Bank Polski

PKO Sopot Półmaraton

www.sopotpolmaraton.com

MAGAZYN FINISHERA

25 października 2026



Partner tytularny: Bank Polski

Miasto gospodarz: Sopot

LOTTO · HERBELIN · BROOKS · B-PAC · CZANIECKI · AA SENSITIVE BEAUTY PRODUCTS · SUUNTO · JYSK

Aktywny Sopot · CityMotors Gdańsk · MARSQUEST · BREATHE · TravelZRun · Pomorskie · OWOCOWA PRZERWA

Plusssz · energy EVENTS · slavica DANCE · GDAŃSK ASZ · Politechnika Gdańska · Wydział Zarządzania i Ekonomii · BIEGANIE.PL · Radio Gdańsk · SPORTOWA

Spis treści

Słowem wstępu 3
Poznajcie bohaterki i bohaterów biegu 5
Sebastian Czecholiński 6
Arkadiusz Gardzielewski i Kacper Arendt 7
Zofia Wawrzyniak-Wacko 9–10
Patrycja Taratuta 12
Igor Hawełko 14
Katarzyna i Adam Strzelczykowie 16
Kinga Borówko 18
Katarzyna Pobłocka-Głogowska 20
Łukasz Bejm 22
Agnieszka Ragus-Suszczyńska 24
Krzysztof Wiśniewski 26
Jiří Nečásek 27
Kamil Jeremicz 28
Magdalena Czarzyńska-Jachim, Michał Banacki, Aleksandra Gosk 29
Adrian Dróżdż 30
Bożena Zbieć 31
Karolina Bereza 32–33
Anna Chudak-Morzuchowska 34
Marcin Wacko 35
Grzegorz Lemiesz 36
Daniel Skrzypkowski 37
Mariusz Kościelski 38
Patryk Dybał 39
Gitte Soerensen 40
Klara Mateja 41

SŁOWEM WSTĘPU

Drodzy Biegacze, Kibice, Pasjonaci!

Jesienny wiatr znad Zatoki zdążył już ucichnąć, a tętno po spektakularnym finiszu na lśniącej płycie ERGO ARENY wróciło do normy, ale w nas wciąż buzują emocje, których nie da się zmierzyć żadnym zegarkiem sportowym. Za nami historyczny debiut PKO Sopot Półmaratonu i towarzyszącej mu Czanieckiej Piątki – wydarzenia, które w wielkim stylu udowodniło, że nadmorski kurort tętni życiem przez dwanaście miesięcy w roku, a całe Trójmiasto potrafi oddychać sportem w rytmie tysięcy serc.

Dziękujemy, że byliście z nami i pobiegliście w rytmie miasta! To Wasza obecność, determinacja, niezawodny doping kibiców i każda kropla potu zostawiona na malowniczej trasie łączącej Sopot z Gdańskiem sprawiają, że to jesienne święto sportu ma tak wyjątkowy sens.

Półmaraton to suma ludzkich losów

Często po biegu nagłówki mediów koncentrują się na nazwiskach z czołówki. To zrozumiałe – spektakularny triumf Arkadiusza Gardzielewskiego i jego nowy rekord Polski Masters M40 (1:05:59), dominacja Katarzyny Pobłockiej-Głogowskiej wśród kobiet czy samotna szarża Kacpra Arendta na pięć kilometrów (14:30) budzą najwyższy podziw. Jednak w tym magazynie chcemy zwrócić uwagę na coś znacznie głębszego. Wszyscy podziwiamy zwycięzców, ale każda półmaratonka, każdy półmaratończyk i każdy uczestnik biegu na 5 km to oddzielna, pasjonująca historia wplecionа w rytm Sopotu. Każda inna!

Dla nas bohaterką i bohaterem jest każdy, kto stanął na linii startu – od



Sławek Rykowski, Magdalena Czarzyńska-Jachim

debiutantów stawiających pierwsze kroki na ulicznych dystansach, przez Prezydentkę Sopotu Magdalenę Czarzyńską-Jachim łamiącą barierę pół godziny na piątce, aż po doświadczonych biegaczy długodystansowych. Za każdym numerem startowym kryje się inna droga, którą musieliście przebyć, by tego jesiennego poranka pojawić się nad Zatoką.

Co wydarzyło się pod dachem ERGO ARENY?

Oddajemy w Wasze ręce materiał wyjątkowy – magazyn Finishera PKO Sopot Półmaratonu. Poznajcie historie ludzi, które wybrzmiały na mecie w sercu naszej imprezy. Tuż po odebraniu medalu, w chwili największej szczerości, skrajnego zmęczenia i czystej radości, uczestnicy podzielili się tym, co mają najcenniejsze: swoją prawdą o tym biegu.

- Jakie mieli motywacje do startu? Czy był to zakład z samym sobą, chęć zmiany życia, czy czysta pasja, która towarzyszy przez całe życie?
- Jakie cele im przyświecały? Czy walczyli o każdą sekundę do nowej „życiówki” mimo porannego wiatru, czy po prostu cieszyli się unikalnym mikroklimatem, muzyką i atmosferą na trasie?
- Jaka osobista historia kryje się za ich obecnością na starcie w Sopocie?

Zapraszamy do lektury tych świadectw, a także wypowiedzi gospodarzy miasta i partnerów, dzięki którym to wielkie przedsięwzięcie mogło się udać. Niech te opowieści będą dla Was inspiracją do kolejnych treningów i dowodem na to, że w bieganiu najważniejszy jest człowiek, a czas na zegarze to tylko tło dla wielkich, życiowych triumfów.

Dziękujemy, że tworzycie PKO Sopot Półmaraton i już dziś zapraszamy nad Zatokę za rok!



Aleksandra Mróz, Katarzyna Krupicka





Katarzyna Krupicka

– Head of Communication PKO Sopot Półmaratonu.

Patrzy na bieg nie tylko przez pryzmat strategii i komunikacji. Jako doświadczona biegaczka długodystansowa doskonale zna tętno ulicznej rywalizacji – trudności przygotowań, stresu przedstartowego, emocji panujących w strefie startu i euforii na finiszu.

Sławek Rykowski

– Rzecznik Prasowy PKO Sopot Półmaratonu.

Doświadczony menedżer, który od lat organizuje i prowadzi biura prasowe na największych imprezach sportowych w Polsce. Dba o to, by świat usłyszał o Waszych wyczynach, śledząc każdy etap przygotowań i realizacji tego wielkiego przedsięwzięcia od strony organizacyjnej.





Dagny Kapelko

– Redaktorka Magazynu Finishera PKO Sopot Półmaratonu.

Biegaczka amatorka, która po ciężkiej kontuzji swoją wielką pasję do pokonywania kolejnych kilometrów przekuła w relacjonowanie ulubionej dyscypliny. Z ogromną empatią i biegowym wyczuciem wsłuchuje się w Wasze opowieści na mecie, doskonale rozumiejąc zarówno radość z samego bycia na trasie, jak i cenę, jaką czasem płaci się za spełnianie sportowych marzeń.

Ryszard Opiatowski

– Redaktor Magazynu Finishera PKO Sopot Półmaratonu.

Doświadczony dziennikarz sportowy związany z największymi polskimi wydawnictwami, od lat relacjonujący rywalizację na najwyższym światowym poziomie – prosto z igrzysk olimpijskich oraz imprez mistrzowskich w lekkiej atletyce, boksie czy piłce nożnej. Prywatnie biegacz amator i maratończyk, który warsztat wielkiego dziennikarstwa łączy z autentyczną pasją do biegania.

POZNAJCIE BOHATERKI I BOHATERÓW BIEGU



Biegnij w rytmie miasta! Historyczny debiut PKO Sopot Półmaratonu i towarzyszącej mu Czanieckiej Piątki przeszedł do sportowej historii w wielkim stylu, udowadniając, że nadmorski kurort tętni życiem przez dwanaście miesięcy w roku. Tysiące pasjonatów ruchu opanowało certyfikowaną, malowniczą trasę łączącą Sopot z Gdańskiem, oferującą unikalny mikroklimat i niezapomniane widoki. Od spektakularnego triumfu Arkadiusza Gardzielewskiego, przez zdominowanie rywalizacji kobiet przez Katarzynę Pobłocką-Głogowską i błyskawiczny bieg Kacpra Arendta na dystansie pięciu kilometrów, aż po zapierający dech w piersiach finisz na lśniącej płycie ERGO ARENY – to był weekend pełen niesamowitych emocji.

Wydarzenie to jednak przede wszystkim ludzie i ich wyjątkowe historie wplecione w rytm Sopotu.

– PKO Sopot Półmaraton to wspaniałe święto sportu, promocja zdrowego stylu życia i niezwykłej energii naszego miasta. Tak duża jesienna impreza realnie pomaga w przedłużeniu sezonu turystycznego, pokazując urok Sopotu poza miesiącami letnimi – bo uwielbiamy tu biegać zarówno po mieście, plaży, jak i po lesie. Choć poranny wiatr nieco nas przestraszył, na trasie panowały świetne warunki: dopisał wspaniały doping, muzyka i piękne widoki. Sama również stanęłam na starcie i udało mi się zrealizować założony cel, schodząc poniżej pół godziny z czasem nieco ponad 29 minut. Jednocześnie bardzo zależało nam, aby to wielkie wydarzenie było jak najmniej uciążliwe dla mieszkańców, dlatego cieszę się, że pełna gotowość służb miejskich, korytarze komunikacyjne oraz okna czasowe pozwoliły zminimalizować utrudnienia i wspólnie przeżywać te sportowe emocje – podsumowała **Prezydentka Sopotu, Magdalena Czarzyńska-Jachim.**



Magdalena Czarzyńska-Jachim, Arkadiusz Gardzielewski

Sebastian Czecholiński – Sponsoring z misją

6000 serc na starcie. Jak PKO Sopot Półmaraton połączył pasję, biznes i miłość do sportu

Ponad 6000 uczestników na trasie, niezapomniany doping wzdłuż zatoki i perfekcyjne zaplecze w ERGO ARENIE. PKO Sopot Półmaraton na stałe wpisał się w kalendarz najważniejszych imprez biegowych w Polsce. O tym, dlaczego warto wspierać takie inicjatywy, opowiada Sebastian Czecholiński, Dyrektor ds. Sprzedaży w PKO Banku Polskim.

Sopot i sąsiednie Trójmiasto po raz kolejny udowodniły, że potrafią oddychać sportem w rytmie tysięcy serc. Udana edycja PKO Sopot Półmaratonu i towarzyszącej jej Czanieckiej Piątki zgromadziła na starcie potężną społeczność biegaczy – od najmłodszych stawiających pierwsze kroki w sporcie, po doświadczonych maratończyków.

Idealna pogoda i potęga kibiców

Choć jesienna aura nad morzem bywa nieprzewidywalna, tym razem pogoda zaserwowała biegaczom świetne warunki.

„Pomimo zmiennej aury – bo rozpoczęliśmy w pięknym słońcu – temperatura była wręcz idealna do biegania. Kluczową rolę odegrał również niezawodny doping kibiców, którym serdecznie dziękujemy za obecność i ogromne zaangażowanie” – podkreśla Sebastian Czecholiński z PKO Banku Polskiego.

To właśnie energia zgromadzona wzdłuż trasy – od urokliwych zakątków Sopotu aż po gdańskie granice – niosła zawodników do mety, pomagając przełamywać kryzysy i wykręcać wspaniałe rezultaty.

Serce imprezy pod dachem ERGO ARENY



Sebastian Czecholiński


Sebastian Czecholiński

Sukces tak gigantycznego przedsięwzięcia to zasługa nie tylko samych biegaczy, ale i doskonałej współpracy organizatorów oraz miasta Sopotu. Jak zaznacza przedstawiciel sponsora tytularnego, logistycznym strzałem w dziesiątkę okazało się ulokowanie zaplecza w ERGO ARENIE. Wygodne strefy depozytowe, komfortowe przestrzenie do przebrania się oraz warunki sprzyjające świętowaniu aż do ceremonii dekoracji zwycięzców zebrały najwyższe oceny od uczestników.

Z tak silnym fundamentem, wsparciem partnerów i rekordową frekwencją, sopocka połówka potwierdziła swoją markę. Pytanie o kolejną edycję nie brzmi „czy”, ale „jakie nowe rekordy padną nad Zatoką za rok”.

