

Szczują jeszcze psami Pana?

- Już nie (śmiech). Różnica jest ogromna, gdy porównuję lata minione do czasów współczesnych. Nawet już psy przyzwyczyły się chyba do mnie. Kolekty narzekają, że psy ich czasami atakują. Mnie to się nie przydarzało.

- A jak reagują przechodnie i kierowcy na widok biegacza? Nadal jak na przybysza z innej planety?

- Większość ludzi, których spotykam podczas moich treningów, zna mnie. Niektórzy mówią, że mogą sobie zegarki ustawiać, tak regularnie biegam. Spotykam panów z pieskami na spacerze, panie z kijkami nordic walking. Wymieniamy pozdrowienia. To bardzo sympatyczne. Nie widzę drwin czy szykan zarówno ze strony starszych jak i młodych. To się zmieniło. Nie ma porównania do lat minionych, kiedy to z zawłóki czy braku kultury osobistej różnie to bywało.

- Zaczynał Pan przygodę ze sportem podczas kolarstwa w Polnej Przemyślu. Jak to się stało, że zdradził Pan kolarstwo dla biegania?

- Chodziłem do Szkoły Podstawowej w Krasiczynie. Dostałem od ojca rower, który przywiózł z Niemiec, po powrocie z obozu. Gdy nauczyłem się jeździć na rowerze, ojciec dał mi go w prezencie, bo w tamtych latach jego wartość była niesamowita i trudna dzisiaj do wyłumaczenia młodym. Wtedy pozwolił mi odkręcić błotniki, bagażnik, zwykłą kierownicę zamieniłem na tzw. barana. Byłem cały w skowronkach, bo miałem coś podobnego do roweru sportowego. Inna rzecz, że mechanizm zębatkowy, był idealny. Nawiazywałem z kolegami, którzy jeździli rowerami wyścigowymi „huraganami” czy „jaguarami”, równorzedną walkę mimo, iż nie miałem przerzutek.

- A może to Pana predyspozycje do kolarstwa były równie istotne jak rower, na którym Pan jeździł?

- Czy ja wiem? Zawsze mnie ciągnęło do sportu. Rodzice patrzyli niezbyt przychylnie. Ojciec chciał, żebym studiował, zdobył wykształcenie. A ja miałem co innego w głowie. Ojciec pewnie miał rację i chwala mu za to, że tak chciał. Poszedłem inną drogą. Dowiedziałem się o Szkole Naftowej w Krośnie i tutaj przyjechałem. Prezes Hajdaś z Okręgowego Związku Kolarskiego zaproponował mi Czarnych Rzeszów, potem LKS Sanok, ale wszędzie było daleko. Profesor „Naftówki” Tadeusz Sarapuk, lekkoatleta, mówił mi, że mam predyspozycje do biegania. Bałem się, mimo, że byłem wytrzymałym jako kolarz, przebiec jedno okrążenie na stadionie. To, że Sarapuk miał rację, okazało się dopiero w 1975 roku w Zawiszy Bydgoszcz, gdzie byłem zmuszony do biegania na rozkaz 4 czy 5 kilometrów jako żołnierz służby zasadniczej. Służyłem w desancie morskim czyli błękitnych beretach w Łęborku. Wygrałem dywizyjne zawody w tysiiąc metrów w butach żołnierskich i mundurze w czasie 3,05 minuty. Po biegu szef zrugął mnie, że nie przyznałem się do biegania w cywilu.

- Pamięta Pan swój pierwszy trening lekkoatletyczny?

- Od dziecka byłem uparty. Po pierwszych zajęciach - bieg na zamek w Odrzykoniu - powiedziałem, że to przetrzymam, ale już więcej nie przyjdę na trening. Po dwóch dniach zaczęło mnie ciągnąć do sportu. W Krośnie moim trenerem był Jacek Samborski, fantastyczny człowiek, bardzo przyjaźnie nastawiony do młodych zawodników. Trener był trochę przekorny, bo odwiedzał swoją mamę mieszkającą na Spornym. Nas wysłał na zamek i zanim wróciliśmy, to zdążył z nami porozmawiać, coś zjeść i wracał z nami do Krośna. To były inne czasy. Nie było zbyt wiele uciech życia, nie było telewizji kolorowej, nie było internetu, i stadion tętnił życiem. Z uznaniem patrzyliśmy na starszych zawodników. Byli dla nas autorytetami. Zacząłem jeździć na zawody, coraz bardziej mnie to bieganie wciągało i zostało do dzisiaj.

