

Życie w biegu



CZYSTA GRA

01 Pomimo ogromnej rywalizacji w OCR panuje atmosfera fair play. Tu nikt nie oszukuje, nie ściemnia, nie biegnie na skróty.

Jest kilka dyscyplin sportowych, w których trzeba się mierzyć nie tylko z rywalami, ale także ze swoimi słabościami. W OCR do tego wszystkiego dochodzą jeszcze przeszkody. Postanowiliśmy sprawdzić, co takiego na trasie znajdują zawodnicy, że tak chętnie na nią wracają. Tekst: Michał Rosiak, zdjęcia: Klaudia Wysocka



Na trasie możesz poczuć się wolny.

Nie wiem, kto pierwszy na świecie wpadł na pomysł, by na trasie biegu ustawić przeszkody inne niż płotki, ale wiem za to, kto ten pomysł spopularyzował. I chwala mu za to. Pionierskim biegiem przeszkodowym, który zasłużył sobie w pełni na to miano, był zorganizowany w 1987 roku brytyjski bieg Tough Guy. Stycziowe temperatury, lodowata woda, błoto i dziesiątki wymyślnych przeszkód do pokonania przyniosły wyspiarskiej imprezie tytuł najtrudniejszego biegu na świecie. Tak zaczęła się historia biegów OCR (Obstacle Course Racing).

Z czasem w wielu krajach zaczęły powstawać podobne wyzwania o bardzo zróżnicowanych trasach, przeszkodach i poziomie trudności. Nad Wisłę moda na ekstremalną wersję biegania dotarła w 2012 roku, a przynajmniej to właśnie wtedy zorganizowany został pierwszy bieg OCR w Polsce – Hunt Run. Twórcy reklamowali wydarzenie jako „Prawdopodobnie najbardziej ekstremalne 5 km w Twoim życiu”. Nie byli chyba w marce w niedzielę handlową, ale do rzeczy. Na trasie można było spotkać drewniane ścianki, pajęczę sieci i doły z wodą. Wszystko utrzymane w surowym, survivalowym klimacie. Publicznie się spodobało. Hasło, jak i sama forma sportowej rywalizacji trafiły na podatny grunt. W 2014 roku powstały kolejne zawody: Runmageddon oraz Survival Race. No i zaczęło się na dobre. Dzisiaj, po zaledwie kilku latach od debiutu biegów OCR w Pol-

Polacy zajęli drugie miejsce w klasyfikacji medalowej Mistrzostw Europy OCR w Gdyni.

scie, trudno wręcz ogarnąć ilość eventów, w których można wziąć udział. Można biegać dla przyjemności z grupką przyjaciół, a równie dobrze ścigać się na bardzo wysokim poziomie w zawodach rangi mistrzostw Europy. Te ostatnie odbyły się w czerwcu tego roku w Gdyni i okazały się wielkim sukcesem organizacyjnym i sportowym. „Biegi przeszkodowe to plac zabaw dla dużych dzieci. Uczestnictwo w zawodach jest pewnego rodzaju powrotem do dzieciństwa. Po prostu czerpiesz z tego wielką przyjemność. Na trasie możesz poczuć

się wolny, odciąć się od zmartwień, wyszaleć się. Do tego dochodzi element rywalizacji, również z samym sobą!” – tłumaczy Dawid Hajnos, zdobywca brązowego medalu na dystansie 5 km. Zresztą gdyńska impreza, w której

udział wzięło ponad 4 tys. zawodników, jest najlepszą z możliwych wizytówek całego świata OCR i jego różnorodności. Nad polskim morzem śmiałkowicie mogli zmierzyć się w biegu krótkim na 5 km z 40 przeszkodami, biegu standardowym na 15 km z 60 przeszkodami, biegu drużynowym na 9 km z 60 przeszkodami, Ninja Tracku, czyli na 150 metrach samych przeszkód, i biegu otwartym na 5 km bieg z 40 przeszkodami. Wszystko w kilku kategoriach wiekowych. Warto też

02



Piotr Prusak

Podwójny złoty medalista w kategorii wiekowej 30–34 lata. „W OCR cenię sobie zarówno elementy survivalowe, które lubi chyba każdy facet, jak i elementy typowo siłowe, czyli tę część, w której mogę sprawdzić swoje przygotowanie fizyczne” – twierdzi Piotr. Brzmi jak zaproszenie.



