

KONIEC ŚWIATA NUDNYCH BIEGÓW **RUNMAGEDDON**

Rozmowa z Janem Błachowiczem

Warszawa, 16 czerwca 2016

Jan Błachowicz: Nie zatrzymam się przed niczym!

Runmageddon wchodzi do Ełku z mocnym uderzeniem! Gościem specjalnym ekstremalnego biegu przeszkodowego, który odbędzie się 25 czerwca w stolicy Mazur będzie Jan Błachowicz, zawodnik MMA wagi półciężkiej, utytułowany mistrz walki w parterze i zawodnik boksu tajskiego. W latach 2011-2014 międzynarodowy mistrz KSW w wadze półciężkiej. Zapytaliśmy Jana Błachowicza czego spodziewa się na trasie Runmageddonu i czy jest jakaś przeszkoda, której się obawia.

Bieganie jest integralną częścią przygotowań do walki. Jak dużo biegasz w trakcie treningów?

Szczerze powiedziawszy, niewiele. Zwykle biegam tylko w trakcie rozgrzewki około 15 minut. Nie jestem największym fanem biegania bez celu, dlatego też zainteresowałem się takimi imprezami, jak Runmageddon, gdzie oprócz samego biegu, są jeszcze przeszkody. Nigdy nie przepadałem za bieganiem w trakcie przygotowań do walki, mam inne sposoby na robienie kondycji i wytrzymałości.

Robisz to jedynie treningowo, czy może wystartowałeś już kiedyś w jakimś biegu, np. maratonie?

Nie startowałem nigdy i nieprędko zobaczycie mnie na trasie maratonu. Jak wspomniałem preferuję inne aktywności. Obserwowałem jednak rynek biegów i długo czekałem na wydarzenie, który mnie zaintryguje i spowoduje, że poczuję wyzwanie. Wtedy pojawił się Runmageddon. Zdecydowałem się na udział w tej imprezie, ponieważ coś mi podpowiada, że to będzie bieg, w którym będę mógł się sprawdzić i odhaczyć kolejne ciekawe przeżycie.

Runmageddon, to wymagająca wersja biegowej zabawy. Myślisz, że może być również dużym wyzwaniem co walka?

Nie porównywałbym tego biegu do walki. Oczywiście, da się znaleźć punkty wspólne. I tu, i tu celem jest wygrana, ale osiąga się ją w zupełnie inny sposób. Przede wszystkim inne są

kryteria zwycięstwa. Runmageddon możesz ukończyć nie na pierwszym miejscu, ale z takim czasem, który uznasz za wygraną. Możesz kilka razy być poza podium, a i tak czuć się zwycięzcą, bo z biegu na bieg pokonywałeś kolejne bariery. W walce nie ma drugiego miejsca. Albo jesteś pierwszy, albo przegrałeś i twoja kariera staje w miejscu lub się cofa. W sportach walki każde potknięcie może zakończyć się nokautem albo poddaniem, w biegu, kiedy popełnisz błąd, możesz jeszcze raz spróbować pokonać przeszkodę, no chyba że zaskoczy cię jakaś gałąź albo przeszkoda i też skończysz nieprzytomny (śmiej).

Co daje Tobie jako sportowcowi, bieganie?

Wiadomo, że poprawia wydolność ale moim zdaniem równie pomoce w tym względzie są np. marszobiegi po górach. Za każdym razem, gdy wracam z gór czuję, że to daje najlepsze efekty. Dodatkowo nie bez znaczenia jest dla mnie to, że czas spędzony w górach pozwala mi zdystansować się od otaczającego mnie na co dzień świata, wyłączyć się i być blisko natury. Pozwala mi wsłuchać się w siebie samego. Zawsze czekam na wyprawy w góry i nie wyobrażam sobie przygotowań do walki bez kilkudziesięciu kilometrów zrobionych na szlaku.

