



Wynik? Może kiedyś przyjdzie. Najważniejszy jest jednak sam ruch - mówi Krzysztof Waclawski z OrkaMasters Iława

data aktualizacji: 2024.07.13



To grupa niezwykła, choćby z uwagi na liczebność - do OrkaMasters Iława należy ponad 40 osób. To mieszkańcy Iławy, okolicznych miejscowości, Lubawy czy Nowego Miasta Lub. Zamiast leniwie spędzać czas w domu, lubią „trochę” się pomęczyć.

~~galeriaspc~~9652~~

Sport to zdrowie - to powiedzenie jest tak samo wyświechtane, jak prawdziwe. Sport to **lekarz**, który bez wizyty w gabinecie i przepisanej recepty potrafi wyprowadzić pacjenta na prostą.

- Przykład pierwszy z brzegu: mieszkaniec Iławy, nasz zawodnik, całkiem dobrze pływający przychodzi do mnie i mówi, że **musi zrezygnować z pływania, bo będzie miał operację barku**. Zmienił jednak zdanie, pływał dalej. **Po jakimś czasie przyszedł i powiedział mi, że już nie potrzebuje operacji. To samo stwierdził jego lekarz. A takich przypadków jest więcej**

- mówi **Krzysztof Waclawski**, który prowadzi grupę sportowych mastersów, czyli osób w wieku, którym Igrzyska Olimpijskie już może nie grożą, ale **fajna sportowa przygoda** plus bycie w grupie

ciekawych osób, jak najbardziej!

4 mostki i nie tylko

Wacławski to **nestor ławskiego triathlonu**, a właśnie przede wszystkim tę niezwykle wymagającą dyscyplinę sportu trenuje się w OrceMasters. Na koncie ma już **14 zaliczonych Ironmanów** (wszystkie w węgierskim **Nagyatad**, w tym roku chce zrobić 15).

A co to jest, ten cały Ironman? Otóż jest to ni mniej, ni więcej, jak **3,86 km pływania, 180,2 km jazdy na rowerze**, a na sam koniec pozostaje nam „zaledwie” **maraton** do przebiegnięcia, czyli **42,195 km**. Startów na dystansach krótszych nie podliczał, bo też – jak kilkakrotnie podkreśla w trakcie rozmowy z nami – na statystyki nie zwraca większej uwagi. Liczy się przede wszystkim **chęć ruchu**, który wpływa na wszystko.

- Prowadziłem i prowadzę wciąż **grupę pływacką** w Orce Łąwa. Z teje grupy kolejne osoby przechodziły do ekipy triathlonowej. Dołączali także kolejni, nie tylko z Ławy. Obecnie nasza ekipa liczy **ponad 40. zawodniczek i zawodników w najróżniejszym wieku** – od 30-latków do 50-latków

- mówi Wacławski, który sam ma **59 lat**, a ostatnio – dokładnie dwa tygodnie temu – pokonał w Suszu „połówkę” (**1,9 km pływania, 90 km jazdy rowerem**, a na koniec „króciutkie” **21 km biegu**).

W OrceMasters jest trzynaście osób, które są finisherami triathlonu na dystansie Ironmana, w tym kilkoro z nich to wielokrotni Ironmani.

- W pewnym momencie, dokładnie **w 2015 roku** wystąpiłem do zarządu Orki Łąwa o **wyodrębnienie grupy mastersów**, do czego władze klubu przychyliły się. Od tej pory startujemy pod szyldem **OrkaMasters Łąwa. Jak na tak małą miejscowość, to startujemy w dość pokaźniej liczbie. Myślę, że na tym polu wyglądamy całkiem nieźle na tle kraju**

- zauważa Wacławski.

Pływanie to podstawa, jednocześnie – **najtrudniejsza** dla wielu część triathlonu. Bez tej umiejętności możemy zapomnieć o trisporcie. Od czego jednak są treningi? W Orce stawiają ludzi na nogi, a raczej ... **kładą na taflę**, bo niektórzy właśnie tu nauczyli się pływać.

- Przykład kolejny: **do naszej grupy zgłosił się chłopak, który nie potrafił pływać**, do tego warunki do tej dyscypliny miał raczej średnie. Jest bowiem niski i dość masywnej budowy ciała. **Ale jaki to problem? Żaden. W poprzednim roku i w tym zalicza kolejne starty w zawodach triathlonowych**

- mówi Waclawski.

