

20

PEKIN

22

XIII ZIMOWE IGRZYSKA
PARAOLIMPIJSKIE

W A R S Z A W A 2 0 2 2

TEKSTY: Paulina Malinowska-Kowalczyk, Michał Poł, Bartosz Tarnowski
KONCEPCJA, WYBÓR ZDJĘĆ I NADZÓR MERYTORYCZNY: Paulina Malinowska-Kowalczyk, Bartosz Tarnowski, Iwona Dybowska
REDAKCJA I KOREKTA: Iwona Dybowska
PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD I ŁAMANIE: Luiza Sucharda
ZDJĘCIA: Bartłomiej Zborowski, Adrian Stykowski
WYDAWCA: Polski Komitet Paraolimpijski
ul. Konwiktorska 9 lok. 2, 00-216 Warszawa
www.paralympic.org.pl
WSPÓŁPRACA: Fundacja Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego
DRUK: Regis sp. z o.o.
NAKŁAD: 2000 egz.
© Polski Komitet Paraolimpijski
ISBN 978-83-949560-4-2
Wydanie albumu współfinansowane ze środków:

SPONSORZY I PARTNERZY POLSKIEJ REPREZENTACJI PARAOLIMPIJSKIEJ I POLSKIEGO KOMITETU PARAOLIMPIJSKIEGO:



SPONSOR STRATEGICZNY

SPONSOR PLATYNOWY

PARTNERZY



PARTNER
UBEZPIECZENIOWY



GŁÓWNY PARTNER
MEDYCZNY



PARTNER
GŁÓWNY



PATRONI MEDIALNI



SPIS TREŚCI

Kamil Bortniczuk, Minister Sportu i Turystyki	4	Igrzyska bez Rosji i Białorusi	34
Krzysztof Michałkiewicz, Prezes Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych	6	W Pekinie zapłonął olimpijski znicz!	37
Łukasz Szeliga, Prezes Zarządu Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego	8	Przeżyjmy to jeszcze raz – kronika wydarzeń	41
To już 50 lat od pierwszego startu – jubileuszowy rys historyczny	11	Koniec igrzysk	117
Nasze wyniki na igrzyskach paraolimpijskich	18	Paryż – przystanek w drodze do Warszawy	119
Wspierają nas! Przesłanie od Martyzny Wojciechowskiej i Roberta Korzeniowskiego	20	Polscy paraolimpijczycy wrócili z Pekinu	120
Igrzyska w liczbach	22	Podsumowanie	123
Przygotowania do startu	25	Zestawienie wyników Polaków	124
30 dni do Pekinu: wiemy, kto pojedzie!	26	Tabela medalowa	126
Para prezydencka wręczyła nominacje paraolimpijskie	30	Polska reprezentacja paraolimpijska	127
Igrzyska w mediach: telewizja POLSAT wspiera paraolimpijczyków	32	Przewodnicy i sztab medyczny	130
		Polska misja paraolimpijska	131
		Podziękowanie	132



Szanowni Państwo,

Polski Komitet Paraolimpijski już od blisko ćwierć wieku tworzy ruch paraolimpijski w Polsce, promując i rozwijając sport osób z niepełnosprawnościami, krzewiąc idee olimpijskie oraz kierując procesem przygotowań Polskiej Reprezentacji Paraolimpijskiej do najważniejszych imprez rangi światowej, na czele z Igrzyskami Paraolimpijskimi. Z uznaniem obserwuję rozwój sportowy reprezentantów Polski oraz tak profesjonalnie wspierającej ich organizacji.

Z radością rekomenduję więc Państwu przygotowane przez Polski Komitet Paraolimpijski wydawnictwo „XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie Pekin 2022”. Album, który dziś do Państwa trafia, ma na celu podsumowanie startów polskich paraolimpijczyków na zimowych igrzyskach w Chinach, a także – a może przede wszystkim – wskazanie i podkreślenie wartości, jakie każdego dnia towarzyszą im w życiowej drodze. Rywalizacja to bowiem nie tylko walka o jak najlepszy wynik sportowy, rekordy i medale. To także możliwość pielęgnowania uniwersalnych idei sportu, do których należą odwaga, determinacja, wzajemny szacunek, uczciwość, poczucie wspólnoty czy równość. Polscy paraolimpijczycy dostarczyli nam w Pekinie wielu okazji do wzruszeń i chociaż tym razem biało-czerwonym nie udało się wywalczyć olimpijskich krążków, to podczas swoich występów imponowali nam wielką wolą walki do ostatniego metra i ostatniej sekundy, niezłomnością oraz postawą fair play.

Wsparcie sportu olimpijskiego i paraolimpijskiego to misja i powinność kierowanego przeze mnie Ministerstwa Sportu i Turystyki. Cieszę się, że możemy pomagać Polskiemu Komitetowi Paraolimpijskiemu w stwarzaniu naszym zawodnikom jak najlepszych warunków do przygotowań i startów na arenie międzynarodowej. Promocja i wsparcie sportu paraolimpijskiego wpływa na komfort pracy zawodników, trenerów i sztabów, ale jest też ważnym elementem integracji społecznej. Sportowe postawy prezentowane przez paraolimpijczyków występujących z orłem na piersi pomagają w przełamywaniu barier i stereotypów.

Wszystkim paraolimpijczykom dziękuję za godne reprezentowanie Polski podczas Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich w Pekinie i już teraz życzę udanych przygotowań do kolejnych igrzysk. Wasza nieustępliwość w realizowaniu pasji, wkładany w przygotowania i starty wysiłek, umiejętność pokonywania przeciwności, które niesie los, sprawiają, że jesteście dla nas wszystkich inspiracją i wzorem.

Czytelnikom niniejszej publikacji życzę miłej lektury, która z pewnością przyczyni się do pogłębienia wiedzy o naszych wspaniałych paraolimpijczykach i wzbudzających szacunek działaniach Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. Album „XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie Pekin 2022” w przepiękny sposób oddaje ducha walki i piękno sportu osób z niepełnosprawnościami, będąc niezastąpionym źródłem wiedzy o sporcie paraolimpijskim. To pozycja obowiązkowa w biblioteczkę każdego sympatyka sportu.

Zawsze i wszędzie kibicujemy paraolimpijczykom!

