



**Magiczny
Kraków**

Wspinaczka to całe moje życie

2025-06-04

Rozmowa z Piotrem Niżnikiem z KS Korona 1919 Kraków, mistrzem Polski juniorów we wspinaczce sportowej

Co zdecydowało o tym, że postanowił się Pan przenieść z Bełchatowa do Krakowa? Priorytetem była wspinaczka czy studia na Akademii Kultury Fizycznej?

Zdecydowanie wspinaczka, bo całe moje życie kręci się wokół tego sportu. Posiłki, czas wolny, wszystko mu podporządkowuję. Przeniósłem się półtora roku temu do Krakowa, bo tu ścianki wspinaczkowe są najlepsze.

Najlepsze w całej Polsce?

Tak, Warszawa jest wprawdzie porównywalna jeśli chodzi o liczbę ośrodków wspinaczkowych, ale zawsze wolałem Kraków. Do tego bardziej mi odpowiadały także studia w tym mieście. No i stąd jest bliżej do wyjazdów za granicę, na ścianki do Czech i Austrii. W Polsce generalnie nie są one aż tak dobre, by móc zdobyć na nich umiejętności, które dają potem szanse w rywalizacji międzynarodowej.

W Koronie dobrze Pan trafił, bo pod skrzydła świetnego trenera Macieja Oczko.

Zgadza się. Bardzo wysoko cenię tego trenera. Współpraca z takim szkoleniowcem to też jeden z ważnych powodów mojej przeprowadzki do Krakowa. To bezcenne, gdy trener może na bieżąco oceniać przygotowania zawodnika i postępy, jakich dokonuje.

Ile osób trenuje w Koronie?

Łącznie jest około 15 osób w grupie młodzieżowej. Jestem wspinaczem sportowym, takich jak ja, którzy regularnie biorą udział w zawodach, jest niewielu. Większość stanowią wspinacze skalni, oni mają inne cele.

A Panu zdarza się wspinąć rekreacyjnie w skałkach?

Kochałem wspinanie skalne, niestety przed dwoma laty zrezygnowałem z tego typu aktywności, choć w ubiegłym roku byłem parę razy na Przełęczy Mamutowej i udało mi się przejść drogę o skali trudności 8c. Opuściłem skały, gdyż stawiam na wspinanie sportowe. To daje mi jakieś korzyści finansowe, ale przede wszystkim rywalizacja na zawodach to dużo większy fun.

Czyli to zupełnie inne specjalizacje?

Zdecydowanie tak. Można powiedzieć, że wspinacz skalny trenuje i wspina się jedynie w skałkach, i nie poradzi sobie na zawodach, natomiast zawodnik uprawiający wspinaczkę sportową w skałkach sobie radzi znakomicie.

Mógłby Pan polecić miejsca wokół Krakowa, gdzie warto się wspinąć?



**Magiczny
Kraków**

Jest wiele ciekawych miejsc, przede wszystkim w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, najbardziej znane to Pochylec i Jaskinia Mamutowa. Z Krakowa jeździ tam wiele osób.

Mówi Pan o konkurencjach wspinaczkowych. Na czym polegają różnice pomiędzy nimi?

Bouldering to wspinanie na ściankach nad materacem, bez zabezpieczenia. Możemy trawersować, czyli wspinąć się w bok albo w górę, do około trzech metrów. Wspinanie z prowadzeniem polega na wspinaniu się na wyższą wysokość, do 15 metrów. Jesteśmy wtedy podpięci pod linę i wspinamy się najwyżej jak możemy. A we wspinaniu na czas standardem jest odgórnie ułożona droga, identyczna na wszystkich zawodach na całym świecie. Najlepsi zawodnicy, wspinając się na wysokość 15 metrów, osiągają czas około 4-5 sekund, a zawodniczki ponad 6 sekund.

Zawsze fascynowało mnie, w jaki sposób wspinacze potrafią się utrzymać na ścianie, trzymając się jej samymi palcami. Jak dochodzi się do tak niezwykłej siły?

