

OD KAJAKARSTWA DO KORONY ŚWIATOWYCH MARATONÓW

FROM KAYAKING TO THE CROWN OF WORLD MAJOR MARATHONS

Teresa Myśliwiec¹, Paweł Myśliwiec²,

¹Radio RAMPA, Brooklyn, NY

²Stern at Home Therapy, Pomona, NY

Streszczenie

W artykule przedstawiono historię współautora, pasjonata sportu, kajakarza, a obecnie maratończyka. Ukończenie 19 maratonów oraz zdobycie Korony Światowych Maratonów w 2024 roku to efekty determinacji i ciężkiej pracy. Po emigracji do USA, porzucił wyczynowe kajakarstwo, aby zrealizować swoje sportowe ambicje w bieganiu. Jego osiągnięcia w maratonach, w tym rekord życiowy 2:49:03, są świadectwem niezwyklej pasji i zaangażowania. Opisano ukończenie korony Światowych Maratonów, jej znaczenie oraz trudności związane z kwalifikowaniem się do tych maratonów. Ponadto, podkreślono jego rolę w rozwijaniu kultury biegowej wśród polskiej społeczności w Stanach Zjednoczonych oraz przyszłe plany biegowe, które mają na celu inspirowanie innych do aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: bieganie, bieg maratoński, Korona Światowych Maratonów

Abstract

The article presents the story of a co-author, a sports enthusiast, kayaker, and currently a marathon runner. Completing 19 marathons and achieving the World Marathon Majors Crown in 2024 are the results of his determination and hard work. After emigrating to the USA, he abandoned competitive kayaking to pursue his athletic ambitions in running. His achievements in marathons, including a personal best of 2:49:03, testify to his extraordinary passion and dedication. The article describes the completion of the World Marathon Majors Crown, its significance, and the challenges associated with qualifying for these marathons. Additionally, it highlights his role in promoting running culture among the Polish community in the United States and his future running plans aimed at inspiring others to engage in physical activity.

Keywords: running, marathon running, World Marathon Majors

Wprowadzenie

Zanim współautor został maratończykiem, uprawiał kajakarstwo slalomowe. Przez lata był członkiem kadry narodowej, najpierw juniorów, a potem seniorów. Przy czym emigracja do USA w wieku 21 lat przerwała karierę w kadrze Polski. Będąc w Stanach Zjednoczonych trenował samodzielnie w kajakach jedynkach z sukcesami, zdobywając mistrzostwo Polski w 2000 roku. Jednak nie zrealizował swojego sportowego celu, jakim był udział w Igrzyskach Olimpijskich (1). Ze względu na brak możliwości kontynuacji uprawiania kajakarstwa slalomowego w obecnym miejscu zamieszkania w USA (Clifton, New Jersey), a jednocześnie będąc miłośnikiem sportu zmienił dyscyplinę na bieganie. Ta decyzja okazała się strzałem w dziesiątkę, a przystąpienie do biegania przyniosło współautorowi wiele satysfakcji oraz sukcesów.

Pierwszym maratonem w historii, który odbył się w 1897 roku – rok po zainaugurowaniu nowożytnych Igrzysk Olimpijskich w Atenach – był maraton w Bostonie, uznawany jednocześnie za najstarszy na świecie. Warto zaznaczyć, że maraton w Bostonie odbywa się, nieprzerwanie od 1897 roku, nawet w okresach światowych wojen. Jedynie w okresie pandemii zmieniono formułę startu na wirtualną (2). Z kolei pierwszy bieg maratoński przeprowadzono w Chicago w 1905 roku. Tradycja ta była kontynuowana w kolejnych latach do początku lat dwudziestych ubiegłego wieku (3). W kolejnych latach inne duże miasta postanowiły organizować podobne biegi. W 1970 roku zadebiutował bieg maratoński w Nowym Jorku (4), w 1974 roku w Berlinie (5), w 1977 roku ponownie wznowiono zawody w Chicago (3), a od 1981 roku organizowany jest także w Londynie (6). Każdy z tych biegów zyskał ogromną popularność i przyciągał