- A czym dla Pana było wtedy bieganie?

- Nie była to jeszcze pasja, nie było oznak, że będę to robił całe życie, chociaż zaczęło mi się bardzo podobać. Przełożenie nastąpiło po tym jak spędziłem służbę wojskową. Kolekty jeździli na poligony, chodzili na warty, mieli służby. A ja po pół roku byłem żywiony w kasynie, mogłem wychodzić z koszar, mieć cywilne przygotowywałem młode roczniki do biegów narodowych, zawodów dywizyjnych czy mistrzostw Pomorskiego Okręgu Wojskowego. Chciałem rozwijać się jako zawodnik i czulem przesłanie, że potrafię przekazać wiedzę innym. Proszę sobie

lem zawsze konsekwentny, czasami nawet ze szkodą dla siebie, ze względu na mój upór. Wyniki były takie, jakie były. W tej chwili bez biegania nie mogę żyć. Jeżeli jestem zdrowy, dzień zaczynam od przebiegnięcia 10, 15 kilometrów. Budząc się rano, myślę o treningu. Nie mogę skupić się na niczym innym. Bieganie jest tym samym, czym dla innych poranna kawa czy papieros. Jadąc autobusem na stadion czasami szukam sobie wymówek, bo w moim wieku trzeba stonować. Z drugiej strony mówię do siebie: chłopie nigdy ci deszcz, wiatr, śnieg nie przeszkadzał, to co stoi na przeszkode. Chyba tylko

wyłumaczyć czy to starszemu czy młodemu zasady biegania.

- Dużo jest chętnych?

- Mam czterdziestolatków, pięćdziesięciolatków i sześćdziesięciolatków. Kolegę Marka Jordana pokazuję za wzór. Przyszedł kilka lat temu do mnie i mówi: zrób coś ze mną. Ważył 120 kilogramów, z fotela nie mógł się podnieść. Po sześciu miesiącach pojechał ze mną do Paryża i przebiegł maraton, ważył 80 kilogramów. Oczywiście pomogę, podzielę się moim doświadczeniem, ale jeżeli ktoś nie będzie chciał tego sam robić, to z niewolnika nie będzie pracownika.

- Pracuje Pan od lat z młodzie-

swoje treningi. Co Pan notuje w coraz grubszym dzienniku?

- W dzienniczku jest cała wykładnia pracy treningowej, to co robiłem. Krótkie streszczenie środków treningowych w rozbięciu na poszczególne elementy: ogólna wytrzymałość biegowa, wytrzymałość tempowa, szybkość, sprawność, siła biegowa, siła ogólna na atlasie czy sztandze. Ogólna wytrzymałość biegowa jest podzielona na trzy etapy i tak dalej, i tak dalej. Dzienniczek prowadzę od początku swoich treningów. Zachęćli mnie do tego Tadeusz Sarapuk i Jacek Samborski.

Trening biegowy jest bardzo ważny także dla innych dyscyplin. Skąd się wziął fenomen Andrzeja Szarmacha, który tak świetnie czuł się pod bramką, przeskakując nad nogami rywali? Został w trenera lekkiej atletyki w Górniku Zabrze i ćwiczył skoki przez płotki. Każdego roku współpracuje z siatkarzami i koszykarzami. To jest normalna prawidłowość wpajana od dziecka. Prowadzę zajęcia w szkole podstawowej z IV, V i VI klasami. Ze zgrozą obserwuję, że u wielu uczniów renty w wieku gimnazjalnym się szykuje...

- Z dokumentacji w dzienniku wynika, że przebiegł Pan w sumie gigantyczny dystans 140 tysięcy kilometrów czyli tak jakby 3,5 razy obieg kulę ziemską wzdłuż równika!

- Tak, przebiegłem 140 tysięcy kilometrów w minionych 40 latach w 12 tysiącach 522 treningach zapisanych od 18 listopada 1971 roku do 25 listopada 2011 roku. Cyfra byłaby większa, ale po 30 latach biegania odezwały się problemy przeciążeniowe. Miałem przerwy w treningu. Coś tam robiłem, ale nie było to w takim wymiarze, w którym można byłoby biegać na pełnych obrotach. W niektórych latach biegałem po 250 kilometrów tygodniowo, a gdy leczyłem kontuzje to zaledwie 2-3 kilometry.

