

## Moje 100 000 KM

Zaczynając moją przygodę z bieganiem nigdy nie przypuszczałem, że okrążę kulę ziemską. Dziś po 25 latach okazało się, że minąłem już połowę 3-go okrążenia. Ta połowa 3-go koła to 100 000 km. Według moich obliczeń, a wszystko notuję było to w Święta Bożego narodzenia 2002 r.

Moje zainteresowanie sportem sięga podstawówki – był to bieg na 60 m, skok w dal, w wzwyż, rzut piłeczką palantową. Po ukończeniu podstawówki trafiłem do Państwowego Technikum Mechanizacji Rolnictwa w Świdwinie i tu bieganie zacząłem traktować bardziej serio. Startowałem w zawodach na dystansach od 400m-3000m, nie omijając biegów przełajowych. Po szkole średniej w 1969 roku, jak każdy zdrowy chłopak znalazłem się w wojsku. W pierwszym roku służby nie zawsze była możliwość biegania, ale w drugim nie było już problemu.

Po wojsku w 1973 roku opuściłem swoje rodzinne strony koło Gorzowa Wlkp. i przyjechałem do Rzeszowa. Przez 3 lata jeździłem rowerem wyścigowym i zwiedzałem ówczesne województwo rzeszowskie. W 1977 w sierpniu rozgrywany był kolejny bieg z okazji wyzwolenia Rzeszowa na trasie Rzeszów- Głogów Młp.- Rzeszów około 28 km. Wtedy widziałem jak bieg kończył p. Edward Kusik i czech Frenczy Dizedor – wiekowo byli koło pięćdziesiątki. Pomyślałem sobie wówczas, Ze jak tacy panowie przebiegli prawie 30 km, to dlaczego ja, mając 27 lat mam nie dać rady i nie spróbować?

I tak powoli to się zaczęło. Rok 1978 zakończyłem przebiegnięciem 1100 km, w 1979 w pierwszym półroczu miałem już 1500 km i 22 lipca wystartowałem pierwszy raz w maratonie Trybuny Ludu w Otwocku. Zwyciężył wtedy Józef Stefanowski z Jagiellonii Białystok z czasem 2 godz. 16 min. Ja dobiegłem do mety równo godzinę za nim – w 3 godz. 16 min. jak bardzo byłem zmęczony po tym biegu, to trudno opisać, ale mimo tego haczyk biegowy został dokładnie połknięty. W dwa miesiące później wystartowałem w I Maratonie Pokoju w Warszawie. Tym razem znów najszybszy był Józef Stefanowski wraz z Kazimierzem Pawlikiem. Ja miałem numer startowy 227 i po odebraniu go pomyślałem by zająć choć takie miejsce. Wystartowało nas ponad 2000 osób. Do mety dobiegłem na 150 miejscu, w czasie 2 godz. 52 min. ten wynik zachęcił mnie do bardziej intensywnego treningu. Trenowałem i starowałem po kilka razy w roku, nie omijając maratonu w Otwocku i w Warszawie.

Nadszedł 1982 r. Dowiedziałem się od Zosi Turosz o pierwszym w Polsce biegu na 100 km w Kaliszu. Wystartowaliśmy 6 listopada o godz. 5.00 przy temperaturze - 6°C. Do chwili startu przebiegłem około 14 000 km i sądziłem, że ukończę go w nienajgorszej formie. Faktycznie do półmetku w Giżałkach było wszystko w porządku, jednak po 55 km zaczęły się kłopoty. Przyznam szczerze męczyłem już ten bieg do samego końca i ku wielkiej mojej radości minąłem linię mety na stadionie Calisii w Kaliszu po 9 godz. 27 min. i 27 sek.

Po kilku dniach, gdy zmęczenie ustąpiło już myślałem o tym biegu w przyszłym roku, choć wiedziałem jak to smakuje. SUPERMARATON. W ciągu roku do w/w maratonu doszedł trzeci z Sobótki do Wrocławia.

