



**Magiczny
Kraków**

Zawody Ninja to wielka frajda i przygoda

2025-11-03

Pierwsze mistrzostwa Europy Ninja, które odbędą się w Krakowie, mogą się okazać niezapomniane dla każdego z nas - mówi Anna Solakiewicz, mistrzyni świata i Europy *masters* w biegach przeszkodowych.

W Krakowie odbędą się pierwsze w historii mistrzostwa Europy Ninja. Na czym polega specyfika tej dyscypliny?

Anna Solakiewicz: To rywalizacja oznaczająca pokonywanie toru z przeszkodami. Choć część zadań jest szybkościowa, to jednak najbardziej liczy się zwinność, wytrzymałość i siła. Trzeba pokonywać przeszkody, wykonywać różne skoki, przeskakiwać z elementu na element. Zawody rangi mistrzostw świata Ninja odbywają się od lat, głównie w Stanach Zjednoczonych, natomiast jeśli chodzi o Europę, to krakowskie mistrzostwa faktycznie będą pierwszymi na naszym kontynencie.

Czym one się będą różnić od popularnych biegów przeszkodowych OCR?

Mistrzostwa Europy OCR rozgrywane są na dłuższych dystansach, w przedziale około 3-15 km, w których liczy się przygotowanie wytrzymałościowe. Oczywiście biegnąc, pokonuje się różne przeszkody, łącznie z terenowymi, czyli np. dołami, podbiegami, są też zadania siłowe, gdy musimy przenosić obciążenie lub z nim biec. Inną kategorią biegów przeszkodowych jest OCR 100. To zawody rozgrywane na torze krótkim, na dodatek standaryzowanym, dzięki czemu można mierzyć na nim rekordy. W tej kategorii mamy dwoje mistrzów świata z Polski. Wśród mężczyzn to krakowianin Władysław Sokołowski, mój kolega z klubu BF24 Gym, a wśród kobiet mistrzynią i rekordzistką świata jest Katarzyna Jonaczyk. Dodam, że tor krótki, podobny do OCR 100, tyle że na nieco innych przeszkodach, zastąpił jazdę konną w pięcioboju nowoczesnym. Elementy OCR zaistnieją więc na igrzyskach olimpijskich, co powinno wpłynąć na popularność tego sportu, w tym także zawodów Ninja, w których krótkie tory są naszpikowane przeszkodami.

Zawody Ninja są zbliżone do widowiska, jakie znamy z formatu telewizyjnego?

Tak, przebiegają mniej więcej tak samo, jak w programie „Ninja Warriors”, tyle że w Krakowie będzie się toczyć oficjalna walka o tytuły mistrzów Europy. Zdobędą go najlepsi ze startujących w kategorii elita, która obejmuje zawodników i zawodniczki od 18. roku życia. Oprócz tego będą podkategorie wiekowe, poczynając od dziesięciolatków. Po skończeniu 40 lat przechodzi się do kategorii *masters*, a kolejny przedział wiekowy to weterani.

Pani, będąc mistrzynią świata i Europy *masters* w biegach OCR, zamierza wystartować w krakowskich zawodach Ninja?

Tak. Ten start traktuję jako przygodę i zabawę. To bardzo fajne zawody, ponieważ będzie w nich również kategoria open, co oznacza, że może się do nich zgłosić każdy zawodnik.

Nawet taki, który trenuje od niedawna?



**Magiczny
Kraków**

Oczywiście, bo to kategoria bez podziału na grupy wiekowe, w której chodzi głównie o frajdę z udziału w rywalizacji. Organizatorzy zapowiadają, że mistrzostwa będą rozgrywane w formule wyścigów czterech zawodników na czterech równoległych torach, co będzie bardzo widowiskowe.

Hala 100-lecia Cracovii spełni swoje zadanie?

Sądzę, że tak, bo to miejsce bardzo atrakcyjne. Ta hala jest przystosowana także dla osób z niepełnosprawnościami i znajduje się w bardzo dobrej lokalizacji, tuż obok Błóż.

Wspomniała pani o klubie BF24 Gym, którego reprezentantką jest juniorka Anna Garlacz, mistrzyni świata i Europy w biegach przeszkodowych, gwiazda „Ninja Warrior”. W Krakowie są dobre warunki do uprawiania tego sportu?

Jest w mieście kilka niedużych salek o powierzchni ok. 50 m kw., natomiast w naszym klubie jest duża hala, największa tego typu z torem przeszkodowym w Polsce, więc warunki do treningu mamy bardzo dobre. Przyjeżdżają do nas nawet sportowcy z zagranicy.

Klub prezentował swoją ofertę podczas Krakowskiego Forum Sportu, zorganizowanego przez ZIS we wrześniu na Stadionie Miejskim im. Reymana. Jakie są efekty tej promocji?

Mieliśmy stoisko czynne od godziny 9 do 15, a zainteresowanie było tak duże, że działaliśmy bez jakiegokolwiek przerwy. Dzieci uwielbiają tego typu aktywność. Na szczęście w mieście jest coraz więcej placów zabaw, na których są zamontowane drabinki i różne przeszkody, bo dzieci do tego rodzaju aktywności lgną.

Chętnie się zapisują na zajęcia Ninja-Kids?

One się do tego sportu wręcz garną, na podstawie wykupionych wejść do gymu BF24 widzimy, że w tym roku frekwencja jest rekordowa. Sądzę, że po części za sprawą naszego udziału w Krakowskim Forum Sportu, gdyż tylko we wrześniu w klubie pojawiło się 114 nowych dzieciaków. Stąd wiem, jak takie zajęcia są potrzebne, jak bardzo dzieci lubią ten rodzaj ruchu. To szansa dla nich, by poczuć radość z uprawiania sportu i rozpocząć regularne treningi.

Można się spodziewać, że po mistrzostwach Europy Ninja popularność tej dyscypliny w Krakowie wzrośnie?

Mam taką nadzieję, aczkolwiek myślę, że dobrze by było jeszcze mocniej promować te zawody, aby dotrzeć do odbiorców mniej zaawansowanych w treningu. Jak ktoś usłyszy hasło „mistrzostwa Europy”, to myśli, że będą startować wyłącznie najlepsi z najlepszych i obawia się, że to może być dla niego za trudne. A ja uważam, że można do tego podejść jak do fajnej przygody, sprawdzić się, nie oczekując nie wiadomo jak dobrych wyników. Po prostu zobaczyć, jak wygląda taka rywalizacja, spróbować czegoś nowego.

Może pani słowa do takich osób dotrą.

Mam nadzieję, ja również będę promować mistrzostwa i w klubie, i w mediach społecznościowych.



**Magiczny
Kraków**

Może jeszcze nie jest za późno, by się zapisać. Ja zawsze podkreślam, że nie jestem zawodowcem, ale trenuję jak zawodowiec. Wprawdzie moją specjalizacją jest OCR, a nie Ninja, ale uważam, że tym bardziej mogę zachęcić kogoś do startu i przekonać, że nie trzeba być mistrzem Ninja, by wziąć udział w mistrzostwach. To pierwsze, a przez to niepowtarzalne mistrzostwa, na dodatek organizowane u nas, w Krakowie. Do dziś bardzo dobrze pamiętam, jakim wyjątkowym wydarzeniem był dla mnie przed wielu laty start w pierwszej edycji Cracovia Półmaratonu Królewskiego. Tak samo może być z pierwszymi mistrzostwami Europy Ninja. Mogą się okazać niezapomniane dla każdego z nas.

Rozmawiał Krzysztof Kawa