- Przebiegł Pan w swoim życiu 30 maratonów. To przecież mordercze biegi.

- Maraton przede wszystkim uczy pokory. Ostatnio nie biegam maratonów, bo żeby dobrze przygotować się, to trzeba pobiegać średnio przez dwa, trzy miesiące 110 - 140 kilometrów tygodniowo. Nie mam motywacji. Jest to podktywane strachem, żeby nie „puściła” lydka. Jestem wiekowy, a to jest obciążenie i pewne rzeczy są w organizmie wyeksploatowane i nie da się wymienić jak oponę z zimowej na letnią. A nie chcę jechać na maraton, żeby się męczyć.

- Zmora maratończyków są kryzysy na trasie. Czym się one objawiają?

- Na kryzys wpływ ma zła dyspozycja dnia i pogoda, bo słońce potrafi zniweczyć najlepiej przygotowanych. Byłem odporny na upały. Maraton „Trybuny Ludu” w Otwocku biegałem w czerwcu przy temperaturze prawie 40 stopni. Maratony Zwycięstwa z Białej Podlaskiej do Brześcia odbywały się w maju przy temperaturze 35 stopni, ale nie robiło to większego wrażenia na mnie. Na 35 - 37 kilometrów jest tylko jedna myśl - żeby tylko nie stanąć. Jeżeli człowiek zatrzyma się, to już dalej nie pobiegnie. Totalna blokada psychiczna i to jest koniec. Jakby w tryby włożył ktoś gwóźdź. Czuje się chwilowo niedołężniejszy. Jeśli trafi się to przed, to przez moment następuje takie otrzeźwienie. Przebiegnięcie tych kryzysowych kilometrów i spojrzeć na tabliczkę z napisem „39 km” sprawia, że blokada ustępuje, bo to tylko jeszcze 2 kilometry. Miałem taką sytuację w Paryżu. W Łasku Bułońskim na 37 kilometrze myślałem, że już usiądę. Dookoła nie było nikogo, tylko zieleń. Spuściłem głowę i truchtałem. Na 39 km zobaczyłem Pola Elizejskie, reklamy, slyszalem głos spikera. Na ostatnich kilometrach doping kibiców jest tak mocny, że nie ma możliwości, żeby stanąć. To są niesamowite przeżycia. W Brześciu biegłem na swój rekord życiowy. Poczulem pragnienie. Wziąłem nagraną wodę o smaku fosforowym. Jeden łyk, bo tonący brytzy się chwytła. Ostatnie 5 km wymiotowałem. Na ulicach Brześcia prosiłem o wodę u sprzedawców. Daj kopejku - slyszalem. Skąd ci

wzmę kopejkę jak biegłem - krzycałem do handlarzy. Nie dostałem, bo nie miałem pieniędzy przy sobie. Do twierdzy brzeskiej dowlokłem się resztkami siły i skończyłem w wyniku 2,41 godz. Tak byłem odwodniony, że od godziny 14 do 22.20, kiedy wsiadałem na dworc Warszawa Wschodnia do pociągu, organizm nie przyjął żadnego płynu. Młody organizm to zniósł. Przeżycie po pierwszym maratonie jest ogromne. Ma się łyzy w oczach. Niektórzy płaczą jak dzieci.

- To ogromny wysiłek. Warto?

- Warto. Pierwsza myśl jest taka - po co mi to!? Później, już na mecie, nie wybaczyłbym sobie, że nie ukończyłem maratonu, a byłem tak blisko. Człowiek zarzeka się, że nigdy więcej, ale gdy wyleczy rany po miesiącu, to zastanawiamy się z kolegami gdzie jedziemy na następny. W 1985 roku przebiegłem trzy maratony w ciągu roku: 9 maja w Brześciu, 21 czerwca w Otwocku i 1 października w Koszycach.

- Podczas tegorocznego Biegu Niepodległości w Krośnie koledzy z klubu uczli 40 - lecie Pańskiego biegania okolicznościowym banerem, z którym wbiegli na metę.

