

Na fali sukcesów Justyny Kowalczyk narciarstwo biegowe zyskuje na popularności. Ale kilkanaście lat wstecz możliwości uprawiania tego sportu wyglądały zupełnie inaczej. - *Przez ponad dziesięć lat dwie pary moich biegówek przeleżały pod łóżkiem i nie mogłem się zmobilizować, aby kupić do nich wiązania i buty. Sprawy nie ułatwił mi fakt, że przemysł przed 89 rokiem nie gwarantował możliwości nabycia butów w rozmiarze nieco większym niż w przeciętna stopa polskiego obywatela – wspomina Tomasz Rogala. Impulsem do zrewidowania stosunku do narciarstwa biegowego był szwagier. Po półtorarocznym pobycie w Szwajcarii wrócił zafascynowany bardzo popularną tam formą rekreacji. – Zaczynaliśmy od narciarstwa śladowego, wchodziliśmy na nieubite trasy w Górach Sowich i po nich zjeżdżaliśmy. Gdy zobaczyliśmy przygotowane trasy w Czechach, otworzyły się nam oczy na możliwości uprawiania tego sportu. Potem spróbowałem swoich sił podczas Biegu Piastów w Jakuszycach i jakoś poszło...*

Do biegówek trzeba dojrzeć

Tomasz Rogala uprawiał różne sporty. Na studiach zainteresował się narciarstwem alpejskim, potem były Mazury i żeglarstwo. Z czasem dojrzał. Zjazdówki zamienił na narty biegowe, a zagle na kajaki. – *Podobało mi się przejście ze sportów, które są częścią przemysłu na te, które gwarantują autentyczny kontakt z naturą - wyjaśnia. Spojrzenie na narciarstwo przez pryzmat wyciągów, zatłoczonych nartostrad, armatek śnieżnych czy nastawionych na biznes ośrodków zimowych pozwala dostrzec radość z możliwości wyboru innej opcji. Takiej, w której przyroda nie wprowadza ograniczeń. Bo jedyną „infrastrukturą” potrzebną do biegania na nartach jest śnieg. Wystarczy wyjść na zaśnieżoną polanę czy w las i znaleźć się w zu-*



Maratończyk

Olimpijka z Vancouver, premier Estonii i niemal dwa tysiące zawodników wystartowało w narciarskim maratonie podczas 34. Biegu Piastów w Jakuszycach. Z numerem startowym 694 pobię **Tomasz Rogala**.

pełnie innym świecie. Podczas biegu człowiek pozostaje sam na sam ze swoimi myślami, ma czas, żeby zastanowić się nad codziennymi sprawami.

Z różańcem na 30 kilometrze

Pierwszy maraton narciarski pobiegł osiem lat temu. Wystartował w Biegu Piastów na 50 kilometrów. Trochę z przypadku. Trasa biegu miała kształt ósemki, z możliwością ukończenia i bycia sklasyfikowanym po połowie dystansu. Pierwsze 25 kilometrów poszło całkiem sprawnie. Schody zaczęły się później. – *Dałem się podpuścić łatwym początkiem. Gdybym miał świadomość, co mnie czeka dalej, pewnie bym nie wystartował* – wspomina, choć więcej w tym kokieterii niż przekonania. – *Po 30 kilometrze zacząłem odmawiać różaniec, nie do końca rozumiałem co się dzieje z moim organizmem.*

Najtrudniejsza trasa? - *Przed startem w maratonie zawsze odczuwa się stres, bo wie się, że to będzie bolało, że może wydarzyć się coś nieprzewidywanego. Każdy maraton jest inny. Przed dwoma laty podczas Biegu Piastów nad Jakuszycami rozpuściła się potężna burza z piorunami i padał rzęsy deszcz. Przez kilkanaście minut siedzieliśmy w aucie i zastanawialiśmy się, co zrobić, bo niehonorowo byłoby nie wystartować. Gdy wyszliśmy na trasę, gradowo-deszczowa ulewa nagle przekształciła się w śnieżną zadymkę. Mimo fatalnych warunków, poprzerzywanych torów, pobiegliśmy.*

Według Tomasza Rogali trzeba walczyć do końca. Jeśli już się decyduje na start, to po to, by go ukończyć i „zrobić” wynik. Jego wynik w biegowym maratonie to 3.47, dopuszczalny limit czasu - 6 godzin, najlepsi przybiegają na metę po 2 godzinach.

