

# GLADIATOR Z DYSTRYBUCJI



Miałem 42 lata, gdy przeżyłem pierwszy kryzys związany ze stanem zdrowia. Pani doktor, która mnie leczyła, zaleciła, żebym wprowadził do mojego życia więcej wysiłku fizycznego związanego ze sportem. Poszedłem więc na pierwszy trening „zdrowy kręgosłup i płaski brzuch”.

Pamiętam, że byłem tam jedynym mężczyzną. Później zaczęły się inne zajęcia związane ze wzmacnianiem mięśni głębokich, takie jak shape i pilates. Po ok. 1,5 roku wzmacniania moich wątlonych mięśni postanowiłem zainteresować się bardziej siłowym sportem, jakim jest crossfit.

W pewnym momencie tę aktywność powiązałem z biegami, które na krótkich dystansach uprawiałem dla poprawy kondycji. Bieg plus crossfit równa się zawody przeszkodowe, na które zostałem namówiony przez osoby, z którymi trenowałem.

## CZYM JEST CROSSFIT?

Zaawansowany trening polega na wytworzeniu znacznego wydatku energetycznego przy zaangażowaniu wszystkich partii ciała i długie utrzymywanie tętna w granicach wartości maksymalnej. Crossfit to nie tylko piękna, wysportowana sylwetka, ale też wszechstronna sprawność fizyczna. Zaletą tego sportu jest to, że ciało nie ma słabych punktów i można osiągać rewelacyjne wyniki w każdej innej sportowej dyscyplinie.

## MOJE TRENINGI

Zaczynając uprawiać crossfit oraz bieganie miałem trenerów grupowych, bo trudno samemu wyrobić odpowiednie nawyki i precyzyjnie wykonywać



ćwiczenia. Dziś sam jestem trenerem personalnym, a dodatkową wiedzę z zakresu biegów, biegów przeszkodowych, crossfitu czerpię z literatury, filmów instruktażowych oraz bogatej wiedzy znajomych trenerów. Teraz najczęściej trenuję sam lub z osobami, które pod moim okiem chcą się rozwijać, ale nie zapominam też o treningach grupowych. Mam satysfakcję, że koleżanka indywidualnie trenująca ze mną wygrała ubiegłoroczną edycję Biegu Gladiatora.

Trenuję codziennie od jednej do dwóch godzin, przeplatając trening siłowy z treningiem biegowym.

Korzystam z sałek fitness wyposażonych w odpowiednie urządzenia przypominające te z popularnego programu telewizyjnego Ninja Warrior.

Siłę biegową trenuję w górskim terenie o przewyższeniach 1000 m, przebiegając od 22 do 40 km. W terenie trafiam na naturalne przeszkody, takie jak błoto, żwir, kamienie, zalane wodą ścieżki oraz zwalone drzewa. Bez odpowiedniego treningu nie da się z pozoru takich prostych przeszkód pokonać przy odpowiednim tempie, które gwarantuje sukces końcowy. Dopiero połączenie przeszkód sztucznych

(salka fitness) oraz terenowych daje przygotowanie do biegu takiego jak Spartan, Gladiator czy Runmageddon.

## MOJA MOTYWACJA

Kiedyś miałem problemy ze zdrowiem. Czułem się jak człowiek w podeszłym wieku. Teraz już nie mam takich odczuć. Zastanawiam się czasami, czy lepiej czułem się w wieku 18 lat czy teraz, w wieku 51 lat. Moi rodzice często mówili, że po 40-ce jak się obudzisz i nic nie cię boli, to znaczy, że nie żyjesz. Dziś jestem w świetnej formie i nic mnie

nie boli, no chyba, że po ciężkim biegu, ale tylko parę godzin.

Zdecydowanie najtrudniejszym biegiem, w którym brałem udział był Runmageddon Bielawa 2022 na dystansie 55 km ze 140 przeszkodami sztucznymi oraz terenowymi. Większość przeszkód w tym biegu trzeba było pokonywać na rękach walcząc z grawitacją. To był jedyny bieg, po którym nie bardzo wiedziałem, co się ze mną dzieje. Jedynym pragnieniem była teleportacja na kanapę w moim domu. Czasami sam wyznaczam sobie cele osobiste. W zeszłym roku postanowiłem wbiec na wszystkie góry, które widać z wieży widokowej w Szczawnie-Zdroju w pobliżu miejsca mojego zamieszkania, czyli m.in. Słężę, Wielką Sowę, Waligórę, Śnieżkę. Całe to zamierzenie udało mi się zrealizować w dwa miesiące. Najbardziej pamiętnym biegiem był ten z Wałbrzycha na Śnieżkę. Biegłem samotnie około 60 km w terenie, który cały czas się wznosił i przy wietrze uginającym drzewa do ziemi.

## DROGA DO SUKCESU

Przygodę z biegami zacząłem od chodzenia po górach, dwa razy w tygodniu wybierałem się na wspinaczkę z kijkami i gdy po drodze widziałem osoby biegnące na ten sam szczyt, uważałem ich za jakiś nadludzi. Pewnego dnia pomyślałem, że chcę dokonać tego samego, co ci wbiegający na szczyt i zamiast wchodzić na góry zacząłem na nie podbiegać. Jednocześnie wzmacniałem mięśnie nóg i swoją wydolność biegając wokół mojego osiedla (5 km) co drugi, trzeci dzień. Bieganie połączyłem z ćwiczeniem crossfit i tak zaczęła się moja przygoda z biegami przeszkodowymi. Nie zapominałem też o zwykłych półmaratonach, maratonach górskich oraz biegach ulicznych, w których odniosłem wiele sukcesów. Wszystkim, którzy chcą uprawiać biegi górskie, a jeszcze nie mają takiej kondycji polecam, aby przygotowywali się krok po kroku i systematycznie.

Wysłuchała  
Joanna Brelińska

## KIM JESTEM?

Nazywam się Dariusz Młodzieniak i jestem mistrzem ds. sieci wysokiego napięcia. Od 36 lat pracuję w wałbrzyskim oddziale TAURON Dystrybucji i jestem odpowiedzialny głównie za stan transformatorów wysokiego i średniego napięcia, tzn. wykonuję ich przeglądy oraz naprawy. Moją pasją są biegi przeszkodowe górskie w formie półmaratonów, maratonów oraz ultramaratonów. Bieganie górskie i dyscypliny sportowe pokrewne crossfitowi uprawiam od przeszło 7 lat.

