



## INFORMACJA PRASOWA

Gniezno, 19 marca 2018

### **Arkadiusz Gardzielewski: Wspomnienia z żadnego innego biegu nie wywołują u mnie tyle radości**

Arkadiusz Gardzielewski to jeden z czołowych polskich biegaczy długodystansowych. W swoim dotychczasowym dorobku zebrał już wiele medali mistrzostw Polski, poza tym dwukrotnie stawał na najwyższym stopniu podium Biegu Europejskiego w Gnieźnie – w 2011 i 2015 roku. Już 7 kwietnia po raz kolejny zobaczymy Arkadiusza Gardzielewskiego na ulicach pierwszej stolicy Polski. Postanowiliśmy zapytać, jak wyglądają jego przygotowania do nowego sezonu biegowego.

**Tegoroczny sezon rozpocząłeś z wysokiego „C”. Czy nowy rekord życiowy 1:03:17 w półmaratonie uzyskany w Weronie to zapowiedź szybkiego biegania na wiosnę?**

Mam taką nadzieję. Czuję się dobrze i chciałbym poprawić swoją życiówkę w maratonie podczas ORLEN Warsaw Marathon. To jest mój cel na wiosnę. Odkąd zacząłem prowadzić siebie samego dużo zmieniło się w moim bieganiu. Wszystko nabrało ponownie rozpędu. W zeszłym roku poprawiłem rekord życiowy na 10km, a w tym na dystansie półmaratonu.

**Z Twojej relacji z zawodów we Włoszech wiemy, że były jeszcze rezerwy. Czas mógłby być lepszy, gdybyś przez zdecydowaną część dystansu nie musiał biec samotnie.**

Z całą pewnością czas mógłby być lepszy. Myślę, że przy odpowiedniej grupie mógłbym urwać spokojnie pół minuty. Biegając w grupie traci się zdecydowanie mniej sił i energii. Poza tym, gdy ma się bezpośrednich rywali można zmusić się do jeszcze większego wysiłku. Już przed biegiem zdawałem sobie sprawę z tego, że najprawdopodobniej będę musiał na trasie walczyć sam. Tak teraz niestety wygląda większość biegów w Europie. Jest jedna bardzo mocna grupa z Afryki, a za nimi są pustki.

**Wiemy już, że wystartujesz w Mistrzostwach Polski w maratonie rozgrywanych 22 kwietnia podczas ORLEN Warsaw Marathon. Takie biegi rozgrywane są bardziej na miejsca niż na czas? Ważne jest, żeby zdobyć medal, a czas nie ma znaczenia?**

W przypadku maratonu celem nadrzędnym jest dla mnie zawsze czas. Chcę się rozwijać i spełniać swoje marzenia. Jednym z nich jest bieg poniżej 2.10' w maratonie i do tego zamierzam dążyć. Zdobyłem już wiele tytułów Mistrza Polski i to marzenie zostało już spełnione. Wspaniale jest stać na najwyższym stopniu podium. Nie pracuję jednak ciężko

przez pół roku tylko po to aby się „czaić” na tytuł. Wolę zaryzykować i dać sobie szansę na spełnienie kolejnego marzenia.

### **Jak przygotowujesz się do startu w Mistrzostwach Polski w maratonie?**

Obecnie trenuję w Albuquerque w USA na wysokości 1500-1600m n.p.m. Spędzę tutaj cały miesiąc wykonując główną pracę do maratonu. To miejsce jest dla mnie szczęśliwe. Swój aktualny rekord życiowy w maratonie pobiłem właśnie po przygotowaniach w Nowym Meksyku. Trening jest bardzo ciężki, biegam około 200km/tydzień wykonując wiele mocnych jednostek treningowych. Szczegółami dzielę się często [na swoim FanPage'u](#), do odwiedzin którego serdecznie zapraszam.

### **Przed maratonem w Warszawie weźmiesz udział w XVI Biegu Europejskim w Gnieźnie. To dobre przetarcie przed czekającym Cię 2 tygodnie później maratonem?**

Myślę, że tak. Będzie okazja do tego, aby się porządnie zmęczyć! W Gnieźnie będę startował tydzień po zjeździe z gór więc mogę być jeszcze w kryzysie. W każdym razie cieszę się, że wezmę udział w tym biegu. Wspomnienia z żadnego innego nie powodują u mnie radości!

### **Nie dziwię się wcale, bo z Gniezna powinienes mieć dobre wspomnienia. To właśnie z ubiegłorocznej edycji Biegu Europejskiego pochodzi Twoja życiówka na 10 km – 28:55. W całej 15-letniej historii Biegu Europejskiego tylko dwa razy zwycięzca zanotował czas powyżej 30 minut. Co takiego jest w tym biegu, że pozwala on osiągać dobre wyniki?**

Bieg jest profesjonalnie zaplanowany i przygotowany. Co roku na starcie zbiera się mocna stawka zawodników z kraju i zagranicy. Taka grupa to duży potencjał. Poza tym szybkemu bieganiu w Gnieźnie sprzyja w miarę niska temperatura, pora rozgrywania biegu (późne popołudnie) oraz szybka i płaska trasa.

### **W Gnieźnie wygrywałeś już dwa razy, w ubiegłym roku też było blisko, ostatecznie po zaciętej walce z Kenijczykami zająłeś trzecie miejsce. Czy w tym roku, biorąc pod uwagę czekającą Cię walkę o medale Mistrzostw Polski w maratonie, będziesz walczył o zwycięstwo lub być może o poprawę swojego rekordu na 10 km, czy raczej potraktujesz ten bieg treningowo?**

Bicie rekordu życiowego na dychę będę musiał odłożyć na inny czas. Czuję się gotowy, aby zaatakować życiówkę na tym dystansie, ale ze względu na czekający mnie maraton nie będę się tak eksploatował. W zależności od tego jak potoczą się kolejne tygodnie będę walczył o zwycięstwo lub podobnie jak w 2013 roku potraktuję bieg treningowo i pobiegnę na określony czas.

### **Która impreza będzie w tym roku dla Ciebie najważniejsza? Który bieg będzie docelowym startem?**

W związku z tym, że nie wywalczyłem do tej pory kwalifikacji na Mistrzostwa Europy w Berlinie traktuję ORLEN Warsaw Marathon bardzo poważnie. Mam nadzieję, że wywalczę na tym biegu przepustkę i będę mógł się już w pełni skupić na Mistrzostwach Europy.

Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia!  
Marcin Dulnik

## **O Biegu Europejskim**

XVI edycja Biegu Europejskiego na dystansie 10 kilometrów odbędzie się 7 kwietnia w Gnieźnie. Atutem imprezy w pierwszej stolicy Polski jest m.in. szybka, sprzyjająca osiągnięciu bardzo dobrych wyników trasa. Począwszy od 2015 roku każda edycja zawodów nawiązuje do jednego z państw Unii Europejskiej. Tematem przewodnim były już Niemcy, Dania i Włochy, a tegoroczny bieg na dystansie 10 kilometrów będzie rozgrywany pod hasłem „Teraz Francja!”. Organizatorem XVI Biegu Europejskiego jest Klub Sportowy „Altom” Gniezno przy wsparciu Gnieźnieńskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Urzędu Miejskiego w Gnieźnie. Sponsorami strategicznymi są firmy Altom i Velux.

## **Kontakt dla mediów:**

Marcin Dulnik  
PR Manager  
dulnik.com – Agencja Public Relations  
mob. 660 722 822  
[marcin@dulnik.com](mailto:marcin@dulnik.com)