Nie ukończył tylko jednego maratonu. – *Podczas Biegu Piastów musiałem zejść z trasy po 25 kilometrach. Po północy wróciłem z Włoch, o 5*

rano wyruszyłem do Jakuszy. Organizm tego nie wytrzymał.

W zimie trenuje nie mniej niż dwa razy w tygodniu. Obowiązki służbowe, częste wyjazdy, także – last but not least – rodzina (żona, czworo dzieci – przyp. Barbara Rogala) nie pozwalają na więcej. – Teraz jest znacznie łatwiej. Jest sporo tras biegowych. Nawet we Wrocławiu można biegać. Czasami zabieram narty w trasę, ale to nie do końca się sprawdza. Bo choć teoretycznie można biegać w każdym lesie, to żeby to był sport, trzeba biegać po śladach. Tomasz Rogala biega stylem klasycznym, nauczył się go, podpatrując innych. W przyszłym roku zamierza popробować „łyżwą”. – Wydaje mi się bardziej dynamiczna - mówi.

Polską mekką biegaczy jest Polana Jakuszycka. 80 kilometrów doskonale przygotowanych tras, połączone z ponad setką kilometrów tras po czeskiej stronie. I specyficzny mikroklimat, w którym śnieg utrzymuje się nawet do maja.

Bieganie barterowe

W sezonie letnim miejsce nart zastępują buty do biegania. – *Potrzebowałem sposobu na podtrzymanie formy pomiędzy sezonami. Chociaż nigdy nie przepadałem za bieganiem, to gdy natknąłem się na sąsiada, który uprawiał ten sport, na zasadzie barteru umówiliśmy się, że ja zacznę biegać na nogach, a on na nartach.*

Biegi zaczął trenować stosunkowo niedawno, jakieś dwa i pół roku



• Bieg Piastów

- organizowany jest na Polanie
- Jakuszyckiej od 1976 r. Nie
- odbył się tylko raz – w czasie
- stanu wojennego. W zeszłym
- roku awansował do presti-
- żowej światowej ligi biegów
- Worldloppet. Startuje w nim
- corocznie ponad 2000 osób
- z kilkunastu krajów. W tym
- roku zgłosili się zawodnicy
- m.in. z USA, Japonii, Austr-
- lii, Norwegii, Finlandii oraz
- Czech. Wśród zawodników
- byli m.in. olimpijka z Vanco-
- uver Paulina Maciaszek i pre-
- mier Estonii Andrus Ansie.

temu. Niemal z marszu wystartował w Półmaratonie Ślęzańskim, a potem w Półmaratonie Boguszowskim – obu zaliczanych do biegów górskich. - *Podczas ślęzańskiego ostrzegano mnie, że może mnie prześcignąć zawodnik, który ma 73 lata. Byłem od niego szybszy, ale w sumie co to za satysfakcja – żartuje.*

Dążenie do bliskiego kontaktu z naturą i tu daje o sobie znać. Najchętniej startuje w biegach górskich. Wielka Sowa, Ślęza, Chełmiec. Tylko karkonoska Śnieżka stawia opór.

Nie zawodzi forma, lecz niegościnna przyroda. Podtopienia i osunięcia terenu sprawiły, że bieg trzeba było zakończyć przy Domu Śląskim.

Pierwszy maraton przebiegł we Wrocławiu rok temu. Miał wtedy 46 lat. Wynik znalazł się w 30 proc. najlepszych czasów. - *Półmaraton można pobiec niemal z marszu. Z maratonem jest już zupełnie inaczej. Jest niefizjologiczny. Mniej więcej po 30 kilometrach zaczyna się dramatyczna walka z własnym organizmem. Bieganie na nartach jest znacznie łatwiejsze. Są odcinki wymagające wytrzymałości, gdzie trzeba podbiec, ale na zjazdach można wypoczywać.*

