



3,2,1... gaz do dechy - rozmowa z Gosią Rdest

2017-03-02

W tym roku swoje urodziny świętowała, przekraczając metę kolejnego okrążenia podczas 24-godzinnego wyścigu w Dubaju. Trudy przygotowań się opłaciły: stanęła na kolejnym w swoim życiu podium. Z Gosią Rdest, kierowcą wyścigowym, mistrzynią Polski w kartingu i studentką dziennikarstwa UJ rozmawia Katarzyna Krasoń.

Strój kierowcy wyścigowego to zbroja czy już druga skóra?

Gosia Rdest: Na pierwszy rzut oka może przypominać zbroję, bo trzeba założyć długie skarpety pod kolana, kalessy, golfik ze stójką, kombinezon, kominiarkę, rękawice, kask, specjalne buty, ale mimo to czuję się w nim bardzo komfortowo. Materiał jest miękki, przylegający do ciała, wszystko jest zrobione tak, aby w stroju było jak najmniej gorąco, bo temperatura w samochodzie dochodzi do 50 st. C.

Jak to wytrzymujesz?

GR: Kluczem jest trening psychomotoryczny. Im bardziej jestem w formie, tym łatwiej jest mi utrzymać koncentrację w samochodzie w takich warunkach. Pomagają też specjalne ćwiczenia, np. przed ostatnim wyścigiem w Dubaju trenowałam na siłowni jazdę na rowerku, po czym zgrzana w dresie biegłam do sauny i z powrotem wsiadałam na rowerek.

Jak wygląda klasyczny trening?

GR: Zawiera elementy ogólnorozwojowe, kardio, siłowe i poprawiające koncentrację podczas zmęczenia. Dużo uwagi poświęcam ćwiczeniom na nogi, bo nacisk, który wywieram na hamulec, to ok. 80 barów. Aby wzmocnić przedramiona, zwijam i rozwijam na patyku pięciokilogramowe obciążenia. Zawsze ćwiczę też brzuch i mięśnie szyi, bo w samochodzie są bardzo duże przeciążenia. Nie mogę pozwolić, aby auto pomiatało mną na zakrętach, to ja muszę nad nim panować, więc moje ciało musi być spięte.

A co z zapamiętywaniem toru?

GR: Do tego przydaje się symulator. Tor jest tam odwzorowany jeden do jednego, mogę więc przed wyścigiem nauczyć się na pamięć każdego zakrętu. Oprócz tego cały czas trenuję tzw. „pamięć na zmęczeniu” – podczas ćwiczeń mój trener rozmawia ze mną i co jakiś czas pokazuje mi karteczki z różnymi znakami. Później moim zadaniem jest odtworzyć całą sekwencję. Są też oczywiście ćwiczenia na refleks, aby na torze wystartować jak najszybciej po zgaśnięciu wszystkich czerwonych świateł. W tym pomagają mi specjalne aplikacje na telefon.

Z jaką prędkością jeździsz?

GR: Ok. 250 km/h, ale dużo lepszym wyznacznikiem jest prędkość okrążenia – ok. 140 km/h, kiedy weźmiemy pod uwagę, że do zakrętów trzeba zwolnić z 250 km/h do 70 km/h.

Rodzina nie krzyczy, że to niebezpieczne?



GR: Z motosportem jestem związana od ośmiu lat, wszyscy więc akceptują już mój wybór, choć mama ciągle nie jest tym zachwycona. Za to tata dopinguje mnie prawie na wszystkich zawodach.

To on zaraził cię miłością do samochodów?

GR: W mojej rodzinie nie ma nikogo, kto by się ścigał, więc to raczej wyszło ode mnie. Kiedyś, jak byłam mała, pojechaliśmy z tatą na gokarty, złapałam bakcyła i... nie chciałam już odpuścić. Najpierw były gokarty w hali, potem karting profesjonalny, w 2011 r. zdobyłam tytuł mistrza Polski i wtedy pomyślałam, że czas przenieść się do czegoś wyżej.

Do wyścigów formuły?

GR: Miałam taki epizod – przez rok byłam w formule BMW Talent Cup, a kolejny rok ścigałam się w Formule 4 w Wielkiej Brytanii. Niestety są to bardzo kosztowne wyścigi, odbywają się jedynie za granicą, w Polsce nie ma na to mody, nie ma sponsorów, a żaden zawodnik nie jest w stanie sam udźwignąć kosztów. Doświadczenie w formule jednak bardzo mi się przydało, gdy przesiadłam się do samochodów wyścigowych. Już w moim pierwszym wyścigu zajęłam piąte miejsce.

Na torze nie ma podziałów na płęć?

GR: Nie, to sport mieszany, ale kobiet jest bardzo mało. W zeszłym roku w serii Audi Sport TT Cup byłam jedyną dziewczyną.

Kierowcy bywają zaskoczeni, że na torze mija ich kobieta?

GR: Teraz już nie, środowisko motorowe jest dość małe i wszyscy się znają. Choć na początku, szczególnie w gokartach, niektórzy traktowali mnie nieco pobłażliwie i dziwili się, gdy udało mi się dobrze pojechać. Teraz już wiedzą, co jestem w stanie zrobić na torze.

Co najbardziej lubisz podczas wyścigów?

GR: Wyprzedzenia. Wtedy najwięcej się dzieje, pojawia się motyw walki, niepewności. Czuje się „krew”. Jednocześnie jest to jeden z trudniejszych manewrów, bo bardzo łatwo o kontakt, co grozi nieukończeniem wyścigu.

Ile trwa taki wyścig?

GR: Przeważnie do pół godziny. Mam jednak na koncie też dłuższe, na przykład ostatni, 24-godzinny wyścig w Dubaju. Startowały tam zespoły czteroosobowe, jeździłam cztery razy po dwie godziny. Było to bardzo wyczerpujące – przez każde dwie godziny traciłam ok. 1200 kalorii. Wyścig był dla mnie jednak absolutnie wyjątkowy, bo nie dość, że świętowałam podczas niego swoje urodziny, to jeszcze udało nam się zakończyć go na trzecim miejscu.

Masz plan B, gdy przestaniesz być kierowcą?



**Magiczny
Kraków**

GR: Na wyścigową emeryturę przechodzi się w wieku ok. 38 lat, mam więc jeszcze trochę czasu. Ale gdy taki moment nadejdzie, mam nadzieję, że nadal będę związana z motosportem – może jako menadżer młodego kierowcy albo dziennikarz sportowy. Już teraz pisuję dla gazety WRC – to magazyn wyścigowo-rajdowy, współprowadzę też program Auto Świat Go w Onecie.

Ile masz mandatów na koncie?

GR: W tym roku jeszcze żadnego. Staram się być ostrożna, choć oczywiście natura kierowcy wyścigowego czasem się we mnie odzywa. Ale nigdy w sytuacjach niebezpiecznych, wtedy zawsze odpuszczam.