najlepszych biegaczy z całego świata. Uzyskanie kwalifikacji na niektóre z nich, szczególnie w Bostonie, jest niezwykle trudne. Dla wielu biegaczy, to synonim wyzwania, które sprawia, że każdy krok na trasie biegu staje się prawdziwą próbą sił. Aby się zakwalifikować do maratonu w Bostonie, sportowiec musi osiągnąć określony czas, w swojej grupie wiekowej, w roku poprzedzającym zgłoszenie do udziału w nim (3). Uważa się, że względnie najłatwiej zakwalifikować się na bieg w Chicago i w Berlinie, a najtrudniej do Nowego Jorku, Tokio czy Londynu.

Czym jest Korona Światowych Maratonów?

Historia Korony Światowych Maratonów sięga 2006 roku, kiedy to zainicjowano formalną współpracę pomiędzy organizatorami maratonów, aby promować bieganie długodystansowe i zwiększyć zainteresowanie bieganiem. Celem tego przedsięwzięcia było nie tylko promowanie maratonów, ale także stworzenie platformy do rywalizacji dla najlepszych zawodników. Korona Światowych Maratonów to prestiżowy zestaw sześciu maratonów, które odbywają się w Nowym Jorku, Berlinie, Bostonie, Chicago, Londynie i Tokio. Właśnie w 2006 roku organizatorzy pięciu z nich postanowili połączyć siły w celu stworzenia Korony Światowych Maratonów (bieg w Tokio włączono do Korony dopiero w 2013 roku). Zdobyć Korony to marzenie wielu biegaczy, ponieważ wymaga nie tylko talentu, ale przede wszystkim ogromnego wysiłku w przygotowaniach i w kwalifikacji. Należy dodać, że wkrótce pojawi się 7 maraton, który zostanie włączony do Korony Światowych Maratonów, a jest to maraton w Sydney, w Australii. W okresie najbliższych 2 lat będzie okres przejściowy i zawodnicy, którzy ukończyli 6 maratonów mogą czuć się zdobywcami Korony (7).

Korona Światowych Maratonów szybko zyskała na znaczeniu, przyciągając czołowych biegaczy oraz zwiększając liczbę uczestników z całego świata. Dzięki temu, wspomniane maratony stały się nie tylko wyzwaniem sportowym, ale również wydarzeniami o dużym znaczeniu kulturowym i społecznym. Ponadto przyciągają miliony widzów jak i uczestników oraz generują znaczne dochody dla lokalnych gospodarek. Dziś Korona Światowych Maratonów jest uznawana za jeden z najbardziej prestiżowych cykli biegowych na świecie. Poza tym maratony promują zdrowy styl życia i bieganie, ale też wspierają różne inicjatywy charytatywne oraz społeczne. Każdy z maratonów ma swoją unikalną atmosferę i charakter, co sprawia, że uczestnicy z chęcią biorą w nich udział, starając się zdobyć punkty i uzyskać tytuł najlepszego biegacza w danym sezonie. Korona Światowych Maratonów to zarówno rywalizacja, jak również święto biegania, które jednoczy ludzi z różnych zakątków świata (7).

Początki biegowej pasji – historia udziału w maratonach w latach 2017-2024

Przygoda współautora z bieganiem rozpoczęła się w marcu 2017 roku, kiedy to wziął udział w biegu Wilczym Tropem w Nowym Jorku. To właśnie na tym biegu poznał członków *Polska Running Team* (8). Wkrótce potem dołączył do ich Klubu, gdzie jego zaangażowanie, talent i chęć działania szybko zauważono.

Pierwszym startem w Koronie Światowych Maratonów był maraton w Nowym Jorku w listopadzie 2017 roku, po 7 miesiącach od pierwszego treningu biegowego. Czas uzyskany na tym maratonie to 3:23:16. Ukończenie pierwszego maratonu, w takim czasie dało mu satysfakcję i motywację do dalszych treningów (9).

