

Traktuję to jako przywilej

– ROZMOWA Z **BARTOSZEM GORCZYCĄ**

TEKST: ANETA ŻUKOWSKA ZDJĘCIA: JACEK DENEKA / ULTRALOVERS

Jeden z najlepszych biegaczy ultra w Polsce, a jednocześnie skromny i pokorny wobec własnych sukcesów – Bartosz Gorczyca. Jak zaczął swoją biegową przygodę i co go w tym wszystkim cieszy najbardziej? Zapraszamy do lektury wywiadu.

ANETA ŻUKOWSKA: W 2014 roku opublikowaliśmy na stronie Outdoor Magazynu wywiad z Tobą zatytułowany „Bartek Gorczyca – wschodząca gwiazda sceny biegów górskich”. Nie pomyliliśmy się. W minionych sezonach pokazałeś, że możesz wygrać nawet najtrudniejsze biegi. Jak jednak Ty sam oceniasz te lata pod względem sportowym?

BARTOSZ GORCZYCA: Te trzy lata, które wręcz niesamowicie szybko mi umknęły, bardzo dużo nauczyły mnie pod względem sportowym. Miałem wiele wzlotów, ale także upadków. Udowodniłem sobie, że ciężkim treningiem można nie tylko poprawić swoje wyniki, ale także ukształtować swój charakter. Myślę, że ten czas, który już za mną, to dopiero biegowa rozgrzewka przed właściwym okresem, w którym chciałbym osiągnąć coś więcej niż do tej pory.

Które zawody były dla Ciebie najważniejsze w ostatnim roku?

Najważniejsze miały być dla mnie zawody,

których kuriozalnie... nie ukończyłem, ale o takich to chyba nawet nie ma co mówić. W tym sezonie kilka biegów mógłbym potraktować na równi, ale jeśli mam wybrać jeden, były to Marimurumendi Maraton rozgrywany w Hiszpanii w ramach Ehunmilak Ultra Trail. Trudni rywale, którzy nie odpuszczali do końca, świetna trasa, mnóstwo kibiców na trasie, nie wspominając o tłumach na mecie, i ta niepowtarzalna atmosfera! W przyszłym roku tam wracam!

Jak zaczęła się Twoja przygoda z bieganiem? Co pchnęło Cię w tę stronę?

Zacząłem biegać, gdy byłem jeszcze w gimnazjum. Miałem się przygotować do biegu na 1000 metrów w ramach zawodów powiatowych. Wychodziłem trzy razy w tygodniu wieczorem i biegałem naprawdę mocno, jak na zawodach, niedługo, ale mocno. Wygrałem później te zawody, a także zawody wojewódzkie. Podłapał mnie trener z lokalnego klubu ULKS Technik Trzcinica, no i później jakoś to poleciało dalej.

Czyli zanim wstąpiłeś na drogę biegów górskich, rywalizowałeś na krótszych, płaskich dystansach. Co skłoniło Cię do przedstawienia się na bieganie po górach?

Przeskok z biegów płaskich odbył się u mnie bardzo szybko. Na ulicy pobiegałem raptem rok, może troszkę dłużej. Później zapisałem się na półmaraton Limanowa Forest, a okazało się, że jest to bieg typowo górski. Nie wiedziałem o tym... Sponiewierało mnie niezmiernie i skończyłem te zawody w okolicach 20. miejsca. Mimo to nie zraziłem się. Wręcz przeciwnie, zacząłem trenować i przygotowywać się w terenie górskim i pagórkowatym, by za rok tam wrócić i jeszcze raz się sprawdzić. Wróciłem i skończyłem na 2. miejscu za Danielem Wosikiem. Spodobała mi się taka rywalizacja i tak już zostało. Tak więc o biegach górskich dowiedziałem się przez przypadek, zapisując się na zawody, których nie znałem. Wcześniej po górach tylko wędrowałem.



Jak myślisz, jak wcześniejsze, krótkie starty przelożyły się na Twoje możliwości w górach i na dystansach ultra?

Moje wcześniejsze starty i przygotowania do biegów płaskich, a także zawodów lekkoatletycznych, zbudowały solidny fundament do dalszego rozwoju. Technika biegu, szybkość i inne podstawy wyniesione z pierwszych lat związanych ze sportem przydają mi się do dzisiaj. Uważam, że każdy, kto chciałby rozwinąć się jak najlepiej i uzyskać swoje maksimum, powinien zacząć od podstaw. To tak jak w życiu, idąc do szkoły, na początku uczymy się czytać, pisać i liczyć, nie dostajemy na wejściu skomplikowanych zadań do rozwiązania. Oczywiście, nie każdy ma taką możliwość, gdyż znaczna większość ludzi późno zaczyna swoją przygodę z bieganiem. Pod tym względem miałem trochę szczęścia w życiu.