Z końcem 1984 r. miałem przebiegnięte blisko 21 tys km, 17 marca 1985 r. w Krapkowicach przebiegłem 25 km w 1 godz. 37 min i 39 sek. Jadąc na Maraton do Wrocławia liczyłem na wynik zdecydowanie poniżej 3 godz. no i udało się, metę minąłem w czasie 2 godz. 51 min 47 sek. (w tenisówkach) poprawiając rekord życiowy z Warszawy. 26 października 1985 IV Supermaraton w Kaliszu kończę w 8 godz. 15 min. i 25 sek. Życiówkę poprawiłem na 100 km o ponad godzinę. Jednak w tym roku czekało mnie jeszcze jedno, chyba największe jak dotychczas wyzwanie: I bieg 24 godz. w Poznaniu, zorganizowany dzięki Jurkowi Bednarzowi. Było to 16-17 listopada. Ukończyłem go z wynikiem 182 km. Po odpoczynku czułem mały niedosyt – mogło być więcej km, co potwierdzi się za 3 lata.

W roku 1986 przebiegam 4 maratony, wszystkie poniżej 3 godzin: w tym Gorzów Wlkp. i Warszawa po 2 godz. 51 min oraz setkę w Kaliszu w 8 godz. 22 min. 15 marca 1987 roku wystartowałem w V Biegu w Krapkowicach na 25 km. W połowie trasy stał Rafał Wilczyński i powiedział do mnie: „Heniu, ale jesteś wysoko”. Jeszcze wtedy nie zdawałem sobie sprawy z jego słów. To były prorocze słowa, bo metę minąłem w czasie 1 godz. 33 min. 55 sek. – rekord życiowy. Wynik ten podbudował mnie bardzo i z wielką nadzieją jechałem na maraton Sobótka – Wrocław 17 maja 1987 roku. To był cudowny bieg a metę minąłem po 2 godz. 38 min. 5 sek. To było to.

21 czerwca 1987 roku biegam Maraton Trybuny Ludu w Otwocku, mimo trudnych warunków (parno, duszno) pokonuję w 2 godz. 49 min. 35 sek.

27 września 1987 roku – IX maraton w Warszawie i znowu wspaniały wynik jak na moje możliwości. Kończę go w 2 godz. 45 min. 34 sek. To nie jest jeszcze koniec moich dobrych wyników w 1987 roku – 24 października stratumę w Kaliszu w VI Supermaratonie i znów rekord życiowy tym razem na 100 km. Kaliską setkę kończę w 7 godz. 46 min. 38 sek. To był mój najszybszy rok po 10 latach treningu i przebiegnięciu ponad 30 tys km.

Rok 1988 zacząłem nienajgorzej – 6 marzec 1988 Krapkowice – 25 km w 1 godz. 35min. 53 sek. Nadszedł 10 wrzesień – drugi bieg 24 godzinny w Poznaniu. Wspaniała pogoda i od początku biegłem w czołówce, by po 9 godz. objąć prowadzenie i nie oddać go do końca rezygnując nawet ze śniadania. Bałem się, że może zabraknąć mi sił na końcu, ale udało się. Zwyciężyłem przebiegając dystans 222 km 808 m. Dwa tygodnie po Poznaniu Maraton w Warszawie pobiegłem w 2 godz. 49 min 32 sek. Na deser w 1988 roku została kaliska setka – 15 października – bez kłopotów przebiegłem ją w 7 godz. i 54 min.

40 000 km minęło pod koniec marca 1989 roku. W roku tym ukończyłem 4 maratony nieznacznie powyżej 2 godz. 50 min oraz Supermaraton w Kaliszu w 7 godz. 52 min.

Rok 1990 – byłem już 40-latką i maraton z Sobótki do Wrocławia przebiegam w 2 godz. 50 min i 27 sek. W 1991 na tej samej trasie biegnę 1 minutę szybciej – 2 godz. 49 min. 21 sek.