W 2018 roku współautor brał udział w maratonach – w Berlinie i po raz drugi w Nowym Jorku. W Berlinie, po raz pierwszy doświadczył dramatycznych momentów związanych z długodystansowym bieganiem. Tuż przed metą, potknął się na macie i upadł, nie mogąc wstać o własnych siłach. Z pomocą zawodniczki, która biegła za nim oraz wolontariuszki, która podbiegła z mety udało mu się ukończyć maraton z czasem 3:09:56, co pozwoliło zrealizować cel, jaki ustanowił sobie przed biegiem, tj. „złamanie” 3 godzin i 10 minut (10). Z kolei maraton w Nowym Jorku ukończył w podobnym wyniku 3:09:24, to jest o 32 sekundy szybciej pomimo, że trasa nowojorska jest dużo trudniejsza. Świadczyło to, o progresie i sportowej determinacji (9).

W kolejnym roku (2019) wystartował w maratonach w: Bostonie, Chicago i Nowym Jorku. W biegu bostońskim, po raz pierwszy postawił sobie wyzwanie, by „zejść” poniżej 3 godzin. Był blisko osiągnięcia założonego celu, uzyskując wynik 3:00:35 (11). Te 35 sekund wywołały duży niedosyt i sportową złość, która popchnęła do udziału w maratonie w Chicago, na którym „łamię wymarzoną 3”, a rezultat okazał się zaskoczeniem, nawet dla niego samego. W tym biegu ustanowił rekord życiowy z czasem 2:49:03 (12). Trzy tygodnie później pobiegł maraton w Nowym Jorku, osiągając czas 2:54:05, co potwierdziło wysoką formę, pamiętając o trudności trasy i krótkim czasie na regenerację (9).

Współautor wchodząc w rok 2020 miał nadzieję na dalszy progres i bicie kolejnych rekordów życiowych oraz na wyjazd na marcowy maraton do Tokio. Po cichu liczył, że złamię czas 2:45. Niestety tuż przed maratonem z powodu epidemii Covid-19 organizatorzy odwołali start. W związku z pandemią i odwołaniem biegu w Tokio musiał czekać aż cztery lata do 2024 roku na możliwość wzięcia w nim udziału. Ostatecznie udało się go ukończyć z dobrym wynikiem i to właśnie w Tokio w marcu 2024 roku odebrał swój medal SixStars (zaświadczaający o ukończeniu Korony Światowych Maratonów) (13).

Trzeba nadmienić, iż pandemia spowodowała zawieszenie organizacji maratonów. Stąd też w 2020 roku nie odbył się żaden z 6 „majorsów”, natomiast w Bostonie przyjął formę wirtualną. Oznaczało to, że należało go ukończyć indywidualnie, w wyznaczonym tygodniu września i w dowolnym miejscu na świecie. Współautor przebywając w tym czasie w Grecji przebiegł „wirtualny maraton bostoński” z czasem 3:10:08 (11). A zatem można stwierdzić, iż było to ciekawe doświadczenie biegania bez publiczności i braku możliwości rywalizacji z innymi zawodnikami.

