

RUNMAGEDDON **BĘDZIE PIEKŁO!**

Wywiad

Warszawa, 28 sierpnia 2015

Kasia i Tomek: Połączył nas Runmageddon!

O tym, że na Runmageddonie oprócz niesamowitych wrażeń i emocji można znaleźć swoją drugą połówkę świadczy historia Tomka Gostomskiego i Kasi Medes, którzy poznali się w maju na Runmageddonie Hardcore w Myślenicach. Po trzech miesiącach Tomek oświadczył się Kasi, a ona powiedziała „TAK”! Ich związek budzi spore zainteresowanie fanów biegów ekstremalnych, a informacja o szybkich zaręczynach zebrała ponad 700 polubień na fanpage’u Runmageddonu. Zapraszamy do lektury wywiadu z Kasią i Tomkiem, w którym pytamy ich o historię ich znajomości, wspólne życie i treningi oraz plany na przyszłość.

Jak to się zaczęło? Kto kogo zaczepił? Poznaliście się na trasie biegu?

Startowaliśmy w tej samej serii. Kasia zwróciła na mnie uwagę już na starcie. Podczas samego biegu minęła mnie urocza brunetka z wiankiem z żółtych kwiatków i namalowaną na ręce Brawurką (jedna z Atomówek). Oczywiście wpadła mi w oko. Niestety na trasie nie mieliśmy już okazji się spotkać, gdyż wstyd się przyznać, ale Kasia była na mecie godzinę przede mną! Do końca życia będę jednak pamiętał uśmiech Kasi, który odwzajemniła, jak mijaliśmy się na mecie. Zmęczenie i zamieszanie sprawiło jednak, że nie udało się zamienić słowa. Pewnie nic by z tego nie wyszło, gdyby nie filmik z udziałem Kasi, który Runmageddon umieścił na swoim fanpage’u. Kasia polubiła mój komentarz i wówczas postanowiłem zagadać wysyłając do niej wiadomość poprzez FB. Okazało się, że Kasia również mieszka w Warszawie i dzień po Runmageddonie spotkaliśmy się, żeby uczcić ukończenie najtrudniejszego półmaratonu w Europie. Jak widać na jednym spotkaniu się nie skończyło (śmiech).

Kasiu, Tomek na prowadzonym przez siebie fanpage’u pozuje na twardziela. Łysa głowa, wielkie mięśnie, trudne i wymagające ćwiczenia, itp. A jaki jest na co dzień, w domu? I co Ci się w Tomku spodobało?

To jest właśnie w nim najlepsze. Tomek sprawia wrażenie zimnego twardziela, ale w rzeczywistości jest bardzo opiekuńczy, ciepły, wesoły (ciągle się wygłupia), zaraża optymizmem, potrafi się cieszyć z drobnych rzeczy. To jednak cechy, które dostrzegłam z

czasem, a na początku no cóż....kaloryfer, kurze łapki i powalający uśmiech zdecydowanie przykuły moją uwagę .

Patrząc na Kasię podejrzewam, co mogło się Tomkowi spodobać, spytam więc o coś innego. Tomku, wielu mężczyzn twierdzi, że ćwiczące dziewczyny, zwłaszcza te uprawiające aktywności fizyczne wymagające sporej siły, upodobniają się do mężczyzn zatracając swoją kobiecą sylwetkę. Ty masz okazję obserwować ćwiczące dziewczyny, więc jak myślisz, jest w tym chociaż trochę prawdy, czy to kompletna bzdura?

Bzdura, chociaż faktycznie często spotykam się z taką opinią. Najlepszym przykładem obalającym wymienioną przez Ciebie teorię jest chociażby właśnie Kasia, która regularnie trenuje siłowo, a w żadnym przypadku nie zatraciła kobiecej sylwetki. Wręcz przeciwnie, kobiety często zazdroszczą jej figury i za pośrednictwem naszego bloga [Co chcesz ToMasz](#) dopytują, co mogą zrobić, aby również uzyskać taki efekt. Odpowiednio dobrana dieta i trening siłowy to świetne rozwiązanie dla Pań, które chcą mieć fajną, KOBIECĄ sylwetkę.

