Magiczny Kraków

# Najważniejsze to czerpać przyjemność z biegania

2025-10-21

**Rozmowa z Adamem Czerwińskim – trenerem, wielokrotnym medalistą mistrzostw Polski i zwycięzcą biegów ulicznych.**

**Czy półmaraton jest dla każdego biegacza?**

Dla każdego, kto podjął jakiekolwiek próby przygotowania. 21 kilometrów można nawet przemaszerować, ale jeżeli ktoś chce przebiec i zmieścić się w limitach wyznaczonych przez organizatorów, to musi poświęcić troszkę czasu.

**Jak duże trzeba mieć doświadczenie treningowe i startowe na krótszych dystansach, żeby móc podjąć takie wyzwanie?**

Bywa tak, że nawet początkujące osoby, które nigdy nie miały do czynienia ze sportem, wstają zza biurka, biegną i zaliczają ten dystans. Trzeba sobie jednak jasno powiedzieć, jakim czynią to kosztem. Ja zalecam, żeby zacząć od krótszych dystansów. Sprawdzić, jak się czujemy na 5 i następnie na 10 km, a dopiero później mierzyć wyżej. Znam przypadki osób, które zaczynały przygodę z bieganiem nawet od maratonów, lecz się na tym sparzyły i potem – mając złe doświadczenia – nie chciały wracać do biegania. A przecież nie o to w tym chodzi.

**A o co? Najważniejsze jest to, by czerpać przyjemność z takiej aktywności. Nie zawsze istotny jest wynik, lecz to, ile włożyliśmy sił, aby stanąć na starcie i ruszyć na trasę z poczuciem, że się zrobiło wystarczająco dużo, by się dobrze przygotować.**

Od kilku lat prowadzi pan grupę treningową, której członkowie startują w różnych biegach ulicznych. Ile z tych osób wystąpi 12 października w 11. PKO Cracovia Półmaratonie Królewskim? W tym roku to naprawdę duża liczba. Pod marką #AdamCzerwińskiTeam na liście startowej jest około 60 nazwisk. Dodatkowo zmobilizowałem zawodników, ogłaszając wewnętrzne mistrzostwa teamu. Stworzymy osobną klasyfikację, niezależną od generalnej, by się pobawić w ramach naszego zespołu. Przygotowuję nawet nagrody dla uczestników, którzy wystąpią w półmaratonie z naszej drużyny.

**Dla pana osobistym celem będzie pobicie ubiegłorocznego osiągnięcia, gdy zajął pan znakomite piąte miejsce?**

Wtedy wracałem do biegania po urazie łydki i nie miałem wiele czasu, żeby się odpowiednio przygotować, w trakcie biegu łapały mnie skurcze. Myślę też, że trochę za szybko pobiegłem sam początek. Trochę mi zabrakło doświadczenia na takim dystansie. Sądzę, że w tym roku pobiegnę mądrzej. Nie tyle chodzi o zajęcie jakiegoś konkretnego miejsca, co o osiągnięcie dobrego czasu.

**Co dla pana będzie dobrym czasem?**

Chciałbym pobić rekord życiowy sprzed 10 lat, który wynosi jedną godzinę 7 minut i 59 sekund. Liczę

na poprawę, nawet skromną. Jak dotrę na metę w godzinę i 6 minut, to będę bardzo szczęśliwy, ale nawet minimalna „życiówka” wywołała uśmiech na mojej twarzy. Będę chciał dać dobry przykład moim zawodnikom, pokazując, że po tylu latach też się można poprawiać. Jak się nie uda, to trudno. To jest sport, ale jestem na dobrej drodze, aby to osiągnąć.

**Czy Polacy mogą nawiązać walkę z Kenijczykami, którzy przyjeżdżają do naszego kraju i osiągają czasy na poziomie godziny i jednej minuty, jak to było w ubiegłorocznym Cracovia Półmaratonie?**

Tak, bo rekord Polski jest zbliżony do czasu, jaki osiąga zwycięzca w Krakowie. Podczas ostatnich mistrzostw świata w lekkoatletyce Europejczycy pokazali, że można wygrywać z Afryką. Natomiast jeśli chodzi o mnie, to staram się nie porównywać do takich wyczynowców. Mam swoje cele i na nich się koncentruję.

