



Damian Zawierucha

Dyscyplina: Biegi długodystansowe

Data i miejsce urodzenia: 2 czerwca 1980 w Wodzisławiu Śl.

Klub: KB MOSiR Jastrzębie

Lekkoatleta, maratończyk z Jastrzębia Zdroju. Reprezentant Klubu Biegacza MOSiR Jastrzębie-Zdrój.

Zwycięzca maratonów w Ostrawie i Luksemburgu oraz półmaratonów m. in. w Warszawie i Krakowie.

Na co dzień nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół nr 5.

**Zawodnik I klasy sportowej.
kipper_dz1@wp.pl, tel. 501 060 248**

Osiągnięcia:

- Akademicki Mistrz Polski w Maratonie 2004
- 14 miejsce - Maraton Poznań 2004 (czas 2.35.38)
- 1 miejsce - Arkadia Półmaraton Warszawa 2004
- 13 miejsce - Maraton Dębno 2005 (czas 2.28.53)
- 11 miejsce - Maraton Poznań 2005 (czas 2.27.48)
- 10 miejsce - Cracovia Maraton 2006 (czas 2.29.33)
- 13 miejsce - Maraton Poznań 2006 (czas 2.28.53)
- 2 miejsce - Półmaraton Żywiecki 2006
- 7 miejsce - Maraton Toruń 2007 (czas 2.36.00)
- 3 miejsce - Półmaraton 4 Energy Katowice 2007
- 1 miejsce - Maraton Ostrawa (Czechy) 2007 (czas 2.27.23)
- 1 miejsce - Maraton Echternach (Luksemburg) 2007 (czas 2.27.39)
- 8 miejsce - Maraton Solidarności Gdańsk 2008 (czas 2.38.19)
- 1 miejsce - Półmaraton Marzanny (Kraków 2009)
- 12 miejsce - Maraton Dębno 2009 (2.25.46)
- 6 miejsce - Maraton Poznań 2009 (2.28.53)
- 5 miejsce - Cracovia Maraton 2010 (2.27.22)

Damian Zawierucha

długodystansowiec, maratończyk



Dziewięć maratonów

[artykuł ukazał się na portalu jasnet.pl]

Bieg maratoński to najbardziej prestiżowa dyscyplina olimpijska. Zawody rozgrywane na dystansie 42,195 m spełniają rolę uroczystego podsumowania wszystkich nowożytnych igrzysk. Jednocześnie maraton stał się swoistym łącznikiem pomiędzy ojczyzną olimpijczyków starożytną Grecją a naszymi czasami.

Człowiek, który pokona ten dystans (odpowiednio szybkim biegiem) musi odznaczać się nie tylko świetnym zdrowiem i dobrymi warunkami fizycznymi, ale przede wszystkim siłą charakteru. Jastrzębianin Damian



Zawierucha należy do takich ludzi. Przebiegł w swojej karierze dziewięć maratonów, spośród których dwa (zagraniczne!) zakończyły się jego zwycięstwem. Ostatnio wygrał VI Półmaraton Marzanny w Krakowie, a obecnie przygotowuje się do mistrzostw Polski w ulubionej dyscyplinie sportu.

W naszym mieście nietrudno zauważyć rosnące zastępy domorosłych biegaczy, dla których czasy osiągane przez Zawieruchę są bez

mała... kosmiczne. Ale co innego naprawdę biegać, a co innego truchtać uciekając przed puszczonej wołno Burkiem na Cisówce...

- Zainteresowanie sportem nie było chyba przypadkiem...

Damian Zawierucha (Sportowiec Marca)

- Sport jest obecny w moim życiu "od zawsze". Ojciec był dobrze zapowiadającym się piłkarzem, ale w zrobieniu kariery przeszkodziły mu zerwane wiązadła. Być może dlatego starał się mnie odciągnąć od futbolu na rzecz innych dyscyplin. Mimo to spróbowałem. Poszliśmy z kolegami na trening trampkarzy GKS Jastrzębie, ale trener nie widział dla mnie większych piłkarskich perspektyw. Dziś jednak mogę spokojnie uznać, że dobrze się stało (śmiech). Ojciec namawiał mnie na sporty indywidualne, w których zawodnik sam odpowiada za swoje zwycięstwa i porażki. Wygrywasz – to jest to wyłącznie twoja zasługa. Przegrywasz – twoja wina. Wtedy do biegania skutecznie przekonał mnie kuzyn (Jerzy Zawierucha, równie utalentowany maratończyk, reprezentant klubu Chemia Hurt Rybnik – przyp. red.). I tak rozpocząłem trwającą do dziś przygodę z tą dyscypliną. Był 13 września 1994.

