

Wszystko dobre co się dobrze kończy

Wpisany przez Administrator

poniedziałek, 14 listopada 2011 11:00 - Poprawiony poniedziałek, 14 listopada 2011 11:23

Gdy rozpoczął się 2011 rok, miałem wiele planów biegowych, szczególnie jeżeli chodzi o maratony. Planowałem przebiec ich 5, lecz jak to zawsze bywa, życie pisze inny scenariusz niż planujemy. Już pod koniec 2010 roku przytrafiła mi się kontuzja lewego ścięgna Achillesa, którą leczyłem do marca 2011, potem był uraz prawego ścięgna, który też ograniczył moje bieganie, więc wiosna 2011 roku była dla mnie stracona. Szybкими krokami zbliżał się mój kultowy Maraton Solidarności, który odbywa się co roku 15 sierpnia w święto Wniebowzięcia NMP.]



Finiszuję na Długim Targu w Gdańsku

Jeszcze na początku lipca nie byłem pewny, czy pobiegnę na trasie Gdynia-Gdańsk. I tu nastąpił przełom – powiedziałem sobie, że albo teraz, albo nigdy, zacząłem z rozwagą treningi biegowe, dodałem do tego treningi rowerowy i siłownię. Miesiąc czasu to mało na przygotowanie, ale pomyślałem, że spróbuję pobiec. Kiedy 15 sierpnia o godzinie 10:10 wybiegliśmy na trasę, cieszyłem się jak dziecko, że biegnę swój 7 w życiu Maraton Gdański, a 32 w ogóle. Pogoda była jak na zamówienie – ciepło, ok. 19-20 stopni, pochmurno, a czasem padał nawet przelotny deszcz. To moja ulubiona pogoda biegowa, czułem się jak ryba w wodzie. Biegło mi się wspaniale, sam nie dowierzałem, patrząc na czasy na poszczególnych punktach kontrolnych, biłem swoje kolejne rekordy życiowe. Trwało to do aż do 30km, czekałem na ten moment, spodziewając się kryzysu, który zawsze w okolicy tego miejsca następuje. Tylko silna wola i upór, oraz chęć ukończenia maratonu popychała mnie do przodu. Po 3 godzinach 32 minutach i 2 sekundach dotarłem bardzo szczęśliwy do mety, bo zakładałem czas powyżej 4 godzin, przekonałem się, że ciało człowieka nie ma barier, że jeżeli się chce i jest się odpowiednio umotywowanym, można osiągnąć wielkie cele.

Po tak dobrym występie w Gdańsku postanowiłem jesienią pobiec jeszcze jeden maraton. Wybór padł na Frankfurt nad Menem. To jeden z największych i najsłynniejszych maratonów w Europie. W przeciwieństwie do Maratonu Solidarności, do Frankfurtu wybierałem się dobrze

Wszystko dobre co się dobrze kończy

Wpisany przez Administrator

poniedziałek, 14 listopada 2011 11:00 - Poprawiony poniedziałek, 14 listopada 2011 11:23

przygotowany. Od początku października przygotowywał mnie zawodowy maratończyk, Jerzy Siemaszko, który rozpiął mi trening na cały październik. Zrealizowałem go w 95%, dlatego czułem, że powinno być dobrze. 30 października o godzinie 10 ponad 16 tysięcy biegaczy i biegaczek ruszyło na trasę maratonu. Wśród tych tysięcy biegaczy biegłem także ja – w koszulce Solidarności. Byłem szczęśliwy, gdy na trasie spotkałem się z życzliwością mieszkańców Frankfurtu, którzy kojarzyli „Solidarność” z Polską. Również Polacy, mieszkający w tym mieście dopingowali mnie do dalszej walki. Czułem się rewelacyjnie, biegło mi się naprawdę dobrze, co jest zasługą mojego trenera, Jurka. Gdy na 35 km spiker z platformy przy trasie zapowiedział, że „Z numerem 7335 biegnie Adam Król z Solidarność Polska”, dreszcze przebiegły przez moje ciało i dostałem jakby zastrzyk nowej energii, pogałem dalej ku mecie, a było to jeszcze tylko, lub też aż 7 kilometrów. Po głowie chodziły mi różne myśli – „Czy dam radę?”, starałem się o nich nie myśleć, tylko przeć do przodu. Gdy mijałem 41 kilometr, Marek, kolega u którego gościłem, podał mi flagę „Solidarności”, z którą ostatnie 1195 metrów biegłem w szpalerze tysięcy kibiców, którzy żywo i z ciekawością dopingowali mnie i każdego kończącego maraton. Po 3 godzinach 18 minutach i 58 sekundach wbiegłem na metę maratonu. Nie muszę chyba opisywać, jak wielka była moja radość, po 11 latach mojego biegania ustanowiłem rekord życiowy, o jakim marzyłem, a wydawał mi się nie do osiągnięcia. I pomyśleć, że na początku tego roku uważałem, że najprawdopodobniej już nie będę w ogóle biegał, po swoich perypetiach zdrowotnych. Ale wierzyłem, że wrócę na trasy maratońskie.



Tuż przed startem BMW Frankfurt Marathon

Z całego serca dziękuję Pani przewodniczącej NSZZ „Solidarność” Śląska Opolskiego, Cecylii Gonet, oraz Zarządowi Regionu, za okazaną pomoc. Jeszcze raz wielkie dzięki. To dla mnie wielki zaszczyt, że mogę reprezentować swój związek w zawodach sportowych na terenie kraju i za granicą w koszulce z logo „S”.

Adam Król

Więcej zdjęć w Galerii