Dawid Hajnos

„Mocno skupiam się na treningu biegowym. Bo OCR to nadal głównie biegi. Przy tym wszystkim trzeba mieć niezwykle mocne ręce, nie zapominać o sile. Osobom zaczynającym przygodę z biegami przeszkodowymi polecam kalistenikę” – zdradza brązowy medalista z Gdyni.

wspomnieć, że bardzo licznie na ME reprezentowana była pięć piękna. Jest to w ogóle charakterystyczny trend dla całego środowiska OCR – kobiety przez przeszkody biegają bardzo chętnie i nie ustępują pod tym względem mężczyznom. No i oczywiście elita, do której nie tak łatwo się dostać. Żeby bowiem wziąć udział w wyścigu po medale, trzeba się do tego wyścigu po prostu zakwalifikować na jednym z licznych biegów kwalifikacyjnych. To po prostu sport pełną gębą. Sport, który bardzo prędko się rozwija.

ROZWÓJ

Od 1987 roku trochę się pozmieniało. Krok do przodu wykonały firmy, tworzące przeszkody, krok do przodu wykonali też sami zawodnicy. To już nie entuzjaści mocnych wyzwań, a sportowcy, którzy w niczym nie ustępują swoim kolegom z innych dyscyplin. „Aby być w elicie OCR, trzeba to trenować. Jeszcze dwa lata temu powiedziałbym, że można uprawiać inny sport, np. być narciarzem biegowym, i z powodzeniem startować w biegach przeszkodowych, a nawet

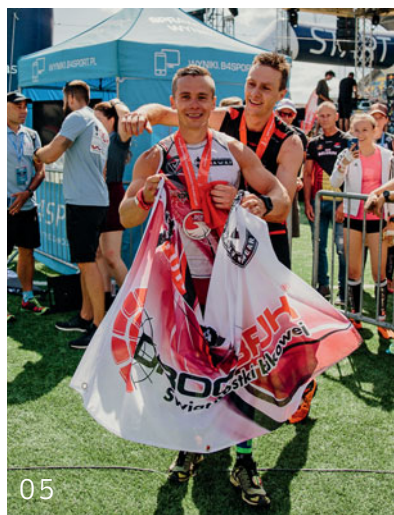
zdobywać miejsca na podium, ale teraz skłaniam się ku zdaniu, że OCR należy trenować” – twierdzi Piotr Prusak, który zdobył dwa złote medale na Mistrzostwach Europy w Gdyni na dystansie 5 i 15 km w swojej kategorii wiekowej (30–34 lata). „Jeszcze kilkanaście

miesiący temu w Polsce prym wiedli biegacze. Ostatnimi czasy przeszkody zaczęły robić się coraz trudniejsze, zaczęły wymagać coraz większej sprawności całego ciała i siły. Zawodnicy OCR to zawodnicy trenujący kompleksowo całe ciało. Siłę górnych i dolnych części ciała, mięśnie głębokie, mobilność, elastyczność, wytrzymałość, a nawet elementy akrobatyki” – wyjaśnia Przemysław Trapkowski, członek stowarzyszenia OCR Polska. Nie ma tu miejsca na wielkich gości, którzy w martwym ciągu podnoszą ciężar małego samochodu. „W biegach OCR duża masa mięśni-



NA ZDJĘCIACH

- 02** Na przeszkodach można stracić najwięcej czasu. Albo najwięcej zyskać.
- 03** Reprezentanci Polski spisali się na medal, a raczej kilka medali.
- 04** OCR oferuje wiele kategorii wiekowych. Każdy znajdzie coś dla siebie.
- 05** Tomasz Ośliżo dostarczył wszystkim wiele satysfakcji, zostając mistrzem Europy.