Ba! Pierwsza kobieta (**Agata Waclawska**) i pierwszy mężczyzna (**Cezary Zapadka**), którzy **przeplynie Jeziorak kraulem**, nauczyli się pływać właśnie w iławskich mastersach.

Basen to ważna część treningu, ale składowych jest oczywiście więcej. **Rower** to już bardziej rozbudowana technicznie kwestia, bo tu nie tylko mięśnie i siła umysłu, ale także sprzęt pomaga w pokonywaniu kolejnych kilometrów. Z kolei najprostszą formą sportu w ogóle jest **bieganie**.

Tradycją w grupie OrkaMasters są m.in. **biegi przez 4 mostki** - mowa o trasie z Iławy w kierunku i wokół jezior **Czyste i Brzozy** (okolice **Smolnik**).

- Wraz z iławskim biegaczem, **Radkiem Etmańskim**, określiliśmy trasę, która rzeczywiście prowadzi przez te tytułowe cztery mostki. **Biegowa integracja zapaleńców z Iławy to już nasz zwyczaj, tradycja, a trasę tę pokonujemy przeważnie zimą, m.in. przed świętami Bożego Narodzenia**

- tłumaczy trener/masters z Iławy.

Kto biegał (w grupie) ten wie, że to nie tylko wysiłek dający sprawność, kondycję, zdrowie etc. To także **znakomita forma integracji** z tą właśnie grupą, dająca również możliwość poznania zupełnie nowych ludzi.

"Wygrany, przegrany... Obecność pozostaje sukcesem"

To motto powyżej to nie nasze dzieło. To **hasło** OrkaMasters Iława. I rzeczywiście, pierwotnego ducha sportu czuć mocno w tej ekipie.

- Słyszałeś powiedzenie: „**Jeszcze nic, a już Igrzyska**”? Rzec właśnie w tym, by wystrzegać się takiej postawy, przynajmniej w sferze mastersów. **Tu trenujesz przede**

**wszystkim dla siebie, musisz mierzyć siły na zamiary.
Do wszystkiego dochodzimy spokojnie, bez
niepotrzebnego ciśnienia**

- tłumaczy Waclawski, który dodaje także, że rzadkością u nich są przedstartowe sprawdziany i testy.

- To jest moim zdaniem zbędne na tym etapie sportowej przygody, bo tylko wprowadza niepotrzebny stres u zawodniczek i zawodników. To ma być sport, ale dający przyjemność i efekty niekoniecznie widoczne na tablicy z wynikami. Te może kiedyś przyjdą. Najważniejszy jest jednak sam ruch. A jak wyniki nie przyjdą, to co z tego?...

- wyznaje swoje zasady i pyta retorycznie triathlonista z Ławy.

Motywacja, praca, metodyka - to filary działalności ławskiej grupy.

- Jak jest chęć do pracy, czyli motywacja, to mamy już podstawę. Dzięki odpowiedniej metodyce uczymy się trudnych, jakby nie było, triathlonowych umiejętności. Każdy dobry start, zakończony z uśmiechem, to tylko miły efekt uboczny realizowania naszych trzech filarów

- zauważa Waclawski, który podkreśla bardzo dobrą współpracę z organizatorami zmagania w **Suszu** oraz w **Grudziądzu**. Zresztą, poniżej publikujemy nasze nagranie wideo, na którym Waclawski - tuż przed startem w **Susz Triathlon** - mówi, czym jest dla niego tri.

Co także warto podkreślić, OrkaMasters utrzymuje się oraz opłaca starty itd. **z pieniędzy własnych lub środków od sponsorów**. Grupa nie jest beneficjentem stypendiów, dofinansowań etc. pochodzących choćby od naszych lokalnych samorządów.

- Sport, gdy już się nim „zainfekujemy”, obdarzy nas całą gamą pozytywów. Nie ma lepszej formy zadbania o swoje zdrowie, ciało, samopoczucie, niż ruch. Lepiej iść na trening, niż do apteki, prawda?

- kończy Waclawski, przesyłając do Was wszystkich, szanowni czytelnicy, zaproszenie do trenowania sportu. Może właśnie w OrkaMasters? Namiary do nich znajdziecie w social mediach ilawskiej grupy.

zico

kontakt@infoilawa.pl

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/75191-wynik-moze-kiedys-przyjdzie-najwazniejszy-jest-jednak-sam-ruch-mowi-krzysztof-waclawski-z-orkamasters-ilawa>