- Zrobili mi nieprawdopodobną niespodziankę i przeżycie było jeszcze większe niż myśl, że 40 lat już biegam. To utwierdziło mnie w przekonaniu, że to co robię jest jak najbardziej słuszne. Zostałem doceniony grawertonem przez prezydenta miasta, a Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy przyznał mi medal za zasługi w rozwoju sportu młodzieży szkolnej. Z wielu środowisk otrzymałem oznaki sympatii, co mnie pobudza do aktywniejszego działania. Przygotowujemy się do halowych mistrzostw Polski 27-29 stycznia 2012. Wszystko jest podporządkowane pod Bartłomieja Rabendę, Iłonę Tabisz, Macieja Barańskiego i Paulinę Filip, którzy otrzymali pierwsze kółka olimpijskie.

Zajmuje się wszystkim. Są mniej i bardziej utalentowani, wszystkich traktuję jednakowo, nigdy nie robię różnic. Po tegorocznym medalach rozwinął się worek z chętnymi do treningów z Polan, Iwli, Jaśkisk, Głowienki, Wrocławki, Bóbrki. Zaczyna mi brakować sprzętu. Podziałal pozytywnie na młodzież nowy stadion lekkoatletyczny, gdzie warunki są komfortowe. Zawsze tłumaczyłem im, że to co robią, to robią dla siebie, nie dla mnie. Oczywiście po sukcesach splendor sływa i na mnie. Sport indywidualny wymaga charakteru, konsekwencji i ciężkiej pracy. Ja nie mówię, że wszyscy mają biegać, ale jest to najjaśniejsza, najprostszą formą. Każdy zawodnik jest inny, do każdego trzeba podejść indywidualnie i każdy musi odczuć, że jest tak samo zauważony na treningu. Czasami jest ciężko. Na obozach pomaga mi Paweł Zima. Gdy byłem w Zawiszy Bydgoszcz to czerpałem garściami z wiedzy trenera Witolda Barana, najlepszego stylisty w Europie. Teraz staram się ją przekazać innym. Prosty przekaz jest najlepszy.

- Czuje się Pan spełniony w swojej pasji życia?

- Jeszcze nie. Jeżeli zdrowie będzie sprzyjać, to chciałbym biegać do następnego jubileuszu 50 - lecia. Moim marzeniem jest maraton w Atenach. Inspiruje mnie także maraton w Nowym Jorku ze względu na historię i prestiż oraz najstarszy na świecie - w Bostonie. Fantastycznie byłoby przebiec maraton murem chińskim. Nie ma mowy o spełnieniu, bo wyzwani jest jeszcze mnóstwo. Trudno mi teraz jednoznacznie składać deklaracje, bo po 140 tysiącach kilometrów bez serwisowania, to i samochód odmówi posłuszeństwa. Zdaje sobie z tego sprawę. Żeby tylko zdrowie było, to wyzwani jest wiele i nie mam zamiaru przechodzić na sportową emeryturę. W dziedzinie trenerskiej też mam do spełnienia trochę marzeń i one są bardziej realne. W Krośnie też można oszlifować diamenty. Co miałbym teraz zmieniać w swoim życiu i po co?! Mam 40 lat biegania, ponad 25 lat pracy trenerskiej, iłus tam wychowanków, medale (może nie jest ich za dużo, ale są). Chęć spokojnie nadal pracować.

Rozmawiał: Bogdan Hućko

Pasja

- Bieganie jest dla mnie tym samym, czym dla innych poranna kawa czy papieros. Bez biegania nie mogę żyć - mówi Waław Katan, który w swoim życiu przebiegł 140 tysięcy kilometrów czyli 3,5 razy okrążył kulę ziemską



Waław Katan w otoczeniu zawodników KKB MOSiR Krosno po tegorocznym Biegu Niepodległości w Krośnie

wyobraził, że po ponad 30 latach odezwał się na facebooku kolega z Irlandii, który był moim opiekunem w wojsku. Grał w piłkę w Łęborku. Jego też zaszczyliłem biegnięciem.

- Jednak nie został Pan w Zawiszy Bydgoszcz, klubie wojskowym. Dlaczego?