Z wyrazami szacunku



Kamil Bortniczuk
Minister Sportu i Turystyki



Szanowni Państwo,

już od ponad dwóch dekad Polski Komitet Paraolimpijski z oddaniem realizuje misję propagowania i rozwijania sportu osób niepełnosprawnych, kierując całokształtem spraw związanych z przygotowaniem reprezentacji narodowej na igrzyska paraolimpijskie. O roli tej organizacji świadczą nie tyle zestawienia medalowe, ile pozytywna zmiana postrzegania sportu i sportowców z niepełnosprawnością wśród społeczeństwa. Bardzo się cieszę, że przy okazji wydania niniejszego albumu mogę wyrazić podziękowania i uznanie za tę niezwykle ważną, potrzebną działalność.

W naszym kraju sukcesywnie rośnie liczba zawodników, dla których niepełnosprawność nie jest przeszkodą w spełnianiu marzeń o czynnym uprawianiu sportu czy sięganiu po laury w sporcie wyczynowym, zarówno w wymiarze ogólnopolskim, europejskim, jak i światowym. Do tej pory zdobyli już

798 medali paraolimpijskich. Ich starty obserwuje stale zwiększająca się rzesza kibiców, bo Polacy pokochali paraolimpijczyków za ich odwagę i determinację w dążeniu do celu.

XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Pekinie dostarczyły nam wielu niezapomnianych wrażeń. Było to wielkie święto sportu, a zarazem święto integracji, wzajemnego szacunku i zrozumienia. Biało-czerwoni rywalizowali w czterech dyscyplinach: poza paranoiactwem biegowym i alpejskim wzięli udział w parabiathlonie oraz parasnowboardzie. Te sporty zimowe wymagają doskonałej koordynacji ruchowej, wysokich umiejętności technicznych, a przy tym radzenia sobie z różnymi warunkami atmosferycznymi. Nasza reprezentacja, mimo że tym razem nie wywalczyła miejsca na podium, pokazała doskonałe przygotowanie i wolę walki. Warto podkreślić, że pięcioro z polskich sportowców debiutowało na imprezie tej rangi.

Album dokumentuje występy paraolimpijczyków w Pekinie w marcu 2022 r., daje też możliwość poznania ich drogi życiowej, sposobów radzenia sobie z wyzwaniami, pokonywania trudności, ich aspiracji czy planów na przyszłość. Jestem przekonany, że jeszcze nie jeden raz dostarczą nam powodów do radości i dumy.

Wszystkim zawodniczkom i zawodnikom, instruktorom i trenerom składam najserdeczniejsze gratulacje. Życzę Państwu nieustającej satysfakcji z podążania drogą własnych marzeń oraz nowych sportowych rekordów.

Z wyrazami szacunku



Krzysztof Michałkiewicz

Prezes Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Szanowni Państwo,

XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie były olbrzymim wyzwaniem sportowym i organizacyjnym dla polskiego ruchu paraolimpijskiego. Sam proces przygotowań utrudniała pandemia, która nie tylko pokrzyżowała plany treningowe, ale też ograniczała możliwość udziału w zawodach międzynarodowych. W poprzedzającym igrzyska sezonie startowym zawodnicy zdobywali punkty rankingowe, które pozwoliły na uzyskanie jedynie minimów kwalifikacyjnych.

Pandemia nie była jednak największą przeszkodą w radosnym przeżywaniu sportowych emocji. Ta niezwykle ważna impreza odbywała się bowiem w cieniu rosyjskiej agresji na Ukrainę. Na szczęście przed igrzyskami Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski (IPC) poinformował, że rosyjscy i białoruscy zawodnicy jednak nie wystąpią w Pekinie. Wcześniejsza decyzja, która zakładała start pod neutralną flagą, była mocno kontrowersyjna. Z dumą mogę powiedzieć, że w tej sprawie apelował m.in. właśnie Polski Komitet Paraolimpijski. Nie wyobrażaliśmy sobie tego wydarzenia z udziałem przedstawicieli państwa-agresora i głośno wyraziliśmy swoją opinię.

Niezależnie od okoliczności, nasi reprezentanci dali z siebie wszystko. Walczyli co sił, do ostatniej sekundy. I za to serdecznie dziękuję. Za pełne determinacji starty, wzruszenia, emocje, wzajemne zagrzewanie się do morderczego wysiłku, ale też za trud włożony w samo przygotowanie do występów. Tu chylę czoła przed kadrą trenerską, dziękując za czas i serce

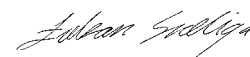
wkładane w wypracowanie jak najlepszej formy i taktyki naszych reprezentantów. Dziękuję też Misji Paraolimpijskiej, Misji Medycznej oraz Serwisowi Technicznemu.

Trzeba też wspomnieć o zaangażowaniu mediów. Relacje z igrzysk paraolimpijskich po raz pierwszy były dostępne dla polskich kibiców w tak ogromnym wymiarze czasowym. A to za sprawą telewizji Polsat, której przedstawiciele zapowiedzieli, że dołożą starań, by przesłanie paraolimpijskie dotarło do każdego polskiego domu. Było to wspaniałe przedsięwzięcie, potwierdzające rangę wydarzenia, ale też zachęcające do podejmowania szeroko rozumianej aktywności fizycznej przez osoby z niepełnosprawnościami. Nasi paraolimpijscy sportowcy każdego dnia – ciężką pracą i życiową postawą – udowadniają, że niemożliwe nie istnieje. A teraz jeszcze, na niespotykaną dotychczas skalę, widzowie mieli możliwość poznać, podziwiać i polubić naszych reprezentantów. Jestem przekonany, że nasza obecność w mediach przełoży się nie tylko na jeszcze bardziej pozytywny odbiór i społeczną sympatię, ale też na poszerzenie grona partnerów i sponsorów, bez których trudno profesjonalnie realizować sportową misję.

