

# Gdy biegnę - czuję się spełniony. Rozmowa z Szymonem Ciapałą

**Jak to się stało, że zacząłeś biegać, a na dodatek startować w zawodach górskich?**

**Szymon Ciapała:** W pewnym momencie pracując naukowo, na uczelni za biurkiem, zapragnąłem powrócić do aktywności sportowej. Jako młody chłopak grałem w klubach w koszykówkę i w hokeja na lodzie. Po wielu latach uprawiania sportu, poczułem silną potrzebę powrotu do aktywności fizycznej. Wiedziałem już, że nie wrócę do hokeja. Poza tym postanowiłem wybrać najbardziej naturalny sport, jaki można sobie wyobrazić, czyli bieganie. Zrobiłem to trochę za namową znajomych, a trochę ze względu na to, że myślałem, iż jest to jeden z najtańszych sportów, nie wymagający żadnej infrastruktury.

Po dwóch tygodniach treningów wystartowałem w Półmaratonie Marzanny w Krakowie. Okazało się jednak, że do takich zawodów nie jestem dobrze przygotowany. Start odchorowałem bardzo mocno. Pomimo tego, nieprzyjemne doświadczenie uzmysłowiło mi, że czegoś w życiu mi brakuje, pokazało moje niedoskonałości. Zacząłem nad sobą pracować.



Przy pracy ze studentami - zajęcia skałkowe. Fot. Archiwum Szymona Ciapały

Wcześniej uważałem bieganie za jedną z nudniejszych form uprawiania sportu. Powodów tego - jak to sobie wtedy tłumaczyłem - było kilka: nie wymaga pracy zespołowej, myślenia, strategii. Później okazało się to błędnym założeniem, gdyż strategia w biegu długodystansowym jest jednym z kluczowych elementów.

**Co ci daje bieganie w naturze?**

W bieganiu w naturze czuję powrót do korzeni, do związków z przyrodą i uniwersum. Szczególnie gdy biegam samemu, wyłączam się na wszystkie inne bodźce - jesteśmy tylko przyroda, ja i bieg. Jestem częścią miejsca, w którym biegnę. Uwierzyłem w siebie, w to, że mogę zrobić coś, co kiedyś wydawało się niewykonalne. O przebiegnięciu maratonu myślałem jako o rzeczy dostępnej tylko dla ludzi o żelaznym charakterze, niesamowitych sportowych predyspozycjach i ćwiczących od wielu lat. Okazało się jednak, że jest to możliwe, jeśli tylko człowiek chce i ma motywację. Teraz wiem, że każdy zdrowy człowiek jest w stanie przebiec maraton.

Bieganie poukładało mi życie. Do czasu, gdy nie biegałem, moje życie było chaotyczne, skupiałem się na wielu sprawach, często przychodziła frustracja. Gdy zacząłem biegać, na świat zacząłem patrzeć dużo spokojniej.

Bieganie sprawia mi wiele radości, daje samorealizację, czasami udowadniam sobie, że mogę więcej niż sądziłem. Jeżeli jest mi źle lub mam jakiś problem – idę pobiegać, a w trakcie biegania lub po nim dużo łatwiej znajduję rozwiązania.



Bieg przez Gorce – zima to nie czas na robienie przerw w treningu. Fot. Archiwum Szymona Ciapały

### **Jaką filozofię biegania chcesz promować?**

Jak już wspomniałem, biegam dla siebie, dla radości, którą czuję z uprawiania sportu w bliskości natury. Nie interesuje mnie promowanie i nie jest ono moim celem. Choć muszę przyznać, że zacząłem biegać, gdy pojawiła się fala zainteresowania bieganiem.

Bardzo lubię zawody w Pieninach – gdy biegnę przez nie, widzę Tatry, wtedy w ogóle nie czuję zmęczenia. Są radość i relaks. Mało istotne, czy biegnę szybko czy wolno, czy będę pierwszy, w środku czy na końcu stawki. Po prostu biegnąc, czuję się spełniony.