Kolejny rok 2021 to kontynuacja pandemii i niepewności w startach. Maratony wiosenne (Boston, Londyn) zostały przesunięte na jesień. Współautor miał już zapewniony start w Bostonie. Wielką niespodzianką okazało się dla niego zaproszenie wystosowane przez Abbott World Marathon Majors (WMM) do udziału w mistrzostwach świata grup wiekowych. Zaplanowano je na jesień w Londynie. Wymaga podkreślenia, że organizacja Abbott WMM zaprasza co roku – na podstawie osiągniętych na maratonach wyników – najlepszych zawodników w różnych przedziałach wiekowych i organizuje mistrzostwa świata na jednym z 6 głównych maratonów ogłaszając miejsce startu rok wcześniej. W tym przypadku oznaczało to, iż współautor był przez organizatora kwalifikowany do 100 najlepszych biegaczy świata w swojej kategorii wiekowej. W tym momencie nie można pominąć faktu, że w przygotowaniach do Londynu zmagiał się on z zapaleniem rozcięgna podeszwowego, co w konsekwencji zmusiło go do modyfikacji treningów. A mianowicie przez 6 tygodni przed startem, zamiast biegać jeździł na rowerze. Jeszcze w dzień startu, utykając z powodu dolegliwości bólowych zastanawiał się, czy i jak przebiegnie maraton. Adrenalina oraz doping kibiców, a przede wszystkim chęć zejścia poniżej 3 godzin wystarczyło współautorowi na dobiegnięcie do 27 km zgodnie z założonym planem. Po tym dystansie pojawiły się skurcze mięśni utrudniające bieg. Mimo tego ukończył ten trudny maraton z czasem 3:27:42, co było wynikiem jego determinacji i siły woli (14). Ponadto tydzień później wystartował w Bostonie, uzyskując wynik 3:21:09 (11). Co ciekawe: główną motywacją do tego startu była jubileuszowa, 125. edycja najstarszego maratonu świata. W listopadzie 2021 roku zdecydował się zostać na nowojorskim maratonie *pacemakerem* koleżanki z klubu *Polska Running Team*, by pomóc jej zdobyć kwalifikację do maratonu bostońskiego. Cel duetu zostaje osiągnięty z rezultatem 3:27:21 (9).

W następnym roku 2022 współautor wziął udział po raz piąty w nowojorskim biegu. Był przygotowany na czas 3:15 i wystartował tym razem z kolegą, któremu taki wynik dawał możliwość kwalifikacji do maratonu w Bostonie. Jednak warunki atmosferyczne okazały się ekstremalne tego dnia. Wysoka temperatura i wilgotność powietrza uniemożliwiły wielu biegaczom

realizację celów. Niestety współautor zakończył ten bieg z wynikiem 3:37:20. Jest to najgorszy dotychczasowy rezultat we wszystkich biegach maratońskich, w których wziął udział (9).

Rok 2023 to przygotowania do czwartego startu w Bostonie i kolejnej próby pokonania trasy poniżej 3 godzin. Tym razem dopiął wyznaczonego celu, przekraczając metę z czasem 2:58:09 (11). Za to jesienny nowojorski maraton potraktował jako element przygotowania do przyszłego sezonu i uzyskał wynik 3:14:29 (9).



Rok później (2024) współautor wziął udział we wspomnianym biegu w Tokio uzyskując wynik 2:59:03, który jednocześnie był dla niego najważniejszym startem w sezonie. Bowiem tam – 3 marca – zakończył serię sześciu głównych maratonów świata i odebrał zasłużony medal Korony Światowych Maratonów (13). Co ważne do końca 2024 roku za-

planował jeszcze biegi w Bostonie i w Nowym Jorku z założeniem, że każdy z nich przebiegnie poniżej trzech godzin.

Trening maratończyka na własnym przykładzie

Współautor realizuje trening na planie ułożonym przez firmę Polar, która udostępnia go biegającym w ich zegarkach (15). Rozpoczyna się 14 tygodni przed startem i skupiony jest na 5 biegach w tygodniu, o różnej intensywności oraz zróżnicowanym czasie trwania wysiłku. Najdłuższe biegi są w niedzielę, wahają się od 100 do 140 minut i charakteryzują się niższą intensywnością – tlenową, mającą na celu zbudowanie wytrzymałości długodystansowej. Innym rodzajem treningu są interwały, które w planie przybierają formę cztero – lub pięciu minutowych odcinków, powtarzanych od 2 do 5 razy. Należy je przebiec w maksymalnym tempie. Ponadto w planie występują różne treningi tempowe w zależności od dnia tygodnia i czasu pozostałego do docelowego biegu maratońskiego. Natomiast dwa dni w tygodniu, w których się nie biega, przeznaczone są na trening siłowy (często w formie dłuższych podbiegów na 110 schodach od 30 do 35 sekund i powtórzeń od 8 do 14) oraz ćwiczenia rozciągające. W sumie w tygodniu współautor przebiega od 70 do 85 kilometrów.

