

szli się pogody, bo przecież oni nie przyjeżdżają po puchary, tylko po nagrody, a te w maratonie były dwa razy wyższe. Wygrałem dwa tysiące franków szwajcarskich.

A zostałeś maratończykiem z miłości? Dlaczego?

Kiedy poznaliście się z Karoliną, ona pracowała przy Maratonie Warszawskim. Chciałeś jej zaimponować?

Karolina do dziś zajmuje się organizacją mety: woda, medale. Ale ja już wcześniej pobiegłem w Run Warsaw, grałem w koszykówkę i piłkę nożną.

Podobno byłeś wielki i napakowany. To mit.

82 kilogramy przy wzroście 174 cm to sporo. 15 kg więcej niż dziś.

Ale to były mięśnie, po siłowni w zimie, w lecie schodziłem do 75 kg. Nie byłem pakerem, tylko koszykarzem, któremu przy niskim wzroście przydawała się też siła. Sport uprawiałem zawsze. Jak wezmę piłkę i zacznę grać, to chcę grać coraz lepiej. Którejś zimy wkręciłem się w bilard, chodziłem codziennie grać, póki nie byłem w tym dobry. A jak zacząłem biegać, to chciałem się poprawiać.

Miałeś w domu tradycje sportowe?

Tata grał kiedyś w siatkówkę. Jest po szkole budowlanej, zajmował się klimatyzacją w dużych hotelach. A mama zajmowała się nami, teraz jest kucharką, robi ciasta. Mam młodszego brata, teraz czasem biegamy.

Jesteś rocznik '84. Od dziecka miałeś komputer?

Przechodziłem codziennie parę gier komputerowych i leciałem na podwórko ganiać za piłką. Dopiero teraz nie chce mi się grać, bo komputer mam cały dzień w pracy, jestem informatykiem w Cyfrowym Polsacie. Mielśmy drużynę koszykarską Bahamas Jelonki, wygrywaliśmy dużo turniejów, ale jak wszyscy zaczęli pracować, to się rozpadło, bo do koszykówki musisz mieć pięciu w polu plus trzech rezerwowych.

Potem graliśmy w piłkę w lidze szóstek na Woli, ale też był problem z pełnym składem.

Więc zacząłeś biegać – od Run Warsaw.

W 2005 r. rozreklamowali ten bieg, rozdawali fajne koszulki za 20 złotych. Poszedłem, zapisałem się i pobiegłem. Chyba w jakieś 20–21 minut, stałem w środku stawki, musiałem wyprzedzać ludzi torami tramwajowymi.

Rok później pojechałem do Karoliny na metę Maratonu Warszawskiego i jak widziałem wbiegających ludzi, to postanowiłem spróbować. Ale potem była koszykówka, piłka nożna i obudziłem się 45 dni przed maratonem. Ściągnąłem plan z bieganie.pl, zacząłem go robić od połowy i pobiegłem w 3:20. Cierpiałem strasznie, nogi miałem zmasakrowane jak nigdy później. Dwa razy podchodziłem minutę.

Karolina była na mecie?

Tak. Zawsze czeka na mnie z medalem i wiesz mi go na szyi. Tylko w tym roku był problem, bo na mecie nie wiedziałem, co się dzieje, upadłem, a dopiero potem wstałem i Karolina dała mi medal. Innym razem pobiegłem maraton z bratem, szliśmy na 3:40, ale złapały go skurcze i skończyło się na prawie czterech godzinach. Dopiero w 2010 roku zacząłem przygotowywać się na serio. Najpierw do półmaratonu, miałem coś około 1:25 i stwierdziłem, że trzeba zostać trójkołamaczem. Przerobiłem plan Daniela i wystartowałem. Do 28. kilometra biegłem z grupą na trzy godziny, potem znacznie przyspieszyłem, skończyło się na 2:56.

Wkręciłem się. W 2011 r. półmaraton zrobiłem w 1:16 i maraton w 2:42, po kontuzji mięśnia płaszczkowatego łydki, przez półtora miesiąca jeździłem tylko na rowerze i robiłem ćwiczenia. To był pierwszy bieg po całym przepracowanym sezonie, biegałem wtedy po 70 kilometrów miesięcznie, a przed startem – po 100 km. Ten sezon zaczął się od półmaratonu w Warszawie w 1:12, byłem na 16. miejscu. Odkryłem przedtem, na jakie akcenty reaguję lepiej, na jakie gorzej. Najlepiej działają na mnie biegi tempowe – Danielsowski threshold albo

nasz bieg ciągły. Kiedyś biegałem sporo interwałów, ale od kiedy skoncentrowałem się na dłuższych dystansach, raczej ich unikam. Robię trochę kilometrów, ale w ogóle nie biegam interwałów po 400 m, po takich treningach miałem kontuzje. I robię też siłę biegową w formie podbiegów.

Tego u Daniela nie ma.

Wzoruję się na treningach Daniela, ale to już wolna amerykanka, którą sam sobie rozpisuję. Nigdy też nie biegałem na tempach Daniela, dla mnie byłoby to zabójstwo. Długie wybiegania robię po 4:30, a czasem po 5:00, patrzę na samopoczucie, a nie na tempo.

Zgodnie z tabelami Daniela powinno to być dla ciebie 4:15. Tempówki powinien robić po 3:25...

A biegam czasem po 3:45, jak jestem zmęczony po pracy. I w ogóle się nie martwię.

Jak godzisz zawodowe treningi z pracą?

Od kiedy zacząłem biegać, zrobiłem się bardzo zorganizowany, wszystko określam co do minuty. Ktoś pyta, o której gdzieś będę, a ja mówię: 18:25. Czasem robię trening rano, czasem po pracy. Zwykle po Jelonkach, po asfalcie i po chodnikach.

Da się zrobić trening tempowy na osiedlu?

Tak, mam mało świateł koło domu. A teraz odkryłem w pobliżu szosę, po której nic nie jeździ, od kiedy otworzyli trasę S8.

Nie myślałeś, żeby związać się z profesjonalnym trenerem pracującym z najlepszymi maratończykami?

Nie, bo jak mi wypadnie siedzieć dłużej w pracy, to nie zrobię treningu. Musiałbym co drugi dzień siedzieć na telefonie z trenerem. Ale dużo rozmawiam z zawodnikami z czołówki, staram się wpłatać coś w swój trening. Stąd wzięłem siłę biegową, podbiegi robią wszyscy.

Cel na przyszły rok?

Szybciej pobiec maraton. ●



▲ „Polskie podium” w Lozannie. Bartosz Olszewski na pierwszym, Krzysztof Bartkiewicz na drugim miejscu.