Ostatecznie w Pekinie Polskę reprezentowało 11 zawodników i czworo przewodników. A w sumie do igrzysk zgłoszono ponad 700 sportowców z całego świata. Organizatorzy przygotowali 78 kompletów medali w 6 dyscyplinach. Mężczyźni rywalizowali w 39 konkurencjach, a kobiety w 35. Czterokrotnie o medale walczyły drużyny mieszane. Warto podkreślić, że polscy sportowcy z niepełnosprawnościami zdobyli do tej pory aż 798 medali, w tym 45 w igrzyskach zimowych – 11 złotych, 6 srebrnych i 28 brązowych. Cztery lata temu w Pjongczangu biało-czerwoni wywalczyli jeden krążek. Igor Sikorski zgarnął wówczas brąz w paranoiściarstwie alpejskim. Bardzo liczyliśmy, że ogólna pula medali dobije do okrągłych 800... Niestety, nie udało się. Wróciliśmy bez trofeów, ale z dobrym nastawieniem i doświadczeniem, które z pewnością zaprocentuje w przyszłości.

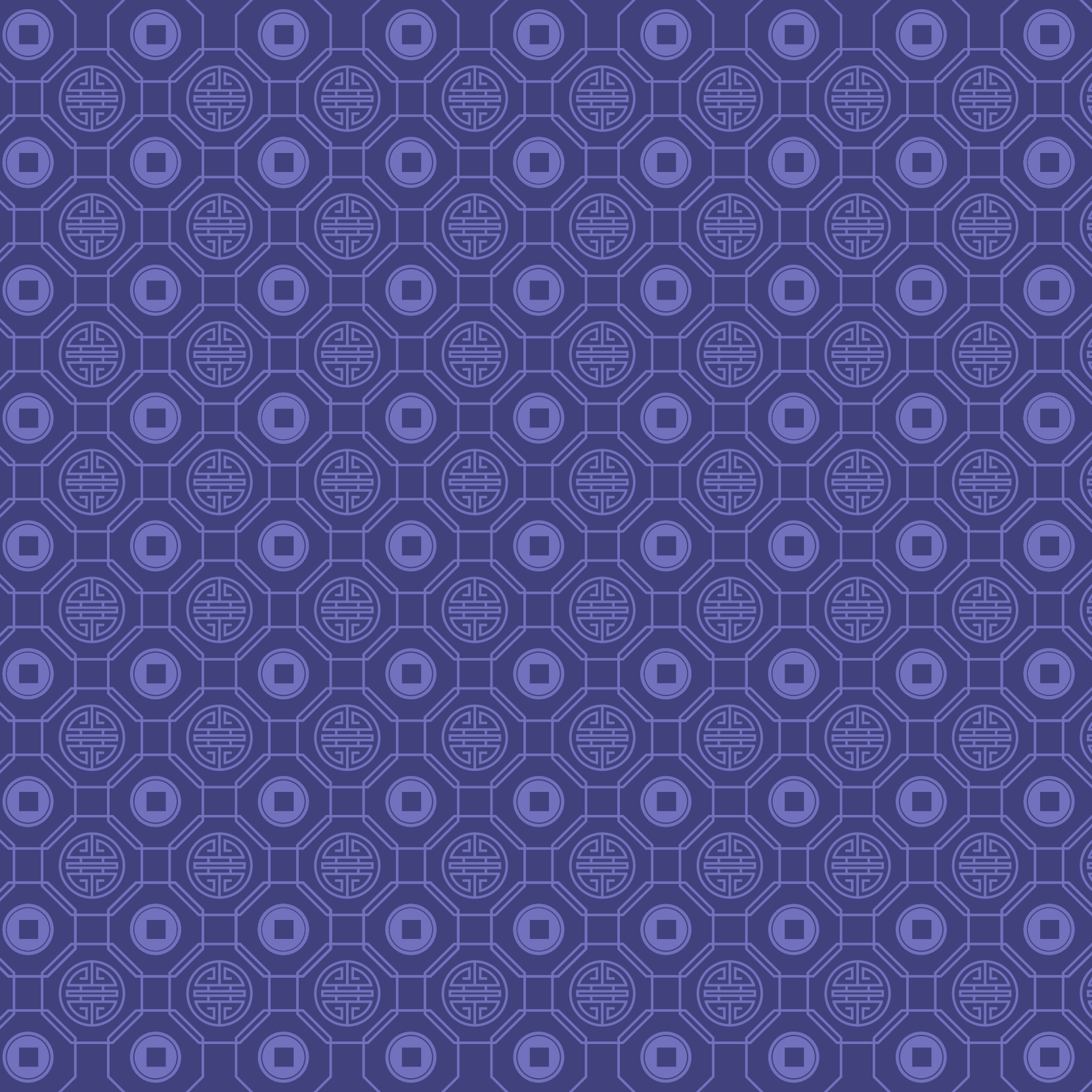
Choć nie wywalczyliśmy medalu, zwrotów akcji nie brakowało. Za każdym startem kryje się inna historia i mam nadzieję, że dzięki wydanictwu, które właśnie trafiło w Państwa ręce, z zainteresowaniem będą Państwo odkrywać kolejne karty tej niezwyklej, sportowej opowieści. Życzę Państwu emocjonującej lektury.

Z paraolimpijskimi pozdrowieniami



Łukasz Szeliga

Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego



TO JUŻ 50 LAT OD PIERWSZEGO STARTU JUBILEUSZOWY RYS HISTORYCZNY

Równo 50 lat temu, w 1972 r. w Heidelbergu,
polska reprezentacja po raz pierwszy wzięła udział w igrzyskach paraolimpijskich.

I choć Polacy uczestniczyli już wcześniej w corocznych zawodach w Stoke Mandeville w Anglii, to właśnie odbywające się co 4 lata igrzyska przerodziły się w prawdziwe święto sportu osób z niepełnosprawnościami. Biało-czerwoni wystali 22 zawodników, którzy zdobyli łącznie 33 medale – 14 złotych, 12 srebrnych i 7 brązowych. Dało to Polsce 6. miejsce w klasyfikacji medalowej. Pierwszy, historyczny złoty medal dla Polski zdobyła Krystyna Owczarczyk.

Powiedzieć, że sport jest bardzo często formą wsparcia w powrocie do sprawności i samodzielności dla osób z niepełnosprawnościami, to nic nie powiedzieć. Sport jest bowiem także przepustką do aktywnego życia, pomaga utrzymać kondycję fizyczną lub ją polepszyć, a dla niektórych jest jak bilet do wielkiego świata. Dla zawodników, którzy wzięli udział w historycznym, pierwszym starciu Polaków w igrzyskach paraolimpijskich w 1972 r., sport był jak szczęśliwy los na loterii. Dzięki niemu otwierały się nowe możliwości i pojawiała się szansa na zupełnie inne życie.