- Po mistrzostwach Wojska Polskiego w Międzyrzeczu, gdzie zająłem siódme miejsca na tysiację i trzy tysiace metrów, proponowano mi szkołę w Rembertowie. Byłem bardzo podatny na kontuzje i zacząłem się zastanawiać w wieku 21 lat, co będzie, jeżeli kariera potoczy się inaczej, a zostanę żołnierzem zawodowym. Nie bardzo miałem ochotę być żołnierzem. Byłem na zimowym poligonie w Orzyszu i to mi wystarczyło. W Krośnie miałem dziewczynę, z którą chodziłem 7 lat, mieliśmy wspólne plany. I to przeważało. Razem jesteśmy do dzisiaj. Od samego początku żona Anna mnie wspierała i wspiera. Mimo małych dzieci, takich a nie innych warunków mieszkaniowych, akceptowała moją pasję, a miała czasami prawo się wkurzyć. Jestem jej za to wdzięczny. Może dlatego wytrwaaliśmy razem. Nigdy nie byłem takomy na pieniądze, stanowiska, zaszczyty. Ponadto wracałem do środowiska, które znałem. Dostałem tutaj pracę.

- A teraz, czym dla Pana jest bieganie?

- To przede wszystkim pasja. By-

lenistwo. Staram się sam siebie - za przeproszeniem - opieprzyć. Przebiegam się w strój sportowy i wychodzę. Najważniejsze jest wyjście poza stadion. I już jest dobrze. Gdy wracam z treningu, czuję się spełniony. Jestem aktywny, produktywny, funkcjonuję na pełnych obrotach. Bieganie to - w sensie pozytywnym - narkotyk. W klubie mam 120 osób, od dzieci z drugiej klasy szkoły podstawowej po Antka Niezgodę, facetę po siedemdziesiątce. Czuję oparcie w ludziach, którymi się otaczam, a oni we mnie. To fantastycznie funkcjonuje i zazębia się - jak mówi jeden z kolegów - niczym w kółku różańcowym. W tej dyscyplinie sportu nie ma czegoś takiego jak zakończenie kariery. Każdy biega jeżeli tylko ma na to ochotę. To sport dla każdego.

- Mówią o Panu: to ten co rozbiegał Krosno...

- To miła opinia. Cieszę się z tego. Bez fałszywej skromności, jeżeli ktoś chce coś robić, to czy będę to ja czy ktoś inny, to przede czy później będzie biegał. Do klubu przychodzą już dzieci moich wychowanków. Starsi, czasami po pierwsze, też zaczynają truchtać. Pisze porady trenerskie do portali ogólnopolskich, a wiedzę czerpię ze swoich doświadczeń. Zawsze zaznaczam, że to jest tylko moja opinia po przeżyciach mojego organizmu. Nie jestem alfą i omegą i nie znam się na wszystkim. Natomiast lubię osobiście

żę. Które z sukcesów sprawiły Panu największą satysfakcję?

- Wszystkie cieszą i wzbudzają wielkie emocje. Agata Niziołek zdobyła srebrny medal w przełajach na mistrzostwach Polski w Toruniu. Później Kaśka Czubska, która miała fantastyczny rok. Najpierw wywalczyła złoty medal w przełajach w MP junierek, a potem srebrny medal na 1500 metrów. Wtedy był dziwiartywny wynikiem w Europie junierek. To fantastyczny wynik. Mogło być złoto, chociaż na ostatnich 80 metrach chyba uznała, że srebro jej wystarczy. Krzysztof Książkiewicz zdobył srebrny medal w szczęśliwych dla nas Kielcach. Wojciech Pelczar wywalczył brązowy medal w halowych mistrzostwach Polski seniorów. Nie uzurpuje sobie prawa, bo on wrócił z Budowlanych Kielce od innego trenera, a potem dzięki pomocy wójta Korczyn Stanisława Romana jeździł na konsultacje do trenerów w Krakowie. Był też brązowy medal Marcina Niezgodę w Górskich Mistrzostwach Polski. Bartek Rabenda i Iłona Tabisz zdobyli w tym roku srebrne medale w mistrzostwach Polski młodzików w Kielcach. Te medale kosztowały mnie dużo zdrowia. Nawet 4. miejsce Huberta Wierdaka w MP juniorów w Zamociu, gdzie przegrał z Wieskiem Figurskim daje dużą satysfakcję.

- Od 18 listopada 1971 roku dokumentuje Pan dzień po dniu