Czy bieganie po górach jest dla Ciebie wartością samą w sobie, czy liczą się przede wszystkim zawody?

Zawody to zawody. Traktuję je głównie jako zdrową rywalizację i sprawia mi to przyjem-

ność. Lubię ten wysiłek i możliwość ścignania się z innymi. Rozmyślanie i cieszenie się otaczającą mnie przyrodą zostawiam sobie na treningi i wycieczki biegowe po górach – wtedy jest na to czas. To niczym zabawa dla małego dziecka, podbiegi, zbiegi, zmienność terenu – czysta frajda.

Nad czym jeszcze musisz popracować? Co jest Twoją słabą stroną w bieganiu?

Chyba nie powinienem tego zdradzać, żeby nikt tego nie wykorzystał (śmiech). A tak serio, odpowiadając krótko – myślę, że w biegach górskich brakuje mi jeszcze przede wszystkim doświadczenia. Wraz z upływem czasu człowiek dowiaduje się coraz więcej o sobie i jest to w stanie wykorzystać do własnego rozwoju.

Jaki element biegowy jest Twoją najmocniejszą stroną?

Solidny fundament wyniesiony z lekkiej atletyki, to na pewno moja najmocniejsza strona.

Jak to przekładasz na konkretne zmagania na trasie? Na jakich dystansach czujesz się najlepiej? Które sprawiają Ci najwięcej przyjemności?

Wszystkie dystanse od półmaratonu wzwijają mi przyjemność i frajdę. To nie do końca jest tak, że skupiam się tylko na biegach ultra. Te krótsze są zarówno potrzebne do utrzymywania swojej prędkości, jak i do urozmaicenia sobie „zabawy w bieganie”.

Jakie masz strategie radzenia sobie z głową podczas długiego biegu? Słuchasz muzyki, skupiasz się na otoczeniu, wchodzisz w jakiś specyficzny stan umysłu?

Staram się ułożyć sobie wszystko w głowie i przelożyć to na pozytywne doznania i odczucia. Bo przecież po to stanąłem na starcie, żeby się tym bawić, po to, żeby teraz być w tym miejscu, w którym jestem, po to, żeby cieszyć się otaczającą przyrodą. To niezwykle dar, jeśli człowiek jest zdrowy i może pokonywać kolejne kilometry w górach... Nie każdemu jest to dane. Traktuję to wszystko jako przywilej, może dlatego dobrze sobie radzę z głową podczas długich biegów. Ow-

szem, muzyki również lubię posłuchać podczas biegania. Fajnie mnie nastraja i mobilizuje do większego wysiłku.

Czyli jak sobie radzisz w trudnych chwilach, gdy pojawia się chwila słabości podczas biegu?

Tak jak mówiłem, radzę sobie dzięki mojemu nastawieniu. Oczywiście, w trudnych chwilach pomaga myślenie o bliskich mi ludziach, a najlepiej, jeśli są oni gdzieś niedaleko, gdy kibicują na trasie i mnie wspierają.

Jak wygląda Twój trening? Ile kilometrów przebiegasz w tygodniu? I czy masz jakieś treningi uzupełniające samo bieganie?

Oczywiście, to wszystko zależy od okresu treningowego, w którym w danym momencie się znajduję. W okresie przygotowawczym staram się dobrze wybiegać i biegać w granicach 150–200 kilometrów tygodniowo z dużą ilością przewyższeń. Natomiast w okresie startowym kilometraż zdecydowanie spada i oscyluje w granicach 100 kilometrów i mniej. Naturalnie, uzupełniam swój trening siłownią, sporo również – jak na biegacza – jeżdżę na rowerze. Stabilizacja, rozciąganie i inne treningi uzupełniające to też raczej u mnie chleb powszedni.

Zwracasz uwagę na dietę? Korzystasz z porad dietetyka, dbasz o to, czy jesz wszystko, na co masz ochotę?

Nie korzystam z porad dietetyka. Myślę, że posiadam podstawową wiedzę na temat zdrowego żywienia i z tego korzystam. Ogólnie więc jem zdrowo, choć przyznaje się, że zdarzają się od tego jakieś odstępstwa.

Jak regenerujesz się po zawodach?

Kąpiele solankowe, elektrostymulacja, rolowanie, sauna i zdrowe jedzenie po zawodach połączone z suplementacją.

A czym nagradzasz się za udany start?

