



Nie wyobrażam sobie życia bez biegania

2014-05-21

Rozmowa z Tomaszem Brachmanem, finalistą 13. Cracovia Maraton, który odbył się w Krakowie w ubiegłą niedzielę. Zgłosiło się do niego 6700 osób, maraton ukończyło ponad pięć tysięcy biegaczy. Przeczytajcie wywiad z jednym z uczestników.

- Był Pan pierwszym krakowianinem, który dobiegł na metę Cracovia Maraton. Liczył Pan na pierwsze miejsce i wygraną?

- Przed biegiem nie myślałem o miejscu. Chciałem po prostu dobrze pobiec i ukończyć maraton. Podczas biegu liczyłem na wynik poniżej 2:30 [2 godziny, 30 minut], ponieważ naprawdę biegło mi się dobrze, ale niestety przez kryzys na 36 kilometrze, starciłem kilka minut. Będąc nawet w bardzo wysokiej formie, nie możemy być pewni wygranej na każdym dystansie, a w szczególności w maratonie.

- Biorąc pod uwagę świetny czas, nie był to pewnie pierwszy Pana maraton....

- Tak zgadza się nie był pierwszy. Startuję regularnie w Cracovia Maraton od roku 2008 i jeżeli dobrze liczę, jest to mój 7. maraton. Rok temu przy okazji Festiwalu Biegowego w Krynicy brałem udział w formule Iron Run, był to cykl 5 biegów rozgrywanych od piatku do niedzieli, na różnych dystansach, zaczynając od mili a kończąc na maratonie. Naprawdę można było się zmęczyć :-)

- Jak wyglądały Pana przygotowania do Cracovia Maraton?

- Przez ostatnie 4 miesiące biegałem 4-5 razy w tygodniu, nie miałem narzuconego planu, wychodziłem pobiegać kiedy miałem czas i ochotę. W sumie w tygodniu przebiegałem około 80-90 km. Trochę mało jak na maratonczyka, ale jak widać wystarczyło, żeby pobiec 2:33 :-)

- Który odcinek był najtrudniejszy i co Pana wtedy zmobilizowało do wysiłku?

- Tak jak mówiłem wcześniej, kryzys dopadł mnie na 36 kilometrze, do tego doszły skurcze mięśni dwóglowych, ale wystarczyło zwolnić tempo i udało się dobiec do mety. Na ostatnich kilometrach napewno pomógł też doping kibiców, którzy dość licznie zgromadzili się na trasie maratonu.

- Człowiek może więcej niż mu się wydaje?

- Myślę, że na pewno. Trzeba tylko chcieć i dążyć do celu jaki sobie założyliśmy, nie zrażać się niepowodzeniami, a naprawdę można osiągnąć więcej niż się nam wydaje.

- Czy pokonywanie swoich słabości w maratonie, pomaga potem w rozwiązywaniu problemów w codzienności?

- Każdy trening - niezależnie od dyscypliny - to także kształtowanie charakteru. Jesteśmy bardziej zdyscyplinowani, a poza tym endorfiny, czyli hormony szczęścia, sprawiają, że uśmiechamy się



**Magiczny
Kraków**

częściej i mamy więcej siły na zmaganie się z problemami jakie spotkają nas w życiu

- Jaka muzyka zagrzewa Pana do szybszego biegu?

Tutaj nie mam żadnego faworyta. Nie lubię biegać z muzyką, ale głośna rytmiczna muzyka na trasie Cracovia Maraton powodowała, że nogi zaczynały kręcić się szybciej :-)

- Kto za Pana trzymał kciuki i kibicował?

- Na pewno cała rodzina i znajomi, którzy wiedzieli, że biegnę, a w szczególności żona, która kibicowała na trasie maratonu

- A jak Pan się czuje dzień po maratonie, są jakieś dolegliwości?

- Mięśnie trochę obolałe, ale nie jest źle, bywało gorzej po wcześniejszych maratonach.

- Gdzie najlepiej jest biegać w Krakowie?

- No cóż, w Krakowie nie ma za dużo takich miejsc, ponieważ ścieżki w parkach są głównie asfaltowe, a wiadomo że lepiej biegać po bardziej miękkim podłożu. Ja głównie wybieram Park Lotników, Bulwary Wiślane i Błonia. Na pewno plusem jest oświetlenie na Błoniach, w szczególności zimą, kiedy robi się szybko ciemno. Z miejsc bardziej przyjaznych, bliżej natury, polecam Lasek Wolski i Łąki Nowohuckie.

- Nie wyobraża sobie Pan życia bez biegania, bo..

- Bo to moja pasja.

TOMASZ BRACHMAN ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie w 2005 roku. Od tego też roku pracuje w Zespole Szkół Gastronomicznych nr 1 w Krakowie jako nauczyciel wychowania fizycznego, jest także trenerem lekkiej atletyki w klubie AZS AWF Kraków. Zaprasza wszystkich chętnych, a w szczególności dzieci w wieku powyżej 12 lat, na zajęcia ogólnorozwojowe z ukierunkowaniem na biegi średnie i długie, we wtorki i czwartki o godzinie 17 na stadionie AWF Kraków.

KIEDY NASTĘPNY BIEG W KRAKOWIE?

Cracovia Półmaraton Królewski odbędzie się 26 października. Start z Rynku Głównego, godz.11. Meta na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana w Krakowie. Długość trasy 21 km, którą trzeba pokonać najpóźniej do godz. 14. W półmaratonie mogą wziąć osoby, które do dnia biegu będą mieć ukończone 18 lat. Uczestnicy, którzy zgłoszą się ddo końca maja, zapłacą 40 zł. Potem opłata wzrasta. Na zwycięzców czekają medale i nagrody! Więcej:

<http://www.zis.krakow.pl/pl/cracovia-maraton/cracovia-polmaraton-krolewski/>

Tomasz Brachman na trasie