



Pobiegli tam, gdzie i kiedy chcieli. Za nami IV Bieg Erasmusa

Licealiści z Warszawy zamiast pałeczki przekazywali sobie telefon. W drużynie Łukasza każdy biegł osobno i o różnych porach. Oktawia Nowacka, mistrzyni świata w pięcioboju nowoczesnym, startowała z narzeczonym i psem. Za nami najdziwniejsza edycja sztafetowego Biegu Erasmusa.

W tym roku było inaczej. Zawodnicy znali czas, a nie dystans. Mieli 60 minut, by przebiec, ile sił w nogach. Kilometrami dzielili się w drużynie. Startowali, gdzie chcieli, a nie – jak w poprzednich latach – w jednym miejscu. Mogli wybrać, czy pobiegną w czwartek, piątek czy w sobotę. Trasę zapisywali poprzez specjalną aplikację w telefonie. – Epidemia koronawirusa zmieniła wszystko, także charakter tej imprezy. Dla nas najważniejsze było bezpieczeństwo jej uczestników stąd zdalna formuła rywalizacji – wyjaśnia Łukasz Smogorowski z Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji, która już po raz czwarty organizowała Bieg Erasmusa.

Mimo że drużyny się nie widziały, emocji wcale nie było mniej. – Nam kibicowali przypadkowi przechodnie – opowiada Monika Dawid-Sawicka, która biegła w parku Skaryszewskim w Warszawie. Jej drużyna wyjątkowo liczyła osiem osób. Pobiegła z Marzeną, z którą właśnie założyły fundację Make It Happen, pomagającą osobom z niepełnosprawnością w wejściu na rynek pracy. – Sztafeta była inauguracją naszej działalności – dodaje. Jej podopieczne, Dorota i Ania, obie z porażeniem mózgowym, startowały na wózkach inwalidzkich. Każdą z dziewczyn wspierało po dwóch biegaczy: Darek i Sebastian oraz Melchior i Xawery. Panowie od dawna biorą udział w imprezach biegowych. Ale do sztafety wszyscy przygotowywali się solidnie. – Szukaliśmy w Warszawie miejsca, gdzie osoby poruszające się na wózkach będą się czuły komfortowo – wyjaśnia Monika. – Wcześniej zrobiliśmy kilka treningów, a w dniu biegu wzbudziliśmy spore zainteresowanie, bo przygotowaliśmy na trasie swoją stację nawadniającą, mieliśmy koszulki z numerami startowymi i głośno sobie kibicowaliśmy – opowiada Monika. W ciągu godziny jej drużyna pokonała prawie 15 km. – Zależało nam na wyniku, bo chcieliśmy pokazać, że zaproszenie do biegu osób z niepełnosprawnością może spowodować, że drużyna będzie jeszcze lepsza. I to się udało, bo na 235 startujących drużyn zajęliśmy 17. miejsce. A dla dziewczyn na wózkach udział w sztafecie był spełnieniem ich marzeń – przyznaje Monika.



Lekcje WF-u z Oktawią Nowacką

Jeszcze szybciej pobiegli Natalia, Michał, Piotrek i Wiktor z 2 Społecznego Liceum Ogólnokształcącego w Warszawie. W ciągu godziny pokonali 18,5 km. Zajęli drugie miejsce w klasyfikacji ogólnej i pierwsze w kategorii „szkoły ponadpodstawowe”. Jaki mieli patent na zwycięstwo? – Zamiast co kwadrans, zmieniali się co 400 metrów. Dzięki temu byli tak szybcy! – zachwala swoich uczniów Wioletta Handzel, nauczycielka WF-u z 2 SLO. Natalia, Michał, Piotrek i Wiktor zamiast pałeczki przekazywali sobie telefon z włączoną aplikacją zliczającą czas i kilometry. – Jestem z nich dumna, bo trenują, jeżdżą na różne zawody reprezentując szkołę i co chwila wymyślają dla siebie wyzwania, ostatnio np. rywalizują między sobą, kto przebiegnie najwięcej kilometrów w ciągu miesiąca – opowiada nauczycielka.