2 czerwca 1991 r. Rzeszów odwiedza Ojciec Święty. Po jego odjeździe idę na trening i po powrocie mija 50 000 km. Od 11 września mam sponsora, jest nim mój zakład pracy „AGROMA” Rzeszów. Mogłem w końcu kupić sobie dobre buty biegowe i strój sportowy. Dzięki w/w sponsorowi byłem cztery razy w Holandii, 2 razy w Appeldorn (biegając bieg 24 godzinny), i 2 razy w Winschoten – bieg na 100 km oraz 2 razy w Biel, w Szwajcarii (100 km). Tu wielkie podziękowania chciałem złożyć na ręce Jurka Bednarza za to, że zabrał mnie swoim samochodem na wyżej wymienione biegi.



XIII Maraton Pokoju w Warszawie 22.09.1991 (2:53:30)

30 czerwca 1994 roku urzeczywistniłem swoje drugie hobby (kolarstwo), przejechałem „wyścigówką” trasę Rzeszów – Przemysław (okolice Gorzowa Wlkp.), około 680 km w 31 godz. z pięciogodzinną przerwą w nocy na sen. Mama nie przyjęła mnie jednak z entuzjazmem za ten wyczyn. Bola ją nogi i nie może chodzić, a ja tak się męczę. Tłumaczyłem Jej, że robiłem to z przyjemnością, z trudem to przyjęła lecz po paru dniach było już wszystko dobrze. Zastrzegła sobie jednak, że do Rzeszowa wracam pociągiem. Posłuchałem Jej i zrobiłem tak jak sobie życzyła. Po przyjechaniu do rodzinnego domu, czyli po 680 km miałem tętno 44 uderzeń na minutę po 3 godz. odpoczynku wzrosło do 46, ale następnego dnia rano było już 54. Kilometrów przejechanych kolarzka nie zaliczam do przebiegniętych.

Rok 1996 w połowie kwietnia przekraczam 70 000 km, a 28 kwietnia 1996 kończę maraton we Wrocławiu w 2 godz. 50 min. 8-9 czerwca 1996 jest w Polsce III Bieg 24-godzinny na trasie stadion SKRy – pola Mokototowskie. W potwornym upale przebiegam tylko 167 km 200 m. jestem bardzo niezadowolony z wyniku. Upał w tych dniach pokonał wielu z nas. Ja starciem podczas twego biegu 9 kg. Na pocieszenie maraton w Lęborku przebiegłem w 2 godz. 53 min. a 100 km w Kaliszu w 8 godz. i 9 min.

W 1997 roku XV maraton we Wrocławiu pokonuję w 2 godz. 54 min., a supermaraton w Kaliszu w 8 godz. i 22 sek. Tak niewiele brakowało do złamania 8 godz., ale potrzeby fizjologiczne na trasie biegu nie pozwoliły na to, a zapowiadało się na 7 godz. 53 min.

Rok 1998 w Krapkowicach przebiegam 25 km w 1 godz. 34 min. 26 kwietnia na maratonie we Wrocławiu uzyskuję czas 2 godz. 52 min.. W dwa miesiące później, w czerwcu maraton w Lęborku biegnę w 2 godz. 50 min. Dziesięć dni po Lęborku na bieżni stadionu na 20 km uzyskuję czas 1 godz. 16 min. 48 sek.

4 października odbywa się XX maraton w Warszawie. Bardzo dobre samopoczucie. Na mecie nie wierzyłem własnym oczom: 2 godz. 49 min. 15 sek. W wieku 48 lat wynik ten bardzo mnie ucieszył. Po drodze drugi raz okrążyłem kulę ziemską , czyli 80 000 km.

W 1999 roku kolega ze szkoły średniej zaprosił mnie na maraton do Sztokholmu. Byłem na mecie 206 na około 17 000 startujących, w czasie 2 godz. 55 min. 22 sek. Dwa tygodnie później setkę w Kaliszu pokonuję w 8 godz. 1 min. i 32 sek.



