

Chcemy wykreować modę na odpowiedzialność za środowisko. Rozmowa z Violetą Domaradzką

Co skłoniło cię, aby podjąć działania pod szyldem „Zabiegam o czystą Polskę”?

Violetta Domaradzka: Akcja zrodziła się podczas sprawdzania trasy Biegu Wegańskiego w maju 2014 r. Była piękna pogoda, w lesie śpiewały ptaki, niestety zza każdego krzaka czy drzewa widać było sterty butelek i worków foliowych. Początkowo przymykaliśmy oczy, potem zaczęliśmy narzekać, aż wreszcie stwierdziliśmy, że trzeba coś z tym zrobić.



Przed startem. 4 Bieg Wegański, 8 maja 2016 r. Fot. Łukasz Buszka, dadadesign

Wraz z Robertem Zakrzewskim, współorganizatorem Biegu Wegańskiego, zdecydowaliśmy że bieg musi być miły dla uczestników, a tego nie dało się osiągnąć przy tak ogromnej ilości śmieci na trasie. Postaraliśmy się o włączenie do akcji sprzątania naszych fantastycznych wolontariuszy Urzędu Dzielnicy Żoliborz i Zarządu Mienia m.st. Warszawy. Dzięki temu akcja nabrała rozpędu, Żoliborz dał swój patronat, wojewoda przyłączył się nawet osobiście, otrzymaliśmy worki na śmieci, zorganizowano wywózkę odpadów, które zebraliśmy. Pomogli nam też nasi wolontariusze i wsparcie komunikacyjne ze strony Dzielnicy Wisła. Akcji raz rozpoczętej szkoda było zostawiać i wtedy nadaliśmy jej nazwę „Zabiegam o czystą Polskę”.

Geneza tej akcji wynikała zatem z potrzeby działania i głębokiego przekonania, że narzekanie niewiele wnosi i samemu trzeba coś zrobić z problemem śmieci.

Czy inspirowała cię jakaś zagraniczna inicjatywa?

Nie. Pierwszy impuls był taki, aby ludziom po prostu fajnie biegało się na naszych zawodach, koniecznie NIE wśród sterty śmieci.



Przed sprzątaniem trasa obfitowała w niechciane dekoracje. Fot. Robert Zakrzewski, RunVegan



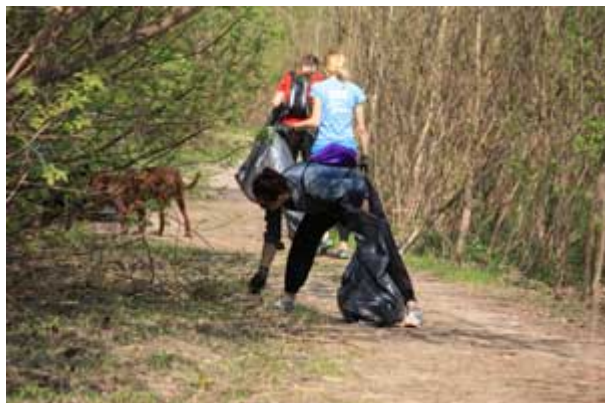
Dzieci z równą energią biegają i sprzątają. Fot. Robert Zakrzewski, RunVegan

Takie głębsze inspiracje pewnie łączą się z dzieciństwem, odnajduję je w harcerstwie, swoich wspomnieniach z obozów na Mazurach, kiedy elementem każdego obozu była akcja sprzątania śmieci w lesie. Ważne są też lektury z dzieciństwa, czy wyniesione z domu przeświadczenie, że śmieć po prostu nie wypada, ani w lesie, ani nigdzie indziej. Te doświadczenia spowodowały, że dzisiaj patrzę następująco - po pierwsze nie śmiećmy, po drugie sprzątajmy i po trzeci, zrobmy to w grupie, bo we wspólnocie siła.

Cieszę się, że udało się stworzyć zorganizowaną formułę. Dzięki temu nie jest to walka z wiatrakami, bo działanie w grupie daje poczucie kreowania zmiany postaw - komunikujemy o naszej akcji na zewnątrz do naszych wolontariuszy i biegaczy. Wierzę, że zmienia to ich postawy.

