



**Magiczny
Kraków**

Jurand Czabański: każdy, kto ukończy Ironmana, jest zwycięzcą

2026-07-22

Rozmowa z Jurandem Czabańskim, triathlonistą z Krakowa, który jako pierwszy człowiek na świecie ukończył morderczy dystans 50-krotnego Ironmana *Continuous*. I nie zamierza na tym poprzestać.

W sierpniu Kraków po raz drugi zorganizuje zawody Ironman 70.3. Czy Pan, jako rekordzista świata w ultratriathlonie, bierze udział w rywalizacji na tak krótkim, jakkolwiek to zabrzmiał, dystansie?

Tak, i to bardzo często, bo to mój ulubiony dystans. W Stanach Zjednoczonych, gdzie obecnie mieszkam, praktycznie co tydzień pokonuję Ironmana w formie treningu. Akurat w okolicach Chicago organizują sporo zawodów na dystansie 70,3 mili albo dwukrotnie dłuższym. Od czasu do czasu biorę też udział w oficjalnych wyścigach.

I jak się Panu wiedzie w takich zawodach?

Występ w klasycznym Ironmanie zajmuje mi około dziewięciu godzin. Z najlepszymi na świecie, którzy ten dystans pokonują w nieco ponad siedem godzin, nie mam żadnych szans. Trzymam tempo, ale nie jestem w stanie im dorównać. To są mega szybkie chłopaki. Ja jestem bardziej wytrzymały niż szybki. Mogę bez problemu pokonać dystans trzykrotnego czy pięciokrotnego Ironmana, ale na swoich warunkach.

Na czym polega formuła *continuous*?

Jest cięższą formą Ironmana niż klasyczny format one per day, czyli dzień po dniu. Pięciokrotny Ironman polega na tym, że w ciągu 24 godzin pokonuje się cały dystans w trzech różnych dyscyplinach, następnego dnia się to powtarza i tak w sumie pięć razy. W przypadku formuły *continuous* najpierw trzeba przepłynąć cały odcinek raz pięć, następnie pokonać pięciokrotny dystans na rowerze, a na końcu przebiec łącznie pięć maratonów. Na takich zawodach jest ograniczony czas na ukończenie poszczególnych dyscyplin i całości dystansu, a każdy z uczestników sam decyduje, ile czasu spędza na odpoczynku. Niemniej przeciążenia są groźniejsze dla organizmu, bo co innego jest przepłynąć 3,8 km i przesiąść się na rower, a co innego przepłynąć ten dystans pięć razy z rzędu, gdy pojawia się coraz więcej skurczy tych samych partii mięśni, przez co rośnie ryzyko mikrourazów.

To prawda, że nie lubi Pan biegać?

Nie jestem superfanem biegania, to fakt. Jeśli mam wybierać trening, to zdecydowanie wolę jazdę na rowerze lub pływanie.

Jak więc doszło do tego, że zaczął Pan uprawiać triathlon i to w ekstremalnej formie? W 50-krotnym Ironmanie w ciągu 49 dni nie tylko przepłynął Pan 190 km i przejechał 9000 km, ale też przebiegł 2110 km!



**Magiczny
Kraków**

Nigdy tego nie planowałem. Trenowałem zapasy i pewnego dnia przyszedł mi do głowy pomysł, by zdobyć najwyższy szczyt Alaski – Denali (inna, bardziej popularna nazwa tej góry o wysokości 6190 m n.p.m. to Mount McKinley – przyp. red.). Moja żona na to, że jak z tego pomysłu nie zrezygnuję, to się skończy rozwodem. (Śmiech) Jakoś w tym samym czasie trener rzucił na zajęciach, że mnie się nie da zmęczyć. „Jesteś jak Ironman” – powiedział. Gdy wracałem do domu, te słowa wciąż mi dźwięczały w uszach. Pomyślałem więc, że spróbuję swoich sił w Ironmanie. Wcześniej trochę słyszałem o tym sporcie od zawodników, którymi zajmowałem się jako fizjoterapeuta.

Zaczął Pan tradycyjnie, od treningów biegowych?

Tak. Po kilku dniach wystartowałem w maratonie.

Słucham? W półmaratonie?!