Jak byś zachęcił ludzi do ruszenia się z foteli i założenia butów biegowych?

Zachęcam każdego do ruszenia się z kanapy. Forma może być dowolna. Ruch daje przede wszystkim lepsze samopoczucie. Nie ma znaczenia, czy to bieganie, jazda na rowerze, sporty walki czy gry zespołowe. Zawsze warto się ruszać i myślę, że perspektywa dobrego samopoczucia, uśmiechu na twarzy i zdrowego ciała oraz czystego umysłu powinna sama zachęcać każdego do ruchu. To najlepsza reklama dla sportowych aktywności.

Jest jakaś przeszkoda na Runmageddonie, której szczególnie się obawiasz?

Nie obawiam się żadnej przeszkody. Traktuję ten bieg jako kolejne wyzwanie i przygodę, którą będę miło wspominać. Mogę was tylko zapewnić, że nie zatrzymam się przed niczym. Pokonam wszystko, co postawicie na mojej drodze.

Start w Runmageddonie ma już za sobą m.in. Paweł Nastula. Jak myślisz, co może w takim biegu przyciągać ludzi trenujących sporty walki?

To samo, co mnie skłoniło do startu – wyzwanie. Zawodnicy sportów walki uwielbiają się sprawdzać. Nowe walki, to kolejne szczebelki w drabinie, na szczycie której czeka na Ciebie sportowe spełnienie. Każdy następny rywal, to szansa, żeby zobaczyć, czy to nad czym pracuję codziennie ma sens i czy pozwala mi być coraz lepszym, bardziej kompletnym. Ten bieg ma podobny charakter. Patrzysz na te przeszkody i myślisz - skoro oni mogą, to ja też muszę przebiec.

Jakie masz oczekiwania po swoim starcie w Runmageddonie?

Chcę go ukończyć i nie być ostatni. To dla mnie wyzwanie, które postaram się pokonać w najlepszym czasie. Jeśli pokonam wszystkie przeszkody i dobiegnę w zadowalającym momencie, to będę szczęśliwy.

Ostatnią przeszkodą na Runmageddonie jest żywa przeszkoda stworzona przez zawodników futbolu amerykańskiego. Już powinni się zacząć bać?

Oczywiście, że tak. Co prawda kilka razy nie udało mi się przepchnąć większych ode mnie, ale kopnięcie na głowę lub wątrobę zawsze załatwiało sprawę (śmiech).

Dziękuję za rozmowę i powodzenia na Runmageddonie!

Grzegorz Dulnik

O biegu Runmageddon (www.runmageddon.pl)

Runmageddon to największy cykl ekstremalnych biegów przez przeszkody w Polsce. Organizatorami imprezy są Fundacja Runmageddon oraz firma Extreme Events.

Runmageddon zwiastuje koniec ery nudnych biegów ulicznych oferując jego uczestnikom ekstremalne wrażenia. To wydarzenie nastawione na dobrą zabawę, do której pretekstem jest wysiłek fizyczny i rywalizacja o miano najtwardszego zawodnika. Uczestnik prac naprzód wspinają się, czołgają, brną w błocie, skaczą, a także mierzą się z wodą oraz ogniem. Imprezy pod szyldem Runmageddonu odbywają się w formułach Intro (3 km i +15 przeszkód), Rekrut (6km i +30 przeszkód), Classic (12km i + 50 przeszkód) oraz Hardcore (21km i +70 przeszkód).

Cechą, która wyróżnia Runmageddon wśród innych biegów przeszkodowych jest gęstość rozmieszczenia przeszkód na trasie oraz pomysłowość w ich budowaniu. Runmageddon jako pierwszy w Europie zorganizował we wrześniu 2015 nocny bieg przeszkodowy. W maju 2016 zorganizował Górski Festiwal Runmageddonu, podczas którego odbył się po raz pierwszy na świecie bieg w formule ULTRA na dystansie ponad 44km i ponad 140 przeszkód.