Natomiast jeśli chodzi o wpływ biegania na przyrodę, to trudno oddzielić go od innej aktywności ludzkiej. Bieganie nie jest na tyle specyficzne, aby można było odróżnić je od masowego trekkingu czy kolarstwa.

Problem leży głównie w ilości ludzi wprowadzanych w tereny cenne przyrodniczo, bez względu na sposób, w jaki to się robi. To, czy będą nimi kolarze, biegacze czy spacerowicze, nie ma większej różnicy. Oczywiście w jakimś stopniu ważne są różnice techniczne, np. większy nacisk stopy na podłoże podczas podbiegów czy większa erozja w czasie zbiegów czy zjazdów na rowerze. Kluczowa jednak pozostaje ilość ludzi wprowadzanych w dane miejsce. Ważna jest też skala zawodów i ich częstotliwość. Trudna zaś do określenia pozostaje granica, której nie można przekroczyć. Dlatego zasadne wydaje się wprowadzanie limitów liczby uczestników startujących w zawodach, co bardzo popieram.

### **Czy sport może czegoś nauczyć? Na poziomie zawodowym prześląknięty jest wielkimi pieniędzmi, sponsoringiem korporacji i niezbadanym dopingiem, co jest raczej mało pozytywne...**

Sport może nauczyć wielu rzeczy – obowiązkowości, przeciwstawiania się barierom i problemom, uczy też przyjaźni. Wiele razy podczas biegu górskiego spotkałem się z tym, że zawodnicy mijając się nawzajem pytali, czy wszystko jest w porządku, czy nie potrzeba wody albo żelu energetycznego. Nigdy nie spotkałem się z obojętnością wobec faktu skręcenia nogi przez innego biegnącego. Ludzie generalnie nie pędzą po wynik, to pewnie dotyczy tylko nielicznej czołówki – dla większości dużo ważniejsze jest bycie w rodzinie biegaczy górskich niż urwanie paru sekund.

Sport uczy też, że ważniejsze jest samo bieganie niż wygrywanie, osiągnięcie dobrego czasu czy zdobycie wysokiego miejsca.

**Gdzie jest granica udostępniania terenów przyrodniczych dla sportu i rekreacji? Oczywiście określają to przepisy, ale niszowe dyscypliny, ekstremalne sporty wkraczają śmiało w tereny dzikie. Wkraczać chcą też i te komercyjne - np. kilka lat temu Czesław Lang, dyrektor kolarskiego Tour de Pologne, planował finisz etapu nad Morskim Okiem w Tatrach... Na szczęście nieskutecznie.**

Na pewno wielkie komercyjne imprezy, takie jak TdP, nie powinny mieć finału etapu nad Morskim Okiem. Choćby z tego względu, że w takiej imprezie biorą udział ludzie, dla których, jak sądzę, nie ma wielkiego znaczenia, czy będą jechali Doliną Rybiego Potoku czy mniej cennym przyrodniczo miejscem. Oni jadą po wynik. Walory duchowe czy krajobrazowe mają niewielkie znaczenie. Z piękna tych miejsc nie korzystają w zasadzie w żaden sposób.

Jeśli zaś chodzi o biegi górskie, to osobiście nie startowałbym w biegach, które nie odbywają się w ładnych miejscach, w przyrodzie. Jeden jedyny raz przebiegłem zwykły maraton po asfalcie, więcej nie mam zamiaru tego robić, ponieważ nie sprawia mi to żadnej przyjemności. Biegam nie po to, aby pokonywać dystans, biegam po to, aby zjednoczyć się z miejscem, w którym jestem. I jeśli mam możliwość zatrzymać się, aby spojrzeć w niebo lub pod nogi, żeby zobaczyć, co rośnie pod stopami - robię to. Po chwili biegnę dalej.

Niedawno wymyślił się ze znajomymi taki projekt: w ciągu kilku dni zamierzamy przebiec główny grzbiet bieszczadzki, pijąc i żywiąc się tylko tym, co znajdziemy po drodze - roślinami i wodą z potoków. Chcemy, aby był to powrót do korzeni biegania.