Przed Runmageddonem w Myślenicach startowaliście osobno, obecnie startujecie wspólnie, jako para. Lepiej było pokonywać trasę „samemu” czy teraz, gdy biegniecie we dwoje? Jaka jest różnica?

Kasia jest świetna pod względem wydolnościowym. U mnie wydolność jest najsłabszym punktem i zdecydowanie lepiej radzę sobie na przeszkodach. Na Runmageddonach sporo jest jednak biegania i w starciu wydolność Kasi kontra siła Tomka wygrywa Kasia. Taki stan rzeczy sprawia, że trasę przeważnie pokonujemy osobno. Zdarza się jednak, że biegniemy typowo dla zabawy, tak też było na lipcowym Rekrucie w Warszawie, gdzie trasę pokonaliśmy wspólnie z naszymi znajomymi.

Jakie przeszkody są Wasze ulubione, a jakich nie lubicie?

Kasia to straszny zmarzluch i przeszkoda „lodowa” łagodnie mówiąc nie należy do jej ulubionych. Za przeszkodą „spacer z psem” również nie przepada. Pozostałe to dla Kasi sama przyjemność. Ja natomiast lubię wszystkie przeszkody po za jedną, którą jest samo bieganie.

Kasiu, nosisz ksywkę Atomówka. Skąd się ona wzięła?

Ksywkę Atomówka nadał mi Tomek. Komentując filmik na fan page’u Runmageddonu z moim udziałem nie wiedział jak mam na imię, pamiętał jedynie, że na ramieniu miałam namalowaną Atomówkę, więc napisał „Ooo Atomówka!” i tak już się przyjęło!

Jeszcze nie znając Waszej historii, organizatorzy Runmageddonu umieścili Wasze twarze na banerach i materiałach promocyjnych cyklu. Co sobie wtedy pomyśleliście?

Oboje byliśmy mocno zaskoczeni, bo w ogóle się tego nie spodziewaliśmy. Miło jednak było widzieć swoje twarze na banerach i materiałach promujących imprezę, która ma dla nas szczególne znaczenie i cieszymy się, że mamy swój udział w propagowaniu tej formy aktywności.

Startowaliście w wielu Runmageddonach, w różnych miejscach w Polsce, razem jak i osobno. Który z biegów podobał Wam się najbardziej i dlaczego? Oczywiście oprócz faktu, że poznaliście się w Myślenicach!

Nie potrafimy wybrać. W każdym miejscu Runmageddon miał swój niepowtarzalny klimat. Malownicze potoki górskie w Myślenicach, łądy w Zabrze, morze w Sopocie, czy wysoka frekwencja na zawodach w Warszawie. To wszystko sprawia, że w każdym miejscu Runmageddon jest inny, dlatego cieszymy się, że w przyszłym sezonie dołączą nowe miejscowości, w których odbędą się imprezy z tego cyklu.

Czy przygotowujecie się specjalnie do zawodów, czy wystarczają Wam ćwiczenia które wykonujecie na co dzień?

Kasia dużo biega i regularnie ćwiczy na siłowni, więc zawsze jest świetnie przygotowana. Ja mam jedynie treningi siłowe i w ogóle nie biegam, co niestety wyraźnie odczuwam podczas kolejnych kilometrów na Runmageddonie.

Kasiu, masz teraz więcej gotowania? Po waszych wpisach na Facebooku widać, że przykładacie sporą wagę do zdrowego odżywiania się. Tomek grymasi czy grzecznie zjada co mu przygotowujesz?

Oboje jesteśmy na diecie, mamy po 5 posiłków dziennie, a więc gotowania jest sporo zwłaszcza, że jednorazowo przygotowuję jedzenie na 2 dni. Do tej pory Tomek gotował sobie sam, a że nie lubi tego robić to jedzenie było monotonne. W miarę możliwości, na które pozwala nam dieta staram się urozmaicać posiłki, które oboje zjadamy ze smakiem. Tomek najbardziej lubi poranny omlet z płatkami owsianymi, ja natomiast zjadam się omletem z kaszą burgul i cynamonem.