Historyczny wyścig z czasem i pasja na całe życie

Jednym z najjaśniejszych punktów weekendu był występ **Arkadiusza Gardzielewskiego**, który wygrał PKO Sopot Półmaraton z imponującym czasem 1:05:59, ustanawiając tym samym nowy rekord Polski Masters w kategorii M40:

– Z tyłu głowy miałem dziś pobicie rekordu Polski Masters, bo w czerwcu skończyłem 40 lat. Sprawdzałem wcześniej prognozę pogody i wiedziałem, że będzie o to trudno, ale na trasie poczułem, że biegnie mi się świetnie i ten cel jest jak najbardziej realny. Bardzo dobrze czuję się w Trójmieście, a gorący doping kibiców dodawał mi skrzydeł. Sam finisz we wnętrzu ERGO ARENY to znakomity pomysł, który pozwala stworzyć wspaniałą oprawę i dodaje biegowi uroku. Na końcówce włożyłem mnóstwo sił, żeby złamać godzinę i sześć minut – udało się o jedną sekundę! W zeszłym roku zakończyłem karierę zawodową, ale bieganie zawsze było moją pasją. Jako 40-latek i ojciec dwójki dzieci chcę być ambasadorem zdrowego stylu życia i pokazywać młodym, że sport to ogromne emocje, które powinny towarzyszyć nam przez całe życie. Takie zwycięstwa i rekordy to czysta przyjemność oraz najlepsza motywacja do dalszych treningów.



Arkadiusz Gardzielewski

Samotna szarża po szybkie ściganie

Ogromnych emocji dostarczyła także towarzysząca półmaratonowi Czaniecka Piątka. Na pięciokilometrowej trasie bezkonkurencyjny okazał się **Kacper Arendt** z Grudziądza, który przeciął linię mety z kapitalnym wynikiem 14:30:

– W sezonie biegam na bieżni na 3000 metrów z przeszkodami i 1500 metrów. Teraz jest martwy sezon, więc postanowiłem przebiec piątkę uliczną, co na pewno przyda się w treningu. Przyjechałem tu na zaproszenie mojego sponsora technicznego, marki Brooks, z czego bardzo się cieszę. Sam bieg był świetny, a trasa bardzo szybka – jedna z szybszych, na jakich startowałem. Od początku do końca biegłem sam i planowałem walczyć o rekord życiowy. Niestety, zabrakło zaledwie sekundy, w czym trochę przeszkodził wiatr, który mocno mnie wymęczył. Myślę, że gdyby była większa grupa do współpracy na trasie, wynik byłby jeszcze lepszy. Na pewno wrócę tutaj za rok i przy dobrej pogodzie powalczę o życiówkę!


Kacper Arendt

To jednak dopiero początek biegowych wrażeń. Zapraszamy do lektury dalszych, fascynujących opowieści bohaterów tego weekendu, którzy nad Zatoką pisali swoje własne, niezwykłe scenariusze.



Bank Polski

Płyń, podziwiaj, nie przeliczaj

Z kartą kredytową **PKO Mastercard Platinum** płacisz w walucie obcej bez opłat za przewalutowanie

RRSO 16,96%

RRSO - Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania dla przykładu reprezentatywnego, stan na 5.03.2026 r. Przyznanie karty i wysokość limitu kredytowego zależą od pozytywnej oceny zdolności kredytowej, którą oceniamy po złożeniu wniosku. Informacje o karcie, w tym szczegóły dot. opłat znajdziesz na naszej stronie. Zasady przewalutowania transakcji znajdziesz w Regulaminie wydawania i używania karty kredytowej PKO BP SA.

Zofia Wawrzyniak-Wacko

– Od marszobiegu do biegowej rewolucji



Zofia Wawrzyniak-Wacko, Marcin Wacko

Od marszobiegu w parku do biegowej rewolucji. Historia Zosi Wawrzyniak-Wacko

Gdy kilkanaście lat temu zakładała buty biegowe, za plecami słyszała okrzyki: „Patrz, biegnie na autobus!". Kiedy ogłosiła, że startuje w maratonie, znajomi łapali się za głowę, a mama zażądała nadzoru trenera. Dziś Zosia Wawrzyniak-Wacko ma na koncie ponad 20 maratonów, męża poznanego na biegowym Expo i tysiące kobiet, którym pomogła uwierzyć, że na mecie jest miejsce dla każdej z nich.

Wszystko zaczęło się od zamkniętej przez remont siłowni w Niemczech. Nastoletnia Zosia poszła na klasyczny aerobik, ale instruktorka zabrała grupę do parku na marszobiegi. Choć do regularnych treningów wróciła dopiero kilka lat później w Polsce, to właśnie wtedy poczuła, że bieganie daje wolność, której próżno szukać w zamkniętej sali.

Jej droga to klasyczna historia ewolucji biegacza: od chęci zrzucenia kilku kilogramów w pobliskim parku, przez pierwsze – okupione ogromnym wysiłkiem – pięć kilometrów, po debiut w półmaratonie w 2010 roku. Wtedy pojawiła się myśl: *A może by tak przebiec w życiu jeden, jedyny maraton?*

Pięć godzin czystego szczęścia

Zosia zgłosiła się do akcji „Cała Polska Biega" i pod okiem trenera przygotowała się do królewskiego dystansu. W tamtych czasach dwudziestokilkuletnia dziewczyna na trasie maratonu była zjawiskiem.

„Dobiegłam do mety w pięć godzin i byłam najszczęśliwszą osobą na świecie. Nie miało znaczenia, że to bardzo spokojne tempo – czułam się, jakbym wygrała, bo samo ukończenie tego dystansu było ogromnym osiągnięciem" – wspomina Zosia.

Na jednym maratonie się nie skończyło – dziś ma ich w nogach ponad dwadzieścia. Jednak tamten debiut uświadomił jej coś jeszcze: jak bardzo na biegowych ścieżkach brakuje kobiet.

Siostrzeństwo, które nie zostawia nikogo z tyłu

W 2011 roku Zosia dołączyła do stworzonej przez Magdę Ratajczak inicjatywy „Kobiety Biegają". Ich cel był prosty: odczarować bieganie, obalić mity o „zbyt umięśnionych łydkach" i stworzyć bezpieczną przystań dla dziewczyn, które wstydzą się wyjść na trening lub boją się biegać same po zmroku.

Od kilkunastu lat Zosia prowadzi kobiece treningi, na których obowiązuje jedna święta zasada: tempo dostosowuje się do ostatniej osoby w grupie. Przez półtorej dekady była świadkiem prawdziwej rewolucji obyczajowej. Dziś na listach startowych kobiety stanowią często połowę stawki, a w ostatnich dwóch latach na półmaratonach i maratonach prawdziwy szturm przypuściły dziewczyny w wieku 20–29 lat.

Jak podkreśla Zosia, w dobie pogoni za maratonami nigdy nie wolno jednak umniejszać krótszym dystansom, takim jak chociażby sopocka Czaniecka Piątka:

„Przebiegnięcie ciągiem pięciu kilometrów to ogromny wysiłek i powód do dumy. Sama w zeszłym roku wracałam po długiej kontuzji i musiałam zaczynać od marszobiegów. Kiedy kobieta widzi, że rok wcześniej nie była w stanie pokonać pięciu kilometrów, a dziś robi to bez zatrzymywania się, zyskuje niesamowitą wiarę we własne możliwości".



Zofia Wawrzyniak-Wacko, Marcin Wacko


Zofia Wawrzyniak-Wacko

Medytacja w biegu i miłość z pakietem startowym

Przez 15 lat działalności „Kobiety Biegają" Zosia odebrała setki wiadomości z całej Polski. Kobiety pisały o tym, jak rytmiczny stukot butów o asfalt pomógł im przetrwać życiowe zakręty, problemy rodzinne czy leczenie onkologiczne. Bo bieganie to dla nich najlepsza terapia – moment, w którym ciało się męczy, ale głowa wreszcie odpoczywa.

Dla samej Zosi sport stał się życiowym kompasem i... swatką. Swojego męża poznała na targach Expo przed Półmaratonem Warszawskim. Dziś wspólnie trenują, podróżują i gonią się na trasach maratonów, choć Zosia traktuje bieganie z dużym luzem. Potrafi pobiec 2,5 kilometra do księgarni po książkę i wrócić truchtem do domu, łącząc pożyteczne z przyjemnym. Jak mówi: *„Aby wytrwać w tym sporcie przez lata, trzeba pokochać sam proces, a nie tylko życiówki".*

Na trasie PKO Sopot Półmaratonu Zosi nie interesuje zegarek. Po intensywnym październiku i drobnych zawirowaniach zdrowotnych nadmorski start traktuje jak długie, widokowe wybieganie:

„Zamierzam przede wszystkim pozwiedzać trasę i cieszyć się atmosferą. Zrobię wszystko, żeby zdobyć ten medal – jest tak ładny, że po prostu muszę przywieźć go ze sobą do Poznania!".


B-PAC®
by ARONPHARMA
ENERGIA
NA KAŻDY KILOMETR.
NA KAŻDY MOMENT.
WSPARCIE, KTÓRE
DOTRZYMUJE CI KROKU
B-PAC ISOTONIC
B-PAC HYDROGEL ENERGY GEL
B-PAC ENERGY JELLY
B-PAC B-COMPLEX
B-PAC MAGNESIUM + TART CHERRY
B-PAC CHERRY RECOVERY
PRZED STARTEM
NA TRASIE
PO MECIE
NAWODNIENIE
ENERGIA
REGENERACJA
SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ NA:
WWW.B-PAC.PL
SOPOT PÓŁMARATON
ARONPHARMA NUTRACEUTICALS OF TOMORROW

Patrycja Taratuta

– Triumf na Czanieckiej Piątce



Patrycja Taratuta

Osiem sekund od marzeń. Patrycja Taratuta triumfuje w Czanieckiej Piątce

Przejechała niemal całą Polskę, stanęła pod wiatr i nie zostawiła rywalkom złudzeń. Patrycja Taratuta z okolic Wałbrzycha została triumfatorką Czanieckiej Piątki – biegu na 5 kilometrów, który tradycyjnie rozgrzewa emocje przed startem PKO Sopot Półmaratonu. Zegar na mecie zatrzymał się dla niej na wyniku 18:07.

Choć na mecie promieniała ze szczęścia, w jej głosie można było wyczuć nutkę sportowego niedosytu. Do Sopotu przyjechała z apetytem na złamanie magicznej bariery 18 minut.

„Liczyłam na wynik z siedemnastką z przodu, ale swoje zrobił dziś silny wiatr oraz zmęczenie długą podróżą spod Wałbrzycha. Mimo to jestem bardzo zadowolona. Trasa była świetnie przygotowana i oznaczona, a na pogodę przecież nikt nie ma wpływu” – podsumowała swój start na gorąco po przekroczeniu linii mety.

Przełom zaczyna się w głowie

Droga Patrycji na najwyższy stopień sopockiego podium trwała osiem lat. Jak sama przyznaje, przez długi czas biegała bez pełnego przekonania o własnym potencjale. Przełom nastąpił niespełna dwa lata temu, gdy wreszcie uwierzyła w swoje możliwości i postawiła na świadomy, mocny trening. Efektem tej przemiany są dziś regularne miejsca na podium i walka o wyśrubowane rekordy życiowe.

Sopocka wiktoria to dla niej doskonały prognostyk przed końcówką sezonu. Złamanie 18 minut na „piątkę” odkłada jedynie o kilkanaście dni – kolejny atak na rekord życiowy zaplanowała na 7 listopada. Później czeka ją roztrenowanie i ładowanie baterii przed wiosennymi startami. Jedno jest pewne: z taką determinacją „siedemnastka” na zegarze to tylko kwestia czasu.



CityMotors - Twój dealer Volkswagena.
Dzielmy pasję razem.

Jesteśmy z Wami na starcie, trasie i mecie.
W CityMotors Gdańsk cenimy energię, ruch i ludzi, którzy nie stoją w miejscu. Dlatego chętnie wspieramy wydarzenia sportowe i inicjatywy, które budują dobrą atmosferę oraz aktywnie angażują lokalną społeczność.

