



## Rozmowa z Marcinem „Sen” Bochenkiem

Sopot, 28 sierpnia 2015

### **Marcin „Sen” Bochenek: Każdy może przebiec Runmageddon!**

Marcin „Sen” Bochenek to instruktor kettlebell, instruktor samoobrony, wiceprezes Polskiego Stowarzyszenia Kettlebell i Fitness, sportowiec elitarnej grupy TREC TEAM ATHLETES a także założyciel i główny instruktor prężnie rozwijającej się trójmiejskiej sekcji Nordcity Sport. Z Marcinem rozmawiamy o panującej modzie na trening funkcjonalny oraz o tym, jak przetrwać Runmageddon, który już 5 września odbędzie się na sopockim Hipodromie.

**Marcin, za sobą masz już kilka startów w różnych edycjach Runmageddonu. Którą formułę lubisz najbardziej i dlaczego?**

Każda formuła zawodów Runmageddon jest inna i korci mnie, żeby powiedzieć, że edycje Hardcore są moimi ulubionymi, ale tak naprawdę to najbardziej lubię Runmageddon w Sopocie. Dlaczego? To impreza w moich rodzinnych stronach, startujemy w niej licznie praktycznie całym teamem Nordcity Sport. To gwarantuje świetną zabawę podczas biegu!

**Coraz więcej ludzi bierze udział w biegach typu obstacle race. Jak sądzisz, na czym polega fenomen biegów przeszkodowych?**

Od kilku lat przeżywamy boom na trening funkcjonalny. Większy ruch i zainteresowanie widać w parkach, salach fitness czy klubach kettlebell. W tym czasie Runmageddon stworzył cykl biegów przeszkodowych na najwyższym poziomie, stwarzając doskonałą okazję do sprawdzenia się i pokonywania własnych słabości. Takie wyzwanie to świetna odskocznia od codziennego reżimu treningowego. Dla wielu ćwiczących osób udział w Runmageddonie jest tym, czym dla piłkarza jest mecz po całym tygodniu męczących treningów. To takie święto i nagroda za wysiłek włożony w ćwiczenia.

**Jesteś trenerem personalnym, instruktorem kettlebell oraz pasjonatem wszelkiej maści treningów funkcjonalnych. Czasami można usłyszeć głosy, że biegi przeszkodowe to sport bardzo urazowy i kontuzjogenny. Czy jako trener personalny, widzisz więcej zagrożeń czy korzyści z takiej formy aktywności?**

Kontuzje zdarzają się praktycznie wszędzie. Nie jesteśmy doskonali i nawet idąc chodnikiem możesz skręcić nogę. Wiadomo, że Runmageddon wiąże się z intensywnym wysiłkiem fizycznym i podczas biegu nasze ciało musi pracować na wysokich obrotach, ale zachowując zdrowy rozsądek i korzystając z pomocy współtowarzyszy na trasie, nie powinno ci się stać nic złego. Nie licząc oczywiście drobnych otarć czy siniaków, które są nieuniknione podczas takiej zabawy. Jednak nie jest to zbyt wygórowana cena za naprawdę świetną zabawę. Pokonując tak zróżnicowany tor przeszkód, wymagający od ciebie sprytu, siły, szybkości a nawet logicznego myślenia, z pewnością więcej zyskasz niż stracisz.

### **Jaka jest Twoja ulubiona przeszkoda na Runmageddonie oraz przeszkoda, której najbardziej nie lubisz?**

Wiesz co jest najgorsze dla takiego twardziela jak ja? Kontener z lodem! Aaaaaaaa! To jest masakra! Człowiekowi drętwieje całe ciało i nic nie możesz na to poradzić! Nie masz na to wpływu co się dzieje wtedy z twoim ciałem. Nienawidzę tego! Ulubione przeszkody to wszystkie pozostałe (śmiech).

### **Jakbyś zachęcił do startu w Runmageddonie osoby, które nie uprawiają sportu na co dzień?**

Wiesz co jest najfajniejsze w biegach z przeszkodami? Najfajniejsze jest to, że możesz je ukończyć nie mając za sobą ciężkiego wyspecjalizowanego treningu! Praktycznie każdy może przyjść i się świetnie bawić, poczuć się jak za dziecięcych lat, gdy biegaliśmy po kałużach i taplaliśmy się w błocie. Podczas takich biegów nie ma ciśnienia na wynik, na pokonanie przeszkód jak najszybciej i jak najdokładniej, a ludzie na trasie są fantastyczni i bardzo chętnie pomagają tym mniej sprawnym fizycznie zawodnikom.

### **Stale rosnąca frekwencja na Runmageddonie sprawia, że na starcie staje duża grupa debutantów. Jakich porad udzieliłbyś takim osobom, żeby mogli w dobrej kondycji przetrwać Runmageddon i dotrzeć do mety?**

Takim osobom z pewnością radziłbym powoli zwiększać obciążenia czyli rozpocząć starty od łatwiejszych edycji. Cykl Runmageddonu świetnie się do tego nadaje, ponieważ składa się z imprez o różnej skali trudności. Jeśli masz zamiar zadebiutować w biegu przeszkodowym to doskonałą formułą będzie dla ciebie Rekrut. Wraz z upływem czasu i wzrostem twoich umiejętności możesz spróbować ukończyć Classica. Hardcore to taka wisienka na torcie, przeznaczona dla naprawdę wycwiczonych osób. Runmageddon może jednak przebiec każdy!

