



## **Rozmowa z Pawłem Nastulą**

Warszawa, 16 czerwca 2015

### **Paweł Nastula: W Polsce wzrasta świadomość potrzeby aktywności fizycznej**

Paweł Nastula, jest jedynym polskim judoką i jednym z niewielu na świecie, który na tatami zdobył wszystkie możliwe laury. Na swoim koncie ma złote medale igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy. Z utytułowanym sportowcem rozmawiamy o jego nadchodzącym starcie w Runmageddonie - ekstremalnym biegu przez przeszkody, oraz rosnącej popularności sportów walki.

#### **Panie Pawle, czy kiedykolwiek brał Pan udział w ekstremalnym biegu przez przeszkody?**

W biegu przez przeszkody co prawda jeszcze nie brałem udziału, ale ekstremalne były np.; moje wejścia na Kasprowy Wierch w czasach moich przygotowań do największych imprez, na których zdobywałem medale, czy to Igrzysk Olimpijskich czy Mistrzostw Świata. Wbieganie i zbieganie z Kasprowego to zdecydowanie ekstremalne doświadczenie.

#### **Jakie ma pan oczekiwania na temat swojego startu w Runmageddonie?**

To będzie mój pierwszy udział w biegu z przeszkodami, więc skupiam się na razie na tym, by dobiec do mety i ukończyć to ekstremalne wyzwanie w dobrym stylu. Start w Runmageddonie traktuję jako bardzo sympatyczną przygodę i sprawdzian mojej formy fizycznej. Zamierzam się świetnie bawić!

#### **Czy planuje Pan specjalne przygotowania do Runmageddonu?**

Oczywiście! Staram się trzymać dobrą formę cały czas, m.in. 3 razy w tygodniu biegam po ok. 8-10 km, ale z pewnością dołożę też trochę ćwiczeń wzmacniających i pobudzających mięśnie. W swoim klubie fitness w Łomiankach wspólnie z Runmageddonem w lipcu zbuduję mini tor przeszkód, aby przed moim pierwszym startem w tej imprezie potrenować i zobaczyć, z czym się to w ogóle je! Oczywiście już dzisiaj zapraszam do wspólnych treningów

ze mną, wkrótce będą znane szczegóły takich spotkań, które będą odbywały się raz w tygodniu. Jeden z takich treningów chciałbym dedykować mediom.

**Panie Pawle, jakie cechy charakteru wyniesione ze sportów walki mogą pomóc pokonać tak ekstremalne wyzwanie, jakim jest Runmageddon?**

Z pewnością będzie to duch walki, nieustępliwość i charakter. Wychodzę bowiem z założenia, że możesz nie mieć siły, możesz się zмагаć z bólem lub zmęczeniem, ale nigdy nie powinno Ci zabraknąć charakteru by dotrzeć do celu. Jeśli się nie poddasz – zwyciężysz.

**Które z elementów sprawnościowych wytrenowane podczas swojej kariery sportowej, będzie pan starał się wykorzystać podczas startu w Runmageddonie Rekrut?**

Z pewnością będę chciał wykorzystać swoją siłę, aczkolwiek w trochę inny sposób niż dotychczas. Podczas moich walk, wcześniej judo a teraz MMA, zdany jestem tylko i wyłącznie na siebie. W Runmageddonie pociąga mnie właśnie współdziałanie w grupie i chęć wzajemnej bezinteresownej pomocy. I właśnie do tego celu będę chciał wykorzystać swoją siłę. Krótko mówiąc, chciałbym pomagać innym w pokonywaniu wysokich ścian. Myślę, że przydam się również motywując zawodników na trasie.

**Jedną z przeszkód na Runmageddonie jest żywa przeszkoda złożona zazwyczaj z amerykańskich futbolistów, którzy utrudniają zawodnikom dotarcie do mety. Doszły mnie słuchy, że futboliści mocno się przygotowują na spotkanie z Mistrzem Olimpijskim!**

Ale to jeden na jednego, czy kilku na jednego?