— CityMotors —
Gdańsk

CityMotors Gdańsk
ul. Uczniowska 36, 80-530 Gdańsk
tel: +48 58 511 90 00, bdc@citymotors.pl
www.volkswagengdansk.pl

Igor Hawełko

– Najszybszy barista w Polsce

Od ośmiuset metrów do idealnego przelewu. Jak „Najszybszy barista w Polsce" wybiegał podium w Sopocie

Siedem medali mistrzostw Polski w biegu na 800 metrów zamienił na biegową wolność, kawiarnianą pasję i zarażanie pozytywną energią. Igor Hawełko – w środowisku znany jako „Najszybszy barista w Polsce" – udowodnił w Sopocie, że szybkości z lekkoatletycznej bieżni się nie zapomina. Choć poranne wstawanie i nadmorski wiatr nie są jego sprzymierzeńcami, na mecie Czanieckiej Piątki zameldował się jako drugi zawodnik kategorii Open.

Przydomek, który stał się jego znakiem rozpoznawczym, narodził się przez przypadek podczas nagrywania wywiadu dla marki Brooks w Bydgoszczy. Igor zaliczył przejęzyczenie, mówiąc coś o „najszybszym biegaczu w Polsce". Stojący za kamerą kolega natychmiast podchwycił temat: *„Jesteś najszybszym baristą!"*. Hasło chwyciło od razu. Dziś łączy oba te światy z niezwykłą lekkością, choć – jak sam przyznaje – to wyczynowy sport ukształtował go jako człowieka.

Szkoła życia w wieku siedemnastu lat

Zanim w jego życiu pojawił się zapach świeżo mielonych ziaren, była tartanowa bieżnia i morderczy dystans 800 metrów. Jako siedemnastolatek spakował walizki, opuścił rodzinny Grudziądz i zamieszkał sam w Bydgoszczy, by mieć lepsze warunki do walki o medale mistrzostw Polski.

„Mogę śmiało powiedzieć, że bieganie mnie wychowało. Musiałem zupełnie sam pogodzić ostry reżim treningowy ze szkołą, gotowaniem i codziennymi obowiązkami. Ten sport ukształtował mój charakter od A do Z – aż się wzruszyłem na to wspomnienie!" – przyznaje Igor przed startem w Sopocie.

Dziś nie ściga się już o krążki na stadionie, ale żyłka sportowca wciąż w nim pulsuje. Biega dla czystej frajdy, napędzany energią tłumów w strefach kibica („cheer zones"), a gdy akurat nie trenuje i nie parzy kawy – przemierza ulice Krakowa w poszukiwaniu odzieżowych perełek w second-handach, z których pochodzi połowa jego garderoby.

Kawiarniane mity i taktyka na wiatr

Jako profesjonalny barista przed startem chętnie dzieli się kofeinowym instruktażem dla biegaczy. Pierwsza zasada? Obalić mit o wszechmocnym espresso. Choć jest gęste, oleiste i wyraziste, ma zaledwie 50–70 mg kofeiny. Prawdziwą bombą energetyczną jest kawa przelewowa, dostarczająca nawet 200 mg kofeiny w jednej porcji. Druga zasada przed biegiem: zero mleka, które w połączeniu z wysiłkiem potrafi wywołać rewolucje żołądkowe.



Igor Hawełko

Uzbrojony w tę wiedzę, o 8:30 rano stanął na linii startu Czanieckiej Piątki. Dla zawodnika, który przez lata trenował wyłącznie po południu i wieczorami, tak wczesna pora w połączeniu z zimnym, przenikliwym wiatrem w Sopocie oznaczała jedno: to nie będzie bieg na rekord życiowy, tylko taktyczna rozgrywka.

Stadionowy finisz i zasłużone latte

Prognozy sprawdziły się co do joty. Już po pierwszych pięciuset metrach czołówka biegu ustawiła się gęsiego, by wspólnie ciąć podmuchy nadmorskiego wiatru. Przez ostatnie dwa kilometry Igor toczył zaciętą walkę ramię w ramię o drugą lokatę. Wtedy dała o sobie znać przeszłość średniodystansowca – na ostatnich kilkudziesięciu metrach wrzucił wyższy bieg, zachował więcej szybkości i pewnie wbiegł na metę na drugim miejscu.

„Było cudownie! To był niezły performance i świetne ściganie, ale bez żadnej niezdrowej rywalizacji – liczyła się przede wszystkim dobra zabawa. Czas na mecie nie jest dziś najważniejszy, wystarczy mi to, że udało się dobiec w fajnym stylu" – mówił na gorąco tuż za linią mety, po czym z uśmiechem dodał: *„A teraz pora na popołudniową kawę. Tym razem koniecznie z mlekiem!"*.

A co z dystansem półmaratońskim? Tutaj „Najszybszy barista w Polsce" stawia na razie tajemniczy wielokropek, obiecując odkryć karty w przyszłym roku. Jedno jest pewne – o jego biegowo-kawowych projektach jeszcze nie raz usłyszymy.



So French.
Newport Collection

HERBELIN

HORLOGER CONTEMPORAIN DEPUIS 1947

Katarzyna i Adam Strzelczykowie

– Biegowy pakt pokoleniowy



Katarzyna i Adam Strzelczykowie

Rodzinny pakt w Sopocie. Jak Adam i Kasia Strzelczykowie łączą pieluchy, wózki biegowe i życiowe starty

Dla jednych logistyka z niemowlakiem w domu oznacza odłożenie sportowych marzeń na półkę. Dla Adama i Kasi Strzelczyków to sygnał do działania. W Sopocie podjęli wspólną, rodzinną misję: najpierw Adam sprawdził się na Czanieckiej Piątce, a tuż po niej kibicował Kasi, która zaledwie kilka miesięcy po porodzie stanęła na starcie PKO Sopot Półmaratonu.

Ich wspólna historia z bieganiem to gotowy scenariusz na film. To Adam – wówczas jeszcze chłopak – zaszczepił w Kasi miłość do ruchu. Wszystko zaczęło się w 2022 roku od lokalnych biegów Parkrun. Szybko przyszły pierwsze starty na dłuższych dystansach, a gdański półmaraton stał się dla Kasi naturalnym debiutem. Gdy w styczniu tego roku na świecie pojawił się ich syn, mogłoby się wydawać, że czas na sportowe kompromisy. Nic bardziej mylnego.

Trening z wózkiem i brzdąc w roli kibica

Kasia biegała przez całą ciążę – oczywiście w bezpiecznym, spokojnym tempie – dzięki czemu jej organizm błyskawicznie zregenerował się po porodzie. Już po dwóch, trzech miesiącach wrócili wspólnie do marszobiegów.

W codziennym życiu Strzelczyków logistyka to czysta maestria. Gdy jest chłodno, trenują osobno, ale latem i w cieplejsze dni na trasę rusza cały team z wózkiem biegowym.

„Synek ma już za sobą poważny debiut – pokonaliśmy z nim w wózku całe 10 kilometrów podczas Biegu Westerplatte i świetnie to zniósł! Na Parkrunach aż przebiera nóżkami, więc rośnie nam nowe pokolenie biegaczy” – śmieje się Kasia.

Sopockie wyzwanie i unikalny tunel

Z kolei Adam do sopockiego weekendu podszedł podwójnie. Z samego rana zameldował się na starcie Czanieckiej Piątki, a tuż po niej miał w planach pełnić rolę najwierniejszego kibica i wsparcia dla żony na trasie 21 km.

Nowa trasa w Sopocie – płaska, z dala od górzystych podbiegów znanych z Gdyni czy Gdańska – zachwyciła ich od pierwszego przejrzenia map.

„Ogromną atrakcją była możliwość przebiegnięcia przez jedyny w Sopocie tunel na Monte Cassino, niedostępny na co dzień dla pieszych. Już dla samego tego momentu warto było tu stanąć! A nadmorski jod i wspaniała atmosfera w tak kameralnym mieście zrobiły resztę” – podkreśla Adam.

Petarda na mecie i czas na połówkę

Szybkie 5 kilometrów Adam ukończył z czasem 27 minut. Choć tłumy na trasie zmusiły go do ciągłego lawirowania i omijania rywali, na mecie promieniał ze szczęścia:

„Wynik jest nieco poniżej planu, ale sam finisz i wbiegnięcie do hali to prawdziwa petarda! Daje niesamowitego kopa i motywację. Atmosfera jest fantastyczna” – relacjonował na gorąco tuż po przekroczeniu linii mety.

Dla Adama biegowy poranek dobiegł końca, ale dla Strzelczyków to dopiero początek emocji. Złapawszy oddech po krótkim odpoczynku, Adam ruszył na trasę półmaratonu, by wspierać Kasię w jej wielkim powrocie do rywalizacji. Bez wątpienia: w tym małżeństwie medale zdobywa się wspólnie.



Adam Strzelczyk

CZANIECKI

SIŁA PROSTO Z TALERZA





czaniecki.pl

Kinga Borówko

– Ambasadorski uśmiech bez presji

Bieganie z uśmiechem na pełnym luzie. Kinga Borówko i jej recepta na sopocki półmaraton

Kiedyś liczyła się każda sekunda, życiowe rekordy i bezwzględne śrubowanie czasów. Dziś po latach intensywnych startów wybiera to, co w sporcie najpiękniejsze – czystą frajdę. Kinga Borówko, ambasadorka PKO Sopot Półmaratonu, w Sopocie udowadnia, że najszybciej biega się wtedy, kiedy zrzucamy z ramion presję zegarka.

Jej biegowa historia trwa już od około dziewięciu lat. To wystarczająco dużo, by poznać smak sportowych triumfów, ale też zmęczenia materiału, które przychodzi z bezwzględną pogonią za wynikami. Kinga przeszła tę ewolucję i dziś otwarcie mówi, że odciskanie piętna na każdej „życiówce" dawno przestawiło jej się na tryb czerpania czystej radości z ruchu.

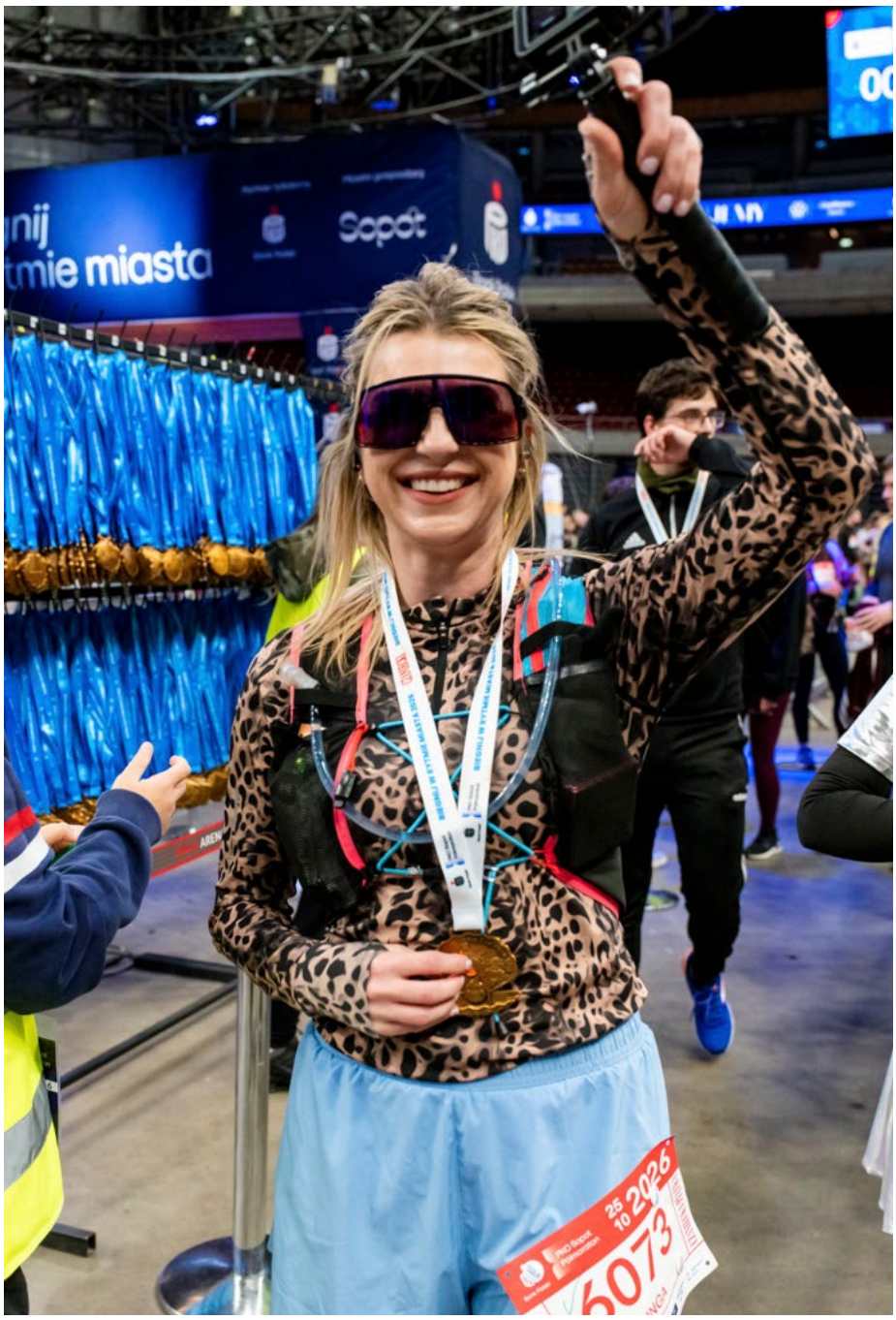
Rozgrzewka na piątkę i pełen relaks przed połówką

Sopocki weekend zaczęła od kontrolowanego, rekreacyjnego startu w Czanieckiej Piątce. Przebiegła dystans 5 km z uśmiechem na twarzy i absolutnym luzem, doskonale wiedząc, że najważniejsze danie tego dnia – PKO Sopot Półmaraton – dopiero przed nią.