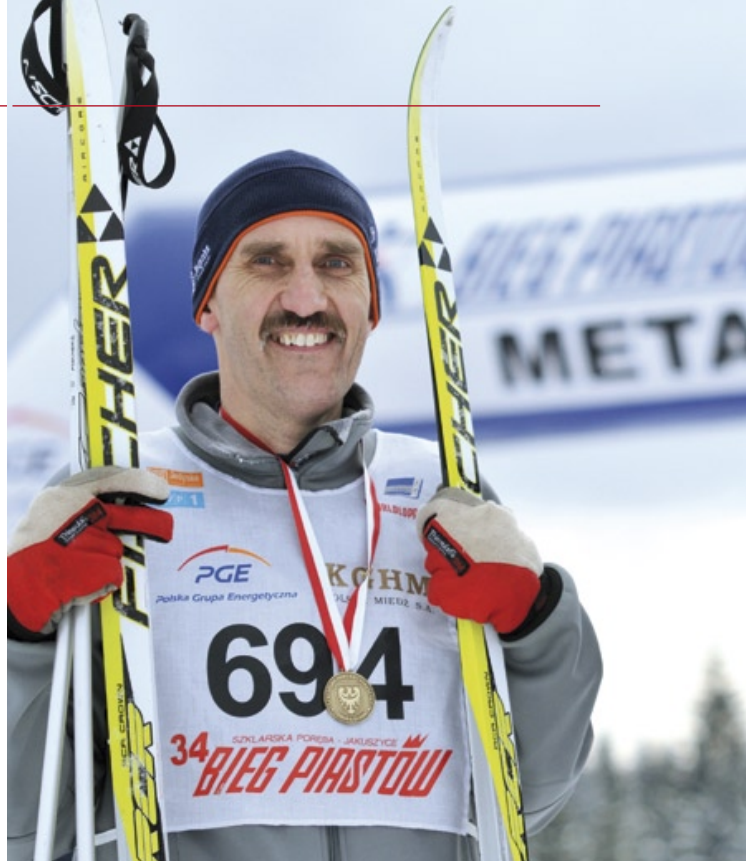
Z biegówkami w pracy

Bieganiem zaraził przyjaciół. Angelo Rinaldi, biznesowy partner z firmy Pedrini, za jego przykładem startuje w półmaratonach. - *Tomasz próbował namówić na bieganie także mnie. Może bym i pobiegał, ale ja już chyba z tego wyrosłem. Jestem dziadkiem z wnukami* – mówi Leon Czerwiński z firmy Murkam.

Maraton mobilizuje, bo wymaga odpowiedniej estetyki życia. Nie można jeść i pić tego, czego się chce. Należy odstawić alkohol i się wysypiać. Trzeba trenować. Rogala biega przynajmniej trzy razy w tygodniu, w sumie 40 kilometrów. W weekendy 25 kilometrów po górach. Często można go spotkać w Górach Sowich, gdzie ma domek letniskowy.

Przy tak aktywnym zawodowym trybie życia treningi wymagają precyzyjnej organizacji czasu. Nawet zobowiązania służbowe nie stają na przeszkodzie. – *Tomasz*

Tomasz Rogala podczas Maratonu Wrocławskiego - pierwszego w swojej karierze



• Tomasz Rogala

- 47 lat, inżynier budowy mostów, od parunastu lat
- w branży kamienia naturalnego, właściciel i prezes zarządu firmy TGR, żona Barbara – lekarz pediatra, czworo dzieci: dwóch synów (20 i 16 lat)
- i dwie córki (14 i 9 lat). Hobby: biegi, narciarstwo
- biegowe. Na zdjęciu na mecie 34. Biegu Piastów.

Rogala to sympatyczny człowiek umiejący załatwić sporo spraw. No i lubi biegać na nartach. Kiedy instalował u nas linię do obróbki kamienia, zawsze przed rozpoczęciem pracy trenował. Wstawał wcześniej rano i o 6.30 wybiegał na naszą górę Lubań (1211 m n.p.m. – przyp. red.) – mówi Grzegorz Wolski, kamieniarz z Czorsztyna. – Zauważyłam ostatnio, że podczas służbowych wyjazdów oceniam miejscowości i hotele pod względem dostępności tras do biegania. Potwierdza to Leon Czerwiński: – Tomasz Rogala często korzysta z mojego hotelu, oczywiście urządzonego po kamieniarsku. Znajduje się on w dzielnicy Gdańsk Oliwa, tuż obok oliwskiej katedry. A stąd już tylko krok do sopockich moren, gdzie można biegać w wyśmienitych warunkach.

Niektórzy biegacze twierdzą, że po pokonaniu maratonu nie ma rzeczy, których nie można by osiągnąć. Jak to się przekłada na biznes? – Uprawianie biegów uczy konsekwencji. Nie można odpuszczać, gdy pojawiają się problemy. Jeśli się w coś angażuje, to trzeba dać z siebie wszystko.

Co się czuje na finiszu? - Nie miewam euforycznych przeżyć. Dobiegam do mety wyczerpany, czasem z lodowymi nawisami na wąsach. Czuję satysfakcję, ale wiem, że to nie oznacza końca wysiłku, a w kolejnym starcie trzeba będzie poprawić wynik.

Agnieszka Chmielińska
Współpraca Marzena Anczurowska

