



## Wywiad

Warszawa, 22 maja 2015

### **Grzegorz Szczechła: Zwyciężając w Runmageddonie daję dobry przykład moim uczniom**

Grzegorz Szczechła to nauczyciel biologii w II Liceum Ogólnokształcącym w Cieszynie, który zwyciężył dwie ostatnie edycje Runmageddonu, ekstremalnego biegu przez przeszkody. Z Grzegorzem rozmawiamy o jego startach w biegach przeszkodowych oraz o tym, jak uczniowie patrzą na ekstremalne hobby swojego nauczyciela.

**Grzegorz, jak to się stało, że zainteresowałeś się taką formą aktywności fizycznej, jak bieganie ekstremalne?**

Sukcesy odnoszę w tym roku, ale swój pierwszy start zanotowałem w ubiegłym roku. Jak to często bywa, o rozpoczęciu mojej przygody z bieganiem ekstremalnym zdecydował przypadek. Przyjaciół zatelefonował do mnie późnym wieczorem z propozycją wyjazdu na jakiś bieg z przeszkodami. Nie zdawałem sobie sprawy w czym będę brał udział, nie interesowałem się wcześniej takimi imprezami. Jednak następnego dnia wcześnie rano byłem już w drodze do Warszawy. Nie ukrywam, że na trasie było ciężko, ale mimo to dałem radę bieg ukończyć, a na mecie odczuwałem wielką satysfakcję. Wtedy połączyłem tego bakcyła i takie były początki mojej znajomości z Runmageddonem.

**Brałeś udział już w kilku edycjach Runmageddonu, a dwie ostatnie wygrałeś. Czy Runmageddon może jeszcze czymś Cię zaskoczyć?**

Jestem tak mocno wkręcony w bieganie ekstremalne, że nawet nie musi mnie zaskakiwać a i tak będę startował w kolejnych edycjach. W zimowym Runmageddonie biegłem z wysoką gorączką. W dwóch ostatnich, startowałem z dwoma kontuzjami. To świetnie ilustruje, jak bardzo ważne jest dla mnie uczestnictwo w tej imprezie. Na mecie jestem skrajnie wyczerpany fizycznie i totalnie zresetowany psychicznie. To dla mnie ogromna zaleta startu w biegu ekstremalnym, że mogę uwolnić te wszystkie napięcia, które kumulują się we mnie na co dzień.

**Grzegorz, jesteś mgr. biologii i uczysz w II Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Cieszynie. Jak Twoi uczniowie reagują na belfra, który ugania się po ekstremalnym torze przeszkód?**

Trzeba byłoby ich zapytać, ale po udanych startach otrzymuję gratulacje. Często też pytają mnie, jak trenuję i co jest ważne podczas takich ćwiczeń. Myślę, że daję im dobry przykład i jeśli tylko zaczną sami rozważać start w zawodach, ruszą się sprzed komputerów by poćwiczyć, to już odniosę sukces. Uważam, że będzie to większe osiągnięcie, niż moje zwycięstwa w Runmageddonie. Chciałbym spotkać się kiedyś na trasie biegu ze swoimi uczniami i trochę się z nimi pościgać!

**Na co dzień mieszkasz w Ustroniu, pracujesz w Cieszynie. To dość górzyse tereny. Czy wykorzystujesz jakoś ten fakt w swoich przygotowaniach? Pomaga Ci to wygrywać później na zawodach?**

Rzadko wykorzystuje podbiegi zważywszy na to, że zmagam się z kontuzją śródstopia. W pewnym stopniu pagórki pomagają mi w trenowaniu siły biegowej, gdy ciągnę za sobą np. 30 kilogramowego pieska (kostkę betonową). Mimo wszystko uważam, że ważniejsze niż warunki do treningu są pracowitość i systematyczność w tym, co robimy. Dobry, regularny trening to klucz do sukcesu, niezależnie od tego, w jakich warunkach się on odbywa.

**Przygotowujesz się specjalnie do udziału w biegach ekstremalnych?**

Tak, mam solidnie opracowany i przemyślany trening pod kątem tego typu wysiłków. Bardzo uogólniając: trzy dni poświęcam na trening wytrzymałości, kolejne trzy na szybkościowo - siłowy. Ten ostatni szlifuję na przydomowej siłowni pod chmurką, gdzie przerzucam opony do traktora, wchodzę po linie itd. Bardzo mi odpowiada Runmageddon, dlatego że trzeba być wszechstronnie przygotowanym. Obecnie na ławeczce nie wycisnę więcej niż 110 kg, a 10 km nie przebiegnę w tempie szybszym niż 3:30 min/km. Chcę przez to powiedzieć, że najlepsze wyniki będą uzyskiwać osoby, które trenują ogólnorozwojowo.

**Wiem, że przeprowadzałeś badania lekarskie pod kątem swojej wydolności. Z tego wynika, że bardzo poważnie traktujesz swoją przygodę z bieganiem?**

Przeprowadzałem badania wydolnościowe w Centrum Diagnostyki Diagnostix w Wiśle, które na pewno są bardzo pomocne w ustaleniu progów wysiłkowych dla treningów, pokazują nasze możliwości i obnażają słabe strony. Dzięki nim wiem np. przy jakim tętnie spalę najszybciej tkankę tłuszczową a przy jakim mogę biec dostatecznie szybko bez gwałtownego zakwaszenia organizmu. Większość ludzi startujących w zawodach woli wydać pieniądze na jakiś gadżet, zamiast się przebadać. Myślę, że przez to ich trening może być mniej efektywny.

**Która z runmageddonowych przeszkód sprawiła Ci największą trudności, a która jest Twoją ulubioną?**

Zważywszy na moją czupryną najtrudniejszą przeszkodą są dla mnie zasieki. Dobrze radzę sobie na ścianach i uwielbiam przeszkodę lodową. Muszę powiedzieć, że organizatorzy Runmageddonu imponują mi naprawdę bujną wyobraźnią w wymyślaniu przeszkód. Dzięki temu na trasie biegu nie mamy czasu na nudę, każda kolejna przeszkoda jest ciekawsza od poprzedniej, a sam bieg jest tylko sposobem na dotarcie do nich.

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

Aby wziąć udział i pokonać trasę nie trzeba specjalnego przygotowania, dotyczy to przede wszystkim zawodów w formule Rekrut. Natomiast jeśli zamierzasz osiągnąć satysfakcjonujący czas, to zdecydowanie musisz przyłożyć się do treningu. Gdy się chce walczyć o zwycięstwo w biegu, zdecydowaną większość przeszkód trzeba pokonać samodzielnie, a to zwłaszcza w przypadku wysokich na 3 metry ścian, nie jest zadaniem łatwym.

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

Nie ma się czego bać, owszem przeszkody są wymagające, ale zawsze znajdzie się ktoś, kto Ci pomoże Ci je pokonać. Nawet jeśli na jednej z przeszkód zabawisz dłużej, to pamiętaj, że przed Tobą następne, które możesz przecież pokonać szybciej. Na początek polecam udział w Runmageddonie dla zabawy. Zdecydowana większość uczestników biegu tak właśnie traktuje swój start w zawodach, dlatego na Runmageddonie panuje świetna i niepowtarzalna atmosfera, która przyciąga na start tłumy zawodników

**Masz jakieś hobby poza bieganiem przez przeszkody?**

Po skończeniu biologii i chemii zacząłem jeszcze studia z psychologii, i tą dziedziną bardzo się interesuję, no i oczywiście fizjologia.

**Dziękuję za rozmowę**

Grzegorz Dulnik

**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