



Determinacja na kółkach: Historia Bartka Tessara z Iławy

data aktualizacji: 2024.07.26



Pomimo niepełnosprawności, Bartek Tessar, mieszkaniec Iławy, jest inspirującym przykładem determinacji i zaangażowania w parkrun. Od 2016 roku Bartek porusza się na wózku inwalidzkim. Od 2023 roku regularnie uczestniczy w parkrun, czerpiąc radość z aktywności fizycznej i integracji społecznej.

Jego historia to nie tylko osobisty triumf, ale także **inspiracja dla innych**, pokazująca, że **życiowe wyzwania można pokonać dzięki determinacji i wsparciu społeczności parkrun.**

- Do uczestnictwa w parkrun zachęciła mnie możliwość aktywności fizycznej, spotkania z ludźmi i **sprawdzenia, jak osoba na wózku wypada w porównaniu do sprawnych uczestników** na trasie z pomiarem czasu

- wspomina Bartek.

Ulubionym miejscem startów Bartka jest **parkrun nad Małym Jeziorakiem** w Iławie, gdzie ceni sobie pozytywną atmosferę, ale ma również doświadczenia z parkrun w innych miejscach, na przykład w **Łodzi**.

- Moje wrażenia z parkrun w Łodzi były dobre, chociaż trasa była bardzo trudna, prowadziła przez park miejski. **Było wiele przeszkód i droga była bardziej wymagająca, ale najważniejsze, że udało mi się ukończyć udział**

- dodaje.

Wsparcie, które dostaje od organizatorów i innych uczestników, jest dla niego nieocenione.

- Dopingują mnie i robią mi ciekawe zdjęcia podczas biegu. Naprawdę to doceniam. Również uczestnicy parkrun są dla mnie dużą pomocą, dużo rozmawiamy przed i po biegu. Dostaję od nich wsparcie mentalne i cieszę się spędzonym z nimi czasem

- mówi Bartek.

Fot. archiwum parkrun



Rodzina i przyjaciele są dla niego niezastąpieni.

- **Otrzymuję od nich wsparcie emocjonalne, które dla mnie znaczy wiele. Wierzą we mnie i to jest dla mnie bardzo ważne.** Cieszą się z moich sukcesów na parkrun i doceniają moje zaangażowanie oraz wysiłek, który wkładam w poprawę swoich wyników.

Największym wyzwaniem dla Bartka podczas parkrun jest poprawa swoich wyników.

- Moim największym wyzwaniem podczas parkrun jest to, żeby **poprawiać się z tygodnia na tydzień, być coraz szybszym i pokonywać kolejne granice**

- opowiada.

Jego cele związane z udziałem w parkrun są ambitne. Jak przyznaje, chce rywalizować, rozwijać swój poziom sportowy, spotykać się z ludźmi i pokazywać innym osobom z niepełnosprawnościami, że warto brać udział w parkrun.

Bartek cieszy się z własnych osiągnięć.

- Jestem dumny z faktu, że **ukończyłem 54 parkruny i mam zamiar kontynuować w nich udział. Od mojego pierwszego startu dokonałem ogromnego postępu.**

Jego największym sukcesem w parkrun jest rekord osobisty **26:16** (trasa liczy 5 km - przyp. red), który ustanowił po roku startów, oraz zajęcie miejsca w pierwszej piętnastce spośród około 50 uczestników, jako jedyna osoba z niepełnosprawnością. To był **niezwykły moment** na mecie i osobisty triumf, na który **ciężko pracował**.

Bartek ma również marzenia i cele sportowe poza parkrun.

- **Realizuję swoje marzenia podróżując po świecie, odkrywając nowe kraje (...) biorę życie pełną garścią. Moim sportowym marzeniem jest udział w paralekkoatletyce**

- zdradza swoje plany.

parkrun bardzo pozytywnie wpłynął na życie ilarianina i stał się częścią jego cotygodniowej rutyny. Dzięki niemu, Bartek nawiązał wiele przyjaźni, a nawet znalazł przyjaciela, z którym spotyka się poza parkrunem, razem wędkują i utrzymują kontakt.

parkrun to doskonałe miejsce do poznawania ludzi

- dodaje.

Jednym z **głównych problemów**, z jakimi Bartek styka się na parkrun, jest **infrastruktura trasy nieprzystosowana do potrzeb osób poruszających się na wózkach inwalidzkich**, co powoduje, że jego udział jest znacząco utrudniony lub wręcz niemożliwy.

Architektura trasy, jej wybór, odgrywa tu kluczową rolę. Niestety, nie wszystkie trasy parkrun są dostosowane. Wysokie krawężniki i zła jakość nawierzchni utrudniają udział w parkrun. To jest problem wymagający uwagi

- zaznacza Bartek

Bartek Tessar jest przykładem na to, że nawet z niepełnosprawnością można osiągać wielkie rzeczy i czerpać radość z życia. Jego historia motywuje i inspirowa innych do aktywności fizycznej i społecznej. Dzięki parkrun, Bartek nie tylko dba o swoje zdrowie, ale także buduje relacje i pokazuje, że **bariery są po to, by je przełamywać**.

Przygotowując tę relację dla czytelników naszego bloga, doświadczyłam głębokich emocji. Historia Bartka bardzo mnie poruszyła i uświadomiła, **jak wiele jeszcze pracy trzeba włożyć**, aby parkrun był naprawdę dostępny dla wszystkich. W słowach Bartka czułam jego **determinację**. Była ona silnie obecna, pokazując jego niezłomną wolę i zaangażowanie w osiąganie celów. To inspirujący przykład, który ilustruje potrzebę ciągłego doskonalenia miejsca, gdzie każdy może cieszyć się aktywnością fizyczną bez względu na swoje możliwości.



Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/75301-determinacja-na-kolkach-historia-bartka-tessara-z-ilawy>