

# WARTO WALCZYĆ O SWOJE MARZENIA



W lutym tego roku, mimo wielu przeciwności zdrowotnych, wzięłam udział w zawodach Silesia Winter Swimming 2023 w Katowicach Szopienicach na stawie Morawa. Wystartowało ponad 100 zawodników z całego świata. Woda była „lodowata”, a temperatura wynosiła zaledwie 3,2 stopnie Celsjusza. Walczyłam na dystansie 100 metrów i zdobyłam złoty medal.

Jestem mamą trójki bardzo szczęśliwych i radosnych dzieci. Każde z nich jest inne, mają różne wymagania, potrzeby i charaktery. W tym wszystkim jestem ja. Mam głowę pełną pomysłów, jedne realizuję z sukcesem, drugie z mniejszym, wyciągam wtedy z nich wnioski, wstaję silniejsza i walczę dalej.

## BIEGAM OD DZIECKA

Od dziecka moje życie było związane z bieganiem. Wtedy uprawianie tego sportu było bez troski i wolne od wyrzeczeń. Potem pojawiły się dzieci. Ciężko mi było pogodzić pracę, dzieci, dom i marzenia. W głowie pojawiały się myśli: „A co jeśli podczas biegania, mój syn czy córka zrobi pierwszy krok bez mnie?”. Pomimo wątpliwości starałam się wychodzić z domu. W 2013 r. odważyłam się wystartować w pierwszym biegu na 10 km, później był półmaraton i zawody w górach. To był strzał w dziesiątkę. Zawody odbyły się w Wiśle, był to bieg na 17 km. Wtedy góry i bieganie odkryłam na nowo. W następnych latach przekraczałam kolejne dystanse: 42 km, 68 km, 100 km. W 2020 r. w 4 tygodnie przebie-



głam 466 km. Tak powstał pomysł na bieg na 240 km w Łądku-Zdroju. Przygotowania nie były proste. Radosna trójka zawsze czekała na mnie w domu. 15 lipca 2021 r. o godzinie 18:00 stanęłam na linii startu. Bieg ukończyłam po 50 godzinach i 44 minutach bez przerwy na sen. W tym samym roku w sierpniu ukończyłam

bieg Granią Tatr na 71 km. Trasa była niesamowita, ponieważ uwielbiam Tarty, a bieganie po nich jest zupełnie inne niż w naszych Beskidach, gdzie przeważnie trenuję. We wrześniu 2021 r. spróbowałam swoich sił w triathlonie. Startowałam w Malborku na 1/2 Ironmana, zajmując 5 miejsce w kategorii wiekowej.

## IRONMAN W GÓRACH

Po tych zawodach pojawiła się myśl, aby wystartować na pełnym dystansie Ironmana w górach. Znalazłam zawody „Diablak”, organizowane w Żywcu. 4 km pływania w Jeziorze Żywieckim, 190 km jazdy na rowerze na pętli z Żywca, przez Salmopol, Wisłę, Żywiec i bieg



z Żywca na Babią Górę - metę marzeń. W listopadzie 2021 rozpoczęłam przygotowania. Pomimo że treningi nie były proste, nie poddałam się.

W tym czasie znalazły się osoby, które mnie prowadziły i we mnie wierzyły. W maju 2022 stanęłam na linii startu 1/2 Diablaka - meta znajduje się na Skrzycznym. Zająłam drugie miejsce. Miesiąc później, wystartowałam na pełnym dystansie. Wejście do wody odbyło się o 4 nad ranem. Było bardzo ciemno, pierwszy raz płynęłam w jeziorze za migającym światłem na motorówce. Kiedy w wodzie zaczęło odbijać się powoli wschodzące słońce, w głowie powtarzałam sobie „był dopłynąć do strefy zmian”. Po przebraniu się wskoczyłam na rower, do przejechania miałam 190 km po górach, gdzie suma przewyższeń wynosiła 3200. Po przejechaniu całego dystansu rozpoczęłam bieg na 42 km z Żywca na Babią. Po 16 godzinach i 56 minutach jako pierwsza kobieta stanęłam na linii mety na Babięj Górze. Czułam wtedy niesamowitą radość. Warto walczyć o swoje marzenia, bo marzenia nie spełniają się same, marzenia się realizuje.

**Aleksandra Janasik**

## KIM JESTEM?

Nazywam się Aleksandra Janasik, jestem pierwszą wśród kobiet na mecie Diablaka, czyli Ironmana w górach. Na co dzień pracuję jako starsza specjalistka ds. wsparcia zarządzania usługami IT w spółce TAURON Obsługa Klienta.

