

# **RUNMAGEDDON**

## **BĘDZIE PIEKŁO!**

Wywiad

Warszawa, dnia 27 listopada 2014

## **Magda Czechoska: Kobieta jest bardziej waleczna**

O tym, czy aktywność fizyczną można pogodzić z prowadzeniem domu i opieką nad dziećmi oraz o przełamywaniu stereotypów i starcie w ekstremalnym biegu Runmageddon Hardcore opowiada Magdalena Czechoska, blogerka, kobieta przedsiębiorcza oraz mama trójki dzieci.

**Magda, gdzie usłyszałaś po raz pierwszy o Runmageddonie?**

Po raz pierwszy o Runmageddonie przeczytałam w prasie sportowej – był to przegląd biegów ekstremalnych, jakie odbywają się w Polsce. Od tego czasu wielokrotnie spotykałam się z migawkami z biegu – na YouTube oraz różnych portalach tematycznych.

**Uprawiasz jakieś inne sporty poza bieganiem?**

Moja przygoda z bieganiem zaczęła się wiele lat temu – trwała wówczas krótko i namiętnie – szybkie sukcesy, dobre czasy i gwałtowne zwiększanie kilometrażu – to wszystko przyczyniło się do kilku poważnych kontuzji, które osłabiły moje motywacje sportowe. Biegam na nowo po 7 latach – od początku stawiałam na stabilizację i wzmacnianie siły ogólnej – plank (deska) wzmocniło moje mięśnie środka, barki, ręce, brzuch a przede wszystkim odciążało kręgosłup. Ponieważ bardzo szybko z pozycji deski przeszłam na poziom męskich pompek w różnych konfiguracjach – postanowiłam w bieganym wpłatać elementy street workout. Od kilku tygodni ćwiczę systematycznie na stacji dedykowanej dla tej dyscypliny – podciąganie na drążkach (jeszcze przy pomocy gumy), wznosy nóg w zwisie, ćwiczenia na poręczach. Odkąd w tradycyjne treningi biegowe zaczęłam wpłatać ćwiczenia z siły ogólnej i street workout – ciężko mi już biegać jednostajnie.

**Czy przygotowujesz się specjalnie do udziału w Runmageddonie Hardcore? W jaki sposób?**

Myślę, że nic nie dzieje się przypadkowo – choć nie zakładałam startu w biegu ekstremalnym jeszcze w tym roku ( a już zdecydowanie nie w listopadzie ) to jak myślami cofam się wstecz i dokonuję analizy moich treningów - wszystko składa się w spójną całość. Jeszcze nim padła propozycja udziału w Runmageddon – przez dobrych kilka tygodni systematycznie trenowałam siłę rąk, a w bieganym wpłatałam elementy street workout.

Postanowiłam, że podtrzymam ten model i bieganie będę uzupełniać ćwiczeniami – co w praktyce wyglądało mniej więcej tak: 2 km biegu ciągłego w tempie konwersacyjnym i 30

pompek, 1 km biegu i 30 przysiadów, 1 km biegu i 20 wskoków na ławkę, 1 km biegu i wykroki, itd. I tak 8-10 km. Ostatnie długie wybieganie – 18 km – wykonałam na tydzień przed zaplanowanym startem. Staralam się urozmaicać ścieżki biegowe aby w każdym treningu znajdowały się solidne podbiegi, schody, górki a przede wszystkim musiałam nauczyć się biegać po trawie, ziemi, kamieniach – czyli w warunkach naturalnych, do których moje nogi nie były przystosowane (dotychczas biegałam głównie po asfalcie).

Bardzo ważnym elementem przygotowań do Runmageddon była dla mnie dieta - wzbogacenie jej o świeże soki owocowo-warzywne, suplementacja witamin, posiłki składające się z produktów wysoko białkowych, zaczęłam także wspomagać się koktajlem z białka serwatkowego.

### **Czego obawiasz się najbardziej przed startem w tym ekstremalnym biegu?**

Najbardziej obawiam się tej niewiedzy – ponieważ to mój pierwszy bieg ekstremalny w życiu to ciężko mi stwierdzić, co czeka na mnie za kolejnym „zakrętem”. Nie znam swoich możliwości fizycznych i nie mogę być przekonana o tym, jak dużo znieśnie moja psychika. Wiem, że można było poświęcić więcej czasu na przygotowania – jednak runmageddon jest jednostką specyficzną – nie wystarczy być tutaj dobrym biegaczem, czy świetnym sportowcem – wydaje mi się, że meritum tkwi w naszej głowie. To ona ma nieść nas dalej, kiedy siła i wytrzymałość zostaną wystawione na próbę.