- A 21 marca 2009 wygrałeś krakowski Półmaraton Marzanny, za co nasi internauci wybrali Cię "Sportowcem Miesiąca". Zdeklasowałeś nad Wisłą pół tysiąca rywali, ale uważasz, że mogło być jeszcze lepiej. Osiągnąłeś świetny czas, 1.10.08.

- To prawda, ale na zawodach w Bochni w 2005 roku miałem 1.08.41 i to jest mój rekord. Problem polegał jednak na czym innym. Przez długi okres nie potrafiłem zbliżyć się do tego wyniku. Do Półmaratonu Marzanny przygotowywałem się pięć miesięcy, choć szczerze mówiąc jest to dopiero etap do najważniejszych zawodów w pierwszej części sezonu, jakimi będą dla mnie mistrzostwa Polski w maratonie w Dębnie. Impreza odbędzie się za kilkanaście dni. Myślę, że może być dobrze. Liczę na pobicie rekordu życiowego. Bieg w Krakowie to mój drugi tegoroczny występ...

- I drugie zwycięstwo.

- Pierwszym był sukces w czeskiej Karwinie. Choć była to kameralna norwocznia impreza, to trasa nie była łatwa. Udało mi się ustanowić nowy

rekord jej przebiegnięcia, więc byłem optymistą. Startując w Półmaratonie Marzanny miałem nadzieję na dobry występ. Tymczasem już po kilkuset metrach (trochę niespodziewanie dla siebie) zdecydowanie prowadziłem. Warunki były trudne, przede wszystkim z uwagi na silny wiatr.

Mimo to miałem dobry czas pierwszego kilometra. Samotne prowadzenie daje duży komfort psychiczny, zatem po pierwszej pętli czułem się naprawdę rewelacyjnie. Cóż, świadomość możliwości wygranej siłą rzeczy jeszcze bardziej napędza organizm...

- Nie byłeś zawiedziony postawą rywali?

- W sporcie należy szanować każdego przeciwnika. Ja w tym dniu miałem szczęście, bo wszystkie elementy "zagrały". Czasami tak nie jest. Porażki są wkalulowane w każdą dyscyplinę i ja również mam ich kilka na koncie. Ważnym jest jednak wyciąganie z nich wniosków.

- Wspominałeś o pięciomiesięcznych przygotowaniach do wiosennych biegów. Co składa się na taki trening?

- Na pewno nie jest to łatwa praca. Codziennie przeznaczałem na przygotowania od trzech do pięciu godzin. Starałem się utrzymać normę od siedmiu do dziesięciu treningów tygodniowo.

- Jaki dystans do pokonania tygodniowo?

- Około 150 kilometrów, choć teraz większy nacisk kładę na sprawność i przygotowanie siłowe. Niedawno popełniłem błąd w postaci zbyt dużej ilości przebiegniętych kilometrów w ramach treningów. To zemściło się na trasie Maratonu „Solidarności” w Gdańsku latem minionego roku, gdzie w pewnym momencie "zabrakło mi benzyny"... Dobiegłem, ale nie byłem zadowolony z tego występu.

- Czy to było powodem myśli o rezygnacji z kariery?

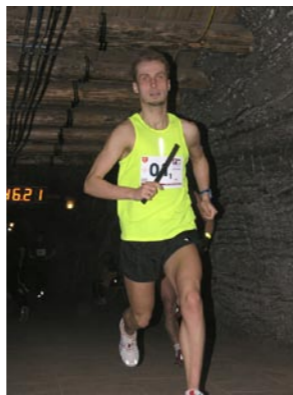
- Tak. Ale wtedy do pracy zmotywowała mnie żona, za co chcę jej serdecznie podziękować. Zmieniłem klub i trenera. Obecnie jestem zawodnikiem Piątki Plus Rydułtowy i współpracuję z Bogdanem Bojko. Z kolei moim trenerem od listopada minionego roku jest Jerzy Skarżyński (jeden z najlepszych polskich maratończyków lat osiemdziesiątych, niedoszły olimpijczyk z Los Angeles 1984, gdzie Polska nie pojechała ze względów politycznych – przyp. red.). Nie mogę również nie wspomnieć o moich sponsorach: firmie PaP – Rafałowi i Łukaszowi Mika i FH Bucik – Marcinowi Galczakowi i Damianowi Holeywie. Natomiast w kwestii doradztwa w sprawach suplementacji (czyli odżywek), wiele zawdzięczam Rafałowi Czeszakowi. I teraz pojawiają się efekty pracy całej tej grupy. Liczę, że będzie jeszcze lepiej.