Grupa biegaczy we wspólnej idei ochrony Zakrzówka. Fot. Archiwum Szymona Ciapały

**Uczestniczysz w zawodach, obserwujesz środowisko biegaczy górskich. Jak można je opisać - liczą się głównie miejsca, czas czy może coś jeszcze?**

Jak w każdym sporcie, który jest trochę na pograniczu z rekreacją, motywacja jest różna.

Są zawodowcy - mam znajomego, który podczas biegu, jeżeli stwierdzi, że nie biegnie na dobry wynik, potrafi zejść z trasy. Dla mnie to rzecz nie do zrozumienia, ponieważ biegnę głównie z powodu potrzeby bycia w danym miejscu, a nie dla wyniku.

Spora część ludzi zaczęła biegać, bo stało się to modne. Bieganie po górach jest dyscypliną, która w społeczeństwie budzi pewien respekt. Jeśli ktoś mówi, że wbiegł na Kasprowy lub przebiegł granią Tatr, jest postrzegany jak bohater. Ludzie chcą tak się poczuć, być w takim gronie.

**Nie są odosobnione opinie mówiące, że ściganie się z innymi w biegu, rywalizacja o lepsze miejsce i czas, niczym nie różnią się od pogoni za pieniędzmi czy statusem.**

Nie zgadzam się z taką opinią, ale rozumiem, skąd może brać się taka ocena. Na każdą dziedzinę życia można spojrzeć w ten sposób. Kolejne stopnie uczelnianego awansu zawodowego, zdobywanie tytułów magistra, doktora, doktora habilitowanego, profesora to również śrubowanie wyniku, podnoszenie miejsca w hierarchii. Każdą dziedzinę życia można przedstawić jako pogoń za pieniędzmi, karierą i zaszczytami.

Najważniejsza jest radość z samego faktu biegania, jednak dużą radość można czerpać też z tego, że daną trasę przebiegłem pół godziny szybciej niż poprzednio. Oznacza to, że mój trening jest skuteczny, a tym samym pozwala mi to być coraz zdrowszym, organizm jest bardziej wydolny, powiększyła się pojemność płuc czy zrzuciłem nadmiar kilogramów. To nie jest kwestia walki o splendor i pokazania rywalowi, że jest do niczego, ale stawanie się lepszym, sprawniejszym i silniejszym.

Na uczelniach często występuje walka pomiędzy pracownikami naukowymi o to, który z nich lepiej publikuje, zdobędzie więcej punktów za artykuł, który będzie miał lepszy indeks Hirscha. Kluczowe tutaj jest jednak to, czy pracownik naukowy publikuje, aby mieć lepszy indeks Hirscha, czy może po prostu pisze dobre teksty, a przy okazji ma dużą ilość punktów za publikowanie w dobrym czasopiśmie. Jeżeli jego motywacją jest publikowanie, aby dostać dużą ilość punktów, to myślę, że to jest zła droga, natomiast jeżeli motywacją jest opublikowanie fajnego artykułu, a przy okazji otrzymanie wielu punktów, to jest to zupełnie co innego.

W bieganiu jest podobnie – generalnie liczy się motywacja. Źle, jeśli moją motywacją jest zniszczenie konkurencji – dobrze, jeżeli jest nią samodoskonalenie.

**Czy rywalizacja może być szlachetna? O takiej wspomina wielu sportowców i pasjonatów różnych dyscyplin sportu?**

Uważam, że tak. Rywalizacja sama w sobie nie jest niczym złym. Możemy wspólnie trenować, a na zawodach dać z siebie wszystko, ktoś zwycięży, ktoś przybiegnie drugi, ale po zawodach będziemy sobie gratulować i rozmawiać o tym, jaki to był bieg. W takich sytuacjach między ludźmi powstaje braterstwo, potem opowiadamy sobie, który podbieg czy zbiegnięcie były trudniejsze, kiedy należało zbiec technicznie, a kiedy włożyć maksimum siły. Podczas biegów górskich nie spotkałem się z sytuacją zawiści między biegaczami – myślę raczej, że ludzie dobrze się tym bawią.