„Do półmaratonu podchodzę na równie dużym luzie. Jako ambasadorka wydarzenia chcę tym swoim spokojnym, radosnym bieganiem zarazić całą resztę uczestników" – opowiadała z energią tuż po minięciu linii mety krótkiego biegu.

Nadmorski wiatr i dobra energia

Kluczem do udanego startu – jak podkreśla – jest pogoda i unikalny klimat sopockiej trasy. Choć nadmorskie warunki bywają zdradliwe, a silne podrywy wiatru potrafią napsuć krwi niejednemu wymiataczowi, Kinga zachowuje stoicki spokój:



Kinga Borówko

„Zapowiada się świetna trasa, a pogoda też dopisuje. Oby tylko nie wiało zbyt mocno, a wszystko będzie dobrze. Dziś nie nastawiam się na walkę z zegarkiem – liczy się przede wszystkim dobra zabawa".

Z takim nastawieniem, wspartym doświadczeniem i ambasadorskim uśmiechem, 21 kilometrów nad Zatoką Gdańską staje się nie morderczym testem charakteru, lecz wspaniałą biegową przygodą.


SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS
SWEAT.
OR DON'T.
POCZUJ SIĘ PEWNIE!
SKUTECZNA OCHRONA PRZED POCENIEM,
BEZ PODRAŻNIEŃ.
SENSITIVE BEAUTY PRODUCTS
ICONIC
POWER-FEEL PROTECTION
GENTLE
antiperspirant
alcohol-free
UNISEX
48h
PROTECTION
0%
IRRITATION
NANO-COMFORT TECHNOLOGY

Katarzyna Pobłocka-Głogowska

– Królowa sopockiej połówki

Z wiatrem w tle i synkiem na mecie. Katarzyna Pobłocka-Głogowska królową PKO Sopot Półmaratonu

W sporcie srebro bywa piękne, ale po serii drugich miejsc w najważniejszych pomorskich biegach apetyt na złoto staje się nie do zatrzymania. Katarzyna Pobłocka-Głogowska postawiła wszystko na jedną kartę w PKO Sopot Półmaratonie i zdominowała rywalizację kobiet. Dowód na to, że macierzyństwo i rekordy życiowe idą w parze? Najlepszy z możliwych.

Zanim na szyi Katarzyny zawisł upragniony złoty medal, ostatnich kilka tygodni przynosiło jej sporo biegowego niedosytu. Drugie miejsce miesiąc wcześniej na półmaratonie oraz kolejna druga lokata we wrześniowym Biegu Westerplatte ugruntowały jej pozycję w krajowej czołówce, ale brakowało tego najwyższego stopnia podium. W Sopocie głód zwycięstwa spotkał się z perfekcyjną formą.

Walka z wiatrem i szybka trasa

Choć aura w Sopocie nie rozpieszczała zawodników – silny, lodowaty wiatr potrafił dać się we znaki każdemu – nowa mistrzyni sopockiej połówki przekuła trudności w paliwo do szybszego biegu.



Katarzyna Pobłocka-Głogowska

„Tak naprawdę myślałam głównie o tym, żeby przetrwać ten silny wiatr! Ale poza tym czułam się bardzo komfortowo. Sama trasa, pomimo dość ciężkiego i wymagającego początku, jest naprawdę bardzo fajna i pozwala na szybkie bieganie. Nie czułam na plecach oddechu rywalek, kontrolowałam tempo” – opowiadała na mecie, nie kryjąc uśmiechu. Wielkie brawa należą się też sopockiej publiczności – jak podkreśla zawodniczka, gorący doping na trasie potrafił rozgrzać nawet w najchłodniejszych momentach.

Wiatr w żagle po narodzinach synka

Najbardziej poruszającym obrazkiem po wbiegnięciu na metę było spotkanie z synkiem Borysem. Dla Katarzyny macierzyństwo okazało się nie hamulcem, lecz potężną trampoliną do sportowego rozwoju.

„Po urodzeniu syna dostałam wiatru w żagle i pobiłam wszystkie swoje rekordy życiowe. Macierzyństwo naprawdę dodaje skrzydeł” – wyznaje biegaczka.

Logistyka z niemowlakiem w domu wymaga nie lada ekwilibrystyki, ale rodzina udowadnia, że dla chcącego nic trudnego. Gdy brakuje rąk do pomocy, mały Borys towarzyszy mamie w wózku podczas treningów. Z kolei mąż Katarzyny – również zapalony biegacz, który w dniu sopockiego startu rywalizował na zagranicznej trasie – tworzy z nią idealnie zgrany, sportowy duet.

Czy w planach jest maraton?

Z sopockim złotem w kieszeni Katarzyna nie zwalnia tempa, choć z uśmiechem spogląda już w przyszłość i na dłuższe wyzwania. Zapytana o to, czy planuje w przyszłości powrót nad morze na dystansie królewskim, odpowiada:

„Jeszcze nie podjęłam ostatecznej decyzji, ale nie ukrywam, że bardzo chciałabym tu wrócić na maraton. Królewski dystans to ogromne wyzwanie i myślę, że udany start w takim biegu jest spełnieniem marzeń każdego zawodnika. Mam wielką nadzieję, że jeszcze będzie okazja, by ponownie stanąć tu na starcie”.

Najbliższy cel jest jednak nieco bliżej – już 11 listopada zawodniczkę zobaczymy na starcie Biegu Niepodległości. Jeśli wiatr ma jej pomagać tak, jak w Sopocie, rywalkom pozostaje jedynie gonić ją w bezpiecznym oddaleniu.


Sen, który pracuje
na twój kolejny kilometr
THE ART OF KINFOLK
JYSK

Łukasz Bejm

– Samorządowy pasjonat z Gdańska

Szkoda, że to już koniec! Łukasz Bejm – samorządowiec, organizator i biegacz z pasją

Kiedy jedni obawiają się kaprysów jesiennej pogody i mroźnego wiatru, inni zakładają buty, wychodzą na trasę i zarażają wszystkich dookoła uśmiechem. Łukasz Bejm – na co dzień Radny Miasta Gdańska i Przewodniczący Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki – na mecie PKO Sopot Półmaratonu udowodnił, że sport to dla niego nie tylko urzędowa funkcja, ale przede wszystkim autentyczna pasja.

Na co dzień Łukasz dba o to, by Trójmiasto tętniło sportowym życiem. Jako osoba mocno zaangażowana w logistykę i wsparcie organizacyjne takich wydarzeń jak Energa Gdańsk Maraton (realizowany przez Energy Events Adama Greczyło), doskonale zna drugą stronę każdego biegowego święta. Tym razem jednak zamienił zaplecze organizacyjne na linię startu, a pogoda, która przed biegiem budziła obawy, okazała się niezwykle łaskawa.

„Wszyscy straszyli trudnymi warunkami, ale wiatr wiał dziś bardziej w plecy niż w twarz, więc było super” – relacjonował z uśmiechem na mecie. Nowa, niezwykle atrakcyjna trasa łącząca Sopot z gdańskim Brzeźnem zachwyciła go od pierwszych kilometrów. Szczególnie mocno w pamięci zapadł mu ten najdłuższy, płaski odcinek wzdłuż morza, gdzie jako samorządowiec i zapalony biegacz mógł w pełni nacieszyć się widokiem setek aktywnych mieszkańców.

Czytanie emocji z twarzy współtowarzyszy

Dla Łukasza półmaraton to jednak znacznie więcej niż tylko odległość do pokonania czy zawodowe doświadczenie. Kiedy inni skupiają się wyłącznie na liczbach na zegarkach, on wybiera uważność na ludzi.

„Myśli podczas biegu było całe mnóstwo! Przede wszystkim bardzo lubię skupiać się na twarzach ludzi biegnących wokół mnie. Czytam ich emocje i chłonę te pozytywne wibracje, które od nich biją. To niesamowicie napędza do dalszego wysiłku” – opowiada.

Przy wsparciu niesamowitych tłumów kibiców dystans mija błyskawicznie. Nic więc dziwnego, że gdy po 21 kilometrach Łukasz zameldował się na mecie, zamiast ulgi poczuł... autentyczny żal. *„Szkoda, że to już koniec!”* – pomyślał, czując, że chętnie pobiegłby dalej.

Sport bez presji i finisz sezonu

Choć plan na ten start nie uwzględniał bicia rekordów życiowych, luźne podejście przyniosło świetny efekt. Czas na mecie okazał się znacznie lepszy niż zakładały wstępne założenia, co tylko podbiło radość z ukończenia zawodów.



Łukasz Bejm

Zanim nadejdzie czas na zimowy odpoczynek, przed nim jeszcze jeden akcent. Łukasza Bejma zobaczymy na trasie już w listopadzie – tradycyjnie podczas gdańskiego Biegu Niepodległości. Jedno jest pewne: tam również nie zabraknie mu ani kondycji, ani pozytywnej energii!


BROOKS
GRATULACJE
DLA WSZYSTKICH FINISHERÓW!
11876
brooks-running.pl

Agnieszka Ragus-Suszczyńska

– Zasady fair play na wagę rekordu

Plan wykonany z nawiązką. Jak Agnieszka Ragus-Suszczyńska złamała 1:30 w Sopocie mimo startu z końca stawki

Kiedy zasady fair play biorą górę nad osobistą wygodą, na biegacza czeka prawdziwy test charakteru. Agnieszka Ragus-Suszczyńska nie zdążyła na swoją strefę startową, więc bez wahania ruszyła z najdalszego końca stawki. Wynik? Przebijanie się przez tłum, walka z wiatrem i... bezpiecznie złamana granica 1 godziny i 30 minut na mecie PKO Sopot Półmaratonu!

Zamiast ryzykować i przeciskać się do swojej docelowej grupy, Agnieszka zachowała się w pełni fair i ustawiła się w ostatniej, najwolniejszej strefie startowej, by nie generować zamieszania ani kar czasowych. Oznaczało to jednak jedno: rzucała się w sam środek wielotysięcznego peletonu.



Agnieszka Ragus-Suszczyńska



Agnieszka Ragus-Suszczyńska

Sama trasa – szybka, w większości płaska, z krótkim podbiegiem na początku, który zniknął w morzu startowej adrenaliny – sprzyjała bieganiu. Jedynym minusem okazał się kapryśny, nadmorski wiatr. Ale prawdziwym wyzwaniem nie była pogoda.

„Ponieważ na co dzień biegam znacznie szybciej niż tempo ostatniej strefy, z której dziś startowałam, przez cały dystans musiałam nieustannie wyprzedzać i omijać innych zawodników. To właśnie to ciągłe mijanie biegaczy kosztowało mnie najwięcej sił i było najbardziej męczące” – opowiadała na mecie.

„Nareszcie koniec!”

Slalom między rywalami kosztował ją mnóstwo energii, a końcówka trasy dała o sobie znać naturalnym zmęczeniem. Kiedy jednak Agnieszka zameldowała się na mecie, pierwsze słowa, jakie przyszły jej do głowy, brzmiały: *„Nareszcie koniec!”*.

Wysiłek przyniósł jednak upragniony efekt. Cel minimum został osiągnięty – bariera 1 godziny i 30 minut pękła, udowadniając, że dla zdeterminowanej biegaczki nie ma rzeczy niemożliwych!