Wy akurat jesteście parą, która można powiedzieć że jest zafiksowana na punkcie aktywności fizycznej, ale czy pary, które na co dzień nie mają zbyt wiele wspólnego ze sportem mogą pobiec w takim biegu, jak Runmageddon?

Pewnie, że mogą! Na początek polecamy jednak wersję Rekrut, ewentualnie Classic, gdyż do Hardcora wymagana jest już nieco większa sprawność fizyczna. To jest właśnie jeden z ogromnych plusów Runmageddona, że istnieje w trzech wariantach i każdy może wybrać opcję w zależności od swojego poziomu zaawansowania.

Czym różni się życie „normalnej” pary, a pary kładącej tak duży nacisk na aktywności fizyczne?

Pogodzenie codziennych obowiązków oraz pracy z treningami i gotowaniem wymaga dobrej organizacji. Bardzo ważna jest też wzajemna motywacja do działania. Mamy jednak ogromną satysfakcję z kolejnych progresów, które osiągamy dzięki ciężkiej pracy i walce z własnymi słabościami.

Nasze życie nie ogranicza się jednak do treningów i jedzenia 5 posiłków dziennie. Tak jak normalne pary spotykamy się ze znajomymi, chodzimy do kina i robimy mnóstwo innych rzeczy niekoniecznie związanych ze sportem.

Przeprowadzając rozmowy z wieloma ludźmi uczestniczącymi w Runmageddonie, słyszałem opinie że podczas tego biegu panuje unikalna atmosfera, że ludzie są dla siebie pomocni i

życzliwi, i że podczas Runmageddonu można znaleźć wiele przyjaźni. Wy znaleźliście miłość, swoją drugą połówkę. Jak myślicie, czy pokonywanie toru przeszkód na Runmageddonie może przygotować do pokonywania różnych przeszkód w życiu?

Runmageddon to nie tylko świetna zabawa, ale i kuźnia charakteru. Momentami bywa naprawdę ciężko i tylko od Ciebie zależy, czy się poddasz i zejdziesz z trasy, czy też zaciśniesz zęby i ukończysz bieg pokonując swoje słabości. Dokładnie tak samo jest w życiu, które jest swego rodzaju biegiem z przeszkodami.

Oprócz dźwigania ciężarów, biegania i tego całego sportu, co lubicie robić? Jakie macie sposoby na wspólne spędzanie czasu?

Kasia uwielbia jeździć swoim ścigaczem (Yamaha R6). Ja jestem w trakcie robienia prawa jazdy na motocykl i mam nadzieję, że jeszcze w tym sezonie dołączę do Kasi.

W maju się poznaliście, w sierpniu zaręczyliście, a kiedy ślub?

Sierpień 2016....no chyba, że akurat wypadnie Runmageddon to wtedy oczywiście biegniemy!

Dziękuję za rozmowę.

Grzegorz Dulnik

O biegu Runmageddon (www.runmageddon.pl)

Runmageddon to największy cykl ekstremalnych biegów przez przeszkody w Polsce. Organizatorami imprezy są Fundacja Runmageddon oraz działające od 2005 roku Stowarzyszenie OTK Rzeźnik znane z organizacji m.in. Biegu Rzeźnika - górskiego ultramaratonu na dystansie 80km oraz Maratonu Bieszczadzkiego.

Runmageddon zwiastuje koniec ery nudnych biegów ulicznych oferując jego uczestnikom ekstremalne wrażenia. To wydarzenie nastawione na dobrą zabawę, do której pretekstem jest wysiłek fizyczny i rywalizacja o miano najtwardszego zawodnika. Uczestnik prąc naprzód niejednokrotnie będzie musiał wspinać się, czołgać, brnąć w błocie, skakać, a także zmierzyć się z wodą oraz ogniem.

Kontakt dla mediów:

Marcin Dulnik

Rzecznik prasowy Runmageddon

Agencja In Fact PR

marcin.dulnik@infactpr.pl

mobile: 660 722 822