Mnie obecnie zdarza się rywalizować ze swoim synem, który trenuje pływanie. Przedwczoraj bardzo chciał spróbować, czy przepłynie 100 metrów szybciej ode mnie. Nie widzę w tym niczego złego. Buduje to jedynie między nami mocną więź.

**Sprawność fizyczna, rozwój intelektualny i duchowy zdają się być idealne dla osiągnięcia pełnego człowieczeństwa. Ale co daje zmęczenie, nawet to graniczne, którego można doświadczyć trenując czy startując w zawodach?**

Ogromną satysfakcję z wykonania dobrej roboty. Jeżeli dałem z siebie wszystko, przybiegłem na metę i nie mogę ustać na nogach, to znaczy, że się nie objąłem. Zmęczenie nie musi jednak odbierać radości z biegania. Pamiętam taki bieg na Kasprowy, kręciło mi się w głowie, myślałem, że już więcej nie dam rady, ale gdy dobiegłem na metę, zjadłem banana i dwie kostki czekolady, to namówiłem przyjaciela, abyśmy kontynuowali bieg. Pomimo że skończyły się zawody, biegnęliśmy dalej na Halę Gąsienicową, a następnie do Kuźnic. I to daje radość. Biegniemy i jesteśmy wolni – zjeżdżanie kolejką nie wchodziło w żadnym razie w rachubę.

Kiedy biegnę w przyrodzie, czuję się wolny. Podobnie jest w przypadku jeżdżenia na skiturach albo biegówkach, dlatego na nartach zjazdowych praktycznie nie jeżdżę. Nikt nie kieruje moimi ścieżkami, więc jeśli chcę na biegówkach pojechać w las czy w leśną drogę, to mam taką możliwość. A narciarstwo zjazdowe to w dużej mierze ogromne ilości ludzi, blichtr, pokazywanie sprzętu w oprawie parasolowo-piwno-hotdogowej. To nie mój klimat.

Wygoda, która idzie za narciarstwem zjazdowym, też mi nie odpowiada. Wokół wyciągów praktycznie zawsze jest pełna infrastruktura – toalety, wyżywienie, ciepłe pomieszczenia itd. Natomiast będąc w terenie na skiturach wszystko musisz mieć ze sobą, dodatkowe ubranie, latarkę, apteczkę, kanapki i termos z gorącą herbatą. Musisz być samowystarczalny.

### **Czego uczysz swoich studentów na temat wpływu turystyki na środowisko?**



Pierwszą rzeczą jest pokazanie im, że przyroda jest kapitałem turystycznym, z którego nie zdajemy sobie sprawy. Mówię im, że w Holandii zostały tak naprawdę tylko tulipany, natomiast u nas jest przyroda bogata i różnorodna, tak że moglibyśmy oprzeć na niej co najmniej 50% naszej turystyki. Dlatego turyści z Zachodu przyjeżdżają zwiedzać nasz kraj.

Druga sprawa – pokazuję im, że ten kapitał trzeba szanować, bo jest niepowtarzalny i nieodnawialny. Jeśli zniszczymy jakiś ekosystem, to nie odbuduje się on za rok czy pięć lat. Trzeba będzie czekać pokolenia, aby mógł funkcjonować jako atrakcyjny produkt turystyczny. Mówię im też, że z przyrody możemy korzystać tylko do poziomu akceptowalnego, którego absolutnie przekraczać nie wolno.

Jest to zagadnienie, o którym można byłoby rozmawiać bardzo długo. Choćby o tym, w jaki sposób udostępniać przyrodę, aby realizować cele edukacyjne czy rekreacyjne, jednocześnie jak najmniej szkodząc ekosystemom.

### **Dziękuję za rozmowę.**

**Szymon Ciapała** - kierownik Zakładu Ekologii w Katedrze Nauk o Środowisku Przyrodniczym Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, doktor Nauk o Ziemi z zakresu geografii. Międzynarodowy przewodnik górski, przewodnik tatrzański i beskidzki. Wieloletni członek Zarządu Pracowni na rzecz Wszystkich Istot, pełnił także funkcję prezesa organizacji.