Na swoich lekcjach sięga po filmy, które specjalnie przed imprezą nakręciła Oktawia Nowacka, mistrzyni świata i medalistka olimpijska w pięcioboju nowoczesnym, ambasadorka Biegu Erasmusa. – To ćwiczenia, które można wykonywać w domu, idealne do rozgrzewki czy rozciągania, wzmacniające organizm i poprawiające odporność – mówi Nowacka. – Nagrałam krótsze treningi, trwające ok. 30-minut, by zostawić nauczycielom 15 minut na sprawy organizacyjne. Uczniowie mogą ćwiczyć równoległe ze mną. Podczas treningu interwałowego wyświetla się stoper, więc czas na wykonanie zadania jest odliczany i nie trzeba naciskać pauzy.

– Odkąd mamy zdalne nauczanie, bardzo często korzystam na lekcji z filmów Oktawii. To przecież ikona współczesnego sportu. Razem z uczniami włączamy kamerki i zaczynamy zajęcia z jogi, fitnessu, rozciągania czy crossfitu. Dzieciaki wyciągają w domu maty. Kto nie ma u siebie ciężarków, może je zastąpić butelką wody. Gorzej z płótkami, przy których ćwiczy Oktawia. Mówię uczniom, by je sobie wyobrażali – śmieje się wuefistka.

Dziesięć drużyn z jednej szkoły

Pierwsze sto szkół, które zapisały się do biegu, otrzymało od FRSE zestaw sprzętu do wykorzystania podczas treningów. – Taśmy-gumy do ćwiczeń, mini płotki lekkoatletyczne, leżące drabinki i spadochron oporowy – wymienia Łukasz Smogorowski. Cieszy się, że w tym roku zgłosiło się tyle drużyn. – Zaskoczyło mnie, jak chętnie nauczyciele i uczniowie zapisują się na nasz bieg. Jedna szkoła wysłała aż dziesięć drużyn. To rekord. Zadziałał efekt domina. Skoro oni startują, to my też stwórzmy drużynę i tak powstawały kolejne czteroosobowe zespoły – opowiada Łukasz.

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji także wystawiła kilka biegających ekip. – Moja drużyna wybrała akurat całkowicie zdalną formułę. Każdy pobiegł w wybranym przez siebie miejscu i czasie. Ja lubię biegać późnym wieczorem, bo na ulicach jest pusto, więc wystartowałem przed północą – tłumaczy Łukasz. Biega od ponad 20 lat. Startował w kilkuset zawodach. – Widzę po znajomych, jak bardzo brakuje im imprez biegowych i spotkań w realu. Te wirtualne

Organizator:



Patronat honorowy





biegi to namiastka kontaktu ze środowiskiem biegaczy – wyjaśnia. – Myślę, że stąd tak duża popularność tegorocznej edycji naszego biegu, bo młodzi ludzie są złąknieni kontaktu z innymi. Pandemia niestety nam to zabrała. A biegi sztafetowe to poczucie bycia w drużynie, które dodatkowo wzmacnia frajda z rywalizowania z innymi. Dlatego w każdej z trzech kategorii zawodnicy z drużyn na podium otrzymali od nas nagrody: karty podarunkowe do sklepu sportowego i puchary.

Również ekipa Oktawii Nowackiej startowała „na raty”. – Ja z narzeczonym lubimy biegać rano. Nasi znajomi, którzy wolą pospać dłużej, wystartowali dopiero po południu – mówi Oktawia. Biegła wśród drzew w Kampinosie. Towarzyszył jej pies. – To był nieoficjalny członek naszej drużyny – śmieje się. Oktawia radzi wszystkim, jak zadbać o kondycję fizyczną w czasie pandemii: – Nie ma nic lepszego dla naszej odporności niż wyjście na spacer do lasu. Tu nie trzeba mieć maseczki, nie ma tłumów, idealne miejsce, żeby się wyciszyć, pomaszerować czy pobiegać.

Czwarta edycja Biegu Erasmusa była inna z jeszcze jednego powodu. Nie było opłaty startowej. – W zeszłym roku uzbierane w ten sposób pieniądze przekazaliśmy na zakup sprzętu treningowego dla podopiecznych Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach. W tym roku też można pomóc. Wystarczy wpłacić dowolną sumę na sprzęt dla młodych, niewidomych i niedowidzących sportowców – zachęca Łukasz Smogorowski.