

Aktualności

Kacper znowu „na pudle”!

04/03/2020, dodał: **Magda Polańska**



Kraków w pierwszą niedzielę marca b.r. zdominowały biegi górskie.

Do Lasku Wolskiego, gdzie zlokalizowano biuro zawodów i trasy biegów górskich Grand Prix Krakowa, przyjechało około 1000 zawodników z Polski i z zagranicy by zmierzyć się z różnymi biegami zapewnionymi przez organizatorów. Uczestnicy GPK mieli do wyboru 5 dystansów: 23km; 11,6km; 5,7km; 3,7km i 1km, a także bieg Nordic Walking.

Kacper Kościelniak, zawodnik z Raby Niżnej, który właśnie zakończył zimowy obóz sportowy na Teneryfie (gdzie trenował wraz z zawodnikami z Salco Garmin Team) wystartował w najdłuższym z dystansów - 23km. Miał to być dla niego kolejny element układanki przed zbliżającymi się wielkimi krokami docelowymi startami.

Pierwszy dzień marca przyniósł sportowcom piękną pogodę - przebijające się zza chmur słońce i względnie niska temperatura bardzo pomagają podczas zawodów.

Przy takiej aurze nie odczuwa się tak wielkiego pragnienia, jak to bywa podczas wiosennych czy letnich zawodów bądź nawet treningów - przyznaje zagórzański sportowiec.

Bardzo mocna konkurencja dała się jednak we znaki mieszkańcowi Gminy Mszana Dolna. Na starcie pojawił się Krzysztof Bodurka, który okrzyknięty jest legendą GPK - jeden z najlepszych biegaczy górskich w Polsce. Bodurka trzymał bardzo mocne tempo od początku do końca, przez co wygrał zawody poprawiając swój rekord trasy. Kacper Kościelniak, kontrolując swoje założenia taktyczne, ukończył bieg na drugim miejscu. Podium uzupełnił Tomasz Koczwarą.

Górskie bieganie w Krakowie to jakiś absurd ! - tak może pomyśleć laik, jednak szlaki w Lasku Wolskim potrafią dostarczyć pięknych widoków, ciekawych przewyższeń terenu i wielu atrakcji, dlatego warto odkryć to miejsce, przy okazji dokładając aspekt sportowy jakim jest GPK - podkreśla zawodnik Salco Garmin Team.

Duża gama tras to wizytówka biegu górskiego w Krakowie. Uczestnicy mogą sprawdzić swoje możliwości na wielu dystansach, stopniowo wdrażając się w coraz to dłuższe trasy nie czekając całego roku na kolejną edycję GPK, ponieważ odbywa się on od listopada do marca na początku każdego z tych miesięcy. Dodatkowo cykl cieszy się wysoką frekwencją, ponieważ jest to impreza rodzinna, gdzie każde znajdzie coś dla siebie - organizatorzy zapewniają również zabawy dla dzieci na najkrótszym dystansie. Kolejną zachętą są niskie opłaty startowe i starannie przygotowana strefa biegacza i kibica, czyli tzw. Expo.

Obecnie jestem po ciężkim obozie sportowym na Teneryfie - miesiąc treningów opartych na bieganiu, kolarstwie i siłowni w towarzystwie najlepszych biegaczy górskich z Polski, przy wysokiej temperaturze i intensywnym grafiku zajęć potrafi zmęczyć. Jednak w celu budowania formy takie wyjazdy są konieczne by skupić się na przede wszystkim założeniach sportowych, dokładając inne formy regeneracji, a przy okazji poznawać nowe miejsca - swoje przygotowania do sezonu wymienia Kacper Kościelniak. A moje plany na najbliższą przyszłość... to przede wszystkim Biegi w Jurkowie i Szczawnicy - dodaje Zagórzanin. Starty „za miedzą” w ramach X-Run odbywać się będą pod koniec marca. Ich trasy prowadzić będą malowniczymi szlakami królowej Beskidu Wyspowego - Mogielicy! Jest to idealna okazja na przygodę w biegach górskich, gdyż organizatorzy bardzo protekcyjnie podchodzą do cyklu X-Run.

Kacper Kościelniak