Od lewej Mirosław Deręgowski, Barbara Kopycka, Anna Pogorzelska-Hillebrandt, Andrzej Seremak, Stanisław Mosurek, Tadeusz Zabrzewski.
Fot. arch. prywatne/Barbara Kopycka

Z niej zrobimy mistrzynię

Tak było w przypadku zawodniczek startujących w Heidelbergu, z którymi udało nam się skontaktować – Aliną Wojtowicz-Pomierną (Start Warszawa), Anną Pogorzelską-Hillebrandt (Start Poznań) i Barbarą Kopycką (Start Kalisz). Wszystkie trzy przeszły chorobę Heinego-Medina i wszystkie trzy zostały odesłane na basen – przecież pływanie to jedna z najlepszych form rehabilitacji. Co istotne, każda z nich na swojej drodze spotkała wyjątkowego trenera – pod jego okiem zdobywały swoje pierwsze szlify.



Powyżej parapywaczka Anna Pogorzelska-Hillebrandt, obok zawodnicy podczas odpoczynku. Fot. arch. prywatne/Anna Pogorzelska-Hillebrandt



Fot. arch. prywatne/
Barbara Kopycka

Barbara Kopycka podjeżdżająca do dekoracji, w głębi na wózkach na dekorację czekają Grażyna Haffke-Stępień i Anna Pogorzelska-Hillebrandt. Fot. arch. prywatne/Barbara Kopycka



– Trafiałam do doktora Jerzego Szmyta – wspomina swoje początki Anna Pogorzelska-Hillebrandt, czterokrotna medalistka w pływaniu z Heidelbergu. – *Kazał mi przepłynąć jeden basen i potem powiedział mojej mamie: „A z niej zrobimy mistrzynię”. To było bardzo mobilizujące dla dziecka. Prowadził nas bardzo dobrze i sympatycznie, ale bez pardonu – trzeba było być na treningach i dawać z siebie wszystko.*

Codziennie treningi i wyróżnienie się na arenie krajowej dawało przepustkę na coroczne zawody rozgrywane w kolebce



Parapływczka Anna Pogorzelska-Hillebrandt dwukrotnie pobiła rekord świata (na 50 m stylem dowolnym i grzbietowym), zdobyła też dwa srebrne krążki.
Fot. arch. prywatne/Anna Pogorzelska-Hillebrandt

ruchu paraolimpijskiego, Stoke Mandeville w Anglii. Stamtąd droga wiodła do ściśle wyselekcjonowanej grupy, która przygotowywała się do igrzysk. Przed wyjazdem na igrzyska wszyscy sportowcy spotkali się na miesięcznym zgrupowaniu w ośrodku w Gościmiu. Lekkoatleci trenowali rzuty i biegi na pobliskiej łące, a pływacy ćwiczyli w znajdującym się przy ośrodku jeziorze. Jeśli dodać, że kostiumy kąpielowe niektórych zawodniczek były wykonane z wełny, to można sobie wyobrazić, że lekko nie było. Ale wszyscy o start w igrzyskach walczyli do samego końca.

Starty pod presją

– Dla nas to było ogromne wydarzenie, bo po raz pierwszy ekipa z Polski oficjalnie startowała w igrzyskach paraolimpijskich. Mieliśmy takie stroje jak olimpijczycy – specjalne garnitury na otwarcie i dresy na co dzień. Ale na przykład my pływacy nie mieliśmy kostiumów kąpielowych. Ja miałam wełniany kostium po swojej mamie – jak nasiąkł wodą, to od razu człowiek z 4 kg więcej miał na sobie. Myślę, że przez ten kostium mogłam mieć nawet gorszy wynik, ale dałam radę – wspomina Alina Wojtowicz-Pomierna. – W Heidelbergu byliśmy w samym centrum pięknego miasta akademickiego. Dla nas to był wielki świat. Spotkaliśmy się z takimi nowinkami technicznymi, jak choćby automatycznie rozsuwane drzwi – dodaje.

Wyjazd polskiej kadry do Heidelbergu był kosztowny, uzyskanie paszportów trudne formalnie, a o medal na igrzyskach rywalizować mogli nieliczni. Stąd presja towarzysząca startom naszych zawodników była ogromna. Każdy, kto jechał, miał

Wspólna rywalizacja i zabawa sprzyjały nawiązywaniu i zacieśnianiu przyjaźni, również międzynarodowych.

Fot. arch. prywatne/Anna Pogorzelska-Hillebrandt



niemal obowiązek stanąć na podium. Kiedy jednak udało się to osiągnąć, to radość była ogromna. Ciekawostką też jest, że w czasie igrzysk wszyscy, nawet osoby chodzące, musieli przemieszczać się na wózkach inwalidzkich.

Emocje medalistek

– Nie spodziewałam się, że będę tutaj pierwsza – mówi o swoim złotym medalu w pływaniu na 50 m stylem dowolnym Alina Wojtowicz-Pomierna. – Dostałam zakwasów od poruszania się na wózku po terenie igrzysk. W biegu eliminacyjnym byłam czwarta, nie mogłam po nim ruszyć ręką ani nogą. Pomógł mi nieżyjący już Jurek Skrzypek – on mnie przed tym finałowym biegiem rozmasował. Jak weszłam do wody to poczułam, że mogę wszystko. Pomyślałam wtedy – „leczysz na maksa, a oni niech cię gonią” (śmiech). I rzeczywiście tak było – różnice między 1, 2 a 3 miejscem nie były duże. Po wygranym wyścigu zeszło ze mnie całe ciśnienie i presja, aż się rozplakałam ze szczęścia, że się udało.