Działalność społeczna

W 2017 roku współautor został prezesem *Polish American Sports Association* (PASA). W czasie swojej kadencji organizował biegi „*Polonia 5K Run*” na które zapraszał wybitnych polskich olimpijczyków: Wojciecha Fortunę w 2018 roku i w 2019 roku Bogusława Mamińskiego (16). W 2018 roku, został także prezesem klubu biegowego *POLSKA Running Team* – pełniąc tę funkcję przez dwie kolejne kadencje (17). W tym czasie zainicjował „Bieg z Flagą” w Parku Centralnym z okazji odzyskania przez Polskę Niepodległości, który jest organizowany do dzisiaj oraz Festiwal Biegowy *Polska Running Team*. Festiwal w 2023 roku będzie miał swoją 4 edycję (18). Obie inicjatywy przyczyniły się do popularyzacji biegania wśród Polonii w Stanach Zjednoczonych. Jako działacz polonijny i prezes dwóch sportowych organizacji brał, wraz *Polska Running Team*, udział w corocznych Paradach Pułaskiego na 5. Alei w Nowym Jorku (19). Ponadto wielokrotnie brał udział w Światowych Letnich i Zimowych Igrzyskach Polonijnych organizowanych przez Stowarzyszenie Wspólnota Polska oraz Polski Komitet Olimpijski reprezentując amerykańską Polonię i zdobywając medale głównie w kajakarstwie i biegach. Jako działacz sportowy uczestniczył również w Sejmikach Polonijnych, odbywających się w trakcie Igrzysk Polonijnych, których celem była współpraca i rozwój działalności

sportowej poza granicami Polski (20). W roku 2021 odebrał z rąk Wicepremiera oraz Prezesa PKOl statuetkę Polonijnego Sportowca Roku (21).

Podsumowanie

Zdobywanie Korony Światowych Maratonów to niezwykle emocjonująca przygoda, którą współautor rozpoczął w listopadzie 2017 roku od maratonu w Nowym Jorku. W kolejnych latach doszły maratony w: Berlinie, Bostonie, Chicago, Londynie i Tokio. Kluczowym momentem była rywalizacja w Chicago w 2019 roku, gdzie po raz pierwszy „złamał” czas 3 godzin, osiągając swój rekord życiowy 2:49:03 (12), który już nigdy później nie poprawił. Pandemia wstrzymała wiele maratonów i wytrąciła go z rytmu i formy. Czasami zadaje sobie pytanie: „gdyby maraton w Tokio odbył się w 2020 roku czy osiągnąłby swój cel 2:45”? Niestety, dopiero w 2024 roku właśnie w Tokio, po czterech latach oczekiwania, zdobył upragniony medal Six Stars symbolizujący ukończenie wszystkich sześciu najważniejszych maratonów (13).

Współautor to nie tylko maratończyk, ale także lider, który pasją i zapałem zaraża innych. Osiągnięcia w biegach maratońskich oraz zaangażowanie w rozwój biegania wśród polskiej Polonii w Stanach Zjednoczonych są godne podziwu. To również fizjoterapeuta, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, pracujący w swoim zawodzie. Dzięki posiadanej wiedzy ma dużą świadomość swojego ciała i wie, jak radzić sobie z przeciążeniami. Jego ciężka praca i zamiłowanie do sportu sprawiły, że zrealizował swoje marzenie o zdobyciu Korony Światowych Maratonów. Przedstawiona sylwetka pokazuje, że niezależnie od wieku i trudności, warto dążyć do swoich celów. Zaś każdy maraton to nie tylko wyzwanie, ale także okazja do osobistego rozwoju. W przyszłości ma w planach kontynuować swoją biegową przygodę, inspirując innych do działania.

