



**Magiczny
Kraków**

Triathlon stanie się wizytówką Krakowa

2025-09-08

Rozmowa z Jackiem Tyczyńskim, trenerem i współprowadzącym podcasty o bieganiu „Race Pace”, byłym profesjonalnym triathlonistą, mistrzem Polski Ironmana z 2022 r.

Ironman 70.3 po dziesięciu edycjach został przeniesiony z Gdyni do Krakowa. Cieszy to Pana?

Jak najbardziej. Zawody w Gdyni stały się z czasem istotnym wydarzeniem na triathlonowej mapie kraju, wręcz kamieniem milowym w rozwoju tej dyscypliny, zarówno w wymiarze komercyjnym, jak i sportu powszechnego. W Polsce centralnej i północnej było wiele takich imprez, natomiast środowisko triathlonowe w Krakowie oczekiwało, że zawody podobnej rangi pojawią się także na południu kraju, gdzie takich wydarzeń było dużo mniej.

Jesteśmy w Krakowie na to gotowi?

Od dawna mieliśmy poczucie, że infrastruktura i możliwości lokalne są w Krakowie na wystarczająco dobrym poziomie, a jednocześnie jest na tyle dużo osób aktywnie uprawiających ten sport, że fajnie by było, by tak duże zawody odbywały się także tutaj. Marka Ironman jest znacząca, przyciąga zawodników z całego świata. Nie mam więc wątpliwości, że trasa, jaką przygotowano, zrobi wrażenie na osobach, które tu przyjadą.

A czym warunki startu w Krakowie będą się różnić od tych, które oferowała Gdynia?

Na pewno i w jednym, i w drugim miejscu są odpowiednie warunki. Obie trasy do jazdy na rowerze są płaskie, jak przystało na standardy triathlonu, nieco tylko pofałdowane. Trasa w Gdyni cieszyła się dosyć dobrą opinią i chyba była lubiana, mimo że nie była najłatwiejsza. Zobaczmy, jak to będzie w Krakowie. Z jednej strony trasa wydaje się relatywnie selektywna, ale też nieprzesadnie trudna technicznie.

A odcinek pływacki?

Zakrzówek jest akwenem niesłyszalnie lubianym przez triathlonistów trenujących w Krakowie. To wręcz kultowe miejsce dla lokalnej społeczności – i nie mówię tylko o sportowcach, ale w ogóle o ludziach mieszkających w tym mieście. Zapewnia widowiskowość oraz specjalny, budzący respekt klimat, który tworzą otaczające wodę skały. To jest coś unikalnego, a zarazem kompletnie innego niż to, co mieliśmy w Gdyni, gdzie pływało się w morzu i spotykaliśmy się z problemem zanieczyszczeń sinicami. Co roku pod koniec lipca rozpoczynał się festiwal wątpliwości, czy pływanie będzie się w ogóle mogło odbyć. Natomiast jeśli chodzi o Zakrzówek, to woda tam jest zdatna do pływania praktycznie zawsze. Jest czysta, przejrzysta jak na standardy takich zbiorników, więc jest to coś, co będzie naszą wizytówką i na pewno świetnie wyjdzie.

Bieg na dystansie półmaratonu odbędzie się w centrum Krakowa, podobnie jak w



**Magiczny
Kraków**

przypadku innych zawodów biegowych organizowanych w mieście. To dobrze?

Umieszczenie biegu w okolicach Wawelu jest na pewno fajnym pomysłem, bo możemy pokazać osobom, które przyjadą z zagranicy, jak wygląda Kraków. Ma to więc duży walor promocyjny. Z drugiej strony zawody będą mogli z bliska oglądać kibice, turyści i sami mieszkańcy. To zawsze jest dobrze odbierane przez uczestników, bo mogą liczyć na większy doping i zainteresowanie. W Gdyni trasa prowadziła w dużej części po promenadzie, wzdłuż morza, gdzie też się zbierało wiele grup turystów, więc było to miłe doświadczenie. Nie mam wątpliwości, że krakowski bieg będzie równie urokliwy i ciekawy. Sprzyja temu zarówno lokalizacja, jak i termin, bo zawody odbędą się w trakcie wakacji.

Ironman 70.3 to rywalizacja zarówno dla profesjonalistów, jak i dla amatorów. Powiedział Pan kiedyś, że triathlon to nie jest sport dla szaleńców, że to nie survival. Czy naprawdę każdy może się zgłosić do takich zawodów? Czy jednak jest w nich dość wysoko zawieszona poprzeczka?

Sporty wytrzymałościowe, takie jak bieganie, jazda na rowerze i pływanie, które triathlon łączy w całość, to jedne z najlepszych dyscyplin, jeśli chodzi o uprawianie ich na co dzień, bo wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia wszelkich chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia. Triathlon daje szansę na poprawę kondycji i wydolności, więc powinniśmy go traktować jako sport masowy, inkluzyjny, dostępny dla jak największej części społeczeństwa. W zawodach startuje wąska elita profesjonalistów, która wyrusza na trasę przed całą resztą zawodników, rywalizując o jak najlepsze wyniki, czasy i miejsca na mecie, natomiast za nimi jest kilkaset, a nawet kilka tysięcy osób, dla których ten sport jest po prostu fajnym dodatkiem do życia.