O ogromnych emocjach towarzyszących zdobyciu medalu do dziś pamięta także Anna Hillebrandt-Pogorzelska. *– To był rodzaj euforii, niedowierzania prawie – „Jak to, ja?!” (śmiech). Pamiętam teraz igrzyska tylko jako takie ogólne uczucie jak z bajki – te medale, ta otoczka i atmosfera zawodów oraz wyjazdu zagranicznego to było przeżycie niesamowite. Teraz na pewno jest trochę inaczej – to, że jedziemy za granicę, dziś jest czymś normalnym.*

Pierwsze złoto dla Polski

Jak udało się ustalić w Międzynarodowym Komitecie Paralimpijskim, pierwszy medal dla Polski w historii sportu paraolimpijskiego (i od razu złoty) zdobyła, zmarła w sierpniu 2014 r., Krystyna Owczarczyk, zawodniczka Startu Ciechanów. Udało jej się tego dokonać w rzucie oszczepem. Była niezwykle



Parapływaczki Alina Wojtowicz-Pomierna i Anna Pogorzelska-Hillebrandt w drodze (autokarem) na pływalnię.
Fot. arch. prywatne/Anna Pogorzelska-Hillebrandt

utalentowaną i wszechstronną lekkoatletką – do tego historycznego osiągnięcia dołożyła jeszcze złote medale w rzucie dyskiem oraz pchnięciu kulą, a w wyścigu na wózkach na 60 m stanęła na najniższym stopniu podium. Polskę reprezentowała z sukcesami aż do igrzysk paraolimpijskich w 1984 r. w Stoke Mandeville.

– Niesamowita osoba – tak o swojej koleżance mówi Anna Hillebrandt-Pogorzelska. – Chociaż nie mieliśmy tak wiele kontaktu z lekkoatletkami, to z Krysią akurat tak – była bardzo otwarta i koleżeńska. Zapominano się przy niej, że jest niepełnosprawna. Była też bardzo wszechstronna jako sportowiec.

– Przemita i pogodna osoba – wspomina Krystynę Owczarczyk pływaczka Barbara Kopycka.

– Zawsze na jej twarzy gościł uśmiech. Gdy dowiedziałam się o jej śmierci, to nie miałam żadnego problemu, by znaleźć jej uśmiechnięte zdjęcie do opublikowania wspomnienia – takich zdjęć jest bardzo, bardzo wiele.

W międzynarodowym towarzystwie

Dla każdego zawodnika już sam wyjazd na igrzyska oznaczał otwarcie drzwi do wielkiego świata. W czasach PRL-u dostęp do rozmaitych dóbr był bardzo ograniczony. Sportowcy za posiadane kieszonkowe kupowali więc oczywiście drobne prezenty i pamiątki dla swoich rodzin, a kobiety... dobrą bieliznę, o którą w komunistycznej Polsce nie było łatwo. Trzeba jednak pamiętać, że na początku lat 70. XX w. dewizy były bardzo drogie.

– To były kolorowe i wesołe igrzyska – wspomina Alina Wojtowicz-Pomierna. – Wszystkie ekipy były w jednym miejscu – dużo się działo. Po skończonej rywalizacji można się było spotkać przy muzyce w specjalnie zorganizowanych namiotach, w których można było się również czegoś napić i przekąsić. Dobrze wspominam Argentyńczyków – oni byli bardzo muzykalni i mieli też ze sobą instrumenty; zachęcali innych do zabawy.

Wspólna rywalizacja i zabawa były szansą na nawiązanie międzynarodowych przyjaźni, które czasami, mimo odległości i tradycyjnych form komunikacji (tylko listy i z rzadka rozmowy telefoniczne), zamieniały się w miłość. Warto w tym miejscu dodać, że Anna Hillebrandt-Pogorzelska właśnie na igrzyskach (w 1976 r. w Toronto) poznała swojego przyszłego męża.

Sport jest źródłem odwagi

Po powrocie do kraju paraolimpijczycy nie mogli liczyć na zainteresowanie opinii publicznej porównywalne z dzisiejszym. Wciąż jednak ich osiągnięcia spotykały się z uznaniem wśród bliskich oraz m.in. w szkołach, w których uczyły się młodzietkie wtedy paraolimpijki. Ten podziw dodawał skrzydeł i niezbędnej pewności siebie.

– Medal w Heidelbergu zdobyłam w wakacje między ósmą klasą a pierwszą liceum – mówi Barbara Kopycka. – Zrobił on duże wrażenie na moich nowych kolegach. Mimo że pochodziłam z niezamożnej rodziny, to w szkole nie miałam statusu szarej myszki



Po powrocie do Polski paraolimpijczycy spotkali się w Poznaniu z przedstawicielami ministerstwa sportu.
Fot. arch. prywatne/Anna Pogorzelska-Hillebrandt

z dwóch powodów: dobrych stopni i właśnie ze względu na medale. Były organizowane nawet apele i informowano o tym wszystkich.

– Na pewno igrzyska i wyjazdy na zawody sprawiły, że nie miałam większych problemów w kontaktach międzyludzkich – mówi dalej Kopycka. – To dawało mi poczucie pewności. Nie bałam się nowych wyzwań – takich jak podjęcie studiów czy nowej pracy. Sport jest źródłem odwagi i poczucia, że nie potrzebuję stałej opieki. Stałam się dzięki temu samodzielna. Bicie kolejnych rekordów życiowych, a w moim przypadku rekordów świata, na pewno też mnie dowartościowało.

Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Heidelbergu rozpoczęły się 2 sierpnia 1972 r. Od tego momentu datuje się udział polskiej reprezentacji w najważniejszej sportowej imprezie czterolecia. Do tej pory Polacy zdobyli 798 medali, 45 – na igrzyskach zimowych i 753 medale igrzysk letnich.

Medaliści IV Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Heidelbergu:

