

Nasz pierwszy maraton w Italii

Tomasz Tatrzański z naszego teamu 16 grudnia pobiegł w 20th Pisa Marathon. To 10 państwo, w którym nasz team miał przyjemność wystartować.

Tomasz Tatrzański z naszego teamu 16 grudnia pobiegł w 20th Pisa Marathon. To 10 państwo, w którym nasz team miał przyjemność wystartować.

Kolejny maraton w naszych nogach i kolejne państwo, w którym gościliśmy, już dziesiąte. W nogach mamy już starty w Polsce, Ukrainie, Anglii, Niemczech, Holandii, Francji, Szwecji, Słowacji, Węgrzech oraz Włoszech. Spory kawałek Europy w nogach :)

Dla Tomka Tatrzańskiego był to debiut na dystansie klasycznego maratonu ulicznego. 42 km 195 metrów pokonał w czasie 3:56:30 netto zajmując 1066 miejsce wśród 1714 sklasyfikowanych uczestników. Cel zejścia poniżej 4 godzin został osiągnięty. Gratulujemy.



Tomek z flagą Dzikie Życie RunTeam obok Krzywej wieży w Pizie.

Poniżej relacja Tomka z przygotowań i trasy biegu:

"Miejsce i czas mojego pierwszego maratonu to rezultat braku wybieganych kilometrów we wcześniejszych miesiącach. Nie chciałem też biegać maratonu 3 tygodnie przed lub po [Łemkowynie](#). Miałem też świadomość, że długi trening po asfalcie też będzie niezbędny. Nogi bolały od twardej nawierzchni, ale udało się raz wybiegać 30 km w tempie zbliżonym do tego, który zakładałem na maratonie czyli 5:33 min na kilometr.

Kraj, który wybrałem na start też nie był przypadkowy. W Polsce w grudniu nie ma już maratonów. Kiedyś pracowałem lub podróżowałem we Włoszech a ich język też nie jest już całkiem obcy dla mnie. Po za tym jedzenie, krajobrazy, morze, specyficzna atmosfera oraz chęć nawiązania kontaktu z mieszkańcami - to wystarczyło, aby zdecydować się na Italię. Koszty wyjazdu też nie były wysokie w tym okresie. Na miejscu spotkałem kilku sympatycznych krośnian, którzy także dotarli do Pizy na te zawody.

Sam bieg mocno międzynarodowy, aż ponad 30% uczestników to obcokrajowcy. Cała Piza żyła tym biegiem. Trasa przebiegała przez stare miasto, przez pola Toskanii, obok nadmorskiego wybrzeża, by w drodze powrotnej uraczyć biegnących widokiem rzeki Arno.

Bieg miałem zaplanowany w średnim tempie 5:40, a ewentualnie przyspieszenie miało nastąpić po połowie w zależności od stanu organizmu. Utrzymanie tego tempa dawało mi szansę na złamanie upragnionej granicy 4 godzin. Jednak przeraźliwe zimno, szczególnie na otwartej przestrzeni, zmusiło mnie do podkręcenia tempa na 5:15-5:25. To kosztowało mnie potem spadek tempa po połowie dystansu. Ciepła herbata „ratowała życie”. Pomocny okazał się także pacemaker (który pilnował tempa na 4:00:00), który dogonił mnie po 30 kilometrze, dalej już prawie do końca trzymałem się jego tempa. Przed 41 km podkręciłem tempo na 4:45 i z czasem 3:56:30 wbiegłem pod słynną Krzywą Wieżę na metę. Najwierniejsze kibicki, córka Natalia i siostrzenica Kasia, już czekały.

Plan wykonany! Wielka radość, a potem deszcz i deszcz. I powrót do Polski".

Na fotografiach: Tomek z córką Natalką oraz siostrzenicą Kasią oraz z flagą DŻRT przed słynną krzywą wieżą w Pizie, obok której zlokalizowana była meta zawodów.



FUNDACJA
IM. STEFANA
BATOREGO

Stowarzyszenie Pracownia na rzecz Wszystkich Istot korzysta z dotacji instytucjonalnej w ramach programu Demokracja w Działaniu.

