

# RUNMAGEDDON

## BĘDZIE PIEKŁO!

Wywiad

Warszawa, dnia 20 listopada 2014

## Jakub Sawicki: Runmageddon uczy pokory

O swojej fascynacji biegami przeszkodowymi oraz o tym, co jeść i jak trenować, aby przeżyć Runmageddon opowiada Jakub Sawicki, uczestnik wszystkich dotychczasowych edycji tego biegu.

**Kuba, jak to się stało, że zainteresowałeś się tyłoma formami aktywności fizycznej? Kalistenika, trening crossfit, kettlebells i TRX – skąd na to wszystko bierzesz czas?**

Wszystkie moje treningowe zainteresowania, do których dołożyłbym jeszcze bieganie, wynikają z mojej największej pasji – sztuki walki. Dawniej ćwiczyłem taekwon-do, judo, boks, natomiast obecnie zajmuję się *Jeet Kune Do* – jako adept i instruktor – stylem stworzonym przez Bruce'a Lee, którego nie należy jednak mylić z choreografią zawartą w filmach takich jak np. *Wejście smoka*. JKD to walka uliczna, nieposiadająca żadnych reguł, używająca bezpośrednich technik, wymagająca siły, elastyczności, refleksu, wytrzymałości i koncentracji. Musisz być gotowy na wszystko – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Dlatego zróżnicowane metody treningu, rozwijające różne cechy sprawnościowe są czymś koniecznym, jeśli chcesz być dobry. W kwestii czasu mogę powiedzieć jedno: wszystko jest w głowie. Kiedy cośkochasz, coś sprawia Ci przyjemność i nie możesz przestać o tym myśleć, kiedy z niecierpliwością czekasz na kolejny trening, wtedy zawsze wygospodarujesz choćby pół godziny w ciągu dnia, żeby poćwiczyć. Nieważne jest to, że spędziłeś osiem godzin w pracy, poprowadziłeś dwugodzinny trening, masz jeszcze do zrobienia referat na studia i do tego musisz przygotować nowy wpis na bloga. Liczy się pasja, umiejętność poświęcenia i samodyscyplina.

**Skąd wzięło się Twoje zainteresowanie biegami przeszkodowymi? Znudziły Cię biegi uliczne?**

Szczerze mówiąc nigdy nie brałem udziału w „normalnych” biegach (śmiech). Przynajmniej przed Runmageddonem. Nie czułem takiej potrzeby, ponieważ bieganie postrzegałem jako trening suplementacyjny, a przy tym najlepszy sposób na zachowanie dobrej kondycji. Jednak kiedy usłyszałem o istnieniu czegoś takiego, jak biegi przeszkodowe, wiedziałem od razu, że to coś dla mnie. Wreszcie pojawiły się zawody, które wymagają od ciebie sprawności każdego najmniejszego nawet mięśnia. Sprawdzian wytrzymałości i silnej woli. Musiałem spróbować.

## **Który z tych treningów jest Twoim zdaniem najbardziej przydatny w takich zawodach, jak Runmageddon?**

Zawodnik, któremu zależy na przyzwoitym wyniku, a w przypadku Hardcore'a przynajmniej na dotarciu do mety (śmiech), musi być przede wszystkim zaprzyjaźniony z długimi dystansami. Czyli bieganie, bieganie i jeszcze raz bieganie. W innym przypadku nogi mogą po prostu odmówić posłuszeństwa. Tak samo istotny jest jednak trening, który można nazwać wytrzymałościowo-siłowym. Tu z pomocą przychodzi crossfit rozwijający wydolność, a jednocześnie siłę funkcjonalną. Kto kiedykolwiek spróbował, wie, że wystarczy 20 minut, by doprowadzić się do skrajnego zmęczenia. Bardzo przydatny jest także trening kalisteniczny, w którym powszechne są ćwiczenia na różnego rodzajów drążkach wymagające utrzymania w zawieszeniu całego ciała.