No, właśnie, niczym specjalnym, ale dziękuję za podsuniecie pomysłu – coś dla siebie wymyślę (śmiech).

Jak znosisz sytuacje, gdy z rozmaitych powodów musisz zejść z trasy?

Dla nikogo nie jest to łatwe. Staram się wyciągnąć z tego jak najwięcej wniosków – tak, żeby ta sytuacja się nie powtarzała. Raz się udaje, a raz nie – jak to w życiu bywa. Porażka to też część bycia sportowcem i trzeba to zaakceptować.

Wszystkim sportowcom zdarzają się konfuzyjne, co jest niewątpliwie trudną sytuacją, bo poza powrotem do zdrowia trzeba też zaakceptować okres biegowej „bezczywności”. Jak radzisz sobie z czasem przeznaczonym na powracanie do formy?

W okresie, gdy nie mogę biegać, staram się utrzymywać dyspozycję i kondycję fizyczną w jakiś inny sposób, są te elementy, które zwykle traktuję jako właśnie trening uzupełniający.

Czy możesz powiedzieć, że bieganie zdominowało Twoje życie, czy znajdujesz jeszcze przestrzeń na coś poza?

Zdecydowanie bieganie po górach zdominowało moje życie. Staram się wszystko tak poukładać, by związać się z tym na stałe. Obecnie zajmuję się także prowadzeniem zawodników i ich przygotowaniem do startów w biegach górskich. To również wymaga sporo czasu i zaangażowania, tak że na nudę nie narzekam.

Rzeczywiście, musi być intensywnie. A jakie masz biegowe plany na zimę?

Chcę się solidnie przygotować do przyszłego sezonu biegowego. Chciałbym być w życiowej dyspozycji i dokonam wszelkich starań, by tak się stało. Zimowe starty – raczej sporadycznie.

To zaś oznacza, że masz już plany na kolejny sezon. W których biegach chciałbyś wystartować?

Tak, mam kilka głównych celów na przyszły sezon. Pierwszą część sezonu to raczej dystanse okołomاراتońskie. Mam nadzieję, że Mistrzostwa Polski na długim dystansie będą moją przepustką do Mistrzostw Świata na długim dystansie, które w przyszłym roku odbędą się w Karpaczu. Drugą część sezonu to już dystanse zdecydowanie dłuższe, i wisienka na torcie, czyli Ehummilak Ultra Trail – 168 km, 11 000 przewyższeń – który odbywa się w Kraju Basków. To chyba najbardziej wyczekiwany przeze mnie bieg w 2018 roku. Na pewno moich startów będzie zdecydowanie więcej. W obecnym sezonie startowałem troszkę mniej i nie zdało to egzaminu. Mam wrażenie, że im więcej startuję, tym lepiej się czuję – choć oczywiście, wszystko ma swój umiar.

Czy masz jakieś biegowe wzorce? Inspirujesz się kimś?

Ewą Majer.

Jeśli nie bieganie, to co? Pociągają Cię także jakieś inne dyscypliny?

Czasami przelatują mi przez głowę przeróżne wizje mojej osoby w innych dyscyplinach. Chciałbym na przykład spróbować, jak to jest być zawodowym kolarzem i pojechać w Tour de France, takie wieloetapowe wyścigi są fascynujące – pomarzyć można (śmiech).

Jakie masz rady dla tych, którzy chcieliby zacząć biegać po górach?

Krok po kroku wyznaczać sobie wyzwania i cele, aby się nie zrazić. Mierzyć siły na zamiary i dbać o formę nie tylko przez samo bieganie, ale także inne formy aktywności fizycznej. Prowadzić zdrowy tryb życia, żeby móc cieszyć się bieganiem po górach jak najdłużej i z jak największą przyjemnością.

Proste! Życzę samych sukcesów i biegowych przyjemności!



BARTOSZ GORCZYKA

Jeden z najlepszych biegaczy górskich w Polsce, sześciokrotny wicemistrz Polski w Biegach Górskich na różnych dystansach w latach 2014–2017, zwycięzca w biegach: Zimowy Ultramaraton Karkonoski im. Tomka Kowalskiego w 2014 i 2016 roku, Bieg Ultra Granią Tatr w 2015 roku, ultraMaraton Bieszczadzki w 2013, 2015 i 2016 roku, Łemkowyna Ultra Trail w 2015 i 2016 roku, Paklenica Trail International w 2016 roku, Sudecka Setka w 2016 roku, Marimurumendi Marathon w 2017 roku, Bieg 7 Dolin w 2017 roku. W 2016 roku zajął 14. miejsce w Mistrzostwach Świata w wysokogórskich biegach Skyrunning.