

# KONIEC ŚWIATA NUDNYCH BIEGÓW **RUNMAGEDDON**

Rozmowa z Michałem Wlazło

Warszawa, 31 sierpnia 2016

## **Michał Wlazło: Bieganie wprawia w dobry nastrój**

Z Michałem Wlazło, zawodnikiem mieszanych sztuk walki (MMA) wagi ciężkiej, zawodowym Mistrzem Europy K-1 oraz kilkakrotnym mistrzem Polski Muay Thai rozmawiamy o bieganiu, rodzinie oraz zbliżającym się starcie w Runmageddonie Gdynia, który odbędzie się już 10 września.

**Jesteś zawodnikiem kickboxingu, Muay Thai i MMA. Czy poza sportami walki masz jeszcze czas na inne zainteresowania, pasje?**

Ogólnie sport jest moją pasją i trenuję od zawsze, odkąd pamiętam. Sport daje możliwość sprawdzenia się, niezależnie od tego jaką dyscyplinę będziemy uprawiać.

**Co najbardziej pociąga Cię w sportach walki? Co sprawia, że chcesz się bić? Nie myślałeś nigdy, by wybrać inny sport?**

Gdy szukałem swojego miejsca w sporcie to oczywiście próbowałem wielu dyscyplin sportowych. Jedne pasowały mi bardziej, inne mniej, no i okazało się w końcu, że jednak wszystko co związane jest ze sportami walki odpowiada mi najbardziej. W tej dyscyplinie osiągam najwięcej satysfakcji i ona daje mi najwięcej radości z tego co robię.

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

Szczerze, to do ostatnich walk prawie w ogóle nie biegałem. No może schody jako interwał. Robię za to dużo treningów crossowych i skakanki. Moja waga czyli 120kg, raczej nie daje mi wielkich szans w biegach na długim dystansie. Kiedyś dużo biegałem, ale ze względu na pracę i rodzinę, teraz już nie mam tyle czasu na takie specjalistyczne biegowe treningi. Jeśli więc muszę się przygotować to raczej trenuję kierunkowo pod konkretną walkę. Ale oczywiście rekreacyjnie wciąż lubię sobie potruchać. W początkowej fazie przygotowań treningi biegowe podnoszą wytrzymałość tlenową. Później przebieżki traktuję bardziej rekreacyjnie, niesamowicie można się wtedy wyciszyć, odreagować stres i wprawiają mnie w bardzo dobre samopoczucie.

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

Każda aktywność sportowa jest dobra, ale bieganie jest jednym z najłatwiejszych i dostępnych jej form! Uważam, że zdecydowanie za łatwo przychodzi ludziom wynajdowanie wymówek, a nikt mi nie

wmówi, że nie znajdzie czasu, aby 3 razy w tygodniu ruszyć się na godzinę z domu! Podjęcie decyzji o przewyżczeniu przysłowiowego lenia sprawia, że już jesteśmy w połowie drogi do sukcesu. Tym bardziej, że nie robimy tego dla kogoś, robimy to sami dla siebie. Więc zrób coś dobrego dla siebie.

**Pytam, bo wiem, że już niedługo wystartujesz w Runmageddonie Gdynia, a to wymagająca wersja biegowej zabawy. Myślisz, że może być równie dużym wyzwaniem, co walka?**

O tak! Myślę, że będzie to dla mnie bardzo duże wyzwanie! Choćby z tego względu, że przystępując do walki w klatko-ringu wiem czego mogę się spodziewać, a Runmageddon to dla mnie całkowita niewiadoma. Na dodatek, nie chciałem iść w minimalizm i mając do wyboru 6 lub 12 kilometrów, zdecydowałem się pobiec na tym dłuższym dystansie. Jeszcze wtedy nie wiedziałem, że trasa będzie dość mocno górzysta (śmiech). Ale jak mówiłem, lubię się sprawdzać i wezmę w nim udział.

**Jest jakaś przeszkoda na Runmageddonie, której szczególnie się obawiasz?**

Lina! Wciągnąć moje 120kg za pomocą cienkiej i śliskiej liny nie będzie łatwym zadaniem, tu kluczowe będzie opanowanie techniki. Ale dam radę!

**Start w Runmageddonie mają już za sobą m.in. Paweł Nastula i Jan Błachowicz, jak myślisz, co do takiego biegu może przyciągać ludzi trenujących sporty walki?**

Na trasie jest wiele przeszkód wymagających sporej siły, charakteru i hartu ducha, czyli to co mamy na co dzień trenując do walki. Na pewno też ciekawość. No i nie jest to zwykły, nudny bieg. Można się ubrudzić błotem i pokonywać bardzo wymyślne przeszkody. Myślę, że w młodości każdy marzył o takim placu zabaw!

**A Ty jakie masz oczekiwania po swoim starcie w Runmageddonie?**

Porządnie się zmęczyć, świetnie się bawić i dotrzeć do mety w jednym kawałku. Mieć satysfakcję z podjęcia i pokonania tak wymagającego wyzwania.

**Michał, jesteś rodzinnym facetem?**

Tak, bardzo! Myślę, że nie ma nic ważniejszego niż rodzina. Wiesz, kariera przemija, uroda przemija, pieniądze przychodzą i odchodzą, a rodzina jest czymś, co będzie zawsze. Nie ma nic ważniejszego niż najbliżsi. Każdy powinien mieć taki azyl, do którego może wrócić i znaleźć oparcie.

**Rządzisz w klatce podczas walk, a kto rządzi u Ciebie w domu? Dajesz radę wykonywać obowiązki domowe typu wymiana żarówki czy naprawa ciekącego kranu?**

Bałem się takiego pytania! (śmiech) Nie jestem typem majsterkowicza. Zawsze odpowiadam, że jest to na mojej liście. Bo przecież wystarczy facetowi powiedzieć raz, że trzeba wymienić uszczelkę w kranie i nie trzeba tego od razu co pół roku przypominać! (śmiech)

**Jaki jest Twój sposób na stres, odreagowanie?**

Uwielbiam spędzać czas z rodziną. Aquapark lub rower. Moja recepta na odreagowanie stresu ma w sumie tylko dwa punkty, rodzina i coś związanego z aktywnością fizyczną.

**Gdyby Twoja córka któregoś dnia powiedziała: „Tato, chcę walczyć tak jak Ty”. Co byś Jej odpowiedział?**

Nigdy w życiu! Zawsze staram się wspierać córkę w tym co robi, ale w tym przypadku lepiej niech się zajmie czymś dla normalnych ludzi! Coś z czego są pieniądze.

**Dziękuję za rozmowę**

**Grzegorz Dulnik**