06

wa w ogóle się nie sprawdza. Czołowi zawodnicy to półpatyki” – uzupełnia Tomasz Ośliżło, który zdobył złoty krążek w biegu na 15 km. W treningu OCR-owców dominują kalistenika i elementy biegowe. Liczy się sprawność, nie rozmiar. „Trening z masą własnego ciała świetnie przygotowuje do trudów na trasie” – twierdzi Dawid Hajnos. I doświadczenie. „Bardzo istotna jest technika pokonywania przeszkód. Trzeba wiedzieć, kiedy użyć surowej siły, a kiedy umiejętnie wykorzystać konstrukcje danej przeszkody. To klucz do sukcesu” – kończy brązowy medalista.

BARDZO CIĘŻKI KAWAŁEK CHŁEBA

Zawodnicy OCR muszą wykazać się też mistrzostwem w innej dziedzinie: zarządzania czasem. Nasz tegoroczny mistrz łączy pracę zawodową z reżimem treningowym i startami w zawo-



07

PATENTY MISTRZA

Tomasz Ośliżło zdobył złoty medal Mistrzostw Europy w kategorii Elite w biegu na 15 km. I zrobił to w wielkim stylu. Zobacz, co ma do powiedzenia w sprawach treningu, diety i przygotowań do startu.

1. SPRZĘT

„W biegach przeszkodowych ogromne znaczenie ma siła chwytu. Na swoim podwórku mam urządzenie do street workoutu, na którym regularnie trenuję. W moim codziennym reżimie przeważają pompki i podciąganie” – mówi mistrz.

2. TAKTYKA

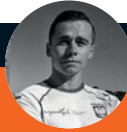
„Analiza terenu jest bardzo ważna. Inaczej należy się przygotować do biegu, w którym przewyższenia wynoszą jedynie 20 metrów, a inaczej do biegu, gdzie różnica w wysokości to czasem prawie 700 metrów”.

3. PLAN TRENINGOWY

„Nie stosuję wymyślnych planów treningowych. Po prostu słucham swojego organizmu i dostosowuję się do wymagań wyzwania. Dążę do tego, by zaskakiwać ciało nowymi bodźcami”. No i o czym my piszemy od tylu lat, no o czym?

4. DIETA

„Staram się nie narzucać sobie żadnych ograniczeń. Jak w przypadku treningu. Jem za to duże ilości warzyw i owoców”. Czyli królowi zdrowy rozsądek. MH to lubi.



Tomasz Oślizło

Mistrz Europy i największy wygrany gdyńskiej imprezy. Jego patent na sukces? „Muszę przygotować całe ciało na bardzo zróżnicowane wyzwania, które czekają na mnie na trasie biegu. Ogólna sprawność – to się liczy” – mówi. Trudno się z nim nie zgodzić.

NA ZDJĘCIACH

06 Na Mistrzostwach Europy w Gdyni zjawili się biegacze z całego kontynentu. Była to już czwarta edycja turnieju tej rangi. Zdecydowanie największa i najbardziej udana.

07 Polski mistrz – Tomasz Oślizło – to twardy facet. Na co dzień pracuje w kopalni. Mimo to znajduje czas na trening.

08 Wśród startujących w Gdyni zjawili się bardzo wiele przedstawicieli podobno delikatniejszej płci. Na trasie widzieliśmy jednak tylko stalową wolę i żelazne mięśnie pań.