## **Brałeś udział już w dwóch warszawskich edycjach Runmageddonu oraz w sopockim Classicu. Czy Runmageddon czymś Cię zaskoczył?**

Tak. Przede wszystkim zaskoczył mnie atmosferą. Mnóstwo pozytywnie zakręconych ludzi, przyjaznych i uśmiechniętych. To naprawdę niesamowite, że sekundę po rozpoczęciu biegu cała fala zamienia się w jedną, współpracującą drużynę, której członkowie pomagają sobie wzajemnie w pokonywaniu przeszkody. Zawieranie znajomości podczas trasy to coś normalnego. Co chwila możesz usłyszeć „Cześć! Nazywam się Kuba. Miło mi!” Do tego dochodzą jeszcze wariaci przebiegający się na przykład za goryle albo różowe misie, którzy również budują wyjątkową atmosferę tych zawodów.

## **Przygotowywałeś się specjalnie do udziału w biegach ekstremalnych?**

Jak sam zauważyłeś na początku rozmowy, interesuję się różnymi metodami treningowymi, do tego dochodzą oczywiście regularne ćwiczenia *Jeet Kune Do*. Dlatego zapisując się w marcu na pierwszy bieg, czułem się gotowy do startu. Jednak świadomość tego, że musisz przebiec 6, 12 albo, o zgrozo, 21-kilometrową trasę pełną zasieków, błota, trzymetrowych ścian i płonących płotów dodatkowo motywuje cię do jeszcze cięższego treningu. W moim przypadku było to zwiększenie kilometrażu w bieganiu. Dodatkowo przynajmniej raz dziennie lodowaty prysznic, najlepiej po treningu, żeby oswoić się uczuciem zimna i szoku termicznego.

## **Która z Runmageddonowych przeszkód sprawiła Ci najwięcej trudności, a która jest Twoją ulubioną?**

Mam kilka ulubionych przeszkód, które bardzo kojarzą mi się z klimatem Runmageddonu. Są to zasieki, tarzan (czyli tzw. małpi gaj) i spacer z oponami. Dotychczas w moich zmaganiach z Runmageddonem najwięcej trudności sprawił mi... Bałtyk. Mniej więcej w połowie dystansu sopockiego biegu musieliśmy przebrnąć przez około półkilometrowy odcinek zanurzeni

po pas w morzu. Niby nic takiego, ot spacer w wodzie. Okazał się jednak bardzo wyczerpujący dla nóg. Po wyjściu z wody było już tylko ciekawiej. Zwłaszcza po kąpieli w kontenerze z lodem – mięśnie spięły się jeszcze bardziej i miałem wrażenie, że zamieniłem się w kamień. To było bardzo ciekawe przeżycie na poziomie niemalże metafizycznym (śmiech).

### **Co daje Ci start w takich ekstremalnych zawodach?**

Dużo frajdy i ogromną dawkę miłości od mojej dziewczyny po zakończeniu biegu, oczywiście kiedy już się umyję (śmiech). Poza tym to świetna okazja, by dowiedzieć się kilku interesujących rzeczy na swój temat. Jest taki moment podczas biegu, kiedy wchodzisz na zupełnie nowy, nieznaną poziom zmęczenia. Ciało zaczyna zachowywać się inaczej, a mózg całkowicie się wyłącza. Zostajesz sam na sam ze swoim zmęczeniem. Ta walka z samym sobą, przekraczanie swoich ograniczeń to naprawdę niesamowite uczucie.

Taki bieg uczy też dużej pokory. To chyba najcenniejsza lekcja, jaką można wyciągnąć z udziału w Runmageddonie. Zaczynasz nabuzowany energią niczym młody bóg, kończysz cały podrapany, z wyplutymi płucami, z rękami do ziemi i bez nóg. I o to chodzi!