Jednak chyba nie da się wystartować się w Ironmanie z marszu?

Oczywiście nie po wstaniu z kanapy i tygodniu przygotowań. Natomiast w horyzoncie czasowym obejmującym rok, dwa lata jak najbardziej większość osób jest w stanie się przygotować do wyzwania, jakim jest połowa Ironmana, czyli dystans 70,3 mili.

Czy w gronie zawodowców będzie w Krakowie mocna obsada?

Zobaczymy, bo czasem jest tak, że zawodnicy zgłaszają się z dużym wyprzedzeniem, a później z różnych względów muszą zmieniać plany. Z imprezami pod szyldem Ironmana wiążą się jednak tak zwane sloty, czyli kwalifikacje na mistrzostwa świata. To przyciąga grupę triathlonistów walczących o udział w imprezie mistrzowskiej, która odbywa się raz w roku, tym razem w hiszpańskiej Marbelli. Do Polski często przyjeżdżają zawodnicy z Niemiec i Wielkiej Brytanii, więc o poziom sportowy możemy być spokojni.

Słyszał Pan, że gotowość do startu w Krakowie zgłosił Piotr Małachowski, wicemistrz olimpijski w rzucie dyskiem?

Akurat o tym nie słyszałem, ale triathlon ma to do siebie, że zawsze przyciąga znane nazwiska. W Polsce został wypromowany w latach 2012–2014 przez różne programy ambasadorskie, w których brali udział zarówno byli sportowcy, jak i celebryci. Podczas ostatniego Ironmana w Warszawie do



pojedynku stanęli dwaj byli lekkoatleci – Marek Plawgo i Marcin Lewandowski. Dla byłych sportowców to szansa na sprawdzenie się w kompletnie innej dziedzinie na amatorskiej stopie. Nie dziwi mnie to, bo triathlon jest dyscypliną rozwijającą wszechstronność i prozdrowotną. Daje szansę na obciążenie różnych grup mięśniowych, przez co zmniejsza się ryzyko kontuzji. Z tego też względu jest dostępny dla większej grupy odbiorców, w tym różnych sław. Jeśli się pojawiają na trasie, to my się tylko z tego cieszymy, bo to pomaga w popularyzacji tej dyscypliny.

Domyślam się, że dla Pana, jako trenera triathlonu, przeniesienie Ironmana do Krakowa poskutkowało większą ilością pracy...

Owszem, chociaż zarówno ja, jak i inni trenerzy, którzy działają na rynku od dłuższego czasu, zajmujemy się grupami zawodników, w których rzadko następuje rotacja. Nie jesteśmy w stanie pomóc każdemu, natomiast niewątpliwie ruch był zauważalny, zwłaszcza na początku roku, gdy mieliśmy wiele zapytań o możliwość przygotowania do triathlonu. Staramy się tłumaczyć, że to jest sport na lata, a nie wyłącznie zjawka na chwilę. Liczy się rzetelne przygotowanie, zdrowy rozsądek, spokojny postęp i podejście, żeby nie robić tego ad hoc, na ostatnią chwilę. Od pomysłów typu podjęcie nauki pływania na dwa tygodnie przed startem w triathlonie staramy się dystansować. Jak mówiłem, triathlon to nie jest trudne wyzwanie wyłącznie dla wąskiego grona ludzi, ale z drugiej strony należy czuć respekt, bo zawody odbywają się na otwartych akwenach i trzeba być gotowym na niską temperaturę wody, niesprzyjające warunki pogodowe oraz na pływanie w większej grupie, podczas którego mogą się wydarzyć różne rzeczy.

Pracuje Pan jako trener i współprowadzący podcasty o bieganiu, a wcześniej, jako zawodnik, zdobył Pan wiele medali i tytuł mistrza Polski. Ma Pan też na koncie pokonanie samego Roberta Karasia. Nie kusi Pana, by wrócić do startów, szczególnie z tego powodu, że Ironman 70.3 odbędzie się właśnie w Krakowie?

Akurat z tym wiąże się zabawna anegdota, bo ogłoszenie przeniesienia zawodów do Krakowa zbiegło się w czasie z zakończeniem mojej przygody w roli zawodnika profesjonalnego. Mam poczucie pełnego wykorzystania swojego potencjału, a teraz jestem zdeterminowany, by pomagać w osiągnięciu celów moim podopiecznym. Pewnie, że pozostał mi sentyment do startów i czasem nachodzą mnie myśli, by się samemu sprawdzić, zwłaszcza że trasa kolarska Ironmana przebiega tak blisko mojego domu, że mógłbym śledzić przejazdy zawodników niemal z okna. Jednocześnie jednak jestem w stu procentach pogodzony z tym, jak przebiegła moja przygoda, i dziś uprawiam sport stricte amatorsko, dla siebie, dla zdrowia. Mam z tego dużo frajdy i satysfakcji.

Rozmawiał: Krzysztof Kawa