- **Helena Ciapata-Zdunek** (Start Wrocław), paralekkoatletyka – brązowy medal w pchnięciu kulą i brązowy medal w biegu slalomem
- **Mirostław Deregowski** (Start Wrocław), parapyływanie – srebrny medal w sztafecie 3x50 m stylem zmiennym (ze Stanisławem Mosurkiem i Andrzejem Seremakiem)
- **Grażyna Haffke-Stępień** (Start Poznań), parapyływanie – złoty medal na 100 m stylem dowolnym, złoty medal na 100 m stylem grzbietowym, srebrny medal na 150 m stylem zmiennym, srebrny medal w sztafecie 3x50 m stylem zmiennym (z Barbarą Kopycką i Anną Pogorzelską-Hillebrandt)
- **Barbara Kopycka** (Start Kalisz), parapyływanie – złoty medal i rekord świata na 100 m stylem grzbietowym, srebrny medal na 150 m stylem zmiennym, srebrny medal na 100 m stylem dowolnym, srebrny medal w sztafecie 3x50 m stylem zmiennym (z Grażyną Haffke-Stępień i Anną Pogorzelską-Hillebrandt)
- **Jacek Kowalik** (Start Warszawa), paralekkoatletyka – srebrny medal w pchnięciu kulą, srebrny medal w rzucie dyskiem
- **Ryszard Machowczyk** (Start Kalisz), parapyływanie – złoty medal na 150 m stylem zmiennym, złoty medal na 100 m stylem grzbietowym, złoty medal w sztafecie 3x100 m stylem zmiennym (razem z Mieczysławem Sobczakiem i Zenonem Sokotem), srebrny medal na 100 m stylem klasycznym
- **Stanisław Mosurek** (Start Bielsko-Biała), parapyływanie – złoty medal na 50 m stylem grzbietowym, srebrny medal w sztafecie 3x50 m stylem zmiennym (z Mirostławem Deregowskim i Andrzejem Seremakiem)
- **Krystyna Owczarczyk** (Start Ciechanów), paralekkoatletyka – złoty medal w pchnięciu kulą, złoty medal w rzucie dyskiem, złoty medal w rzucie oszczepem, brązowy medal w biegu na 60 m
- **Anna Pogorzelska-Hillebrandt** (Start Poznań), parapyływanie – złoty medal i rekord świata na 50 m stylem dowolnym, złoty medal i rekord świata na 50 m stylem grzbietowym, srebrny medal na 50 m stylem klasycznym, srebrny medal w sztafecie 3x50 m stylem zmiennym (z Grażyną Haffke-Stępień i Barbarą Kopycką)
- **Andrzej Seremak** (Start Poznań), parapyływanie – złoty medal na 50 m stylem klasycznym, srebrny medal na 50 m stylem dowolnym, srebrny medal na 50 m stylem grzbietowym, srebrny medal w sztafecie 3x50 m stylem zmiennym (z Mirostławem Deregowskim i Stanisławem Mosurkiem)
- **Jerzy Skrzypek** (Start Katowice), paralekkoatletyka – brązowy medal w pchnięciu kulą



Medale zdobyte przez parapyłwaczkę Annę Pogorzelską-Hillebrandt
Fot. arch. prywatne/Anna Pogorzelska-Hillebrandt

- **Mieczysław Sobczak** (Start Poznań), parapywanie - złoty medal w sztafecie 3x100 m stylem zmiennym (razem z Ryszardem Machowczykiem i Zenonem Sokółem), brązowy medal na 100 m stylem klasycznym
- **Zenon Sokół** (Start Wrocław), parapywanie – złoty medal i rekord świata na 100 m stylem klasycznym, złoty medal w sztafecie 3x100 m stylem zmiennym (razem z Ryszardem Machowczykiem i Mieczysławem Sobczakiem), brązowy medal na 100 m stylem dowolnym
- **Jan Waś** (Start Warszawa), podnoszenie ciężarów – brązowy medal w wadze lekkopiórkowej
- **Alina Wojtowicz-Pomierna** (Start Warszawa), parapywanie – złoty medal na 50 m stylem dowolnym.

NASZE WYNIKI NA IGRZYSKACH PARAOLIMPIJSKICH

MEDALE POLAKÓW NA ZIMOWYCH IGRZYSKACH PARAOLIMPIJSKICH

	ZŁOTE MEDALE	SREBRNE MEDALE	BRĄZOWE MEDALE	RAZEM
1976 Ornskoldsvik	-	-	-	-
1980 Geilo	-	-	-	-
1984 Innsbruck	3	2	8	13
1988 Innsbruck	1	1	6	8
1992 Tignes – Albertville	2	-	3	5
1994 Lillehammer	2	3	5	10
1998 Nagano	-	-	2	2
2002 Salt Lake City	1	-	2	3
2006 Torino	2	-	-	2
2010 Vancouver	-	-	1	1
2014 Sochi	-	-	-	-
2018 Pyeongchang	-	-	1	1
2022 Pekin	-	-	-	-

MEDALE POLAKÓW NA LETNICH IGRZYSKACH PARAOLIMPIJSKICH

	ZŁOTE MEDALE	SREBRNE MEDALE	BRĄZOWE MEDALE	RAZEM
1972 Heidelberg	14	12	7	33
1976 Toronto	24	17	12	53
1980 Arnhem	75	50	52	177
1984 Nowy Jork	46	39	21	106
1988 Seul	24	25	33	82
1992 Barcelona	10	12	10	32
1996 Atlanta	13	14	8	35
2000 Sydney	19	22	12	53
2004 Ateny	10	25	19	54
2008 Pekin	5	12	13	30
2012 Londyn	14	13	9	36
2016 Rio de Janeiro	9	18	12	39
2021 Tokio	7	6	11	24



MARTYNA WOJCIECHOWSKA I ROBERT KORZENIOWSKI – AMBASADORZY PARAOLIMPIJEK I PARAOLIMPIJCZYKÓW

To zaszczyt mieć takich Ambasadorów. Martyna Wojciechowska to znana dziennikarka, podróżniczka, która swoimi sukcesami i osiągnięciami z jednej strony potrafi się dzielić, z drugiej – pomagać innym kobietom. Robert Korzeniowski z kolei to ikona polskiego sportu olimpijskiego, czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie sportowym i wzór postawy prawdziwego sportowca.

O tym, że ta dwójka niezwykle osób zaangażuje się w promocję polskiego sportu paraolimpijskiego dowiedzieliśmy się podczas konferencji prasowej „30 dni do paraolimpijskiego Tokio” 15 lipca 2021 r. Zadaniem obydwójga jest promocja sportu paraolimpijskiego, wspieranie idei paraolimpijskich, inspirowanie innych osób z niepełnosprawnościami poprzez pokazywanie, że można walczyć z każdą barierą i ograniczeniem w myśl hasła Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego „Niemożliwe nie istnieje”.

Martyna doda skrzydeł

Martyna Wojciechowska, gwiazda programu „Kobieta na krańcu świata”, zgodnie z misją założonej przez siebie Fundacji UNAWEZ, będzie „dodawać skrzydeł” zawodniczkom z niepełnosprawnościami.