SUUNTO

See the run ahead

Clayton Young



NOWY

SUUNTO RUN 2

- 1,32" wyświetlacz AMOLED doskonała czytelność w słońcu
- Darmowe mapy offline
- Odtwarzanie muzyki offline
- Waga 35g (watch body)

www.suunto.com

Krzysztof Wiśniewski

– Legenda gdańskiego wiaduktu

„Wiśnia" z wiaduktu. Jak Krzysztof Wiśniewski uciekł od setki na wadze i świętuje pięćdziesiątkę w biegowym stylu

Dziesięć lat temu porzucił inne miasto dla Gdańska, w którym – jak sam twierdzi – żyje się jak na niekończących się wakacjach. Krzysztof Wiśniewski, w biegowym świecie powszechnie znany jako „Wiśnia", to człowiek-instytucja na trójmiejskich trasach. Kiedy wybiła mu okrągła pięćdziesiątka, sprawił sobie idealny prezent: skorzystał z opcji zakupu spersonalizowanego numeru startowego z rokiem swoich urodzin. Od walki z wagą bliską stu kilogramów, przez czternaście maratonów i lodowate wody Gniewina, aż po kultowy transparent żony na wiadukcie – oto historia pasjonata, dla którego sport to przede wszystkim ludzie.

Gdy piętnaście lat temu Krzysztof zakładał swoje pierwsze, nieśmiałe biegowe buty, przyświecał mu prosty cel: wziąć się za siebie przed zbliżającą się czterdziestką. W szczytowym momencie waga pokazywała 98 kilogramów, a w tle pojawiały się dokuczliwe bóle kręgosłupa.

„Bałem się, że przekroczę ‚stówkę' – choć podobno jak już się ją przeskoczy, to człowiek niczego się nie boi!" – śmieje się dzisiaj.

Początki były pełne wątpliwości. Wstydził się, że pokonanie pięciu kilometrów zajmowało mu trzydzieści minut, a dorównanie zorganizowanej grupie biegowej wydawało się wyzwaniem z kosmosu. Konsekwencja zrobiła jednak swoje. Z pięciu kilometrów zrobiła się pierwsza „dycha", potem debiut w półmaratonie, aż wreszcie maraton, który miał być tylko jednorazową przygodą. Dziś ma na liczniku czternaście takich startów, a z okazji swoich 50. urodzin z dumą przypiął do koszulki wyjątkowy, spersonalizowany numer startowy z rokiem urodzenia.



Krzysztof Wiśniewski

Wiśnia z wiaduktu i ułamkowy medal

Dla Krzysztofa Trójmiasto to idealny plac zabaw. Jako zapalony biegacz i uczestnik triathlonów (z lokalnym LOTTO Challenge Gdańsk na czele) doskonale zna każdą ścieżkę od Sopotu po Brzeźno. Jak sam przyznaje, największą siłą lokalnych startów są relacje.

„Bieganie po Gdańsku jest wyjątkowe, bo niemal na każdej ulicy stoi ktoś znajomy, kto dopinguje i krzyknie: ‚Wiśnia!'. Najlepszy numer wycięła kiedyś moja żona, wieszając na wiadukcie ogromny transparent: ‚Wiśnia, jesteś najlepszy!'. Potem na treningach marki Brooks wszyscy pytali, czy to ja jestem tym słynnym Wiśnią z wiaduktu" – wspomina z dumą.

W jego bogatej kolekcji pamiątek szczególne miejsce zajmuje trofeum z Energa Gdańsk Maratonu w wersji „5 i pół" – zrealizowanego w czasach pandemicznych obostrzeń rzadkiego medalu z ułamkiem. Równie żywo wspomnienia wracają, gdy opowiada o startach w cyklu Triathlon Energy Adama Greczyło. Kto raz próbował sił w Gniewinie – mierząc się z morderczym podjazdem do zbiornika wodnego i kąpielą w jeziorze o temperaturze zaledwie 8–9 stopni, po której dłonie zamarzały na kierownicy – ten wie, czym jest prawdziwy sportowy charakter.

Sopot i Gdańsk na pełnym luzie

Zamiast jednak kalkulować życiowe sekundy, do sopockiej połówki podchodzi z czystą radością.

„Jutro zamierzam się przede wszystkim świetnie bawić i pozwiedzać z perspektywy biegacza Sopot i mój Gdańsk, przez które prowadzi trasa. Chcę spotkać się ze znajomymi, poprzybijać piątki, pouśmiechać się i cieszyć się atmosferą" – zapowiadał tuż przed startem.

Bo w historii Krzysztofa Wiśniewskiego zegarek jest tylko dodatkiem. Najważniejszy jest uśmiech, z którym – z rocznikiem urodzenia na piersi – mija kolejne kilometry.

Jiří Nečásek

– Czeski ambasador biegów z Pragi

Czeski akcent nad Zatoką. Szef marketingowych projektów RunCzech odkrywa urok PKO Sopot Półmaratonu

Można na co dzień zarządzać komunikacją jednego z najbardziej prestiżowych maratonów w Europie Środkowej, a mimo to w weekend z przyjemnością założyć numer startowy i zmierzyć się z wiatrem oraz 21 kilometrami trasy. Jiří Nečásek, dyrektor ds. marketingu i komunikacji czeskiego RunCzech, zamienił Pragę na Sopot, udowadniając, że pasja do biegania nie zna granic państwowych.

Kiedy czeski ekspert od wielkich biegowych maszyn wjeżdżał do Trójmiasta, nie szedł na skróty. Do Sopotu dotarł wygodnym nocnym pociągiem, łącząc podróż służbową perspektywę z czystą radością z amatorskiego startu. Zaledwie trzy tygodnie po zaliczeniu połówki w Kopenhadze, Jiří stanął na starcie premierowej edycji PKO Sopot Półmaratonu, z ciekawością przyglądając się polskiej logistyce od podszewki.



Jiří Nečásek

Hala pod dachem ERGO ARENY i czeskie spojrzenie na polską frekwencję

Jako człowiek, który na co dzień odpowiada za czeskie biegi w przestrzeni miejskiej – narażone na kaprysy pogody, deszcz czy palące słońce – z uznaniem patrzył na atuty sopockiej infrastruktury.

„Nasze biegi w Czechach odbywają się w całości na otwartej przestrzeni, więc musimy być gotowi na każde warunki. Tutaj organizatorzy mają ogromny atut w postaci hali widowiskowo-sportowej. Finisz pod dachem przy tak dużej imprezie robi wrażenie” – podkreślał, z uśmiechem komentując zapowiadane porywy wiatru: *„Oby wiał głównie w plecy!”*.

Analizując polski rynek biegowy, Nečásek zwraca uwagę na fenomen skali. Podczas gdy w czeskiej Pradze ponad połowa stawki na maratonie czy półmaratonie to obcokrajowcy, w Polsce gigantyczna, silna społeczność rodzimych biegaczy wypełnia strefy startowe po brzegi.

Kierunek: Sopot i Gdańsk

Czy Sopot ma szansę przyciągnąć więcej sąsiadów z południa? Według dyrektora RunCzech – jak najbardziej. Choć odległość jest spora, świetne skomunikowanie kolejowe oraz unikalny klimat polskiego wybrzeża (nawet poza sezonem letnim) sprawiają, że to kierunek idealny na jesienny wyjazd. Sam Jiří po przekroczeniu linii mety planował wydłużyć pobyt, by dokładnie zwiedzić sąsiedni Gdańsk.

Bo w gruncie rzeczy, niezależnie od tego, czy bieg organizuje się we Wełtawie, czy nad Zatoką Gdańską, chodzi o to samo: o spotkanie z przyjaciółmi, przekraczanie własnych granic i radość z pokonywania kolejnych kilometrów.

Kamil Jeremicz

– Architekt sopockich form

Fabryka sopockich form. Jak TRCT Runners przygotowało miasto do PKO Sopot Półmaratonu

Zanim tysiące biegaczy ruszyły na trasę PKO Sopot Półmaratonu i Czanieckiej Piątki, przez dwa miesiące szlifowały formę pod okiem profesjonalistów. Kamil Jeremicz z grupy TRCT Runners zdradza kulisy darmowych treningów w Parku Północnym, żelaznej dyscyplinie uczestników i metamorfozach debiutantów, którzy w kilka tygodni zmienili 5 kilometrów w... 21.

Gdy na początku września sopocki Park Północny zaczął w każdą środę i niedzielę wypełniać się ludźmi w biegowych butach, było jasne, że Sopot szykuje się do wielkiego święta. Oficjalne treningi organizowane przez TRCT Runners przyciągały co tydzień od trzydziestu do czterdziestu entuzjastów ruchu.

Od budowania bazy po życiówki

Pod okiem Kamila Jeremicza i jego ekipy plan treningowy był dopracowany w każdym detalu. Wrzesień stał pod znakiem solidnego budowania wytrzymałości, z kolei październik przyniósł mocniejsze akcenty szybkościowe – środowe interwały i niedzielne, długie wybiegania.

„Ułożyliśmy to tak, żeby każdy znalazł coś dla siebie. Dla osób marzących o debiucie w półmaratonie stworzyliśmy grupę marszobiegową, a dla ambitnych – plan oparty na 3–4 jednostkach w tygodniu” – opowiada Kamil.

Wysiłek przyniósł niesamowity efekt: aż 80 procent osób, które stawiły się na pierwszym wrześniowym treningu, dotrwało w pełnej gotowości do końca cyklu.

Kiedy marszobieg zamienia się w marzenie o połówce

Najpiękniejsze w takich inicjatywach są jednak ludzkie historie. Choć trzon grupy stanowili stali bywalcy, do ekipy TRCT Runners dołączyły osoby stawiające w bieganiu absolutnie pierwsze kroki. Zaczynali ostrożnie, od marszobiegów i bezpiecznych dawek ruchu z myślą o Czanieckiej Piątce.

Magia wspólnych treningów i rosnąca z tygodnia na tydzień pewność siebie zrobiły jednak swoje.

„W drugim miesiącu przygotowań te osoby z własnej inicjatywy postanowiły przeskoczyć do bardziej zaawansowanej grupy. Zaczęły realizować pełne jednostki biegowe, a ich apetyt urósł do tego stopnia, że postawiły sobie za cel przebiegnięcie swojego pierwszego półmaratonu” – uśmiecha się Kamil.

To najlepszy dowód na to, że pod okiem właściwych ludzi sopocki asfalt potrafi nosić prawdziwych bohaterów – niezależnie od tego, czy ich przygoda z bieganiem zaczęła się rok, czy zaledwie osiem tygodni temu.



Kamil Jeremicz

Władze Sopotu

– Magdalena Czarzyńska-Jachim, Michał Banacki, Aleksandra Gosk – w biegowym natarciu

Bieganie z widokiem na Zatokę. Jak sopocki ratusz łamie minuty, tworzy sztafetę i szykuje się na wielkie debiuty

Tegoroczny PKO Sopot Półmaraton i towarzysząca mu Czaniecka Piątka przeszły do historii, ale sportowy puls w sopockim urzędzie miasta bije wyjątkowo mocno. Gdy Prezydentka Sopotu Magdalena Czarzyńska-Jachim z uśmiechem mijała linię mety z czasem poniżej 30 minut, samorządowa sztafeta w składzie z wiceprezydentem Michałem Banackim i Przewodniczącą Rady Miasta Aleksandrą Gosk udowodniła, że lokalni liderzy potrafią wspólnie walczyć na trasie tak samo skutecznie, jak przy miejskich projektach.

W Sopocie ruch to styl życia. Miasto, które kusi biegaczy malowniczymi ścieżkami wzdłuż plaży i leśnymi duktami, ma w swoich władzach autentycznych pasjonatów sportu.

29 minut z małym hakiem i debiut w sztafecie

Prezydentka Magdalena Czarzyńska-Jachim nie ukrywała radości po swoim starcie na 5 kilometrów.

„W Sopocie bardzo lubimy biegać – trenujemy na co dzień w mieście, na plaży i po leśnych ścieżkach. Dzisiaj biegło mi się znakomicie, pomimo wiatru, który rano nieco nas wszystkich przestraszył” – relacjonowała na mecie.

Plan na ten bieg był precyzyjny: złamać trzydzieści minut. Zegarek zatrzymał się na wyniku 29 minut z małym hakiem, a fantastyczna atmosfera sprawiła, że wysiłek zamienił się w czystą przyjemność.