### **Czemu zdecydowałaś się wziąć udział w takim ekstremalnym wyzwaniu?**

Dlatego, bo kocham wyzwania. Kocham nieznaną przestrzeń do oswajania, pasjonuje mnie przygoda, kręci adrenalina, fascynuje filozofia jaka tworzy się w głowie poddanej niecodziennym sytuacjom. Lubię balansowanie na pograniczu, zabłocić się, wisieć na linie, wspinać się, pokonywać bariery lęku, przesuwać granice, dostarczać sobie nowych wrażeń.

### **Masz jakieś inne hobby poza sportową aktywnością?**

Obecnie sport jest największą pasją w moim życiu ale pasjami również o nim piszę na swoim blogu – [www.flyingshoes.pl](http://www.flyingshoes.pl) i dedykowanej dla bloga stronie na FB: <https://www.facebook.com/mflyingshoes> Pisanie to taka forma ekshibicjonizmu a także możliwość podzielenia się z szerszą publiką swoimi metodami, praktykami czy filozofią.

Poza pisaniem i sportem – oddaje się innym czynnościami twórczym – projektuję i wytwarzam biżuterię srebrną.

### **Twoim zdaniem, co będzie kluczem do ukończenia Runmageddonu, dobre bieganie czy silne ręce i ogólna sprawność fizyczna?**

Kluczem do ukończenia Runmageddonu będzie doskonały balans – między zaprawą fizyczną a siłą ducha. Bardzo wiele siły tkwi w głowie, która potrafi nas prowadzić nawet wtedy, gdy

fizyczne siły zaczynają odpuszczać. Nie zdajemy sobie sprawy jak wielką moc mają nasze myśli – nie tylko w sporcie ale w pokonywaniu wyzwań i trudności na co dzień.

### **Czym zajmujesz się na co dzień?**

Na co dzień prowadzę 1 osobową działalność artystyczną, piszę bloga i wychowuję 3 dzieci.

Od czterech lat nie przespałam całej nocy, rozwiązywanie niejednokrotnie trudnych sytuacji, czuwanie nad dziećmi, przechodzenie ich chorób, następujących po sobie okresów buntów 3, 5 i 15 latka – to jest dopiero hardcore!

### **Jakie masz plany sportowe po Runmageddonie? Jakie wyzwania?**

W 2015 roku planuję przebiec pierwszy maraton. Ale zanim to nastąpi chciałabym dalej doskonalić się w street workout a moim głównym celem treningowym jest osiągnięcie takiej siły aby wykonać flagę.

### **Czy poleciałabyś udział w tak ekstremalnym wyzwaniu swoim znajomym?**

Oczywiście, że tak. Uważam, że biegi ekstremalne są doskonałą okazją aby wyzwolić w sobie dziecko, sprostać wyzwaniu a jednocześnie nabrać pokory do siebie i świata.

### **Myślisz, że kobiety powinny startować w takich siłowych zawodach?**

Oczywiście, że tak! Zwłaszcza dlatego, że mają inny stopień wytrzymałości psychicznej. Myślę, że kobieta jest bardziej waleczna i będzie próbować do końca, a nie jest powiedziane, że zwycięża tu wyłącznie siła – często ważna jest gibkość, rozciągnięcie – których panom często brakuje, no i głowa właśnie. Myślę, że warto podjąć taką próbę – chociażby po to aby łamać stereotypy słabej płci a nade wszystko dla nas samych. Jak przejdiesz taką próbę – być może kiedyś znajdzie to przełożenie w codziennym życiu. Pomyślisz wtedy, że nie ma takich ścian, których nie można przeskoczyć – a skoro tak to nie ma takich trudności, których nie można pokonać. Wystarczy tylko odrobina dystansu, cierpliwości i wiary w siebie – zarówno w biegu jak w i w życiu. Mam nadzieję, że uda mi się sprostać temu wyzwaniu ale najważniejsza dla mnie jest dobra zabawa, towarzystwo pozytywnie zakręconych ludzi a priorytetem jest zdrowie. Trzeba mieć w sobie odwagę aby wycofać się z biegu w sytuacji obiektywnie zagrażającej naszemu zdrowiu. Zwycięża ten, kto słucha swojego ciała – nie zawsze ten, kto za wszelką ceną dobiega do mety.

**Dziękuję za rozmowę.**

Grzegorz Dulnik