**Wspomniał pan o swoim niedużym doświadczeniu, jeśli chodzi o najdłuższe biegi. Jest pan specjalistą od średnich dystansów, przed wielu laty biegając 1500 metrów, a teraz często wybierając biegi uliczne na 5 km.**

Dobrze się czuję w takich biegach. Treningi, które robiłem do biegów średnich, są dosyć zbliżone do wymagań na tym dystansie, ale jak próbuję się przygotować na dłuższe występy – na 10 km i do półmaratonu, to czuję, że muszę uważać. Intensywność nie jest wysoka, bardzo dobrze mi się biega na tych prędkościach, ale objętość znacznie się różni. Muszę uważać, żeby nie przeciążyć struktur mięśniowo-kostnych. Muszę też sobie przestawić pewne rzeczy w głowie, żeby nie myśleć o tym, ile jeszcze kilometrów do mety, tylko po prostu się rozluźnić, skupić na tu i teraz. Sezon jesienny jest dla mnie przejściowy. Cudów nie zdziałam, bardziej nastawiam się na dobrze przepracowaną zimę. Sądzę, że przyszły rok powinien być lepszy, oczywiście jak zdrowie pozwoli.

**Mówiąc o okresie przejściowym, ma pan na myśli także decyzję, którą podjął latem, by zrezygnować z kariery *pacemakera*, czyli, jak się popularnie mówi „zająca”, a więc biegacza, który dyktuje tempo w pierwszej fazie biegu, by pomóc czołowych zawodnikom w biciu rekordów? To definitywne rozstanie z tą formą biegania?**

Myślę, że tak. Wiem, że jak się raz wyjdzie z tego biznesu, to ciężko potem wrócić. Chociaż... Ostatnia historia jednego z piłkarzy kadry (Kamila Grosickiego – przyp.) pokazuje, że można ogłosić rezygnację, a mimo to powrócić do gry. Nigdy nie mówię nigdy, ale czułem, że muszę coś zmienić, potrzebowałem odpoczynku. Te prędkości, które musiałem osiągać na treningach i potem na zawodach, stawały się dla mnie za trudne. Nie miałem zapasu prędkości i stało się to zajęciem kontuzjogennym. Towarzyszyła mi duża odpowiedzialność i stres. Osiem lat biegania na wysokim poziomie w roli *pacemakera* to wystarczający czas, chcę odnaleźć radość z biegania. Widzę, że zeszła ze mnie presja i na treningach jest po prostu przyjemniej. Mam już swoje lata i chciałbym się jeszcze nacieszyć bieganiem we względnym zdrowiu. To był ostatni dzwonek, żeby się wycofać z „zającowania”. Przez ostatnie dwa lata dokuczały mi drobne urazy się i to też mi dało do myślenia. Mam nadzieję, że to będzie z korzyścią dla ciała i głowy.

**Jako *pacemaker* startował pan w Diamentowej Lidze oraz w *World Athletics Indoor Tour*, czyli dużych imprezach, w których bije się rekordy na międzynarodowym poziomie. Tego**

**lata pomógł pan Andreasowi Almgrenowi pobić rekord Szwecji na 3000 metrów.**

Mam na koncie fajne wyniki jako pomocnik innych zawodników, wśród których był na przykład Jakob Ingebrigtsen, wspomniany Szwed, czy biegacze z Francji. Mógłbym wymienić sporo rekordów innych państw, w których mam swój udział. Miałem także satysfakcję prowadząc biegi, w których zawodnicy uzyskiwali wyniki kwalifikujące ich na igrzyska olimpijskie lub mistrzostwa świata. Wiązała się z tym duża presja, bo nie mogłem zepsuć biegu. Zawodnicy z całej Europy ściągali mnie na zawody wiedząc, że dobrze poprowadzę im bieg. Czułem odpowiedzialność, ale bardzo często się z tego zadania w pełni wywiązywałem. Oczywiście przez 8 lat musiały się zdarzyć drobne wpadki, ale były rzadkie, statystyki miałem bardzo dobre. To mnie motywowało. Znalazłem swoje miejsce w dużym świecie lekkoatletycznym. Tak się potoczyło, że nie mogłem w pełni rozwinąć skrzydeł i nie zawojowałem świata, ale wszedłem do niego z powrotem oknem i to, czego nie mogłem osiągnąć jako pełnoprawny zawodnik, zdołałem dokonać jako pacemaker. To mnie satysfakcjonowało.