Ogromnych emocji dostarczył też start samorządowej sztafety. Dla Przewodniczącej Rady Miasta Aleksandry Gosk był to debiut w tak dużym biegowym formacie:

„Gorąco polecam udział każdemu! Taka praca zespołowa na trasie daje mnóstwo satysfakcji – mogliśmy wspólnie sprawdzić się w tak intensywnym wydarzeniu. A możliwość swobodnego przebiegnięcia samym środkiem głównych ulic miasta, gdy ruch samochodowy jest całkowicie wstrzymany, to naprawdę wyjątkowe przeżycie” – podkreślała z zachwytem, dodając, że bieganie doskonale buduje lokalną społeczność i dba o „zdrową głowę”.

Od uniwersyteckiej bramki do maratońskich marzeń

Z kolei wiceprezydent Michał Banacki, który na swojej zmianie połknął solidne 11 kilometrów, ma historię sportową zakorzenioną w… bramce handballowej.

„Najpierw była piłka nożna, a w czasach studenckich – piłka ręczna. Miałem przyjemność występować jako bramkarz w drużynie uniwersyteckiej Uniwersytetu Gdańskiego” – wspomina.



Michał Banacki, Magdalena Czarzyńska-Jachim, Aleksandra Gosk

Gdy obowiązki zawodowe ograniczyły czas na gry zespołowe, naturalnym wyborem stały się treningi biegowe. Dziś, podziwiając widoki na trasach łączących Sopot z Gdańskiem, regularnie pokonuje czternaście kilometrów. Apetyt jednak rośnie w miarę pokonywania kolejnych tras.

„Moim wielkim marzeniem jest przebiegnięcie pełnego maratonu. Do dystansu półmaratońskiego brakuje mi już naprawdę niewiele, dlatego mam nadzieję, że już w przyszłym roku uda mi się samodzielnie pokonać cały PKO Sopot Półmaraton” – zapowiada wiceprezydent.

Wygląda na to, że sopocki ratusz nie zamierza zwalniać tempa – ani przy biurkach, ani na biegowych trasach!

Adrian Dróżdż

– Korporacyjny team spirit JYSK

Dekada pasji i 60 koszulek na starcie. Jak JYSK Polska świętował urodziny w Sopocie

Są imprezy, które rodzą się jako lokalne wydarzenia, i takie, które od pierwszego dnia przyciągają potężne, zorganizowane społeczności. Premierowa edycja PKO Sopot Półmaratonu mogła liczyć na wyjątkowego partnera: Klub Biegaczy JYSK, który w wielkim stylu świętował nad Zatoką swoją okrągłą, dziesiątą rocznicę.

Gdy w Sopocie wystartowała pierwsza edycja połówki oraz Czanieckiej Piątki, morze błękitnych koszulek i dynamicznych barw zdominowało strefy startowe. Za tym sukcesem stoi nieprzypadkowa kooperacja, o której opowiada Adrian Dróżdż z JYSK Polska.

Od kilkunastu osób do stu biegaczy w całej Polsce

Klub Biegaczy JYSK to dziś potężna, zrzeszająca ponad stu pracowników z najdalszych zakątków kraju organizacja, w której praca w biurze lub magazynie płynnie przechodzi we wspólne treningi na asfaltowych ścieżkach i leśnych duktach. Nic więc dziwnego, że gdy nadszedł czas na celebrowanie 10-lecia istnienia klubu, decyzja mogła być tylko jedna: świętujemy w ruchu.

„Z tej okazji postanowiliśmy zaangażować się we współpracę i dołączyć do wydarzenia w roli partnera. Dzisiaj na starcie półmaratonu oraz biegu na 5 kilometrów stanęło łącznie 60 naszych reprezentantów!” – nie kryje dumy Adrian Dróżdż.

Debiut na szóstkę z plusem

Organizacyjny debiut Sopotu w roli gospodarza półmaratonu budził u wielu obawy o logistykę, tłumy czy trasę. Jednak z perspektywy tak licznej ekipy, która zjadła zęby na polskich i zagranicznych biegach, ocena mogła być tylko jedna.

„Świetna organizacja! Jak na debiut wszystko wypadło przepięknie – trasa była superprzyjemna, a pogoda wręcz idealna do ścigania. Nic, tylko wracać do Sopotu co roku!” – podsumowuje Dróżdż.

Widok 60 pracowników JYSK walczących z wiatrem, pokonujących własne słabości i wpadających na metę w ERGO ARENIE udowodnił, że największą wartością takich imprez są ludzie. A dziesięciolecie klubu? Z taką formą kolejne jubileusze zapowiadają się na absolutnie rekordowe!



Adrian Dróżdż

Bożena Zbieć

– Biegowa korona i sopockie podium



Bożena Zbieć

450 kilometrów do marzenia i na podium. Jak Bożena Zbieć podbija sopocką połówkę

Są tacy, dla których logistyka startu w innym mieście to niemałe wyzwanie. I jest pani Bożena Zbieć z Siedlec, która dla 21 kilometrów nad Zatoką pokonuje 450 kilometrów, tydzień po starcie w Pucku zakłada numer startowy, zdobywa 2. miejsce w kategorii K65-69 i udowadnia, że pasja nie zna pojęcia zmęczenia.

Jej sportowa historia udowadnia, że na realizację marzeń nigdy nie jest za późno. Zanim w jej życiu pojawiły się biegowe ścieżki, przez lata pasjonowała się nordic walkingiem, prowadząc zajęcia z kijami. Gdy pięć lat temu po raz pierwszy założyła buty biegowe, nie spodziewała się, że ta przygoda zaprowadzi ją tak daleko. W półmaratonach zadebiutowała zaledwie w ubiegłym roku w Warszawie. Od tamtej pory jej kalendarz startów pęka w szwach.

Dziewięć półmaratonów w jeden rok i puchar w Sopocie

Sopocki start był dla niej już jedenastym półmaratonem w życiu – i uwaga – aż dziewiątym ukończonym w samym tylko bieżącym roku! Impuls do dalekiej podróży nad morze był podwójny:

„Tydzień temu startowałam w Pucku, ponieważ moim marzeniem jest zdobycie Korony Półmaratonów Pomorskich” – opowiada z uśmiechem.

A że sopocka trasa przyniosła jej nie tylko satysfakcję, ale i wspaniały puchar za 2. miejsce w kategorii K65-69, radość była podwójna. Mając w kieszeni ukończoną Koronę Polskich Półmaratonów, pani Bożena z żelazną konsekwencją buduje kolejne sportowe trofea.

Kierunek: Warszawa za dwa lata

Choć gdański maraton zaplanowany na 25 kwietnia kusił idealnym terminem, Bożena Zbieć musiała go odpuścić z powodu zaplanowanego już startu w Gdyni. Królewski dystans ma jednak mocno wpisany w swoje sportowe plany na przyszłość.

„Maraton jest moim wielkim marzeniem – bardzo chciałabym pobiec go za dwa lata w Warszawie” – zdradza.

Z taką formą, zajętym miejscem na podium i setkami kilometrów pokonanymi w szczytnym celu, warszawski maraton w jej wykonaniu to tylko kwestia czasu!



Karolina Bereza

– Polowanie na żółte buty i geopolityka w słuchawkach



Karolina Bereza

Polowanie na odblaskowe buty, szukanie „zająców" i szatański wiatr. Karolina Bereza i jej miłość do Trójmiasta

Wydawca strony głównej TVP.Info, kobieta z trzema wielkimi pasjami: geopolityką w słuchawkach, absolutnym sentymentem do Trójmiasta i niezwykłą taktyką szukania biegowych „zająców". Karolina Bereza na mecie PKO Sopot Półmaratonu udowodniła, że nawet podmuchy wiatru zesłane przez samego szatana nie zatrzymają zdeterminowanej biegaczki z żelazną konsekwencją.

Jej biegowy licznik wskazuje już 15 lat doświadczenia na trasie, ale z roku na rok Karolina podkręca tempo i udowadnia, że długie dystanse to jej żywioł. Sopocka połówka była jej siódmym półmaratonem w tym samym roku, a w kalendarzu widnieje już kolejny zagraniczny start na Cyprze, nie wspominając o kultowych warszawskich klasykach z wymiarem ideowym i historycznym, takich jak Bieg Powstania Warszawskiego czy Biegnij Warszawo.

Mimo że jej biegowa mapa Polski jest bogata, Trójmiasto ma w jej sportowym sercu absolutnie wyjątkowe miejsce. To tutaj w kwietniu ubiegłego roku zaliczyła swój debiut maratoński w Gdańsku, łamiąc barierę 4 godzin z fantastycznym wynikiem 3:56 (mimo że przed startem trzęsły jej się ręce, a dystans budził respekt), i to tutaj jesienią zamyka sezon malowniczym sopockim półmaratonem.

Szatański wiatr i halloweenowy Sopot

Choć przed startem najbardziej obawiała się deszczu – bo zimna morska bryza zacinająca w twarz potrafi odebrać przyjemność z każdego ruchu, a bieganie w takich warunkach do przyjemności nie należy – pogoda okazała się łaskawa i ani jedna kropla nie spadła z nieba. Zastąpił ją jednak inny, doskonale znany nad morzem żywioł.

„Zimno, a wiało tak, jak przystało na bieg nad samym morzem! Wiatr na ostatnich dwóch kilometrach zesłał chyba sam szatan, a podmuchy dosłownie cofały nas w miejscu" – śmieje się Karolina.

Mimo trudnej końcówki, wspaniała organizacja, potężny doping kibiców oraz urokliwy jesienny Sopot przyozdobiony halloweenowymi dekoracjami sprawiły, że wysiłek zamienił się w czystą satysfakcję. Szczególnie wzruszający moment nadszedł, gdy trasa poprowadziła przez bliski jej sercu Park Reagana. To tam w kwietniu, podczas debiutanckiego maratonu, walczyła z kryzysem na 33. kilometrze.

„Zakręciła mi się wtedy łezka w oku na wspomnienie, że jeszcze kilka miesięcy temu mijałam to miejsce niemal czołgając się ze zmęczenia, a dzisiaj mknęłam tam już na ostatniej prostej do mety” – wspomina.

Tajna broń: „niewierne” polowanie na odblaskowe buty

Kiedy inni biegacze motywują się potężnymi uderzeniami rockowej muzyki, Karolina dawno porzuciła tradycyjne playlisty. Muzyka ją rozprasza. Dziś każdy jej trening to pochłanianie wiedzy: podcasty lub audiobooki z książkami, które aktualnie czyta (stosując zasadę: jeden rozdział czyta w domu, kolejnego słucha w ruchu). Jej rozpiętość tematyczna potrafi zaskoczyć – od audycji o broni atomowej, przez militaria i geopolitykę, aż po codzienne życie na Islandii. Nie ma tu reguły!



Karolina Bereza


Karolina Bereza

Jeszcze ciekawsza jest jej taktyka na trasach biegów masowych.

„Śmieję się, że biegi zorganizowane, takie jak maraton czy półmaraton, to jedyne momenty, kiedy uganiam się za facetami! Wybieram sobie na starcie jakiegoś mężczyznę – najlepiej, żeby był przystojny – i po prostu go gonię. Jestem jednak bardzo niewierna: jeśli widzę, że biegnie za wolno, odpuszczam go i wybieram następnego!” – opowiada z uśmiechem.

Nie szuka przy tym oficjalnych pacemakerów z balonikami. Jej wzrok przyciągają detale, najczęściej jaskrawe, żółte, odblaskowe buty. Podczepia się pod taki cel i mknie za nim przed siebie. Dokładnie tak zrobiła podczas gdańskiego maratonu, obierając za swój żywy punkt odniesienia biegacza ze Słowacji. Uczepiła się go i nie puściła aż do samej mety – to dzięki niemu bezpiecznie złamała założone 4 godziny.

Siedem połówek i wielki cel na przyszłość

Przy średnim tygodniowym wolumenie wynoszącym około 50 kilometrów, forma Karoliny stabilnie rośnie. Choć sopocką połówkę – pierwotnie planowaną „dla zabawy” na czas poniżej 1:45 – ukończyła ostatecznie z wynikiem 1:51:22, z uśmiechem patrzy w przyszłość.

W jej sportowym kalendarzu już rysuje się kolejne wielkie wyzwanie: 25 kwietnia powróci na start Energa Gdańsk Maratonu. Tam ma do wyrównania rachunki z własnymi ambicjami. Skoro debiut przyniósł niespodziewane 3:56, teraz poprzeczka wędruje w górę. Jej celem na wiosnę jest złamanie bariery 3 godzin i 50 minut. Z taką determinacją, głową pełną geopolityki i niezawodnym instynktem pogoń za „żółtymi butami” w Trójmieście na pewno przyniesie spektakularny efekt!