dach. „Na co dzień pracuję w jednej ze śląskich kopalni w okolicach Rybnika. Jestem sztygarem i zarządzam kilkuosobową grupą pracowników” – tłumaczy nam świeżo upieczony mistrz. To zresztą normalna sytuacja wśród biegaczy przeszkodowych. Nie jest to świat wielkich kontraktów i sponsorów. Tutaj rządzą pasjonaci i faceci, którzy chcą zrobić coś dla siebie. „Pracuję w systemie zmianowym i przypominam sobie sytuację, że zaraz po zejściu z nocnej zmiany pojechałem na zawody i wygrałem” – wspomina Tomasz Oślizło. Wtórjuje mu cytowa-

ny już Dawid Hajnos: „Od poniedziałku do piątku pracuję po 10-12 godzin dziennie. To wymaga ogromnej samodyscypliny. Żeby wykonać trening, wstaję o 4 rano”. Przypomnij sobie jego słowa, kiedy następnym razem odpuścisz wyjście na siłkę, bo pada deszcz...

Na szczęście cały krajobraz OCR się zmienia. Przemysław Trapkowski przewiduje: „Przyszłość tej dyscypliny to jej coraz większa profesjonalizacja. Polska jest tego idealnym przykładem. W naszym kraju w ubiegłym roku w zorganizowanych zawodach typu OCR wzięło udział łącznie ponad 150 tys. ludzi. Na polskiej scenie biegów przeszkodowych mamy już kilkadziesiąt organizatorów. W sezonie w każdy weekend odbywa się jakiś bieg OCR, jest w czym wybierać. Dane liczbowe wskazują, że w OCR bierze udział więcej osób niż w polskich maratonach. Popularyzacja prowadzi do coraz większego zainteresowania firm i mediów”. A za tym idą przecież pieniądze. „Już dziś najlepsi zawodnicy mają swoich sponsorów i korzystają z benefitów bycia czołową polskiego OCR” – kończy swój wywód Trapkowski.

DOKĄD BIEGNIEMY?

„Biegi przeszkodowe w Polsce i na świecie bardzo dynamicznie się rozwijają. Na przestrzeni ostatnich lat cała

dyscyplina wykonała duży krok do przodu. Jest jednak margines na rozwój. Moim marzeniem jest zobaczyć biegi OCR wśród dyscyplin olimpijskich. Mam 32 lata i bardzo chciałbym móc wystartować z orłem na piersi na igrzyskach” – taki kierunek rozwoju wskazuje Tomasz Oślizło, mistrz z Gdyni. Czy to w ogóle realne? Zdaniem Trapkowskiego – tak. „Starania światowej organizacji OCR prowadzą nas krok po kroku do statusu sportu olimpijskiego” – zapewnia. Mamy wrażenie graniczące z pewnością, że dla polskiego sportu byłby to potężny zastrzyk medali. Nasi reprezentanci

na tegorocznych mistrzostwach Starego Kontynentu zajęli drugie miejsce w łącznej klasyfikacji medalowej. W kategorii sztafety drużyny narodowej trójka Polaków w składzie Grzegorz Szczechła, Sebastian Kasprzyk i Mateusz Dem-

czyszak zajęła bardzo wysokie, trzecie miejsce. „Polacy są nie tylko mocni. Jesteśmy czołową europejską OCR. Pokazał to już zeszły rok, a ten tylko to potwierdził. Dodajmy jeszcze, że nie mamy tak długich trasy i tak olbrzymiej infrastruktury do treningu, jak np. Duńczycy, a mimo to w Gdyni walczyliśmy o najwyższe miejsce na podium” – twierdzi bardzo pewny swoich racji Przemysław Trapkowski. Ale jeśli za pewnością siebie idą rzeczywiste sukcesy w postaci worka medalu, można sobie na nią pozwolić. Przypominamy, że niektórzy kibice nadal świętują fakt, że nasi piłkarze na EURO we Francji odpadli dopiero w ćwierćfinale.

WIDZIMY SIĘ NA TRASIE!

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, wejdź na stronę ocrpolska.org w zakładkę kalendarz i sprawdź harmonogram biegów. Świetna okazja na debiut to nadchodzące Mistrzostwa Polski OCR, które odbędą się 7-8 września w Radotkach koło Płocka. Ja tam będę!

