



Kobiety już wiedzą, że dają radę. I biega ich coraz więcej

2025-03-24

Rozmowa z Pauliną Gaj, zwyciężczynią ubiegłorocznego 1. Krakowskiego Biegu Kobiet.

Planuje pani udział w 2. Krakowskim Biegu Kobiet w niedzielę 9 marca?

Paulina Gaj: Jak najbardziej, wpisałam się na listę uczestniczek i jeśli tylko zdrowie dopisze, na pewno stanę na starcie.

Jak pani wspomina ubiegłoroczny, zwycięski dla pani bieg?

Bardzo mi się podobał pomysł zorganizowania biegu dla kobiet na dystansie 2 km, gdyż można było tę trasę przebiec, albo – jeśli ktoś wolał – także przejść, w tym z użyciem kijków. To było coś nietypowego, gdyż rzadko się zdarza w biegach ulicznych, by dystans był tak krótki.

W tym roku jednak trzeba będzie przebiec 5 km.

Forma tamtego biegu była bardzo fajna, ale i 5 km jest w porządku. Mam nadzieję, że tym razem też osiągnę dobry wynik.

Podoba się pani inicjatywa Zarządu Infrastruktury Sportowej polegająca na organizowaniu biegu wyłącznie dla kobiet?

Oczywiście! Uważam, że to wspaniałe wydarzenie. Na starcie mogła stanąć każda z nas – czy to trenująca regularnie, czy też dopiero zaczynająca przygodę z bieganiem. Na dodatek przed rokiem dopisała nam pogoda, więc wszystko się świetnie zgrało. Bardzo mi się podoba pomysł, żeby właśnie w taki sposób motywować kobiety i ten ważny dla nas dzień spędzić na sportowo.

Był czas, że do biegów po ulicach miast zgłaszało się mało kobiet, ale to chyba zaczyna się zmieniać?

Zdecydowanie tak. Domyślam się, że na początku było wiele wątpliwości i obaw w stylu „może lepiej nie startować, bo sobie nie poradzę”. Jednak te dziewczyny, które się odważyły, zaczęły namawiać inne: „Chodź, pobiegniemy razem”. Wraz z upływem czasu chętnych było coraz więcej, aż nastąpił przełom. Panie już wiedzą, że dają radę, więc jest nas na trasach biegów coraz więcej. W ubiegłorocznym wzięło udział sporo młodych dziewczyn, a ponieważ jestem trenerką, to dostrzegłam wśród nich i takie, które regularnie startują na stadionie, ale były też panie po sześćdziesiątce, a nawet po siedemdziesiątce. Cieszę się, że coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, iż sport jest ważny. Jak jest się zdrowym, to ze wszystkim innym można sobie dać radę.

Wspomniała pani, że jest trenerką. W jakim klubie?

Podobnie jak mój chłopak prowadzę zajęcia w Krakowskiej Akademii Lekkoatletyki, a dodatkowo



szkolę także dzieci w WKS Wawel Kraków. Pełniłam funkcję koordynatorki wojewódzkiej kadry młodzików, ale ze względu na braku czasu musiałam z tego zrezygnować, ponieważ mam też pracę etatową. Jestem także członkiem zarządu Małopolskiego Związku Lekkiej Atletyki, więc zajęć mi nie brakuje.

Czy działalność Krakowskiej Akademii Lekkoatletyki się rozwija?

Działamy od czterech lat. Skupiamy się na dzieciaczkach od ósmego roku życia i stopniowo powiększamy nasze grono. Mamy na treningach coraz więcej chętnych. W wakacje jeździmy na obozy sportowe, organizujemy półkolonie, w tym także we współpracy z Akademickim Związkiem Sportowym. W trakcie wakacji i ferii staramy się organizować treningi codziennie, od poniedziałku do piątku. Zajęcia odbywają się w parku Lotników Polskich, czasem także na ogólnodostępnym stadionie przy zespole szkół, a w zimie w hali przy ul. Ułanów.

Jaka jest pani specjalizacja biegowa?

Teraz nastawiam się głównie na biegi długodystansowe, w lutym startowałam w mistrzostwach Polski w półmaratonie.

Marzyła pani o występie na igrzyskach?

Kiedys może tak, ale jestem realistką. Pracując jako trenerka, też staram się jak najwięcej ruszać. Mam już jednak swoje lata i teraz spełniam małe marzenia.

Czy w tych marzeniach mieszczą się występy w Królewskiej Triadzie Biegowej?

Na maraton jest dla mnie za wcześnie, nie jestem do niego przygotowana, być może w grę wchodzi półmaraton. Przed trzema laty wzięłam udział w Biegu Trzech Kopców i biorę go pod uwagę także w tym roku. Ostatnio kolidował terminem z międzynarodowym biegiem ulicznym w Jaworznie, gdzie startuję regularnie, gdyż z tego miasta pochodzę.

Zgadza się pani ze zdaniem Małgorzaty Sobańskiej, olimpijki z Atlanty i Aten, która powiedziała, że jeśli chodzi o bieganie, to kobiety mają nawet większą wytrzymałość niż mężczyźni?

Pewnie, że tak. Ostatnio zauważyliśmy z moim trenerem, który prowadzi zajęcia także z innymi dziewczynami, że kobiety więcej dają z siebie na treningach. Chłopaki, owszem, swoje zrobią, ale może trochę wolniej, a my kobiety jesteśmy w stanie tak się wykończyć, że trudno nam potem dość albo dojechać do domu. (śmiech)

Wie pani, jaką będzie mieć konkurencję 9 marca w 2. Krakowskim Biegu Kobiet?

Dostrzegłam na liście startowej kilka znanych mi nazwisk i wiem, że zmierzę się z koleżankami, które są naprawdę mocne. Sądzę, że czeka nas fajna rywalizacja.

Poziom zawodów może być wyższy niż przed rokiem?



**Magiczny
Kraków**

Te biegi trudno porównywać, gdyż na dystansie 2 km trzeba było szybko zacząć i utrzymywać cały czas mocne tempo, a na „piątce” będzie na początku trochę taktycznego „czarowania się” między dziewczynami, więc na trasie może być różnie. Tak czy inaczej spodziewam się zaciętej rywalizacji. Najważniejsze, że w tym roku ponownie udało się zorganizować ten bieg. Na pewno będzie to superzabawa. Sądzę, że każda pani, która będzie miała tego dnia czas, powinna się zapisać na ten bieg.

Rozmawiał: Krzysztof Kawa