W Krakowie zapanowała moda na bieganie

2026-05-19

Rozmowa z Grzegorzem Sudołem, trzykrotnym olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym, trenerem KS AZS AKF Kraków.

Na czym polega program „Trenuj w Krakowie!”, którego jest Pan animatorem?

Grzegorz Sudoł: Od paru lat Kraków, dbając o swoich mieszkańców, oferuje im możliwość bezpłatnego korzystania z zajęć sportowych. „Trenuj w Krakowie!” to miejska inicjatywa Zarządu Infrastruktury Sportowej, realizowana w ramach kampanii „Kraków w formie”, która zachęca mieszkańców do regularnego ruchu i dążenia do coraz lepszej formy na własnych zasadach. Zaczynaliśmy od spotkań raz w tygodniu, prowadząc otwarte zajęcia dla mieszkańców na każdym poziomie wytrenowania. Brały w nich udział osoby, które chciały rozpocząć przygodę z bieganiem, ale także nieco bardziej doświadczone, w tym nawet bardzo zaawansowane, osiągające w maratonie czas poniżej trzech godzin. Raz w miesiącu organizowaliśmy trening wyjazdowy, czy to w Lesie Wolskim, czy w Puszczy Niepołomickiej, gdzie realizowaliśmy dłuższe jednostki treningowe, szczególnie w okresach poprzedzających trzy główne imprezy biegowe w Krakowie, czyli Cracovia Maraton, Bieg Trzech Kopców i Cracovia Półmaraton Królewski, które składają się na Królewską Triadę Biegową. W tym roku poszerzyliśmy formułę i zajęcia w ramach nowej odsłony programu „Biegaj w Krakowie!” odbywają się cztery razy w tygodniu, w czterech różnych miejscach Krakowa. Dzięki temu każdy mieszkaniec może zaoszczędzić czas na dojazdach.

Jakie to są lokalizacje?

W Nowej Hucie miejscem zbiórki jest Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków Wschód, w Podgórzu Rynek Podgórski, w Bronowicach zamiennie Park Tetmajera, Młynówka Królewska i Park Radzikowskiego, a w Czyżynach Park Lotników Polskich. Zajęcia odbywają się w poniedziałki, czwartki, piątki i soboty. Ja prowadzę grupę sobotnią, spotykamy się o 9.00 przy fontannie w Parku Lotników, niedaleko Akademii Kultury Fizycznej. Pełny harmonogram zajęć można znaleźć na stronie internetowej Zarządu Infrastruktury Sportowej.

Czy taka forma przygotowań jest wystarczająca, by wziąć udział w tak wymagających biegach jak wspomniane przez Pana półmaraton i maraton?

Na pewno nie da się przygotować do żadnej z tych imprez, wychodząc tylko raz w tygodniu na trening. Na naszych zajęciach skupiamy się na prezentowaniu różnego rodzaju jednostek treningowych. Pomagamy także w doborze obuwia i opowiadamy o żywieniu. Na tydzień przed główną imprezą zapraszamy na śniadania biegowe z udziałem dietetyka. Edukujemy mieszkańców, by następnie mogli we własnym zakresie dozować sobie aktywność w rozsądnych proporcjach. Zachęcamy ich także do zapisywania się do grup biegowych, które funkcjonują blisko ich miejsca zamieszkania. Wiadomo, że w grupie, pod okiem doświadczonych trenerów, można łatwiej i skuteczniej przygotować się do startu.

Jakie jeszcze inne programy aktywności sportowej oferuje Miasto Kraków?

W tym roku zapraszamy na treningi w ramach akcji „Chodźże z nami!” i „Dzieciaki na start!”. Są skierowane do osób w różnym wieku, ale ich wspólnym mianownikiem jest przyjazna atmosfera zajęć i czerpanie radości z aktywnego spędzania czasu. Celem jest utrzymanie się w dobrej formie i uzyskanie dobrego samopoczucia.

„Chodźże z nami!” to pewnego rodzaju nawiązanie do Pana największej pasji, czyli chodu sportowego, w którym odnosił Pan sukcesy jako zawodnik, a obecnie zajmuje się nim jako trener.

W pewnym sensie tak, choć w tym wypadku mówimy o nordic walkingu, czyli dyscyplinie rekreacyjnej, którą najczęściej uprawiają osoby powyżej 40. roku życia. Uczymy je techniki chodu z kijami i innych umiejętności, które pomogą bezpiecznie i aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu. Gdy kiedyś zobaczył mnie na takim treningu prof. Jan Blecharz, to stwierdził, że prawdziwie przeszedłem na emeryturę sportową. (śmiech) Prawda jest jednak taka, że sam rzadko prowadzę zajęcia z nordic walkingu, gdyż w Krakowie są od tego lepsi fachowcy, np. Jakub Deląg, były mistrz świata w tej dyscyplinie. To bardzo fajna forma ruchu, ale wiadomo, że dopóki będę mógł biegać i jeździć na rowerze, to właśnie te aktywności będą przeze mnie preferowane.

