

Rowerowy Challenge

ROZMOWA Z MACIEJEM R.

Jak podobało Ci się nasze sportowe wyzwanie?

To były niesamowite doznania. Przejechałem imponujące 4 tysiące kilometrów, choć oczywiście nie obyło się bez chwil zwątpienia. W tych trudniejszych momentach pamiętałem, że nie pedałuję tylko dla siebie.

Czy miałeś okazję zwiedzić jakieś wyjątkowe miejsca, czy może preferujesz swoje stałe trasy?

W tym roku miałem przyjemność odkrywać nowe trasy, choć nie zawsze były to widokowe trasy. Odwiedziłem między innymi Jeruzal (ponad 120 km) oraz udałem się na drugą stronę rzeki Bug z przerwą obiadową w Broku (trasa około 200 km). W zasadzie jeżdżę głównie w promieniu do 50 km od Węgrowa, gdzie mieszkam.



Zdjęcie przesłane przez naszego pracownika, Macieja.

W ciągu jednego tygodnia udało Ci się przejechać ponad 633,2 km. Jak udało Ci się osiągnąć ten wynik? Jaka jest Twoja średnia prędkość podczas jazdy?

Ten konkretny tydzień był prawdziwym szaleństwem. Akurat miałem urlop, a pogoda sprzyjała. Moim zamysłem było pokonanie codziennie 100 km, ale w pewnym momencie moi znajomi, z którymi często jeżdżę, zasugerowali, żebyśmy spróbowali dłuższego dystansu (trasa Brok). Musiałem więc odpuścić sobie codzienne setki i pozwolić swojemu organizmowi na krótki odpoczynek. Staram się utrzymywać średnią prędkość między 29 a 31 km/h, choć nie zawsze warunki na to pozwalają. Czasami po prostu trzeba dać sobie odpocząć.

Dlaczego wybrałeś jazdę na rowerze jako formę spędzania czasu? I jak udaje Ci się utrzymać balans między pracą, rodziną a pasją do jazdy na rowerze?

Wybór roweru jako formy spędzania czasu jest dla mnie naturalny, ponieważ pozwala mi na zwiedzanie odległych miejsc. Bieganie nigdy nie było moją ulubioną aktywnością. Co do zachowania równowagi między pracą, rodziną a jazdą na rowerze, to wymaga to zrozumienia ze strony partnera i wzajemnego wsparcia. Wszystko jest kwestią planowania i chęci.

Skąd czerpiesz czas na realizację wszystkich tych aktywności, które wymagają poświęcenia?

W okresie letnim często korzystam z porannych godzin, a czasem zdarza mi się wstać o 4 rano, aby znaleźć czas na jazdę na rowerze.

Jak długo interesujesz się jazdą na rowerze i kiedy rozpoczęłeś swoją pasję?

Rower towarzyszy mi od dzieciństwa, ale pasję do jazdy na rowerze szosowym odkryłem dopiero w tym roku na wiosnę. Intensywniej jeżdżę od marca i kwietnia. Nie mogę powiedzieć, że trenuję. Po prostu cieszę się każdą chwilą spędzoną na rowerze.

Czy możesz podzielić się jakąś ciekawą historią związaną z rowerowymi wyprawami?

To może nie być może spektakularna historia, ale czasami warto zaryzykować i wstać o 4 rano, aby zobaczyć piękny wschód słońca podczas jazdy na rowerze, otoczony mgłą. To naprawdę niezapomniane przeżycie.





Zdjęcia przesłane przez naszego pracownika, Macieja.

Czy podczas swoich rowerowych eskapad poznałeś ciekawe osoby?

Tak, poznałem kilka fascynujących osób. Zacząłem swoją rowerową przygodę samodzielnie. Teraz jest nas już 6-7 osób, które regularnie jeżdżą razem.



Zdjęcie przesłane przez naszego pracownika, Macieja.

Gdzie chciałbyś pojechać na rowerze w przyszłości?

W nadchodzącym roku mam plany na pokonanie 2-3 tras o długości około 300 km. Chciałbym objechać Jezioro Zegrzyńskie, startując oczywiście z Węgrowa. A może w przyszłości Mazury lub Bieszczady, aby doświadczyć trochę większych przewyższeń.

ROZMOWA Z MACIEJEM M.

Jak Ci się jeździło podczas naszego wyzwania? Czy odwiedziłeś jakieś wyjątkowe miejsca, czy miałeś swoje stałe trasy?

Pierwsze lato od dłuższego czasu, kiedy miałem wystarczająco dużo czasu i chęci, aby pojeździć na rowerze. Większość kilometrów przejechałem po swoich stałych trasach, ale udało mi się też odkryć kilka nowych miejsc.

Jak to zrobiłeś, że w ciągu miesiąca przejechałeś aż 451,7 km? Z jaką prędkością jeździsz?

To była kwestia kilku jazd w ciągu tygodnia i dwóch dłuższych tras w weekend. W sumie to nie było trudne 😊 Jeżdżę z reguły z prędkością między 29 a 31 km/h.

Od jakiego czasu interesujesz się jazdą na rowerze? Jak długo trenujesz?

Zainteresowałem się jazdą na rowerze kilka lat temu jako sposób na zrzućenie dodatkowych kilogramów – wtedy ważyłem około 130 kg 😊 Nie mam specjalnej diety, ale staram się jeść zdrowiej. Mam jeszcze wiele do nauczenia się w tej kwestii.

Czy masz miejsce, do którego chciałbyś pojechać rowerem w (niedalekiej) przyszłości?

Mam marzenia o wyjeździe za granicę, a Hiszpania wydaje się być najlepszym miejscem, szczególnie podróżując na rowerze. W Polsce chciałbym odkryć Mazury.

Co zmotywowało Cię do wzięcia udziału w naszym sportowym wyzwaniu?

Perspektywa sprawdzenia się i zrobienia czegoś dobrego w tym samym czasie była dla mnie silną motywacją. To była świetna okazja, aby połączyć pasję do kolarstwa z celem charytatywnym.

ROZMOWA Z WERONIKĄ R.

Czy odwiedziłaś jakieś wyjątkowe miejsca, czy trzymałaś się swoich stałych tras?

Podczas tegorocznego Sportowego Challenge Addit odkryłam wiele nowych tras i miejsc, co było fascynujące.

Która trasa podobała Ci się najbardziej?

Każda z pokonanych przeze mnie tras miała w sobie coś niezwykłego i wyjątkowego.

Czy uprawiasz jeszcze inną aktywność fizyczną prócz jazdy na rowerze?

Oczywiście, poza jazdą na rowerze uprawiam także inne formy aktywności fizycznej. Regularnie chodzę na spacer i biegam. Aktywność pozwala mi czuć się dobrze. Poza tym, znacznie zmniejsza stres i wprowadza w dobry nastrój, dodatkowo wydziela tzw. hormony szczęścia 😊 Poprawa kondycji fizycznej i wspomaganie utraty wagi to miły dodatek.

Dlaczego zdecydowałaś się wziąć udział w tegorocznej edycji Sportowego Challenge?

Zdecydowałam się po raz kolejny wziąć udział w tegorocznej edycji Sportowego Challenge Addit, ponieważ uwielbiam aktywność fizyczną. Dodatkowo udział w nim pozwolił na pomoc potrzebującym – to jeszcze bardziej przyjemne.