

Biegowy Challenge

ROZMOWA Z PIOTREM S.

Jakie są Twoje ulubione trasy do biegania?

Moje ulubione trasy to trasy leśne - ze względu na nawierzchnię a także ze względu na samo otoczenie. Czyste powietrze, cisza. Można spotkać na ścieżce biegowej sarny, jelenie, daniela, łosie. Biegam również po asfalcie czy po bieżni na stadionie w zależności od rodzaju treningu. Bieganie po różnych nawierzchniach jest bardzo korzystne dla mięśni i stawów.



Zdjęcia przesłane przez naszego pracownika, Piotra.

Czy masz jakieś biegowe cele na przyszłość?

Oczywiście cały czas dążę do poprawy swoich wyników. Jeżeli chodzi o cele, to jeszcze nic nie planowałem. Może start w ULTRA SKROCZ w Łochowie na 46km, jeśli się odbędzie.

Jakie strategie pomogły Ci osiągnąć tak znakomite wyniki w biegu? W jaki sposób się regenerujesz?

Nie mam jako takich strategii. Aby polepszyć swoją kondycję i wytrzymałość, polecam systematyczne treningi oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe. Biegam trzy albo cztery razy w tygodniu od 40 do 60 km. Ważna jest również regeneracja – rozciągam się po każdym treningu, czasami stosuję rolowanie, zimną morską kąpiel. I oczywiście dużo snu.

Dlaczego zdecydowałeś się wziąć udział w tegorocznej edycji Sportowego Challenge'u? Brałeś udział w pierwszej edycji?

Oczywiście, brałem udział w poprzedniej edycji. W tej również zdecydowałem się wziąć udział, ponieważ moje pokonane kilometry mogą komuś pomóc. Zbieranie kilometrów w szczytnym celu jest bardzo dobrym pomysłem. Miłym dodatkiem było również voucher dla zwycięzcy tygodnia.



Co daje Ci motywację do biegania?

Każdy start w zawodach mnie motywuje. A co za tym idzie - możliwość poprawienia swoich wyników. Ogólnie jestem cały czas zmotywowany. Po kilku latach biegania to chyba wchodzi to w krew.

ROZMOWA Z MARCINEM Ś.

Jakie były Twoje uczucia podczas udziału w naszym sportowym challenge'u?

Oprócz oczywiście dostarczenia sporej dawki endorfin, ogromna radość płynęła z uczestnictwa w projekcie, który mógł sprawić radość komuś innemu. To niesamowite, że każdy nasz przebiegnięty kilometr przekłada się na konkretną pomoc. To naprawdę piękne.

Jak wpłynęło bieganie na Twoje życie poza sferą sportu?

Bieganie dało mi możliwość oderwania się od codziennych spraw i oczyszczenia umysłu. Ponadto, poznałem wielu fantastycznych ludzi, którzy dzielą tę samą pasję.

Czy mógłbyś podzielić się jakąś historią związaną z osobą, którą poznałeś podczas biegania, która szczególnie zapadła Ci w pamięć?

Najbardziej fascynującą osobą, którą miałem przyjemność poznać, był 80-letni uczestnik jednego z biegów. Byłem naprawdę zaskoczony, że utrzymuje tak dobrą formę i wydaje się o wiele młodszy. Jego rada była prosta: "Pamiętaj, aby czerpać radość z uprawiania sportu."

Czy brałeś udział w jakimś wydarzeniu sportowym podczas naszego wyzwania?

O tak! Po raz pierwszy wziąłem udział w Ultra Maratonie w Mielniku, pokonując dystans 40 km. To był mój najdłuższy bieg, a trasa była naprawdę wymagająca. Prowadziła przez malownicze tereny nadbużańskie o widokach przypominających Bieszczady.



Zdjęcie przesłane przez naszego pracownika, Marcina.

Co pomogło Ci przebiec taki długi dystans?

W dużym stopniu pomógł mi towarzyszący mi biegacz, z którym mogłem rozmawiać na różnorodne tematy. Ciekawa rozmowa pomagała mi oderwać myśli od zmęczenia, a wtedy kilometry same mijały.

Czy masz jakieś rady dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem?

Oczywiście! Zachęcam ich, aby czerpali radość z biegania i dążyli do swoich celów krok po kroku. Warto ruszyć z miejsca i systematycznie pracować nad realizacją swoich marzeń.

Jaki jest Twój osobisty cel?

Mój cel to ukończenie maratonu. Jestem już bardzo blisko jego osiągnięcia.