

## BIEGANIE? DLA BYŁEGO LEKKOATLETY I MARATOŃCZYKA TO ULUBIONE ZAJĘCIE

TADEUSZ MAJ DO BIEGANIA WRÓCIŁ PO BLISKO DWUDZIESTOLETNIJ PRZERWIE



Związany był z Hutnikiem i AZS AWF Kraków. Z kolegami założył klub AZS AWF Kraków Masters



Sukcesy w bieganiu przyszły po kilku latach treningu. Największym był wynik 31:27:05 na 10 km

● **Tadeusz Maj: wielokrotny medalista mistrzostw Polski w lekkoatletyce i wielki miłośnik maratonów**

pogodowych, samopoczucia i formy zawodnika, przez ciągły trening i odpowiednią dietę.

**A jak biega się w Nowej Hucie?** Bardzo dobrze! Kiedyś bieganie nie było tak popularne, a dzisiaj

w lekkoatletyce i wielki miłośnik maratonów

# Mistrz lekkoatleta podbija maratony

**Proszę opowiedzieć - jak zaczęła się Pana przygoda z bieganiem?**

To był przypadek. Jak każdy młody chłopak chciałem zostać piłkarzem. Zapisalem się więc na trening piłkarski do klubu Hutnik Kraków, ówczesnego potentata m.in. w siatkówce, piłce ręcznej czy lekkoatletyce i oczywiście w piłce nożnej. W pierwszej klasie szkoły średniej na lekcję w-f przyszedł trener lekkoatletyki, który zrobił nam test. Wygrałem go i tak zacząłem trenować bieganie u boku owego trenera.

**Od jakiego dystansu Pan zaczął?**

Na początku biegałem na 400 metrów. To bardzo specyficzny dystans. Po miesiącu mój trener powiedział mi: "Tadek, z Ciebie czterystumetrowca nie będzie, ty powinienes trenować biegi długie". I tak przekwalifikowałem się na średnie i długie dystanse.

**Dużą miał Pan konkurencję w drużynie?**

O tak. To była bardzo mocna sekcja. Na poziomie europejskim wręcz. Bardzo dobre wyniki zacząłem osiągać po dwóch latach. **Kiedy odniósł Pan pierwszy sukces?**

To było w 1982 roku, uzyskałem najlepszy czas w biegu na 10 000 metrów w Polsce, w kategorii Juniorów.

**Co było potem?**

Wszystko szło w dobrym kierunku, trenowałem w bardzo dobrym klubie pod opieką profesjonalnych trenerów, osiągałem bardzo dobre wyniki. I wtedy właśnie zamarzył mi się maraton. Niestety, udział w nim nie był prosty ze względu na mój młody wiek. W tamtych czasach wszyscy trenerzy zgodnie nie wyrażali zgody na bieganie maratonów w zbyt młodym wieku. Zawodnik mógł uzyskać zgodę na udział

w maratonie dopiero po skończeniu 23 lat.

**Odpuścił Pan?**

Oczywiście że nie. Postanowiłem pobiec po kryjomu. Zarejestrowałem się więc do Mistrzostw Polski w maratonie, które odbywały się w Dębnie (woj. lubuskie). Niestety odmówiono mi udziału ze względu na fakt, że nie miałem zaliczonego wcześniej maratonu z wynikiem 2 godziny i 50 minut, co stanowiło kryterium zakwalifikowania się uczestnika do biegu. Ale nie zniechęciło mnie to, postanowiłem powalczyć o wygraną i zgłosiłem się do mniejszego maratonu Sobótka-Wrocław.

**Z jakim wynikiem ukończył Pan maraton?**

Zająłem dziesiąte miejsce open i pierwsze w swojej kategorii wiekowej, z czasem 2 godziny i 40 minut. Mogłem ten bieg spokojnie wygrać, gdybym miał większe doświadczenie w bieganiu marato-

nów. Zwycięzcą tego maratonu z czasem 2 godziny i 27 minut został mój kolega, i ten wynik był w moim zasięgu.

**Jak zareagował trener na wieść, że wystartował Pan w maratonie?**

Był zły, ale mimo to ja i tak nadal marzyłem o udziale w kolejnych maratonach. Jednak, jak to w życiu bywa, nie zawsze wszystko układa się po naszej myśli. Pojawiła się możliwość wyjazdu zagranicę, z której skorzystałem.

**Mimo wyjazdu biegał Pan nadal?**

Bardzo się starałem, ale miałem na to coraz mniej czasu, aż wreszcie przestałem biegać. Dopiero po latach udało mi się wrócić do uprawiania tej dyscypliny. I tak przeszedłem z zawodstwa na bieganie amatorskie.

**Ma Pan jakieś swoje ulubione maratony?**

Tak, dwa razy do roku, na wiosnę i jesienią, staram się brać udział w polskich maratonach. Startowałem m.in. w Cracovia Maraton, biegach organizowanych w Warszawie czy w Dębnie, półmaratonie w Murowanej Goślinie koło Poznania, w biegu na 10 km. w Skawinie oraz w Festiwalu Biegowym w Krynicy. Miło wspominać też maraton we Frankfurcie, Amsterdamie oraz Koszycach, który jest najstarszym maratonem w Europie.

**Ile medali zdobył Pan w 2015 roku?**

Zdobyłem dwa tytuły mistrza Polski, jeden w biegu na 10 km na stadionie oraz jeden w maratonie. Jeden srebrny medal w biegu na 5 km na stadionie oraz dwa brązowe medale: w półmaratonie i w biegu na 3 km na hali.

**W czym tkwi sekret sukcesu?**

Jest wiele czynników, które mają wpływ na wyniki. Od warunków

ning i odpowiedzialność.  
A jak biega się w Nowej Hucie? Bardzo dobrze! Kiedyś bieganie nie było tak popularne jak dziś. Teraz cała Polska biega. W Nowej Hucie jest dużo miejsc do biegania: Bulwary Wiślane, park i stadion przy AWF, tereny nad zalewem. Jestem związany z Amatorską Sekcją przy AWF, stworzoną we współpracy z uczelnią przez Darka Kaczmarskiego, dzięki czemu ja i moi koledzy mamy dostęp do obiektów na których trenują zawodowcy. Zresztą większość z nas mieszka w tej dzielnicy, więc jeśli chodzi o bieganie to Nowa Huta ma się całkiem dobrze.

**Na czym polega Pana praca ko wiceprezesa Polskiego Związku Masters?**

Ostatnio zorganizowaliśmy w Toruniu Mistrzostwa Europy Mastersów w LA, na które zjechali się zawodnicy z całej Europy. Byli zachwyceni nie tylko miejscem, halą na której biegali i poziomem organizacji całego wydarzenia. Obecnie czekamy na decyzję w sprawie organizacji Mistrzostw Świata Mastersów w Polsce w 2019 roku. A za rok wybieramy się na Mistrzostwa Świata do Perth w Australii.

**Jest jakiś maraton albo bieg o udziale w którym Pan marzył?** Tak. Bardzo chciałbym pobiec w kultowym dla każdego maratończyka Maratonie Nowojorskim. ● © ©

redakcja@bygodniknowal.pl  
KAROLINA CH