MARATOŃCZYK Z CIECHOCINKA

- To miał być prezent dla siebie samego na 50. urodziny - postanowiłem, że wystartuję w maratonie i udało się - mówi Janusz Wyrąbkiewicz

Choć postać biegacza na ulicach Ciechocinka nadal nie należy do częstego widoku, to od czasu do czasu kierowcy mijają osoby biegające wieczorami po ulicach uzdrowiska. Jedną z takich osób jest Janusz Wyrąbkiewicz z Ciechocinka, który od roku regularnie trenował w Ciechocinku i okolicach, przebiegając ok. 2,5 tysiąca kilometrów. Jak powiedział: - Postanowiłem, że na 50. urodziny wystartuję w Maratonie Warszawskim i udało się. 23 września w Warszawie z numerem 2639 ciechocinianin stanął na starcie najpopularniejszego polskiego maratonu. Dystans ponad 40 km. pokonał w czasie ok. 4,5 godziny, zajmując 1851. miejsce. Z ponad 3,5 tysiąca startujących, bieg ukończyło o tysiąc biegaczy mniej. W maratonie wzięli udział biegacze z 42 krajów. Jak ocenił maratończyk: - To był bardzo dobrze przygotowany i poprowadzony bieg, honorowym starterem była Irena Szewińska. Profesjonalna obsługa, zabezpieczenie trasy i ilość startujących robiły wrażenie. Aby wziąć udział w biegu, Janusz Wyrąbkiewicz zaplanował regularny trening: -Przygotowania rozpocząłem we wrześniu 2006 r. Pokonując dystanse ok. 20 km przygotowywałem się do trasy maratonu. Trenowałem praktycznie przez cały czas - bez względu na porę roku. Najczęściej można mnie było spotkać na trasie Ciechocinek - Nieszawa - Raciążek - Ciechocinek. Startem w Warszawie udowodniłem sobie, że mogę pokonać taki dystans, teraz myślę o starcie w Maratonie Toruńskim w maju przyszłego roku i zejściu z czasem poniżej 4 godzin.

- Skąd wziął się pomysł na bieganie?

- Początkowo dużo jeździłem na rowerze, ale to zależne było w dużym stopniu od pogody. Biegać mogę w dowolnej chwili, stosując odpowiednie ubranie, mogę biegać w każdych warunkach. Zawsze biegam w kamizelce odblaskowej, więc pora też nie stanowi dla mnie problemu, co jest szczególnie ważne, gdy się dużo pracuje i nie zawsze można znaleźć czas na zdrowe hobby w ciągu dnia. Największym problemem dla biegacza są psy, w tej chwili wiem już, w których miejscach mogę się spodziewać towarzystwa na trasie, ale początkowo bywało różnie. Znalazłem też skuteczny i bezpieczny sposób na czworonogi. Problemem jest też brak systematyczności, to jest najtrudniejsze zwłaszcza na początku. Jeżeli człowiek złapie już tego bakcyla, to później jest łatwiej, ale zmobilizowanie się do biegania 2 - 3 razy w tygodniu wymaga silnej motywacji.

- Gdzie można zacząć biegać?

- Dobrym miejscem na początek jest w Ciechocinku Trakt Solny. Trasa liczy ok. 5 km jest oświetlona i bezpieczna. Nie wymaga to dużo czasu, a warto pamiętać, że taki wysiłek to samo zdrowie. Bieganie pomaga zwalczać problemy związane z nadciśnieniem i innymi chorobami układu krążenia. Wyrobienie w sobie nawyku zdrowego wysiłku fizycznego może być zbawienne dla naszego serca.

Być może warto byłoby zorganizować w Ciechocinku bieg dla biegaczy amatorów, który zachęciłby mieszkańców i kuracjuszy to właśnie takiej formy aktywności. Może obok Biegu Solnego, mającego w Ciechocinku już swoją tradycję warto wykorzystać Trakt Solny i rozpropagować kolejną zdrową imprezę.

Rozmawiał Jakub Giza

Zdjęcia Jan Nartowski