Potrzebny jest do tego czas. Siłę wyrabia się poprzez regularne wspinanie, a gdy się już organizm zaadaptuje, mogą być włączone ukierunkowane treningi na siłę, typu zwisy na chwytotablisy czy ćwiczenia na kampusie (listewki zamontowane na ścianie – przyp.). Palce wspinacza są nie tyle zdeformowane, co – ze względu na przeciążenia lub kontuzje – bardziej rozrośnięte w stawach. Moje palce wyglądają w miarę normalnie, ale jednak widać na nich, że stawy trochę ciężaru dźwigają.

Dlaczego wybrał Pan akurat bouldering?

Bo daje mi najwięcej radości. Baldy i prowadzenie to bardzo ciekawe konkurencje, nigdy nie wiadomo, co nas czeka na zawodach. Trzeba być rozciągniętym, mieć dobrą wydolność i siłę. Wspinaczka to jakby wszystkie sporty w jednym, wymaga wszechstronnego rozwoju, poświęcenia, a czasem też bólu, bo bywa, że zetrze się skóra. Wspinanie na czas jest przyjemniejszym sportem, bardziej widowiskowym. Ja jednak od dziecka miałem zakodowane, żeby wspinąć się na prowadzenie i na baldy, tak jak to się robi w skałkach.

Wzorował się Pan na kimś?

Gdy zaczynałem się wspinąć, nie miałem pojęcia o polskich zawodnikach, dla mnie autorytetem był Chris Sharma. Z czasem motywacją dla mnie była chęć rozwijania się i szukałem inspiracji w sportowcach z innych dziedzin. Taką osobą był mój kuzyn, który jest bramkarzem, kochałem jego podejście do sportu i do życia, i chciałem odzwierciedlić jego postępowanie, tyle że we wspinaczce, a nie w piłce nożnej. Nie skupiałem się na wspinaczach w Polsce, bo miałem wrażenie, że jesteśmy z tyłu za innymi krajami. Trochę nam brakuje i wykwalifikowanych trenerów, i zawodników.

Puchar Świata, który w lipcu odbędzie się na Rynku Głównym, będzie dla Pana dobrą okazją, by podpatrzeć w akcji najlepszych na świecie?

Jak najbardziej, wybieram się na te zawody.

Przyczynią się one do popularyzacji wspinaczki sportowej w Krakowie?



**Magiczny
Kraków**

Mam wrażenie, że ten sport staje się coraz bardziej popularny wśród młodzieży. Od momentu, gdy się przeprowadziłem do Krakowa, napotykam na ściankach coraz więcej młodych osób. Dostrzegam też w internecie mocną falę popularyzacji takich dyscyplin, jak bieganie czy wspinaczka, więc sądzę, że zawody Pucharu Świata dodatkowo wzmocnią ten trend.

Oglądał Pan ubiegłoroczny występ olimpijski w Paryżu Oli Mirosław i Aleksandry Kałuckiej?

Pewnie, że tak. Oglądałem i bardzo się cieszyłem z ich medali. To było wielkie wydarzenie dla naszego środowiska. Obawiam się, że w baldach i w prowadzeniu na razie nie będziemy mieć takich osiągnięć jak w czasówkach, ale gwarantuję, że robimy wszystko co możemy, by tak się stało. Mimo że nie trenujemy z zawodnikami wspinającymi się na czas i różnimy się pod względem specyfiki przygotowań, to jednak jesteśmy ze sobą bardzo zżyci, dopingujemy się nawzajem. Szkoda tylko, że w Krakowie nie ma ścianki do wspinania na czas.

Może organizacja zawodów Pucharu Świata przyczyni się do tego, że taka ścianka powstanie tu na stałe, nie tylko na jedne zawody w roku?