Czy są jakieś limity wiekowe w akcji „Dzieciaki na start!”?

Najmłodsi uczestnicy zajęć mają po pięć lat, a górny limit wyznacza dopiero wejście w dorosłość. Najwięcej mamy dzieci w przedziale wiekowym 10–13 lat. Dostrzegamy, że im dziecko jest starsze, tym trudniej je zachęcić do aktywności sportowej. Dlatego mocno nad tym pracujemy, wprowadzając różnego rodzaju atrakcje, typu zajęcia w Akademii GOJump albo jazda na łyżwach. W przygotowaniu do biegania bazujemy na wszechstronności i szeroko rozumianej lekkiej atletyce.

W poprzednich latach były także prowadzone bezpłatne treningi przeznaczone specjalnie dla kobiet.

I przyniosły bardzo dobre efekty, gdyż od tamtej pory wyraźnie wzrosła liczba pań biorących udział w zawodach. Widać to choćby po frekwencji na tegorocznym 3. Medicover Sport Krakowskim Biegu Kobiet, gdy na dystansach 5 i 10 km wystartowało łącznie 3 tys. pań. Myślę więc, że cel został zrealizowany, choć na tym na pewno się nie skończy.

Wspomniał Pan o prowadzących zajęcia fachowcach. Jak liczna jest to grupa?

W tamtym roku różne rodzaje miejskich programów prowadziło 13 trenerów, czasem nawet było ich więcej, bo w ciągu roku pojawiają się osoby na zastępstwa. Najlepiej znam szkoleniowców realizujących zajęcia firmowane przeze mnie, które odbywają się w Parku Lotników Polskich. To często byli sportowcy z sukcesami na koncie, tacy jak wielokrotny medalista mistrzostw Polski w kategorii juniora i młodzieżowca Patryk Marmon, mistrz Polski juniorów na 1500 m Grzegorz Kunc czy Magdalena Heród, akademicka mistrzyni Polski w biegach przełajowych. Dbamy o to, żeby jakość zajęć była bardzo wysoka i dobieram takie osoby, które potrafią poprowadzić ćwiczenia zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.

Jak wygląda frekwencja na treningach w ramach całego programu „Trenuj w Krakowie!”?

W ostatnich latach systematycznie rośnie, zarówno na zajęciach nordic walkingu, jak i na zajęciach dla dzieci. Tym bardziej dotyczy to treningów dla dorosłych, bo w Krakowie zapanowała prawdziwa moda na bieganie. Widać to po liczbie osób startujących w półmaratonach i maratonie oraz w biegach im towarzyszących. Chcąc się dobrze przygotować, uczestnicy przychodzą wcześniej na nasze treningi. W tym roku frekwencja na pewno mocno wzrośnie także z uwagi na fakt, że zajęcia odbywają się nie raz, a cztery razy w tygodniu. Ma to swoje plusy, choć warto powiedzieć też o minusach, by uświadomić uczestnikom zajęć pewne aspekty treningowe.

Co Pan ma na myśli?

To bardzo dobrze, że w mieście jest tyle bezpłatnych zajęć, ale trzeba umieć z tego przywileju korzystać. Zdarzało się, że ktoś zaliczał jeden trening za drugim, nie zwracając uwagi na ich strukturę. W sobotę robił więc podbiegi, po czym pojawiał się w poniedziałek na zajęciach w innym miejscu i z nową grupą znów robił podbiegi, by trzeciego dnia u innego trenera zaliczyć kolejny ciężki trening. Tematyka zajęć w ciągu tygodnia się dublowała, więc tego rodzaju trenowanie nie tylko nie pomagało, ale mogło być wręcz szkodliwe. By uniknąć takich sytuacji, postanowiliśmy skoordynować programy zajęć, ale każdy z biegaczy sam musi dbać o swój organizm i rozsądnie podchodzić do obciążeń. Staramy się również, co jest ważne przy mniejszej liczbie trenerów, by grupa nam się zbytnio nie rozbiegała na dystansie, bo wiadomo, że uczestnicy są na różnych poziomach wydolności i jedni potrafią biec w szybszym, a inni w wolniejszym tempie.

Czy Kraków jest liderem w kraju, jeśli chodzi o tego typu miejskie programy, czy to ogólnopolski standard?

Sądzę, że Kraków jest jednym z liderów. Owszem, w niektórych miastach powstają grupy treningowe pod patronatem różnych marek sportowych i producentów, ale można powiedzieć, że to wielokrotnie akcje mające charakter marketingowy, często realizowane tylko przez jeden sezon. Tymczasem Kraków od lat jest bardzo konsekwentny w promowaniu aktywności, oferując całą gamę bezpłatnych treningów skierowanych do różnych osób i grup wiekowych. Co ważne, odbywają się one regularnie, co sprawia, że ludzie z wyprzedzeniem wiedzą, jak zaplanować sobie tydzień, by danego dnia przyjść i wykonać trening pod okiem doświadczonego szkoleniowca.

Rozmawiał Krzysztof Kawa