**Na własny rachunek spełnia się pan teraz w biegach, które są ważne dla naszej społeczności. Ostatnio zwyciężał pan w biegu na 5 km w krakowskiej edycji Ironmana czy w Praskiej Piątce w Warszawie, osiągnął pan też najlepszy czas indywidualnie w biegu sztafetowym Poland Business Run.**

Te biegi są różne jeśli chodzi o prestiż wydarzenia, różnie się układają, różna jest stawka zawodników. Niedawno wygrałem w biegu ulicznym z aktualnym wicemistrzem Polski na 5000 metrów, co pokazuje, że jestem dobrze przygotowany do startów na tym dystansie, ale nigdy w pełni nie pokazałem tego wynikowo. Nie biegałem od początku do końca równym, mocnym tempem na wynik, bo zawsze wolałem się pościgać. Mam na koncie wiele zwycięstw z teoretycznie mocniejszymi zawodnikami czy to na mistrzostwach Polski, czy w biegach ulicznych. Biegam po części dla poklasku, po części po to, żeby coś sobie udowodnić. Niekoniecznie zarobkowo, bo często na takich zawodach nie ma nagród, dzięki którym mógłbym się utrzymać. Ja tego nie potrzebuję. Wystarczy mi, jeśli treningi, którym poświęciłem czas, przyniosą efekt w postaci rekordu życiowego, a jak nie, to chociaż dadzą dobre miejsce na mecie.

**Na stronie internetowej pana teamu widnieje informacja, że wygrał pan niezliczoną liczbę biegów ulicznych. Może jednak warto je policzyć?**

Myślę, że jest to niewykonalne, chociaż... Po każdym biegu zabieram do domu swój numer startowy, więc można by pójść tym tropem. Nie przywiązuję wielkiej wagi do tej liczby, nie pamiętam, ile razy wygrałem. W mieszkaniu mam tylko kilka pucharów, reszta leży gdzieś u rodziców, w kartonach. Nie afiszuję się tym. Sport to część mojego życia. Szkoda by było siedzieć i nie biegać, nie startować, nie próbować wygrywać, skoro ma się wypracowaną formę. Miałem parę razy w życiu myśl, żeby zrezygnować, ale uznałem, że było by to zaprzepaszczenie talentu i tego, co już wypracowałem. Wytrwałem i nie żałuję. Korzystam z tego i jako zawodnik, i jako trener. Jestem zadowolony z tego, co mam i z nikim bym się nie zamienił.

**Jak pan ocenia całoroczny sezon biegowy w Krakowie? Mamy maraton, półmaraton, Bieg Trzech Kopców, kilka biegów na 5 km, sztafetowy Poland Business Run, jest też cykl Grand Prix w biegach górskich. To dobra oferta dla wyczynowców i amatorów?**

Magiczny Kraków

Nigdy nie organizowałem żadnego biegu od A do Z, ale pomagałem przy organizacji i wiem, ile to kosztuje sił i przygotowań, więc jestem ostatnią osobą, która mogłaby narzekać. To, co obecnie robi Kraków i Małopolska zasługuje na uznanie. Każdy biegacz znajdzie coś dla siebie, zarówno górski, jak i taki, który woli płaskie trasy, są krótsze i dłuższe dystanse, słowem jest w czym wybierać. Oczywiście nie zawsze da się wytyczyć bardzo szybką trasę, bo mieszkamy na takim terenie, a nie innym, ale ja lubię tu występować. Nawet wolę wystartować na nieco trudniejszym terenie, za to wśród znajomych i ze swoimi kibicami na trasie, bo mam z kim dzielić emocje.

*Rozmawiał Krzysztof Kawa*