Anna Chudak-Morzuchowska

– Biznesowa dyscyplina na asfalcie

Nie ma, że boli, czyli jak warszawska biznesswoman znajduje spokój na biegowej trasie

Zarządzanie kilkoma różnorodnymi firmami wymaga żelaznej dyscypliny, szybkiego podejmowania decyzji i odporności na stres. Dla Anny Chudak-Morzuchowskiej – ambasadorki PKO Sopot Półmaratonu i przedsiębiorczyni z Warszawy – idealnym antidotum na biznesowy pęd okazało się bieganie. Kiedy inni zamykają laptopa i szukają odpoczynku na kanapie, ona zakłada buty i rusza przed siebie.

Jej sportowa historia pokazuje, że na realizację marzeń i wejście w świat biegaczy nigdy nie jest za późno. Choć przygodę z dłuższymi dystansami zaczęła stosunkowo niedawno – debiutując w marcu tego roku w Półmaratonie Warszawskim (gdzie szła po wynik, zmagając się z chorobą) – jej determinacja budzi podziw. Sopocką połówkę ukończyła z solidnym czasem 2:03:16, udowadniając sobie i innym, że w sporcie najważniejsza jest głowa.

Biznesowy charakter na sopockim asfalcie

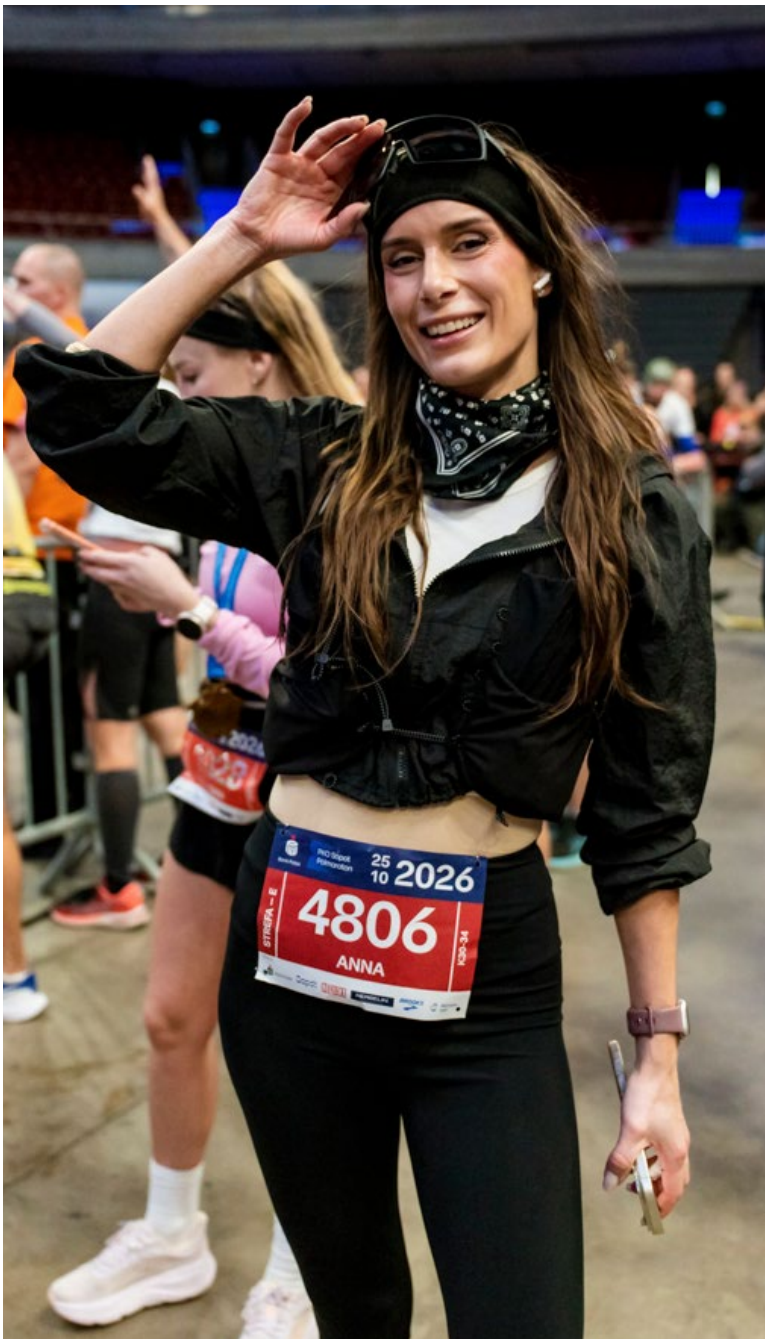
„Najpierw pojawił się biznes, a później bieganie, które bardzo mi pomaga. Konsekwencja, która jest potrzebna w biznesie, jest równie ważna w sporcie. W jednym i drugim mam to samo podejście: nie ma, że boli, tylko idziemy dalej” – uśmiecha się Anna.

Dla niej codzienna przedsiębiorczość i rygorystyczne harmonogramy firmowe potrafią narzucić trudne tempo, ale to właśnie treningi są strefą, w której emocje i codzienne napięcia ulatniają się bez śladu. Nie narzuca sobie presji idealnych, korporacyjnych planów treningowych. Zamiast tego stawia na regularność małymi krokami – dorzucając do pieca mocniejsze interwały czy podkręcając dystanse do 12–15 kilometrów. Jeśli akurat tydzień w firmie jest trudniejszy, nie biczuje się za opuszczony trening, wyznając zasadę, że każda chwila ruchu ma sens.

Strach przed deszczem i miłość do Wisły

Przed startem w Sopocie największy lęk budziła... pogoda. Perspektywa zacinającego z morza deszczu, zimnej bryzy i mokrego asfaltu mogła zepsuć najlepszy nastrój. Ostatecznie aura okazała się łaskawa, a trasa – malownicza i intuicyjna – pozwoliła w pełni nacieszyć się atmosferą zawodów. Na co dzień jej biegowym matecznikiem jest prawa strona Warszawy i urokliwa trasa tuż przy Wiśle na Pradze.

Z taką energią i chęcią rozwoju nie dziwi fakt, że w głowie pojawiają się już nowe horyzonty. W planach na przyszłość kiełkuje myśl o królewskim maratonie albo... triathlonie. Pływanie czuje od dziecka, choć technicznie wymagałoby to kilku szlifów pod okiem trenera. Jedno jest pewne: dla Anny Chudak-Morzuchowskiej linia mety w Sopocie to dopiero kolejny punkt zwrotny na mapie wspaniałych sportowych wyzwań.



Anna Chudak-Morzuchowska

Marcin Wacko

– Kawiarniany klimat i poznańska turystyka biegowa



Zofia Wawrzyniak-Wacko, Marcin Wacko

Cukierkowe tradycje z Poznania, maratony na krańcach świata i chwila oddechu Marcina Wacko

Gdy prowadzi się kawiarnię, popularny podcast o bieganiu i jedną z najbardziej energetycznych społeczności w stolicy Wielkopolski, życie nieuchronnie kręci się wokół tętna, endorfin i… zapachu świeżo mielonej kawy. Marcin Wacko, współtwórca Zoffee Run Club, na metę PKO Sopot Półmaratonu wbiegł z szerokim uśmiechem i solidnym czasem 1:38:49. To dowód na to, że po latach ścigania się w Nowym Jorku czy Sydney, najpiękniejsze w tym sporcie bywa czasem po prostu złapanie oddechu i czerpanie czystej radości z drogi.

Jego biegowa przygoda trwa w najlepsze już od 2011 roku – rok dłużej biega jego żona Zosia, z którą tworzy nierozłączny duet zarówno w życiu, jak i w sportowej turystyce. Razem prowadzą w Poznaniu dwa oblicza biegowego świata: otwarte treningi przy kawiarni oraz niezwykle popularną sekcję „Kobiety biegają", którą Zosia opiekuje się w czwartkowe wieczory. Z kolei wtorkowe, szybkie jednostki na kultowym stadionie na Golęcinie to już samorzutny fenomen – regularnie stawia się tam od 30 do 50 osób głodnych mocnego treningu.

Torby pełne cukierków i narodziny grupy

Wokół poznańskiej ekipy narodziły się wspaniałe, ciepłe rytuały, które budują tę społeczność od środka. Najsłynniejszym z nich jest tradycja cukierkowa.

„Mamy taką niepisaną regułę: jeśli ktoś w weekend startuje w jakimś biegu i ustanawia życiówkę, musi przynieść na kolejny trening cukierki. Zdarza się, że po dużym biegowym weekendzie w różnych miastach rekordy bije naraz pięć albo dziesięć osób. Wtedy każda z nich przynosi całą torbę słodyczy i mamy prawdziwy festiwal słodkości!" – śmieje się Marcin.

A wszystko zaczęło się zupełnie niewinnie wiosną zeszłego roku. Kilku chłopaków ze środowiska gastronomiczno-kawiarnianego skrzyknęło się na wspólne pokręcenie kółek wokół jeziora czy stadionu. Kiedy Zosia rzuciła: „O, fajnie, to ja też idę z wami!", tydzień później przyprowadziła dwie koleżanki, a chwilę później grupa rozrosła się z czterech do piętnastu osób. Dziś publikowane z wyprzedzeniem plany treningowe przyciągają tłumy, a marka Zoffee Run Club stała się symbolem mądrego biegania.

Od Nowego Jorku po krańce Australii

Choć dziś Marcin podchodzi do startów z dużą rezerwą i uśmiechem, w jego biegowym podróżowaniu kryją się absolutne perełki światowej mapy maratońskiej. Wackowie uprawiają bowiem pełną gębą tzw. turystykę biegową. Na ich liście ukończonych startów widnieją gigantyczne, kultowe miasta: Nowy Jork i Chicago (zaliczone dwukrotnie!), historyczny Boston oraz dalekie, egzotyczne Sydney, gdzie niedawno wspólnie pokonali królewski dystans.

Co ciekawe, choć na tych wielkich, światowych biegach Marcin zawsze szedł na maksa, ironia losu sprawiała, że jego rekordy życiowe pękały w zupełnie innych okolicznościach.

„Na tych ogromnych imprezach nigdy nie udało mi się zrobić życiówki, bo zawsze po drodze wyrastał jakiś problem. Za to w Niemczech biegam rewelacyjnie – w Berlinie, Hanowerze i Hamburgu to właśnie tam ustanawiałem swoje najlepsze czasy" – wspomina.

Chwila relaksu i wolność nad Bałtykiem

Kiedy w kalendarzu pojawiła się premierowa edycja PKO Sopot Półmaratonu, decyzja o spakowaniu walizek i wyjeździe nad polskie morze zapadła błyskawicznie.

„Kiedy usłyszeliśmy, że Sopot organizuje półmaraton, stwierdziliśmy, że jesienny wypad nad morze to idealna sprawa. Znaliśmy organizatorów i wiedzieliśmy, że to będzie świetna impreza w nowym, ciekawym miejscu" – opowiada.

Po niedawnym maratonie w Australii Marcin był aktualnie w fazie lżejszego roztrenowania. Nie narzucał sobie reżimu ani presji na życiówki. Zegarek zatrzymał się na bardzo przyzwoitym czasie 1:38:49, ale statystyki odegrały tu drugoplanową rolę.

„Mogłem bez presji zwiedzić okolicę i w pełni nacieszyć się samym biegiem. Nie zawsze przecież chodzi o to, żeby mknąć z głową w dół, widząc wyłącznie własne buty i punkty nawadniania. Czasami warto pobiec spokojnie i po prostu delektować się tym doświadczeniem" – podsumowuje.

Jesienny Sopot, rześkie morskie powietrze i chwila zasłużonego oddechu w gronie biegowych przyjaciół okazały się najlepszą nagrodą za cały rok ciężkiej pracy.

Grzegorz Lemiesz

– Lekcja mentalnego odpuszczania



Grzegorz Lemiesz

Powrót po piętnastu latach. Jak fizjoterapeuta Grzegorz Lemiesz nauczył się biegać dla czystej przyjemności

W świecie sportu profesjonalnego i amatorskiego granica między zdrową pasją a obsesją na punkcie zegarka bywa niezwykle cienka. Przekonał się o tym Grzegorz Lemiesz – uznany fizjoterapeuta z Olsztyna, który przez lata pracował z czołowymi sportowcami, w tym z Joanną Jędrzejczyk czy reprezentacją Polski seniorów w rugby, a w 2014 roku powołał do życia Centrum Rehabilitacji Holistycznej.