Cieszy też to, że są ludzie, którzy nasz pomysł podchwycili - np. Tatiana, która koordynuje akcję pod Łodzią czy Łukasz Zwoliński, który prowadzi działania w Trójmieście.

Jesteście chyba prekursorami działań prośrodowiskowych wśród biegaczy, przecieracie nowy szlak, który dla wielu z nich jest nowym tematem. Czy nie macie poczucia, że otwieracie ludziom oczy na ważne problemy?



Najwięcej uwagi wymagają ścieżki nad samą Wisłą. Fot. Robert Zakrzewski, RunVegan



Zielona trasa. Już bez śmieci. Fot. Łukasz Buszka, dadadesign

Tak, choć punktem wyjścia była potrzeba chwili, do tego bardzo praktyczna w postaci Biegu Wegańskiego. Teraz, po kilkunastu miesiącach, mamy już wolę i świadomość, że chcemy kształtować postawy biegaczy. Są takie fora biegowe, gdzie część ludzi narzeka na śmiejących i oburza się, widząc resztki po żelach za biegaczami. Chcemy, aby to marudzenie skanalizować w działania dla zmiany. Marzy nam się, aby biegacz, zwłaszcza biegacz górski i biegacz ultra, poczytywał sobie za punkt honoru dbałość i odpowiedzialność za środowisko. W tym aspekcie jest to realizowanie misji w tym środowisku. Wierzę też w to, że jeśli ktoś widzi, że inni sprzątają, sam nie będzie śmiecił.

Teraz, gdy działamy planowo, dostrzegam, że dla biegaczy górskich ważne staje się budowanie pozytywnego wizerunku biegacza.

Znając wielu organizatorów dużych biegów, chcemy doprowadzić do tego, aby włączyli się w działania o takim charakterze. Po biegach pozostaje sporo śmieci, co prawda są one sprzątane, ale robią to wolontariusze. Mamy pomysł, aby do tego sprzątania w ramach współodpowiedzialności zaprosić również uczestników zawodów, którzy nie wracają następnego dnia do domu. Niech to będzie ta ich mała cegiełka dla czystej Polski.

Czy myśleliście o czymś takim jak karta etyczna biegacza, karta środowiskowa biegacza?

W każdym regulaminie liczącego się biegu jest zapis o zakazie śmiecenia, odpowiedzialności i dyskwalifikacji w razie nieprzestrzegania tego zapisu, ale póki co są to zapisy martwe, nie słyszałam, aby w jakimkolwiek biegu w Polsce ktoś został zdyskwalifikowany za śmiecenie. A przecież śmieci po biegach zostawionych przez biegaczy jest sporo...



W czasie „Zabiegam o czysty Żoliborz nad Wisłą” odbyła się zbiórka i segregacja elektro śmieci. Fot. Robert Zakrzewski, RunVegan

Niedługo po wymyśleniu naszej akcji pojechaliliśmy do Chorwacji na bieg ultra. Jednym z naszych głównych tematów dyskusji po tym wyjeździe było to, że na tak długiej trasie (174 km) nie zetknęliśmy się z żadnym śmieciem pobiegowym, turystycznym czy okołowiejskim. Trasa biegu prowadziła przez wiele wsi. Intrygowało nas – jak to możliwe?

Potem byliśmy na zawodach Ultra-Trail du Mont-Blanc. Tam w każdym pakiecie startowym był woreczek na śmieci ogólne oraz dwa woreczki na papiery po korzystaniu z toalety leśnej i woreczki na żele, które ludzie zwykle gubią lub są przez nich wyrzucane. To mnie zainspirowało, że trzeba iść podobną ścieżką i dawać też konkretne praktyczne rozwiązania. Zaczęliśmy podglądać te gdzieś wypróbowane. W Toskanii, za każdym punktem żywieniowym były ustawione kosze i informacja „za 20 metrów będzie ostatni kosz, wyrzuć teraz to, co masz zbędnego do wyrzucenia”. Na Gran Canarii był obowiązek podpisania każdego jedzenia swoim numerem startowym. Oczywiście śmieci wciąż się pojawiały, ale zmniejszyła to skalę zjawiska. Na Lavaredo Ultra Trail na kopercie z numerem startowym był napis: *Anyone found leaving rubbish along the way shall be disqualified from the race* (Uczestnik biegu, który pozostawi po sobie śmieci na trasie, zostanie zdyskwalifikowany). I bardzo dobrze!