### **Po wpisach na Twoim blogu widać, że naprawdę dużą uwagę poświęcasz żywieniu. Jaki jest Twój ulubiony posiłek przed biegami ekstremalnymi?**

Tak, sposób odżywiania może często okazać się równie ważny co ćwiczenia, a może nawet ważniejszy. Dlatego tak bardzo dbam o swoją dietę – chcę być pewny, że wykorzystam wszystkie możliwości, by doprowadzić ciało do jak najlepszej formy. Moim ulubionym posiłkiem przed biegiem jest koktajl z dojrzałych bananów, suszonych daktyli i wody kokosowej. Czysta dawka energii w postaci lekkostrawnych węglowodanów z dodatkiem niezbędnych składników mineralnych takich jak wapń, fosfor, magnez, potas i sód. Dla niektórych może się to wydawać dziwne, że przed długim i wyczerpującym biegiem zjadam 10-15 bananów i 100-200 gramów daktyli. Ważne jest jednak dla mnie, by przed startem czuć się lekko i mieć dużo energii. Warto dokładnie zastanowić się, co dostarczamy naszemu żołądkowi w dzień zawodów.

### **Czy to prawda, że aby wziąć udział w Runmageddonie trzeba być niesamowicie wysportowanym człowiekiem, po wielu miesiącach ciężkich treningów?**

Niekoniecznie. Jak już mówiłem, wiele osób na trasie pomaga sobie w pokonywaniu przeszkód. Startuje też wiele grup, które mają opracowaną całą strategię biegu. Wystarczy chcieć, złapać trochę motywacji i wiedzieć jak poruszać nogami, żeby biec do przodu (śmiech). A tak na serio, znam sporo osób, które trenują okazjonalnie i owszem są dość sprawne, ale na przykład podczas Classica po raz pierwszy przebiegły 12 kilometrów. Da się?

Wiadomo, że ktoś, kto tydzień temu ruszył się z kanapy, by zaliczyć swój pierwszy od dziesięciu lat kilometr może nie poradzić sobie nawet na Rekrucie. Ale nie trzeba być supermanem. Niektórzy biegną na czas, niektórzy by po prostu dotrzeć do mety.

**Jak przekonałbyś osoby, które obawiają się startu w biegu ekstremalnym do podjęcia tego wyzwania?**

Zapisanie się do pierwszego biegu to była jedna z lepszych decyzji podjętych przeze mnie w tym roku. Runmageddon to naprawdę wyjątkowe przeżycie, którego nie da się do końca opisać słowami. Trzeba to po prostu przeżyć. Jak już mówiłem – warto, ponieważ można nauczyć się wielu cennych rzeczy, a przy okazji po prostu dobrze się bawić. Dla kogoś, kto chce wrócić do treningów lub zrobić coś wreszcie ze sobą, taki bieg to świetna motywacja.

**Ukończyłeś już dwie edycje Runmageddonu, przed Tobą najtrudniejsza wersja – Hardcore, ukończenie którego zagwarantuje Ci tytuł Weterana Runmageddonu. Co potem, jakie masz plany na przyszłość?**

Rozwijać się i kształcić dalej. Stawać się lepszym w tym, co robię. Jestem w trakcie kursu na instruktora personalnego. Moim marzeniem jest połączenie pasji z pracą. Zrobię więc wszystko, by do tego doprowadzić. Mogę też zdradzić, że planuję na wakacje wyjechać do Kalifornii, gdzie chcę wziąć udział w maratonie. Oczywiście zostanę już stałym uczestnikiem Runmageddonów. Słyszałem, że chłopaki chcą zorganizować kilka biegów w Anglii. Cóż, świetnie się składa, bo prawdopodobnie ścieżka kariery instruktorskiej poprowadzi mnie w okolice Londynu. Zobaczymy! Na pewno nie będę marnować czasu i wykorzystam każdą okazję, którą dostaję od życia. Dużo szczęścia czerpię z dzielenia się z ludźmi swoją pasją i zainteresowaniami. Mam nadzieję, że zawsze będę mógł to robić.

**Dziękuję za rozmowę.**

Grzegorz Dulnik

**Jakub Sawicki**

Uczestnik wszystkich dotychczasowych edycji biegów przeszkodowych Runmageddon. Instruktor *Jeet Kune Do*, instruktor rekreacji ruchowej i samoobrony, początkujący trener personalny. Student Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego. Pasjonat aktywności fizycznej. Przez wiele lat uprawiał takie dyscypliny jak: piłka nożna, taekwondo, breakdance, jazz, balet, lekkoatletykę i boks. Prowadzi bloga o zdrowym stylu życia, odżywianiu i treningu: <http://www.plant-punch.pl/>.