Gdy stanął na starcie PKO Sopot Półmaratonu i zameldował się na mecie z czasem 2:02:39, za tym wynikiem stała znacznie głębsza historia niż tylko kolejna ukończona połówka. Był to bowiem jego powrót do biegania po... piętnastoletniej przerwie! Przez ponad dekadę Grzegorz unikał asfaltowych tras, realizując się w innych dyscyplinach – pływając i trenując crossfit dla ogólnej sprawności. Co zatem skłoniło go do powrotu? Złożyły się na to dwie siły: pacjenci-ultramaratończyci, których inspirujące opowieści z tras codziennie chłonął w swoim gabinecie, oraz koledzy (Marek i Bartek), z którymi wspólnie wybrał się nad Bałtyk.

Wybór Sopotu nie był przypadkowy. Grzegorz szukał trasy bliskiej natury, w regionie, który pamiętał ze wcześniejszych wycieczek rowerowych i spacerów. Największą zmianą nie była jednak sama kondycja, lecz... głowa.

„Po raz pierwszy w życiu byłem tak dobrze przygotowany mentalnie” – przyznaje z uśmiechem. *„Wiedziałem, że mogę się zatrzymać i niczego nie muszę robić na siłę. Wcześniej nie potrafiłbym odpuścić. Zawsze chciałem być coraz szybszy, a przez to miałem coraz większy problem z utrzymaniem tempa”.*

Pracując na co dzień z biegaczami i widząc w swoim gabinecie zarówno świetnie zaadaptowanych ultramaratończyków, jak i kontuzjowanych amatorów, Grzegorz wyciągnął cenną lekcję, którą teraz wciela w życie. Uczy, że życie nie jest idealne, a kurczowe trzymanie się perfekcyjnych planów prowadzi donikąd. Dziś biega po to, by chłonąć przyrodę i rozmawiać z ludźmi. Na maratony i biegi ultra przyjdzie jeszcze czas – na razie najważniejsza jest radość z każdej pokonanej mili.

Daniel Skrzypkowski

– Rekordy rocznika i potęga Gdyni



Daniel Skrzypkowski

Złoty wiek formy. Jak Daniel Skrzypkowski udowadnia, że w wieku 50 lat można biegać najszybciej w życiu

Kiedy przekracza się symboliczną granicę pięćdziesiątki, wielu sportowców amatorów zakłada, że najlepsze lata i rekordy życiowe są już bezpowrotnie za nimi. Daniel Skrzypkowski ma jednak na ten temat zupełnie inne zdanie. Reprezentant dynamicznej trójmiejskiej grupy „Czarne Konie" z Gdyni podczas PKO Sopot Półmaratonu dokonał czegoś niezwykłego – nie tylko wygrał swoją kategorię wiekową (+50), ale wykręcił oszałamiający czas 1:19:06, ustanawiając przy tym absolutny rekord życiowy i poprawiając poprzedni rezultat o okrągłą minutę!

Jak sam przyznaje, warunki nad Zatoką nie należały do najłatwiejszych – silny, lodowaty wiatr potrafił dać się we znaki na odkrytych przestrzeniach. Mimo to, żelazna konsekwencja i ogromna praca włożona na treningach zrobiły swoje. Daniel pokonuje tygodniowo od 70 do 80 kilometrów. Pogodzenie tak wymagającego reżimu treningowego z etatem zawodowym oraz opieką nad dwójką dzieci to logistyczny majstersztyk, który wymaga ogromnych wyrzeczeń i determinacji.

Ogromnym oparciem jest dla niego team spirit. Widok klubowych kolegów z „Czarnych Koni", którzy w klasyfikacji generalnej zameldowali się tuż przed nim, napędzał go do maksymalnego wysiłku. Dodatkowym atutem imprezy okazała się logistyka z metą ulokowaną pod dachem ERGO ARENY – schronienie przed kaprysami pogody po tak intensywnym wysiłku docenił każdy zawodnik. Z tak wspaniałą formą w kieszeni, 50-letni mistrz zerka już ukradkiem na kolejne wyzwanie: królewski dystans maratonu, do którego – jak sam zapowiada – podejdzie z pełnym szacunkiem i solidnym przygotowaniem.

Mariusz Kościelski

– Emerytura w trybie turbo

Ponad 100 kilometrów tygodniowo i życiowa forma po sześćdziesiątce. Niezłomny Mariusz Kościelski z Rumii

W wieku 49 lat Mariusz Kościelski z Rumii podjął decyzję, która całkowicie odmieniła jego życie. Chcąc zrzucić nadmiar kilogramów, postanowił założyć buty biegowe. Efekt? Zrzucił ponad 20 kilogramów, ustabilizował wagę na poziomie 70 kg i... wpadł w sportowy wir, z którego nie ma już ucieczki.

Dziś, będąc na emeryturze i celebrując wiek powyżej 60 lat, prezentuje formę, której mogłaby pozazdrościć połowa o połowę młodszych zawodników.

Sopocki półmaraton był dla niego kolejnym popisem dominacji. Zwycięstwo w kategorii +60 i fantastyczny czas 1:23.33 zepsułyby statystyki niejednemu młodzieniaszkowi. Co więcej, Mariusz pobił swój rekord życiowy o równe 20 sekund, mimo że końcówka trasy – zmagania z silnym, niesprzyjającym wiatrem tuż przed samą metą – wymagała nadludzkich rezerw sił.

Jego plan tygodniowy budzi respekt: biega pięć dni w tygodniu, wykręcając regularnie ponad 100 kilometrów. Do tego w poniedziałki i piątki wsiada na rower, a w środy odwiedza basen.

Rok ma podzielony żelaznymi ramami – sopocki start to już piąty półmaraton w tym sezonie, a tuż za rogiem czeka go wyjazd na maraton we Florencji. Środkowe starty traktuje z przymrużeniem oka jako długie wybiegania, ale gdy staje na starcie docelowej imprezy, idzie na całość.

Recepta na sukces po sześćdziesiątce zdaniem Mariusza jest prosta: żelazna wytrwałość i bezwzględna systematyczność.



Mariusz Kościelski

Patryk Dybał

– Biznes, makaron i maratońskie ambicje



Patryk Dybał

Przewietrzyć głowę między biznesem a trasą. Jak współwłaściciel marki „Czanieckie Makarony" łączy wielką firmę z maratonami

Zarządzanie prężnie działającą, rodzinną firmą produkującą żywność – taką jak Czanieckie Makarony Sp. z o.o. – to zadanie pochłaniające całą energię. Dla Patryka Dybała, współwłaściciela i prokurenta spółki, biegowe trasy stały się jednak idealną strefą resetu. Prowadzony wspólnie z żoną Natalią biznes nie zwalnia tempa, ale sport pozwala mu utrzymać mentalną równowagę i zdobywać siły do codziennego zarządzania przedsiębiorstwem.

W PKO Sopot Półmaratonie Patryk zameldował się na mecie z bardzo dobrym czasem 1:33.26. Choć zmagania z chłodem i porywistym wiatrem dały mu się we znaki, morska bryza miała też dobre strony – pozwalając schronić się w grupie biegaczy i współpracować na trasie. Dla Patryka był to kolejny punkt w niezwykle napiętym kalendarzu startowym, obejmującym w ostatnich miesiącach m.in. starty na Śląsku, w Krakowie, a nawet w Rzymie.

Co ciekawe, sport w rodzinie Dybałów to tradycja wielopokoleniowa. Ich dziesięcioletnie bliźnięta od czterech lat podróżują z rodzicami na zawody, startując na krótszych dystansach (500 i 800 metrów), a w samej firmie Czanieckie Makarony kultura fizyczna kwitnie w najlepsze – wielu pracowników z sukcesami specjalizuje się w maratonach i biegach górskich.

Patryk nie zwalnia tempa: po Sopocie jego wzrok skierowany jest już na grudniowy maraton w Walencji, gdzie zamierza rzucić rękawicę własnym słabościom i powalczyć o złamanie bariery 3 godzin i 10 minut, śrubując swój dotychczasowy rekord życiowy z Barcelony (3:14.55).

Gitte Soerensen

– Duński uśmiech nad Bałtykiem



Gitte Soerensen

Duński uśmiech nad Bałtykiem. Gitte Soerensen i jej triumfalny debiut w Polsce

Międzynarodowy charakter PKO Sopot Półmaratonu przyciąga na start biegaczy z najdalszych zakątków Europy. Jedną z najbarwniejszych postaci tegorocznej edycji była Gitte Soerensen – niezwykle energetyczna Dunka pochodząca z malowniczego Aarhus, która po raz pierwszy w życiu wzięła udział w oficjalnym biegu ulicznym na terenie Polski.

Jej debiut nad Zatoką Gdańską okazał się absolutnym strzałem w dziesiątkę. Gitte Soerensen nie tylko z uśmiechem pokonała sopocką trasę, ale zdominowała silną stawkę zawodniczek, triumfując w swojej kategorii wiekowej (+60) z rewelacyjnym czasem 1:42.07.

Choć Trójmiasto odwiedzała wcześniej wyłącznie w celach typowo turystycznych, tym razem połączyła zwiedzanie z czystą sportową rywalizacją. Urzeczona gościnnością, pięknem okolicy oraz świetną organizacją imprezy, na mecie nie ukrywała dumy.

Jak sama przyznała, uwielbia kolekcjonować zagraniczne starty i poznawać świat w biegowych butach. Jej sopocki sukces z pewnością nie był jednorazową przygodą – Gitte otwarcie zapowiada, że polski asfalt tak bardzo przypadł jej do gustu, iż poważnie rozważa powrót nad Wisłę już wiosną, by zmierzyć się z pełnym dystansem maratonu.

Klara Mateja

– Niepokonana seniorka z Gdańska

Królowa trójmiejskiego asfaltu. Klara Mateja udowadnia, że na emeryturze można trenować jak Ironman

W polskim świecie biegowym nazwisko Klary Mateji to synonim żelaznej dyscypliny, niesamowitego charakteru i sportowej długowieczności. Pochodząca z Gdańska biegaczka, która ma już na karku 67 lat, w swojej kategorii wiekowej (+65) w Polsce po prostu nie ma sobie równych. Podczas PKO Sopot Półmaratonu dała kolejny popis klasy, wbiegając na metę z fenomenalnym czasem 1:47.37 i zgarniając zasłużone pierwsze miejsce.

Jej sportowa droga budzi respekt, tym bardziej że Klara nie ma za sobą żadnej profesjonalnej przeszłości z młodości. Zaczęła biegać dopiero po pięćdziesiątce! Impuls padł przed laty w Kalifornii, gdzie podczas pobytu ujrzała setki ludzi masowo biegających brzegiem oceanu. Gdy wróciła do Polski, postanowiła spróbować – i tak „samo się potoczyło", przeradzając się z czasem w absolutne uzależnienie od sportu.

Dziś trenuje sześć dni w tygodniu, łącząc pływanie, jazdę na rowerze i bieganie. Jest pełnoprawną triathlonistką, która z dumą ma na koncie ukończenie pięciu legendarnych zawodów na pełnym dystansie Ironmana!

Na sopockiej trasie, pomimo chwilowych trudności z mocnym wiatrem na ostatnim kilometrze (gdzie – jak żartuje – brakowało jej jakiegoś postawniejszego mężczyzny, za którym mogłaby się schować), doceniła doskonały marketing i informacyjną precyzję organizatorów.

Klara Mateja startuje regularnie w kraju i za granicą, udowadniając wszystkim sceptykom, że jesień życia można spędzić o wiele aktywniej niż tylko na myciu okien i opiece nad wnukami.



Klara Mateja

Bank Polski

PKO Sopot Półmaraton

Do zobaczenia 24.10.2027

Redakcja

Wydanie specjalne gazety
na Sopot Półmaraton 2026
www.sopotpolmaraton.com

Zespół redakcyjny: Sławomir Rykowski, Dagny Kapelko, Ryszard Opiatowski, Katarzyna Krupicka
Fotografie: Blanka Bochenek, Piotr Matusewicz, Grzegorz Jędrzejewski, Tadeusz Skwiot

Organizator i wydawca:
Energy Events Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Kaszubska 53, 80-297 Miszewko
www.energyevents.pl

Energy Events
www.EnergyEvents.pl
e-mail: biuro@EnergyEvents.pl