Wierzę, że nasz pomysł, aby po biegu zaprosić biegających do wspólnego sprzątnięcia, zmienia percepcję i buduje odpowiedzialność. Kto raz pójdzie na sprzątnięcie, więcej nie będzie już śmiecić.

Jaką widzisz różnicę między biegami górskimi lub organizowanymi w terenie z biegami ulicznymi, asfaltowymi?

Znaczącą. Komercyjne biegi uliczne, chcąc dopieścić zawodników, robią ludziom krzywdę. Zamiast uczyć szanowania pojemników na wodę, uczą ich wyrzucania butelek na ulicę. Ulice są białe od kubeczków, to są tony plastiku. Powoli jednak budzi się świadomość, że to nie jest właściwa droga.

Czy w biegach ulicznych startują inni ludzie niż w biegach terenowych?

Trochę tak jest. Gdy biegasz w górach nikt za ciebie nie nosi twojej wody, musisz się liczyć z tym, że będzie ci zimno w nocy albo gorąco w dzień. W góry trafiają ludzie mający gotowość zacisnąć zęby i pokonywać trudności.

W zawodach miejskich jest dużo roszczeniowej postawy, narzekania, że np. nie było wody na 2 kilometrze trasy. Nazywam to nieharcerskim podejściem. Gdy ludzie zaczynają biegać po górach,

zmieniają nastawienie, zaczynają mieć gotowość akceptacji niewygody.

Cieszę się, że biegacze coraz częściej wybierają zawody w terenie, w górach. Wierzę, że modne stanie się branie odpowiedzialności za środowisko. Włączenie w to organizatorów i firm, które są z biegami związane, może taką modę wykreować. Mamy nawiązaną wstępną współpracę w Magazynie Ultra, który prowadzi swoją akcję „Biegam ultra, nie śmieję!”. Chcemy podobnie komunikować, aby moda na bieganie w górach była równoznaczna z modą na brak śmieci w górach i ich sprzątanie. W środowisku biegaczy górskich widzę szansę na realizację tego planu, jest w nim podatny grunt na takie idee. Widzę potencjał blogerów, ostatnio Bieg Rzeźnika zaangażował się w ten temat i zaprosił nas, czyli Run Vegan do organizacji akcji „Zabiegam o czyste Bieszczady”.

Jesteś organizatorką Biegu Wegańskiego. Skąd pomysł na takie właśnie zawody?



Violetta na trasie Heros Ultra Crete 2016 czyli 156 km przez Krete. Tam było czysto. Fot. Robert Zakrzewski, RunVegan

Pomysł takich zawodów narodził się z powodu braku podobnych. Poza tym uczestnicząc w różnych zawodach, zauważyliśmy, że na wielu z nich nie można zjeść dobrego jedzenia, a tym bardziej wegańskiego. Często pozostawał tylko sam chleb. Chcieliśmy pokazać, że zrobienie takiego biegu jest możliwe. Bieg, w którym w pakiecie znajdzie się dobry regeneracyjny posiłek wegański, którego będzie mógł spróbować każdy, również mięsożerca, a przy okazji pozna, że takie jedzenie może być smaczne i pożywne. Wielu ludzi jak słyszy, że ktoś jest weganinem, myśli, że jada on tylko sałatę. Chcemy takie myślenie zmienić.

Gdy zaczynaliśmy organizować Bieg Wegański byłam mocno nastawiona na promowanie jedzenia wegańskiego, brałam udział w wielu biegach, startowałam w naszych specjalnych koszulkach, ludzie widząc je, pytali, jak to jest być weganką i biegać itp.