Nie w półmaratonie, tylko w maratonie. Zacząłem od przebiegnięcia na pierwszym treningu czterech kilometrów, na drugim dołożyłem kilka więcej, na trzecim przebiegłem dwanaście i pomyślałem, że skoro w najbliższy weekend jest w okolicy maraton, to się na niego zapiszę.

To czyste szaleństwo.

Wtedy tak o tym nie myślałem. (Śmiech) Jednak rzeczywiście, gdy przebiegłem ten maraton w 4 godziny i 15 minut, to potem przez tydzień nie byłem w stanie zrobić nawet kroku. To była pochopna decyzja, organizm mocno oberwał. Ale ja wychodzę z założenia, że wszystkie mięśnie, których jest ponad pięćset, a także stawy, ścięgna czy torebki stawowe są stworzone do olbrzymich przeciążeń i długotrwałego wysiłku. Dla człowieka prehistorycznego takie odległości to nie był wielki problem. Nasze ciała są stworzone do radzenia sobie z przeciążeniami. To tylko współcześnie wymyślamy sobie, że jest inaczej. Podchodząc do tego w taki sposób, łatwiej jest mi podejmować decyzje. I z reguły podejmuję je spontanicznie.

Tak też było ostatnim razem, gdy w maju tego roku w Brazylii pobił Pan rekord świata na dystansie 20-krotnego Ironmana Continuous?

Tak. Ludzie z firmy, która mnie sponsorowała, zadzwonili do mnie i powiedzieli: „OK, Jurand, masz te zawody, wszystko ci opłacimy”. Tyle że do startu pozostawały trzy tygodnie, a normalnie zawodnicy przeznaczają na takie przygotowania minimum cztery miesiące. Było za mało czasu, a ja ważyłem zbyt dużo, przez co bardzo ucierpiałem. Pierwszy raz miałem tak poobdzierane nogi i stopy, co było efektem braku wybiegania.

Dlaczego więc podjął Pan to wyzwanie?

Pewnie powinienem był przełożyć start na przyszły rok, ale ja tak nie potrafię. Jak ktoś rzuci pomysł, to od razu jestem na tak. Lubię korzystać z życia, uważam, że jest troszeczkę za krótkie, żeby je przesiedzieć na kanapie. Traktuję to jako przygodę. Z każdym treningiem i występem

zyskuję dodatkową wiedzę o swoim organizmie. Teraz popołniam zdecydowanie mniej błędów, choć ciągle się czegoś uczę.



Czego się Pan ostatnio nauczył?

Jestem bardziej świadomy tego, w jakiej jestem formie, co powinienem w treningu dodać lub ująć, jaką stosować dietę. To na pewno zdecydowanie bardziej profesjonalne podejście niż jeszcze cztery czy pięć lat temu, kiedy na zawodach jadłem same draże czekoladowe.

Trudno mi w to uwierzyć...

Ale tak właśnie było. I srogo za to zapłaciłem. Tak „spaliłem” mięśnie, że dochodziłem do siebie przez dwa miesiące. To była oczywiście głupota, ale wymyśliłem sobie, że skoro orzeszek jest oblany czekoladą i lukrem, to łącznie będzie z tego wszystkiego super energia. Na ostatnich kilometrach biegu myślałem, że wyzionę ducha. To była zarówno dla mnie, jak i dla całego teamu ogromna nauczka. Wtedy dopiero zaczynaliśmy obserwować, jak postępują inni zawodnicy, co i jak jedzą itd. Z czasem nabraliśmy takiego doświadczenia, że jak teraz porównuję swój team z innymi, to widzę, że mój stał się naprawdę bardzo profesjonalny. Wszyscy, którzy się w nim znajdują, to są bardzo bliskie mi osoby, w tym moja żona. Oni już wiedzą, co lubię, a czego nie oraz co i kiedy należy mi podawać.

Czy to prawda, że teraz Pana celem jest 100-krotny Ironman, lecz nie ma nikogo, kto chciałby objąć ten nadludzki wyczyn sponsoringiem?