Piśmiennictwo/References

1. Chruścki B. Polscy medaliści; Slalom - mężczyźni. W: Chruścki B. 80 lat w kajaku. Fundacja Dobrej Książki. Warszawa 2004:411-412.
2. Maraton w Bostonie. Maraton Bostoński – Wikipedia, wolna encyklopedia dojrście 25.03.2024
3. Britt R. Chicago marathon. (Images of Sports). Arcadia Publishing, Chicago, IL, 2009;128.
4. Maraton w Nowym Jorku. Maraton Nowojorski – Wikipedia, wolna encyklopedia dojrście 25.03.2024
5. Maraton w Berlinie. Maraton Berliński – Wikipedia, wolna encyklopedia dojrście 25.03.2024
6. Maraton w Londynie. https://pl.wikipedia.org/wiki/Maraton_w_Londynie dojrście 25.03.2024
7. Korona Światowych Maratonów. <https://www.worldmarathonmajors.com/> dojrście 25.03.2024

8. Bieg Tropem Wilczym. V Bieg Tropem Wilczym upamiętni Żołnierzy Wyklętych – RadioMaryja.pl dojście 25.03.2024
9. Maraton w Nowym Jorku 2017. <https://results.nyrr.org/runner/43352684/races#ed=MAR&dojście=25.03.2024>
10. Maraton w Berlinie 2018. <https://api.results.scc-events.com/cert/41553?ei=BM&l=en&y=2018&dojście=25.03.2024>
11. Maraton w Bostonie 2019. <https://www.baa.org/races/boston-marathon/results/search-results&dojście=25.03.2024>
12. Maraton w Chicago 2019. https://www.chicago-history.r.mikatiming.com/2023/?content=detail&fpid=search&pid=search&idp=999999107FA312000022C04E&lang=EN&event=MAR_999999107FA3120000000C9&lang=EN_CAP&search%5Bname%5D=Mysliwiec+&search_event=ALL_EVENT_GROUP_2019&dojście=25.03.2024
13. Maraton w Tokio. <https://www.marathon.tokyo/2024/result/detail.php&dojście=25.03.2024>
14. Maraton w Londynie 2021 https://results.london-marathon.co.uk/2021/?content=detail&fpid=search&pid=search&idp=T8C2O3HQ31D2E5&lang=EN_CAP&event=MAS&search%5Bname%5D=Mysliwiec+&search_event=MAS&dojście=25.03.2024
15. Polar aplikacje treningowe. https://www.polar.com/pl/flo-w?srsId=AfmBOor2tbnOnMN6ZJdeTv8HqdosgcaBKgAU-Et_BFskpPDBpIshOCwlb&dojście=25.03.2024
16. Radio Rampa. Polonia 5k Run z gościem Bogusławem Ma-mińskim - 11 maja w Garfield - Radio RAMPA May 4, 2019 dojście 25.03.2024
17. Radio Rampa. Festiwalowe obchody 15-lecia Klubu POLSKA Running Team - Radio RAMPA August 29, 2022 dojście 25.03.2024
18. Radio Rampa. Polonijny Bieg Niepodległości z Flagą w Central Park - Radio RAMPA November 19, 2022 dojście 25.03.2024
19. TVP Polonia. <https://twojapolonia.tvp.pl/73048945/historia-parady-pulaskiego&dojście=25.03.2024>
20. Radio Rampa. Reprezentacja Polonii z USA zdobyła 18. medali na Światowych Letnich Igrzyskach Polonijnych - Radio RAMPA September 13, 2023 dojście 25.03.2024
21. PAI. POLONIJA AGENCJA INFORMACYJNA 13.12.2021 dojście 25.03.2024

Adres do korespondencji/Address for correspondence:

Paweł Mysliwiec
335 Mount Prospect Ave, Clifton NJ 07012, USA
E-mail: pawelm7@aol.com