Bardzo by to pomogło wielu zawodnikom. Mnie to dziwi, że takiej ścianki w Krakowie nie ma. Robert Zajac, mój o trzy lata młodszy kolega z Korony, który jako junior wywalczył srebrny medal mistrzostw Polski seniorów, dojeżdża na treningi do Tarnowa. Podobnie przygotowują się inni zawodnicy, a przecież podróże kilka razy w tygodniu zabierają czas, który mogli by przeznaczyć na dodatkowe zajęcia lub naukę.

A propos nauki. Daje Pan radę godzić studia na Akademii Kultury Fizycznej z uprawianiem wspinaczki?

Wybrałem tę uczelnię, bo wiedziałem, że wykładowcy i dziekani we wszystkim mnie wspomogą. Jestem na drugim roku zarządzania rekreacją i rozrywką, ale bardzo rzadko pojawiaam się na uczelni, gdyż wszystko podporządkowuję treningom. Jednak dzięki dobrej współpracy z wykładowcami udaje mi się nadrabiać zaległości i zdawać egzaminy. Mam pomysł, by wziąć dziekanę i wyjechać na rok do Innsbrucka, żeby potrenować w najlepszym ośrodku na świecie, ale może będzie i tak, że najpierw dokończę studia. Chciałbym zainwestować we wspinanie, póki jestem młody i się rozwijam, by później móc się cieszyć osiągnięciami i żyć tak, jak zawsze chciałem. Sport jest dla mnie najważniejszy.

W tym roku w barwach uczelni zdobył Pan złoty medal Akademickich Mistrzostw Polski...

Na tych zawodach poznaje się wiele nowych osób, jest fajna atmosfera, a dobra zabawa liczy się bardziej niż rywalizacja. Podchodzimy do tego bardziej jak do towarzyskiego starcia niż do poważnych zawodów.

Ale chyba przyjemnie było wygrać?

Przyjemnie, choć powiem szczerze, że łatwo nie było. Drugie miejsce zajął Piotr Oleszczuk, który aktualnie jest naszym najsilniejszym wspinaczem na baldach, więc poziom rywalizacji był wysoki, a w dodatku formuła trzech baldów jest mi obca, na co dzień startuję w zawodach, w których są cztery baldy. Było to coś nowego, było więcej napięcia, ale finalnie udało się wygrać i dobrze bawić, dlatego



**Magiczny
Kraków**

miło wspominać tę imprezę.

A jak Pan ocenia majowy start w mistrzostwach Europy juniorów we Włoszech, w których powtórzył Pan wynik sprzed czterech lat, czyli awans do półfinału i ostatecznie 22. miejsce?

Oceniam go bardzo pozytywnie. Wynik nie odzwierciedla tego, jak dużo wysiłku włożyłem w przygotowania, jak bardzo psychicznie i fizycznie ruszyłem do przodu. Dawniej start w zawodach był dla mnie dużym obciążeniem psychicznym, to mnie blokowało. Przez ostatnie lata sporo przepracowałem. We Włoszech nie wszystko jednak zagrało, by osiągnąć finał.

Jest Pan najlepszym juniorem w Polsce, a w mistrzostwach seniorów był Pan tylko za kolegą z Korony, Kamilem Ferencem. Zapytam więc o kolejne cele...

Jeden srebrny medal mistrzostw zdobyłem w prowadzeniu, a drugi w boulderingu, w którym przegrałem tylko z Kubą Ziętkiem z Bielska-Białej. Od dwóch-trzech lat zajmuję w mistrzostwach Polski drugą lub trzecią pozycję, dlatego moim celem za rok będzie tytuł mistrza. Za granicą będę zmieniał kategorię z młodzieżowca na seniora, więc na pewno będzie ciężko się przebić. Jeśli jednak moje przygotowania nadal będą wyglądać tak, jak wyglądają, to kwestia jednego-dwóch sezonów i półfinały, czy nawet finały w zawodach Pucharu Europy będą w moim zasięgu.

Rozmawiał: Krzysztof Kawa