Zgadza się. W tym wypadku nie chodzi nawet o koszty, bo dla dużych firm to nie są gigantyczne pieniądze. Większym problemem jest to, że ludzie, którzy ze mną o tym wyzwaniu rozmawiali, mają duże obawy. Mówią: „Jurand, będzie pięknie, jeśli to ukończysz, ale co, jeśli coś złego ci się stanie?”. Nikt nie chce być wizerunkowo kojarzony z nieszczęściem. To jest megaekstremalny eksperyment, którego żaden człowiek na świecie nie przeprowadził. Już przy 50-krotnym Ironmanie mówiono mi, że raczej nie powinienem tego robić. Lekarze odradzali, AI odradzało. Wszyscy wokół, którzy się na tym znali, mówili, że to może doprowadzić do tragedii.

Jak to się stało, że Pan trafił do sportu?

Sport był obecny w moim życiu od dziecka, tak mnie wychowywali rodzice. W domu zawsze odpoczywało się aktywnie. Jako dzieciak uwielbiałem koszykówkę, tata natomiast grał w siatkówkę, więc jeśli tylko chciałem z nim pójść pograć, to nigdy mi nie odmówił. Z kolei mama kochała góry, więc praktycznie co weekend jeździliśmy do Zakopanego lub do Szczawnicy. Byłem bardzo wysportowany, w szkole zawsze miałem szóstkę z WF-u, dzięki czemu troszkę rosła mi średnia ocen.

Mieszkał Pan wówczas z rodziną w Krakowie?

Szkółę podstawową kończyłem w Tarnowie, a średnią – po przeprowadzce – już w Krakowie. To było XXIII LO, obok Os. Pilotów. Gdy dorosłem, prowadziłem gabinety fizjoterapeutyczne. Dziś mieszkam wraz z rodziną w USA, dokąd wyjechałem przed kilku laty. Sporo rzeczy się zaciera w pamięci, ale mam masę wspomnień związanych z Krakowem, wciąż mieszka tam duże grono moich znajomych. Kiedy tylko możemy, przylatujemy z żoną do Polski na krótkie wakacje.

Nadal pracuje Pan jako fizjoterapeuta?



Tak, jak wspomniałem, mam do czynienia z triathlonistami, ale także z innymi sportowcami, w tym z zawodnikami popularnych w USA sztuk walki UFC.

Sam Pan też próbował walczyć?

Gdy mieszkałem w Polsce, trenowałem w Grapplingu Kraków i kilku innych klubach, ale nigdy nie byłem zawodnikiem. Nie miałem do tego wystarczająco twardej psychiki. Nie wyobrażam sobie stanąć do walki z chłopakiem, który jest gotowy na wszystko. Bardzo lubiłem chodzić na treningi, turlać się na macie, ale to wszystko.

Musi Pan jednak mieć niesamowicie silną psychikę, by toczyć na trasie Ironmana walkę z samym sobą. Przy tak ekstremalnym wysiłku najważniejsze rozgrywa się w głowie?

Sądzę, że tak właśnie jest, bo w 90 proc. to walka z samym sobą, ze swoimi słabościami. Ja uwielbiam neurologię, czytam dużo książek na temat tajemnic funkcjonowania mózgu. I mam swoje przemyślenia. Człowiek współczesny jest bardzo rozpieszczony, wygodą jest częścią naszego życia. Nie jesteśmy nauczeni wychodzić ze strefy komfortu, stąd tak trudno jest nam uprawiać sporty wytrzymałościowe. Dzięki ultratriathlonowi mogę sprawdzić, jak jestem silny. Każdy występ wiąże się z olbrzymim deficytem snu, gigantycznym zużyciem energii, w konsekwencji z ogólnym wycieńczeniem organizmu, obtarciami, ranami. Motywacją nie są pieniądze, bo w tym sporcie są one niewielkie. Chodzi o udowodnienie czegoś samemu sobie. Każdy z nas może powiedzieć, że jest twardy, ale dopóki nie sprawdzimy swojej głowy, to są puste słowa. Akurat w tej dyscyplinie nie ma znaczenia, czy jesteś pierwszy, drugi czy dziesiąty. Każdy, kto ukończy zawody, powinien się czuć zwycięzcą, bo pokonał własne słabości. To dlatego przekroczenie mety za każdym razem wywołuje w nas ogromną euforię.

Rozmawiał Krzysztof Kawa