Na trasie można spotkać Zające. Pełne energii. Fot. Łukasz Buszka, dadadesign

Impreza się rozrosła, teraz jest tubą do popularyzowania diety roślinnej. Poza samym biegiem, który jest oczywiście najważniejszą częścią imprezy, dodatkowo są wykłady, które pozwalają ludziom znaleźć odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Jest wreszcie piknik z kilkudziesięcioma wystawcami z roślinnym jedzeniem. Chcemy trafić do konkretnej grupy, która zainteresowana jest zdrowiem, ekologią, wydolnością, regeneracją organizmu, ale które niekoniecznie są weganami. Trafiają do nas weganie, którzy nie biegają oraz ludzie biegający, ale jedzący mięso. Mamy też różne biegi – 5 km, 10 km, półmaraton, są biegi dla dzieci.

Skąd moda na bieganie? Czego ludziom brakuje?

Myślę, że mamy do czynienia z takim procesem – zachłystnięcie się cywilizacją, mieszkaniem w miastach, spowodowało, że część z nas zaczyna tęsknić za naturą, ciszą i spokojem. I tak jak kiedyś szlaki górskie były oblegane a schroniska turystyczne przepełnione, co z czasem się zmieniło, teraz widać potrzebę powrotu do kontaktu z górami, ale w innej formie – i bieganie jest właśnie taką nową formą obecności w przyrodzie. Ono też daje ludziom możliwość kontaktu z własnym ciałem, ciszą i pozamiejskim gwarem.



Violetta Domaradzka – inicjatorka akcji „Zabiegam o Czystą Polskę”. Fot. Robert Zakrzewski, RunVegan

Druga rzecz to ucieczka od miasta, terminów, naszej codzienności – szkoły, pracy czy spotkań przy piwie itp. Gdy biegasz, to po prostu biegasz, w czasie tej aktywności nie da się odpisywać na maile albo umawiać na spotkania. To czas, gdy najważniejszy jest twój krok, bijące serce czy pogoda, która potrafi nabrać kluczowego znaczenia. Nagle istotne jest to, czy jest upał czy też pada deszcz.

Chcemy wykreować modę na odpowiedzialność za środowisko. Rozmowa z Violetką Domaradzką

Od znajomych, którzy spróbowali biegania w górach, nieraz słyszę, że bieganie to wyzwolenie w sobie dziecka, które chce mieć fun i „bawić się patykami”. To radość biegania z górki na pazurki, które zna mama pięciolatka. Te emocje są w wielu z nas – nieważne czy jesteśmy menedżerami czy pracownikami dużych korporacji.

A ściganie się, przecież część zawodników walczy zwycięstwo, medale?

W biegach górskich to margines. To szczególny sport, gdzie jest elita i masa, ale w przeciwieństwie do innych sportów np. do tenisa ziemnego, ta elita spotyka się z tą masą na jednym wydarzeniu, co w tenisie ziemnym jest już niemożliwe. W biegach górskich i maratonach są bardzo szybcy biegacze, ale jest ogromna masa słabszych. Ta większość chce dobiec do mety, zmaga się sama ze sobą, z jakimś swoim rekordem. Uważam, że to siła, której nie ma w żadnym innym sporcie.

Dziękuję za rozmowę.

Violetta Domaradzka – współinicjatorka akcji „Zabiegam o czystą Polskę”, organizatorka Biegu Wegańskiego i biegu górskiego Gorce Ultra Trail, autorka książki „Kuchnia dla biegaczy. Siła z roślin”, weganka, mama 8-letniej Poli, biegająca z 2 rudymi ultra-seterami. Realizuje obecnie projekt przebiegnięcia 12 wyjątkowych biegów ultra na wszystkich kontynentach. Można jej kibicować na jej profilu Facebook: „100 mil szczęścia. 12 smaków” i dołączyć do ekipy Run Vegan Team.

BIEG
Wegański
ŁATWIEJ NIŻ MYŚLISZ

TEAM
Run
Vegan

