

## Mój pierwszy rok biegania

Przygodę z bieganiem zacząłem w kwietniu 2005 roku. Zacząłem biegać właśnie w kwietniu na stadionie Resovii i wtedy natknąłem się przypadkiem na ogłoszenie, że Stowarzyszenie „Ruch dla Zdrowia” organizuje wspólne sobotnie „bieganie z gwiazdą”. Pierwszą taką gwiazdą był mistrz boksu Dawid Kostecki. Biegaliśmy wtedy nad Wisłokiem. Spotkania takie odbywały się całą wiosną aż do jesieni. W tym roku też pewnie w soboty będziemy się spotykać aby wspólnie pobiegać. Spodobał mi się ten sposób spędzania wolnego czasu. Bieganie stało się moją pasją. Wziąłem udział w maju 2005 roku w biegu na 10 km w Giedlarowej koło Leżajska.

Pomimo krótkiego czasu w treningach postanowiłem wystartować w I Międzynarodowym Maratonie Rzeszowskim. Po dużym wysiłku szczęśliwy dotarłem do mety z wynikiem 4godz.11minut. Może to nie był rewelacyjny czas, ale dla mnie było to coś więcej. Było pokonanie własnych słabości, sprawdzeniem się.

Po maratonie biegałem dalej. W lipcu dzięki Zenonowi Dziadurze z Tarnobrzega wraz z kolegami oraz synem Grzegorzem, którego zachęcałem do biegania byliśmy na Pielgrzymce Biegowej z Tarnobrzega na Jasną Górę. Pielgrzymka ma charakter sztafety. Przebiegłem tam w sumie 104 km.



Następnym moim biegiem był półmaraton w Skarżysku Kamiennej. Bieg rozpoczął się w samo południe i dystans ten przy 30 stopniowym upale pokonałem w 1:52:42.

Na początku września odbył się w Rzeszowie Bieg Solidarności na dystansie 3km 700m. Wziąłem w nim udział wraz z moimi dwoma synami Grzegorzem i Jakubem.

Drugi mój maraton to 27 Maraton Warszawski. Pogoda była super, warunki też i dzięki temu poprawiłem czas który wyniósł 3:42:34.



W październiku w 27 Nadwiślańskim Biegu im. Alfreda Freyera na 15 km uzyskałem wynik 1:09:23.



Ostatnim startem w 2005 roku był bieg górski w Dukli na Cergową. Dystans tylko 5 km, ale cały czas pod stromą górę. Były odcinki, że nie dało się biec tak było stromo. Spodobał mi się ten rodzaj biegania. Biegi górskie mają inną specyfikę niż biegi uliczne. Biega się ścieżkami, często po lesie. Obcowanie z naturą jest bardzo przyjemne choć takie biegi są cięższe niż po płaskim terenie.

Podsumowując ten mój pierwszy rok biegania jestem z siebie bardzo zadowolony. Udało mi się wziąć udział i ukończyć kilka biegów. Poznałem kilku wspaniałych ludzi, pasjonatów biegania, że wspomnę Janusza Samolewicza, Renatę Grabską, Piotra Latawca. Wiele się od nich nauczyłem i mam nadzieję, że jeszcze wiele się nauczę. Jestem przecież początkującym biegaczem.

Plany na ten rok mam dość bogate, ale na razie nic nie będę pisał aby nie zapeszyć.

Pozdrawiam  
Janusz Wacnik