

Rodzinne bieganie w maratonach

Wpisany przez Administrator

środa, 18 lipca 2012 07:15 - Poprawiony środa, 18 lipca 2012 07:21



Foto. zrobione na ok. 40 min. przed startem do 10. Biegu Opolskiego tuż przed rozgrzewką przedstartową (nr 439 - Jola, 440 - Teresa, 441 - Marcin i ja - 442).

Jubileuszowym 10. Biegu Opolskim na wyspie "Bolko" na dystansie 10 km. Bieg odbył się 7 lipca w niemiłosiernym upale (ok. 31 st.C w cieniu w słońcu było zapewne z 5-8 st. więcej). Bieg ukończyło 379 zawodników i 72. zawodniczki.

Po raz pierwszy w mojej 30. letniej karierze mogliśmy wystartować we czwórkę w jednym Ogólnopolskim biegu (można w takim biegu na dyst. 10 km i dłuższym startować mając ukończone 16 lat i młodsza córka Jola ten warunek dopiero teraz spełniła. Wiele razy startowaliśmy w jednych zawodach we czwórkę, ale w różnych kat. wiekowych).

Ja (pracownik PKP - od 29. lat kierownik pociągu w Opolskim Zakładzie Przewozów Regionalnych w Opolu i od 28. lat w "Solidarności") doczekałem tego dopiero mając 49 lat. Sobotni start był dla mnie dużym wyzwaniem gdyż odbywał się po ciężkiej kontuzji kręgosłupa i 6. miesięcznej przerwie w treningu i żmudnej rehabilitacji. Wcześniej w swej 30. letniej karierze biegowej startowałem w ponad 850. zawodach w 51. krajach na wszystkich Kontynentach. W sumie wraz z treningami przebiegłem ponad 140 tyś. km. W opolskim biegu pobiegłem z wyczuciem, aby nie wrócił "koszmar" tej "paskudnej" kontuzji. Po ok. miesięcznym lekkim przygotowaniu planowałem pobiec dystans 10 km ok. 5 min. wolniej niż rok temu gdy byłem w normalnym treningu i udało się, zająłem dobre 36. miejsce (najwyższe moje miejsce w Biegu Opolskim - 8. zająłem w 2004 r.). Był to mój 7. start w Biegu Opolskim.

Rodzinne bieganie w maratonach

Wpisany przez Administrator

środa, 18 lipca 2012 07:15 - Poprawiony środa, 18 lipca 2012 07:21

Starsza córka Teresa (25 lat, od roku "mgr" - absolwentka WWFIF Politechniki Op. - obecnie pracuje w sklepie "Vero Moda" w Opolu) startowała w Biegu Opolskim po raz 5. zajęła w kl. kobiet 5. miejsce (najwyższe miejsce Teresy w Biegu Opolskim - 3. w 2007 r.). Teresa biega i startuje już 21 lat, w tym czasie zaliczyła starty (ok. 350) w kraju i w 13. krajach Europy, Azji i Oceanii, a z treningami zaliczyła ok. 45 tyś. km.

Syn Marcin (24 lata, od kilkunastu dni także "mgr" - absolwent tej samej uczelni i wydziału co siostra - obecnie stara się o pracę w służbach mundurowych w wojsku) startował w Biegu Opolskim po raz 6. zajmując w kl. generalnej 7. miejsce (najwyższe miejsce Marcina w Biegu Opolskim - 4. w 2009 r.). Marcin w swej także 21. letniej karierze biegowej startował w ok. 400. biegach krajowych oraz w 12. krajach Europy i Azji i wraz z treningami przebiegł ok. 50 tyś. km. Marcin i Teresa w sobotę zwyciężyli w klasyfikacji "najlepszy mieszkaniec i mieszkanka Opola".

Młodsza córka Jola (16 lat, tydzień temu ukończyła PG nr 2 w Opolu) debiutowała w Biegu Opolskim na głównym dystansie (biegała kilka razy w kat. dzieci) zajęła w kl. kobiet przyzwoite 30. miejsce (bieg ukończyły 72. zawodniczki). Jola w swej już 13. letniej karierze (zaczynała mając 3 lata) zaliczyła ok. 200 startów w zawodach w kat. od dzieci do Open, także biegała poza granicami w 5. krajach : Niemcy, Czechy, Słowacja, Cypr i Turcja. W sumie Jola przebiegła w karierze ok. 15 tyś. km.

Ja jestem bardzo usatysfakcjonowany iż przez tyle lat potrafiłem najpierw zaszczepić u całej trójki, a potem utrzymać ten treningowy i startowy "kierat" no i na dodatek jeszcze z wieloma sukcesami sportowymi o których bardzo długo by pisać. I niech tak dalej zostanie.

Nasze "życiówki" w biegu ulicznym na dystansie 10 km :

Piotr - 31,21 min. w 1996 r. w Ostrowie Wlkp. (wtedy zająłem tam z takim niezłym wynikiem dopiero 12. miejsce w "Międz. Biegu Niepodległości") - w sumie w karierze 75 startów w biegu na dyst. 10 km

Marcin - 33,15 min. w 2010 r. w Limassol, Cypr (wtedy 1. miejsce i zwycięstwo Marcina w Biegu "International GSO Limassol") - 18.

Rodzinne bieganie w maratonach

Wpisany przez Administrator

środa, 18 lipca 2012 07:15 - Poprawiony środa, 18 lipca 2012 07:21

Teresa - 41,18 min. w 2007 r. w Opolu (wtedy 3. miejsce w kl. gen. kobiet w "Biegu Opolskim") - 15.

Jola - 52,08 min. w 2012 r. w Oławie (wtedy 25. miejsce Joli w debiucie na tym dystansie w "Biegu Koguta") - 2.

Piotrek Uciechowski - Kierownik pociągu w ***Opolskim Zakładzie Przewozów Regionalnych*** i członek kolejarzkiej ***"Solidarności"*** w Opolu