**No właśnie ich jest kilku z reguły.....**

Acha... no dobra! W takim razie ja też będę miał koło siebie zawodników z mojego klubu, i myślę że damy sobie radę! 😊

**Panie Pawle, czym się Pan zajmuje po zakończeniu kariery sportowej?**

Prowadzę dwa kluby. Jeden od 15 lat na Bielanach w którym można ćwiczyć sporty walki, jest też siłownia. Drugi kompleks gdzie też jest siłownia, sala do ćwiczeń sportów walki oraz klub fitness, od ponad roku prowadzę w Łomiankach. Każdy znajdzie tam coś dla siebie, a ja staram się zachęcać dzieci, młodzież, do większej aktywności fizycznej, żeby się ruszać zamiast spędzać całe dnie przed komputerem.

**Czy znajduje Pan czas na codzienny wysiłek fizyczny? Jakie aktywności fizyczne uprawia pan na co dzień ?**

Jak już wspominałem, cały czas staram się pozostać w dobrej formie. Oprócz regularnego biegania osobiście prowadzę wieczorami, 3 razy w tygodniu zajęcia judo dla dorosłych. Dodatkowo staram się przynajmniej raz w tygodniu wejść na matę, i sam dla siebie poćwiczyć.

**Zauważamy rosnącą popularność biegania, także tego biegania ekstremalnego, przez przeszkody. Ciekawy jestem, czy ludzie garną się do uprawiania także innych dyscyplin sportu? Jak to jest w przypadku judo? Czy zauważył Pan wzrost zainteresowania?**

Generalnie u nas w kraju wzrasta powoli świadomość potrzeby aktywności fizycznej. Powoli, ale jednak wzrasta, i to z pewnością cieszy, że coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z tego, że warto się ruszać. Z kolei jeśli chodzi o judo, a w szczególności o te najmłodsze grupy dzieci, to jest różnie. W zależności od roku. Ale ogólnie rzecz biorąc frekwencja na zajęciach jest wysoka i dzieci chętnych do uprawiania judo nie brakuje.

Bardzo mnie cieszy fakt, że generalnie ludzie są coraz bardziej chętni do uprawiania różnych aktywności fizycznych, siłowni, fitnessu czy też sportów walki, które od jakiegoś czasu stały się bardzo popularne i obserwuję zwiększone zainteresowanie takimi zajęciami. Wszystko to zmierza w odpowiednim kierunku, i mimo że do europejskiej czołówki jeszcze trochę nam brakuje to jestem dobrej myśli.

**Organizując kolejne edycje Runmageddonu zauważamy wzrost zainteresowania kobiet ekstremalnym biegiem. Czy w obszarze tak siłowych sportów jak judo czy sporty walki też widać kobiety chętne podjąć takie wyzwanie?**

Oczywiście! Jeśli chodzi o judo, to jest sporo dziewczynek, które chcą taką dyscyplinę uprawiać. Podobnie jest z innymi sportami walki. Jeśli mówimy o młodzieży czy dorosłych, to coraz więcej kobiet chce uprawiać np.; boks, krav magę czy moje ukochane judo. To mnie osobiście bardzo cieszy, że nie tylko bieganie wzbudza spore zainteresowanie, ale pozostałe sporty również. I znajdują się chętni by biegać po ulicach, znajdują się chętni by boksować, a także znajdują się chętni by podjąć ekstremalne wyzwania i ukończyć Runmageddon. To jest piękne.

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

Grzegorz Dulnik

\*\*\*

### **O Pawle Nastuli**

Polski judoka, mistrz olimpijski z Atlanty w 1996, dwukrotny mistrz świata, trzykrotny mistrz Europy, trzynastokrotny mistrz Polski. W 1996 roku Europejska Unia Judo przyznała mu tytuł najlepszego zawodnika Europy. Od 2005 zawodnik mieszanych sztuk walki (MMA). Absolwent wychowania fizycznego, trener. Jest autorem książki „*Moje judo*” (2000), w której opisuje swoje ulubione techniki i ich kombinacje. Posiada 6. dan w judo

### **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@infectpr.pl](mailto:marcin.dulnik@infectpr.pl)

mobile: 660 722 822