„Takich INSPIRACJI potrzebujemy! Kobiety, które każdego dnia udowadniają, że NIEMOŻLIWE NIE ISTNIEJE i że warto podążać



Martyna Wojciechowska wspiera m.in. kobiety z niepełnosprawnościami, które swoje życie związały ze sportem. Na zdjęciu Martyna wraz z Joanną Mendak – multimedalistką igrzysk paraolimpijskich w pływaniu.

za marzeniami, nawet jeśli czasem droga do ich realizacji nie jest łatwa. Jestem dumna, że zostałam AMBASADORKĄ POLSKICH PARAOLIMPIJEK! I to dokładnie 40 dni przed startem IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH W TOKIO, aby wspierać te niezwykle Kobiety w drodze po medale” – napisała Martyna w swoim przesłaniu.

Martyna Wojciechowska razem z Fundacją UNAWĘZA realizuje projekt przy współpracy Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, którego celem jest wsparcie bezpośrednio dla grupy 10 kobiet z niepełnosprawnościami uprawiających sport. Wraz z biegaczką Corinne Klajda, która planuje wziąć udział w cyklu 4 pustynnych ultramaratonów 4deserts, uruchomiły zbiórkę, której celem było utworzenie funduszu stypendialnego dla paraolimpijek. W 2022 r. realizowana jest II edycja projektu, która wsparciem obejmie zawodniczki przygotowujące się do XVII Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Paryżu.

Robert zmotywuje

Drugim Ambasadorem został Robert Korzeniowski. Jego zadaniem będzie z jednej strony inspirowanie osób z niepełnosprawnościami do uprawiania sportu, z drugiej promowanie sportu paraolimpijskiego w naszym kraju. Wybór Korzeniowskiego na Ambasadora Paraolimpijczyków nie jest przypadkowy – jako uznany sportowiec i wielokrotny mistrz olimpijski zawsze chętnie angażował się w promocję sportu paraolimpijskiego.

– To, co się dzieje dzisiaj, zapoczątkowane zostało dwadzieścia, dwadzieścia pięć lat temu, kiedy razem z paraolimpijczykami trenowaliśmy na tych samych obiektach, przygotowując się na różne zawody – podkreślił Robert Korzeniowski. – I to jest absolutnie kapitalne. Jako medalista olimpijski czuję się zobowiązany, by być tęcznikiem między olimpijczykami, a paraolimpijczykami. To jest dla mnie wyjątkowe. Mam nadzieję, że ten świat będzie się coraz bardziej tęczył.

Robert Korzeniowski zapowiedział, że z dumą będzie łączył świat olimpijczyków i paraolimpijczyków



XIII ZIMOWE IGRZYSKA
PARAOLIMPIJSKIE W PEKINIE
W LICZBACH



564

zawodników



6

dyscyplin
sportowych



78

konkurencji
medalowych



39

konkurencji
męskich



35

konkurencji
żeńskich



4

konkurencje
mieszane



46

reprezentacji
narodowych



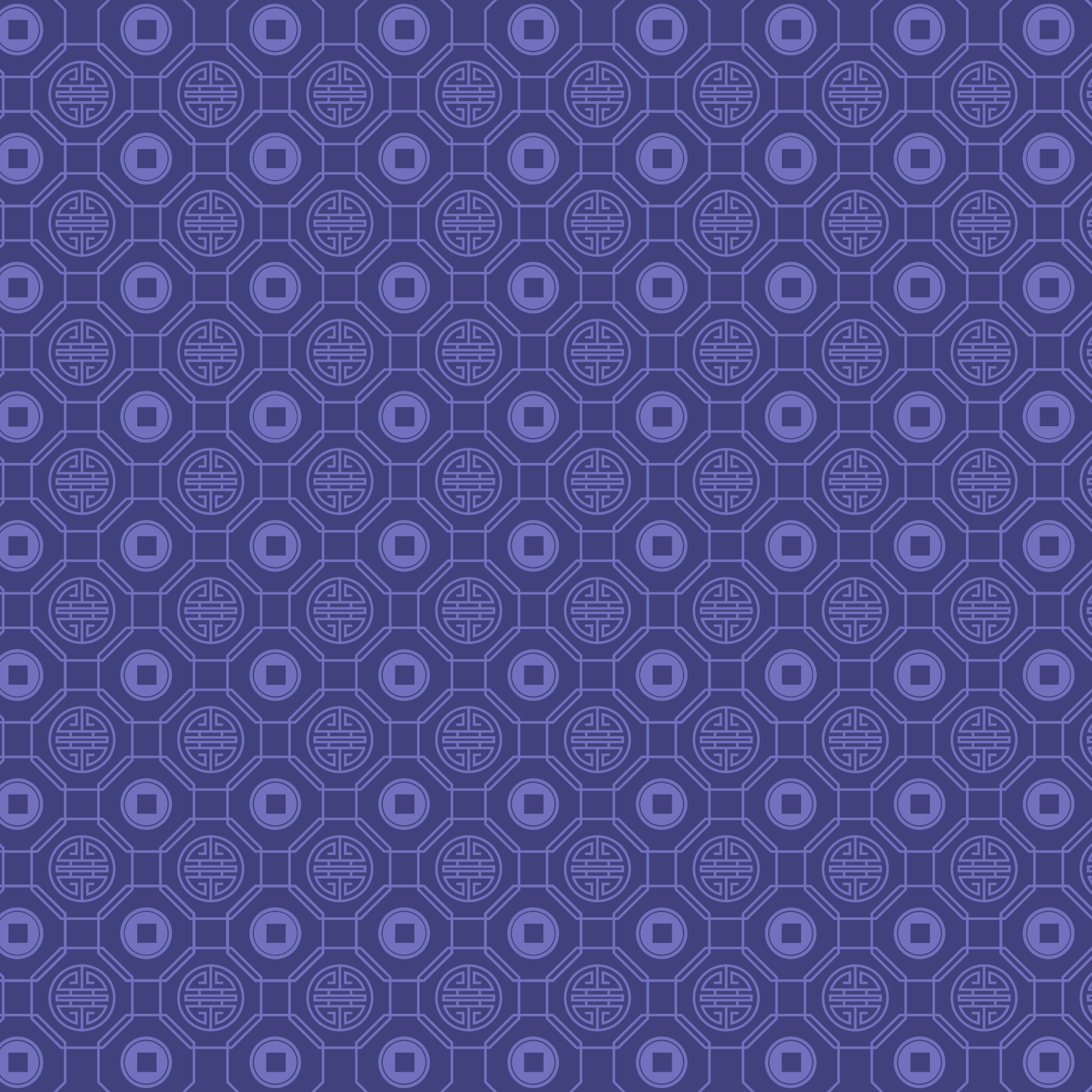
3

reprezentacje
debiutujące na ZIP



138

kobiet startujących
w igrzyskach





PRZYGOTOWANIA
DO STARTU



2 LUTEGO

WIEMY, KTO POJEDZIE DO PEKINU!