- Zatem małżonka nie tylko nie ma pretensji, że mąż biega po kilka godzin dziennie i spędza tyle czasu poza domem, ale sama motywuje?

- Cóż, była utalentowaną biegaczką (śmiech).

- Ile maratonów przebiegłeś w życiu?

- Dziewięć. Pierwszym były zawody w Poznaniu w 2004 roku. Wziąłem w nich udział za namową kuzyna Jerzego. Przygotowania do tego maratonu były... umiarkowane. W zasadzie trwały dwa tygodnie. Ale pozytywnie zaskoczyłem sam siebie, gdyż w pierwszym swoim występie na tak długim dystansie uzyskałem czas około 2.35. W kolejnym roku na wiosnę zaliczyłem maraton w Dębnie (2.28.53) i ponownie w Poznaniu (2.27.48). W roku 2006 był Cracovia Maraton (2.29.33), znów Poznań (2.28.53) i Toruń,



gdzie przy niesamowicie ciężkich warunkach uzyskałem nieciekawą czas (ponad 2.36), dosłownie „umierając” na trasie (śmiech). Bez wątplenia najlepszym rokiem był 2007. Zaliczyłem maratony w Ostrawie (2.27.23) i Luksemburgu (2.27.39), które wygrałem. W Czechach ustanowiłem również mój dotychczasowy rekord życiowy. A ponieważ dobrze przepracowałem okres przygotowawczy, trochę „na wariata” pojechałem półtora miesiąca później do Luksemburga na „Maraton Dwóch Krajów”. Na finiszu wyprzedziłem Belga o jedną sekundę.

- To mgnienie oka jak na taką trasę.

- Mimo to nie polecam nikomu dwóch maratonów w ciągu tak krótkiego czasu. To ryzykowne. Ale żeby nie było za dobrze, przyszedł wspomniany już rok 2008. W Maratonie „Solidarności” po 21 kilometrach miałem twarde nogi. Było nieciekawie. W każdym razie połowę trasy dosłownie przetruchtałem. Stąd pojawiły się wątpliwości, które potem rozwiła moja żona.



- Dla kibiców lekkiej atletyki oraz próbujących od czasu do czasu ruszyć cztery litery, którzy nigdy nie przebiegli maratonu, słynny jest tzw. kryzys 30 kilometra. Jeśli ktoś go pokona, to podobno może zrobić wszystko. Mógłbyś przybliżyć ten fenomen?

- Rzeczywiście, prawdziwe bieganie rozpoczyna się po 30 kilometrze. Każdy maraton jest inny. Możesz być fantastycznie przygotowany, ale coś nie zagra i jest po sprawie. Na wspomnianym 30 kilometrze organizm jest już

solidnie wymęczony. Z ciała ucieka energia, którą należy odpowiednio uzupełniać w rozlokowanych punktach z wodą, napojami izotonicznymi i żywnością. Przystawiając banan z wodą nie wystarczy (śmiech). Pierwszą połówkę biegu warto pobiec rozsądnie, aby mieć z czego „szarpać” pod koniec. I wtedy kryzys 30 kilometra jest mniej dolegliwy.

- Patrząc w metryki utytułowanych maratończyków, najlepszym wiekiem do życiowych sukcesów w maratonie jest 35. rok życia... Marzeniem jest olimpiada?

- To marzenie każdego sportowca. Jestem jednak realistą, choć może kiedyś... Uważam, że jestem w stanie osiągnąć wynik w granicach 2.15, a polskie minimum na igrzyska jest niezwykle wysrubowane jak polskie warunki i wynosi 2.12.00. W naszym kraju są dwie osoby mogące je uzsądzić i są to profesjonaliści, którzy zajmują się tylko bieganiem. Londyn jest w ich zasięgu. Natomiast dla mnie olimpiada może być o jeden szczebel za wysoko. Marzenia są po to, aby je spełniać. Ale trzeba być również realistą i nie załamywać rąk, jeśli coś nie wyjdzie.

- Obecnie przygotowujesz się do mistrzostw Polski, które odbędą się w Dębnie. O tym już wspominaliśmy. Co jednak obejmują plany w dalszej perspektywie czasowej? Maratony poza Europą, a może trenowanie młodych adeptów biegów długodystansowych?

