

Łatwo zarazić się bieganiem

Autor: Magdalena Krause

Data : 2010-07-26



Rozmowa ze Zbigniewem Siemaszką, maratończykiem, który dwukrotnie był pierwszy we Wrocławiu. Linie mety wrocławskiego biegu przekraczał 16 razy. W tym roku zamierza pokonać dystans w 3 godziny.



W swojej karierze wiele razy stał Pan na podium. Jaka jest Pana zdaniem recepta na sukces w biegach długich?

Recepta jest prosta. Cała tajemnica kryje się w tym, aby mądrze zaplanować trening. Żeby odnosić sukcesy, trzeba mieć także talent i być wytrwałym. Talent należy rozwijać. Ja biegam od 14. roku życia. Początkowo uprawiałem biegi średnie. Wraz z dojrzałością przyszedł czas na biegi długie, którym jestem wierny do dziś.

Z jakich osiągnięć jest Pan najbardziej zadowolony?

Udało mi się wygrać 10 biegów maratońskich. Startowałem również na 100 km. Na tym dystansie najlepszy wynik (6:48:43) osiągnąłem na zawodach w Kaliszu w 1991r. Niezwykle miło wspominałem zwycięski bieg w Dallas (1993r.) na dystansie 50 mil.

Wrocławski maraton bije rekordy frekwencji. Jak Pan sądzi, co skłania ludzi do przebiegnięcia tak wyczerpującego dystansu?

Bieganie zrobiło się modne. Osobiście jednak uważam, że większość biega dla siebie; dla zdrowia, lepszego samopoczucia i kondycji. Z własnego doświadczenia wiem, że łatwo zarazić się bieganiem. Moja przygoda z bieganiem trwa już 38 lat.

Jakich rad mógłby Pan udzielić wszystkim tym, którzy przygotowują się do swojego pierwszego startu w maratonie?

Nie należy ścigać się na początku, bo zabraknie sił na końcu. Bieg rozpoczynamy spokojnie. Trasa liczy ponad 42 km, więc warto równo rozłożyć na niej siły. I nie należy bać się kryzysu. W chwilach zwątpienia zalecam pozytywne myślenie.

Od 2008 roku wrocławski maraton ma nową trasę. Zawodnicy mają do pokonania jedną pętlę ulicami miasta. Jak Pan ocenia nową trasę?

Trasa bardzo mi się podoba. Wcześniej zawodnicy mieli do pokonania dwie pętle. Jedna pętla jest atrakcyjniejsza dla biegacza, bo ciągle zmienia się krajobraz. Odnosi się wrażenie, że bez końca można podziwiać najpiękniejsze miejsca naszego miasta.



Maratończycy chętnie przyjeżdżają do Wrocławia. Dlaczego wybierają wrocławski maraton?

Myślę, że magnesem jest ciekawa, turystyczna trasa, z którą może poradzić sobie i amator, i zawodowiec. Poza tym organizatorzy dwoją się i troją, by zasłużyć na miano najbardziej przyjaznego biegaczom maratonu. Jako zawodnik życzylbym sobie większego zaangażowania obserwatorów oraz życzliwości ze strony kierowców. Liczę również na to, że z czasem rywalizacja nauczycieli nabierze rozmachu.

W tym roku planuje Pan ukończyć maraton w 3 godziny. Jak wygląda Pana trening?

Od stycznia intensywnie trenuję. Biegam codziennie. W tygodniu ograniczam się do spokojnego biegania, wyznaczam sobie krótsze odcinki, takie do 15 km.

W weekendy zwiększam dawkę nawet do 32 km.

Jest Pan nauczycielem matematyki w szkole podstawowej w Żórawinie. Czy zachęca Pan swoich uczniów do biegania?

Bieganie to moja największa pasja, więc staram się promować tę dyscyplinę w mojej szkole. Muszę przyznać, że moi podopieczni chętnie uczestniczą w organizowanych przeze mnie zawodach biegowych. Z moich obserwacji wynika, że coraz więcej uczniów garnie się do tego sportu, co mnie oczywiście bardzo cieszy.

Dziękuję za rozmowę i życzę wielu sukcesów.