

Z Piaseczna do Jordanii jest dziś znacznie bliżej

Na leśnych ścieżkach Chojnowskiego Parku Krajobrazowego - 6 stycznia 2014 r., odbył się I Maraton Trzech Króli. Na starcie, z uwagi na regulaminowy wymóg biegu z 8 kg plecakiem, z którym należało pokonać wcześniej aż 121 km w pięć dni Nowego Roku, stawił się zaledwie jeden biegacz, który uzyskał czas 2:16:04

Tak właśnie mógłby brzmieć komunikat z zawodów, gdyby to były zawody. To był jednak trening, który do docelowych zawodów dopiero przygotowywał.

- Zamiast noworocznych postanowień, ja, od 12 lat mieszkaniec Piaseczna, a wcześniej ponad 20 lat mieszkaniec Ursynowa, postanowiłem zrealizować swój noworoczny plan treningowy - mówi Marcin Żuk. - Plan bardzo ambitny, bo pokonanie 150 kilometrów w 7 dni, czyli średnio dziennie dystansu półmaratonu, jest bardzo dużym obciążeniem. A że bieg odbywał się z dodatkowym ciężarem na plecach, to tym bardziej trudna to była próba.

Przeprowadzony trening był de facto testem. Chodziło o sprawdzenie kondycji biegowej, a mówiąc szerzej kondycji fizycznej, zbudowanej podczas wcześniejszych

sześciomiesięcznych treningów biegowych i treningów na siłowni. Trening składał się z siedmiu etapów o łącznej długości 150 km. Rozpoczął się w Piasecznie w sylwestrowy poranek i tam też zakończył się w Święto Trzech Króli. Pierwsze pięć dni Nowego Roku, czyli zasadnicza część treningu, odbyła się w Ilawie i była połączona z sylwestrową zaba-

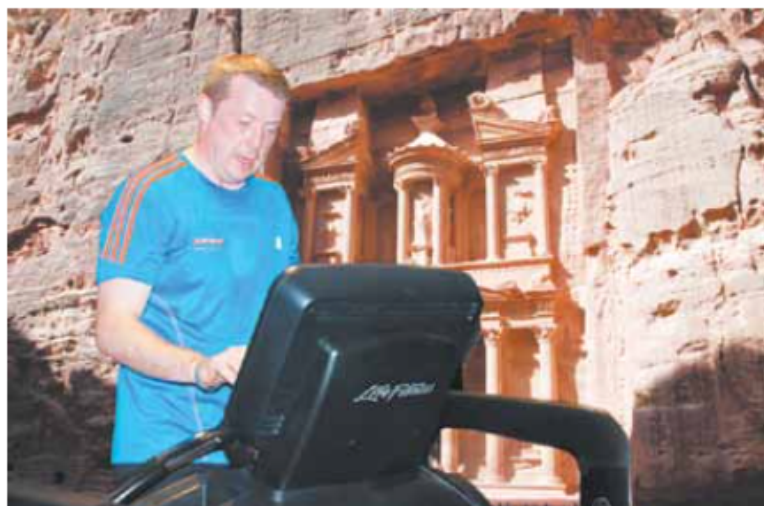
wą i noworocznym wypoczynkiem.

- Okres noworoczny jest okazją do pogodzenia spraw rodzinnych i sportowych. Osoby dużo biegające wiedzą, że nie jest to proste - podkreśla Marcin Żuk. - Tym razem udało mi się zgrabnie połączyć powitanie Nowego Roku i wypoczynek w dobrym ośrodku (Grand Hotel Tiffi) z mocnym treningiem. Efekt? Ja zadowolony i żona też zadowolona.

- A zadowolona żona, to wiadomo - ważna, jeśli nie kluczowa sprawa - żartuje biegacz. - Z uwagi na podróż samochodem w obie strony i huczny bal do białego rana, rozłożenie noworocznego treningu nie mogło być równomierne i ostatecznie wyglądało w sposób następujący: 31.12 - 8 km, 01.01 - 14 km, 02.01 - 21,1 km, 03.01 - 30 km, 04.01 - 42,2 km, 05.01 - 14 km i 06.01 - 21,1 km.

Trening był symulacją ultramaratonu, który czeka Marcina Żuka w dniach 16-22 lutego w Jordanii. Jego łączna długość to 250 km do pokonania w 7 dni z ciężarem ok. 10 kg. 150 km w 7 dni było więc 60 proc. dystansu i 80 proc. ciężaru, więc daje spore wyobrażenie o tym, co może się dziać na trasie ultramaratonu.

- Niestety nie da się w Polsce za-



symulować pogody - zwraca uwagę Marcin Żuk. - Bieg odbywa się w Jordanii na pustyni Wadi Ramm, a jego meta usytuowana jest w widocznej na zdjęciu starożytnej Petrze. Trasa przebiega przez pustynne tereny o zmiennym ukształtowaniu podłoża i w różnych temperaturach. Dodatkową trudnością, oprócz dystansu jest fakt, że cały ekwipunek, czyli sprzęt i żywność należy nieść na plecach. Bieg jest zatem jednym z największych wyzwań biegowych, jakie można sobie wyobrazić. Co ważne, otwiera cykl 4 imprez rozgrywanych w 4 krańcowo różnych od siebie miejscach świata. Drugim z nich jest pustynia Gobi w Chinach, trzecim pustynia Atacama w Chile, a czwartym... Antarktyda!

Warto odnotować, że tego cyklu nie ukończył jeszcze żaden Polak! Biejący rok przynosi jakościową zmianę - ten morderczy cykl zawodów planuje ukończyć czterech Polaków. Są to: Andrzej Gondek, Daniel Lewczuk, Marek Wikiera i Marcin Żuk.

- Ze względów zawodowych i logistycznych przygotowujemy się i będziemy biegli oddzielnie, ale organizacyjnie stanowimy dwa duety - ja z Danielem i Andrzejem z Markiem - in-

formuje Marcin Żuk. - Zainteresowanych tematem odsyłam na internetową stronę www.4deserts.pl oraz fan page na facebooku, gdzie znajdują się informacje i zdjęcia. Aby podjąć takiemu sportowemu wyzwaniu należy solidnie i mądrze trenować, ale też odpoczywać i dbać o odnowę biologiczną. Większość moich przygotowań, co oczywiste, odbywa się w Piasecznie i Warszawie.

Noworoczny trening składał się z części biegowej i części siłowej. - Tą drugą odbywałem na siłowni i basenie Grand Hotelu Tiffi w Ilawie, a test biegowy w Chojnowskim Parku Krajobrazowym oraz na pętli wokół Małego Jezioraka w Ilawie. Oczywiście z uwagi na dystans i ciężar moja prędkość nie była zawrotna, ale w tym treningu nie chodziło o prędkość, a o wytrzymałość - podkreśla Marcin Żuk. - Na pustyni niewielu biegaczy się ściga, bo większość jest zajęta walką z własną słabością. Ponieważ zacząłem trening ok. godz. 6 w Sylwestra w Piasecznie, a skończyłem ok. południa w Trzech Króli także w Piasecznie, to całość rozciągnięta była na 150 godzin. Wyszło mi zatem dość ciekawie - 150 kilometrów w 150 godzin.

AB/inf

R E K L A M A

DOMKI DREWNIANE

REKREACYJNE I CAŁOROCZNE

694 503 733

RABATY 2-4 TYS. ZŁ.

www.domkidrewniane.info.pl



R E K L A M A