- Na to ostatnie być może przyjdzie czas w dalszej przyszłości. Na pewno byłaby to duża frajda, tym bardziej w sytuacji, jeśli pojawi się jakiś lekko-atletyczny diament. Nie byłbym jednak w stanie wszystkiego pogodzić. Osoby, które mnie znają wiedzą, że zawsze staram się wszystko robić „na maksa”. Zatem na razie skupiam się na rodzinie, pracy oraz swoim treningu. Być może namówię do biegania mojego małego synka (śmiech), a już na pewno postaram się zainteresować go sportem. Natomiast jeśli chodzi o moją karierę (choć nie chciałbym nadużywać tego określenia), to moim celem jest udział i przebiegnięcie ultramaratonu w Republice Południowej Afryki. To najbardziej prestiżowa impreza tego typu, a trasa wynosi około czterdziestu kilometrów...

Wyniki:

1996

1. - Mistrzostwa Jastrzębia Zdroju w Biegach Przelajowych

1. - Bieg Sylwestrowy w Strzelcach Opolskich

1. - Bieg Paprocański w Tychach

3. - Memoriał Jerzego Chromika w Mysłowicach (kategoria 16-29)

1997

1. - Bieg Ekologiczny w Radlinie

1. - Memoriał L. Hałaczka i J. Margicioka w Rydułtowach

1. - Mistrzostwa Jastrzębia Zdroju w Biegach Przelajowych

2. - Puchar Polski w Biegach Przelajowych w Cieszanowie

2. - Uliczny Bieg Solidarności w Piekarach Śląskich

3. - Bieg Sylwestrowy w Strzelcach Opolskich

3. - Mistrzostwa Śląska Juniorów Młodszych w Biegach Przelajowych w Rudzie Śląskiej

3. - Bieg Uliczny im. Wojciecha Korfantego (kategoria 16-29)

1998

1. - Mistrzostwa Jastrzębia Zdroju w Biegach Przelajowych

2. - Bieg o Puchar Prezydenta Chorzowa w Biegach Przelajowych

2. - Bieg uliczny im. Leszka Kolwaczyka w Wodzisławiu Śl.

1999

1. - Grand Prix Katowic

1. - Mistrzostwa Jastrzębia Zdroju w Biegach Przelajowych

6. - Mistrzostwa Śląska Juniorów w Biegach Przelajowych w Rudzie Śląskiej

jowych w Rudzie Śląskiej.

2000

1. - Bieg Uliczny o Puchar Prezydenta Śląskiego Związku Lekkiej Atletyki w Raciborzu

1. - Masowe Biegi Przelajowe w Czeladzi.

2001

1. - Bieg o Puchar Prezydenta Miasta Wodzisławia Śl.

1. - Grand Prix Katowic

2. - Bieg im. Edwarda Górczyńskiego w Baborowie

2003

2. - Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Półmaratonie w Bochni (kat. do 35 lat)

2. - Bieg Graniczny w Pilszczu

2. - Bieg Sylwestrowy w Karwinie (Czechy)

2004

1. - Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Półmaratonie w Bochni (kat. do 35 lat)

2. - Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Półmaratonie w Bochni (kat. Open)

1. - Półmaraton Warszawa

1. - Akademickie Mistrzostwa Polski (Poznań)

1. - Maraton Poznań (kat. 20-24 lata)

14. - Maraton Poznań (kat. Open)

1. - Bieg Sylwestrowy w Karwinie (Czechy)

2005

2. - Półmaraton Wiązowski (kat. 18-29 lat)

2. - Bieg Niepodległości o Puchar Prezydenta Miasta Rybnika

3. - Półmaraton Bocheński (kat. 18-29 lat)

4. - Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Dębnie (kat. 18-29 lat)

12. - Międzynarodowe Mistrzostwa Polski

4. - Maraton Poznań (kat. 25-29 lat)

11. - Maraton Poznań (kat. Open)

2006

2. - Półmaraton Żywiec

2. - Cracovia Maraton (kat. 20-29 lat)

10. - Cracovia Maraton (kat. Open)

13. - Maraton Poznań

1. - Dwunastogodzinny Podziemny Bieg Sztafetowy

2007

1. - Maraton Ostrawa (Czechy)

1. - Maraton Luksemburg (Echtenach)

3. - Półmaraton 4 Energy w Katowicach

2008

1. - Dwunastogodzinny Podziemny Bieg Sztafetowy

8. - Maraton Solidarności w Gdańsku (kat. Open)

3. - Maraton Solidarności w Gdańsku (kat. 18-29 lat)

1. - Bieg Sylwestrowy w Karwinie (Czechy)

2009

1. - Półmaraton Marzanny w Krakowie

12. - Maraton Dębno 2009 (2.25.46)

1. - Bieg Dnia Europejskiego (Jastrzębie Zdrój)

2010

5. - Cracovia Maraton 2010 (2.27.22)

3. - Bieg na Czanorę

1. - Międzynarodowy Bieg Uliczny w Mikołowie

1. - Uliczny Bieg o Złoty Dziegiel (Dziegielów)