Maraton Sztokholm 12.06.1999 (2:55:56)

W roku 2000 kończę 50 lat i w każdych zawodach jestem na podium w swojej kategorii wiekowej. 3-4 czerwca odbywa się festiwal biegowy w Zamościu. Zgłosiłem się do najdłuższego dystansu tzn. do biegu 24-godzinnego. Przebiegłem 185 km, co dało mi generalnie 4 miejsce. Dwa tygodnie po Zamościu jadę do Lęborka na Mistrzostwa Polski Weteranów w maratonie, gdzie zdecydowanie wygrywam swoją kategorię wiekową z czasem 2 godz. 53 min..



Lębork 18.06.2000 (2:53:06) I miejsce w kategorii wiekowej

Maraton we Wrocławiu kończę w 2 godz. 54 min. 23 sek., a w Poznaniu w 2 godz. 53 min. 53 sek. To była wyjątkowo równa forma. Na liczniku wybiło ponad 90 000 km.

Wiosną 2001 roku przyplątała mi się kontuzja, zresztą na własne życzenie. Zaczęło mnie boleć lewe podudzie, chodzić mogłem, biegać z trudem. Nie pomogły przerwy w treningach, ból nadal nie ustępował. Polecono mi masażystę. Poszedłem do niego i opowiedziałem co się dzieje. Pan ten zadał mi jedno pytanie czy robię gimnastykę. Odpowiedziałem, że nie, bo brak i szkoda mi czasu. Stwierdził krótko- „wielki błąd”. Diagnoza brzmiała: silny przykurcz mięśni. Proszę mi wierzyć po ćwiczeniach przez 8 dni 30 września 2001 przebiegam maraton w Warszawie w 3 godz. 35 min. i kończę go bez bólu. Wykonując te ćwiczenia pokonuję 7 października 100 km w Kaliszu w 9 godz. 30 min.



XX Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Biegu na 100 km Kalisz 07.10.2001

Może to i szaleństwo, ale tydzień później kończę maraton w Poznaniu w 3 godz. 27 min bez żadnych kłopotów. Gimnastyka pomogła mi i robię ją do dziś, codziennie po bieganiu wieczorem w domu.

Od 2002 roku mam drugiego sponsora: Buderus Marathon Club. Przebiegam w tym roku bieg 12-godzinny i cześć maratonów.

Jak wspominałem na początku, Święta Bożego narodzenia przekroczyłem 100 000 km. Rok 2003 to bieg 12-godzinny, czteroetapowa setka w Zamościu w 7 godz. 26 min. 19 sek., oraz 7 maratonów.



Maraton Puck 26.07.2003 (3:23:03)



Bieg pokoju 100 km Zamość 28-31.08.2003 (7:26:19)

Może to i dużo, za dużo, ale w moim przypadku choć pewnie nie tylko w moim bieganie to nałóg. Lubię to, sprawia mi to niesamowita przyjemność i daje mnóstwo satysfakcji. Wracam z treningu fizycznie zmęczony, lecz wewnątrz jest luz i odprężenie. W czasie biegu i po, piję tylko zimne napoje, bez względu na porę roku. Nie wiem, co to katar, ból gardła, przeziębienie.

***Jest listopad 2003 rok i 103 000 km. Mam ukończone 6 biegów 24 godz., 3 biegi 12 godz., 24 supermaratony, jeden bieg na 75 km i 80 maratonów.***

Będę miał niedługo 54 lata, wyglądam na około 8-10 mniej. Pewnie przez to bieganie ☺!!!

Biegać będę, Jak Bozia da, do końca swoich dni.

Pozdrawiam wszystkich biegaczy, koleżanki i kolegów, tych którzy biegają tak długo jak ja i tych którzy dopiero zaczynają swoją niezwykłą przygodę z bieganiami.

Do zobaczenia na trasach biegowych!!!

Henryk Szymków  
Rzeszów  
ur. 23.03.1950

***Tekst ukazał się w czasopiśmie Jogging w 2004 r.***