Sekcja Nordcity od pierwszej imprezy Runmageddonu zapewnia możliwość przygotowania się do biegu, prowadząc na terenie trójmiasta treningi funkcjonalne, crossfit, kettlebell czy AFM. Jeśli ktoś chce spróbować swoich sił to serdecznie zapraszamy, z przyjemnością pomożemy i przygarniemy do naszej bandy.

### **Widząc przygotowujących się zawodników do startu w Runmageddonie zauważamy, że dużą uwagę przykładają oni do ubioru w jakim pobiegną. Buty owinięte taśmą, rękawiczki, obcisłe ubranie itp. Twoim zdaniem, jak najlepiej jest ubrać się na Runmageddon?**

Z pewnością należy ubierać się z głową! Runmageddon to nie przelewki i czasem nieodpowiednie ubranie może nam przysporzyć na trasie wiele kłopotów. Trzeba pamiętać, że lepsze jest wrogiem dobrego i czasem zdecydowanie mądrzej będzie założyć na siebie mniej ubrań, niż kilka warstw ciuchów z którymi później nie wiadomo co zrobić. Ja osobiście ubieram długie obcisłe spodnie, rękawiczki, czapkę z daszkiem i buty specjalne do tego typu biegów. Jeśli nie chcemy by nasze obuwie zostało w dole z błotem, to warto obwiązać je taśmą klejącą.

**Jesteś założycielem i głównym instruktorem prężnie rozwijającej się trójmiejskiej grupy Nordcity Sport. Czy można powiedzieć, że zapanowała moda na crossfit i inne ekstremalne formy fitnessu?**

Ekipa Nordcity ma już za sobą 5 lat machania kettlebellami oraz całym tym żelastwem. Od trzech lat faktycznie przestaliśmy tłumaczyć ludziom czym się zajmujemy. Bardzo wzrosła świadomość Polaków w tym temacie, a sale wypełniły się sporą ilością ludzi chcących uprawiać taką trochę bardziej ekstremalną formę aktywności fizycznej. To bardzo ważne, że ludziom chce się wstać z przysłowiowej kanapy i trochę poćwiczyć.

**Jak wygląda Twój dzień? Ile czasu poświęcasz na ćwiczenia i jak najczęściej ćwiczysz?**

Z racji tego, że jestem trenerem personalnym, to mój dzień jest bardzo intensywny. Wstaję codziennie o 6:00 rano, i co już jest pewnym rytuałem, na śniadanie jem omlet. Potem jadę do klubu CrossBox Marina, gdzie prowadzę pierwsze klasy i treningi personalne. Potem jadę mojego synka i przez kilka godzin spędzamy wspólnie czas na grach i zabawach. Od godziny 16:00 znów pracuję prowadząc treningi w kilku trójmiejskich klubach, które stanowią różne frakcje Nordcity Sport Crew.

**Jakie są Twoje sportowe plany na najbliższą przyszłość?**

Przygotowujemy naszą sekcję Cross-Fit do szeregu imprez i zawodów co wypełnia znacznie życie klubu. Mocno rozwijamy system Art of Functional Movement w Polsce, jak i nadal startujemy w zawodach kettlebell bolt i różnego rodzaju biegach.

**Pan w średnim wieku, z brzuszkiem, nie mający do tej pory styczności ze sportem. Jest wiele takich osób, które powiedziały sobie: chciałbym coś zmienić w swoim życiu. Od czego powinny zacząć?**

Najważniejsze i najtrudniejsze to podjąć właściwą decyzję! A potem to już wystarczy tylko znaleźć grupę pozytywnie zakręconych ludzi, która będzie motywowała do treningów, np. taka jak Nordcity Sport.

**Dziękuję za rozmowę i powodzenia na Runmageddonie!**

Grzegorz Dulnik

\*\*\*

### **O Marcinie Bochenku**

Instruktor kettlebell, instruktor samoobrony, wiceprezes Polskiego Stowarzyszenia Kettlebell i Fitness, sportowiec elitarnej grupy TREC TEAM ATHLETES. Założyciel i główny instruktor prężnie rozwijającej się trójmiejskiej sekcji Nordcity Sport. Od najmłodszych lat związany z różnymi dyscyplinami sportu, w tym (a może przede wszystkim) z ich ekstremalnymi odmianami. Pasjonat ciężkich kettli, maczug clubbell, worków bułgarskich oraz wszelkiej maści treningów funkcjonalnych. Swoją życiową dewizą zaraża wszystkich podopiecznych, a hasło „siła i charakter” weszło już w kanony pomorskiego świata sportu. Prywatnie nieustraszony wiking i tata.

### **O biegu Runmageddon ([www.runmageddon.pl](http://www.runmageddon.pl))**

Runmageddon to największy cykl ekstremalnych biegów przez przeszkody w Polsce. Organizatorami imprezy jest m.in. 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](mailto:marcin.dulnik@infactpr.pl)

mobile: 660 722 822