Na 30 dni przed zimowymi igrzyskami paraolimpijskimi Polski Komitet Paraolimpijski ogłosił skład naszej reprezentacji. W biało-czerwonych barwach wystąpić miało 8 zawodników i jeden przewodnik. Wystartować mieli w 4 dyscyplinach.

– Witam wszystkich bardzo serdecznie! Cieszę się, że są z nami przedstawiciele instytucji rządowych oraz partnerzy, którzy wspierali nas w procesie przygotowań do zimowej imprezy. Podczas letnich igrzysk paraolimpijskich przyzwyczaili nas do wielu medali przywożonych do Polski. Igrzyska zimowe mają jednak inną specyfikę – jest mniej dyscyplin, trudniej o kwalifikacje. Mamy, w mojej ocenie, przynajmniej trójkę zawodników, którzy mogą walczyć o podium, ale każdy medal będzie sukcesem – tymi słowami Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego przywitał zebranych na konferencji prasowej „30 dni do paraolimpijskiego Pekinu”. Konferencja odbyła się w Warszawie w gościnnych progach siedziby PKOl-u, a prowadził ją dziennikarz TVP Sport Maciej Barszczak i Sekretarz Generalna PKPar Paulina Malinowska-Kowalczyk.

Poszerzony skład dzięki „dzikim kartom”

Po opóźnionych igrzyskach letnich w Tokio, kalendarz imprez sportowych wrócił do właściwego sobie rytmu. Zimowe paraigrzyska, zgodnie z planem, rozpocząć się miały 4 marca. Na 30 dni przed wydarzeniem wszystko wskazywało na to, że Polskę reprezentować będzie ośmiu sportowców z niepełnosprawnością oraz jeden przewodnik. Ale nieco ponad tydzień przed wydarzeniem okazało się, że skład będzie szerszy. „Dzikie karty” Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski przyznał jeszcze trzem zawodnikom i trzem przewodnikom. Nasi zawodnicy rywalizowali w czterech dyscyplinach: paranarciarstwie biegowym, para biathlonie, paranarciarstwie alpejskim oraz parasnowboardzie. Ostatecznie w skład polskiej reprezentacji weszli:

PARANARCIARSTWOBIEGOWE I PARABIATHLON:

- **Iweta Faron** (KS Obidowiec Obidowa)
- **Piotr Garbowski** z przewodnikiem **Jakubem Twardowskim** (PK Podkarpacie Przemyśl)
- **Paweł Gil** z przewodnikiem **Michałem Lańdą** (PK Podkarpacie Przemyśl)
- **Aneta Górską** z przewodniczką **Catherine Spierenburg** (UKS Laski)
- **Monika Kukła** (AZS AWF Kraków)
- **Paweł Nowicki** z przewodnikiem Janem Kobryniem (UKS Laski)
- **Krzysztof Plewa** (Veloactiv Kraków)
- **Witold Skupień** (KS Obidowiec Obidowa)

PARANARCIARSTWO ALPEJSKIE

- **Igor Sikorski** (Start Bielsko-Biała)
- **Andrzej Szczęsny** (Start Bielsko-Biała)

PARASNOWBOARD

- **Wojciech Taraba** (AZS AWF Kraków)



Fot. Bartek Syraj/Polski Komitet Paraolimpijski

Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga, paranarciarka biegowa i parabiathlonistka Iweta Faron oraz Sekretarz Generalna PKPar Paulina Malinowska-Kowalczyk.



Fot. Bartek Syraj/Polski Komitet Paraolimpijski

Konferencję poprowadzili dziennikarz TVP Sport Maciej Barszczak i Sekretarz Generalna PKPar Paulina Malinowska-Kowalczyk.

Na ceremonii otwarcia, reprezentację Polski poprowadzić mieli alpejczyk Andrzej Szczęsny (Start Bielsko-Biała) oraz paranarciarka biegowa i biathlonistka Iweta Faron (KS Obidowiec Obidowa). – *Jest mi niezmiernie miło, że będę mogła być chorążą, jest to dla mnie ogromne wyróżnienie* – mówiła Iweta Faron podczas konferencji prasowej. – *Jako przedstawicielka zawodników i zawodniczek dziś jestem w stanie zapewnić, że każdy z powołanych reprezentantów da z siebie 100, a nawet 110 proc. Trzymajcie za nas kciuki!* Dla Iwety Faron były to drugie igrzyska – w swoim dobrym debiucie w Pjongczangu zajęła m.in. 8 miejsce w parabiathlonowym biegu średniodystansowym. W Pekinie finalnie, ze względu na start kolejnego dnia, Iweta Faron nie wzięła jednak udziału w ceremonii otwarcia igrzysk.

Wsparcie i promocja

Zarówno przygotowania zawodników, jak i wyjazd polskiej reprezentacji paraolimpijskiej do Pekinu możliwy był dzięki środkom finansowym Ministerstwa Sportu i Turystyki. O tym, co już udało się osiągnąć w zakresie wsparcia sportu paraolimpijskiego mówiła Sekretarz Stanu Anna Krupka. – *Mam nadzieję, że dzięki środkom przekazany przez Ministerstwo Sportu*

i Turystyki do związków sportowych na przygotowania do igrzysk paraolimpijskich niczego państwu nie brakowało – mówiła minister Anna Krupka. – Przypomnę, że od 2019 r. przekazaliśmy łącznie na ten cel ok. 8 mln zł. Mam nadzieję, że dzięki odpowiedniej dotacji Polski Komitet Paraolimpijski zorganizuje państwu bezpieczną podróż do Pekinu. Trzymam kciuki za dobre wyniki, a wszystkim członkom misji życzę bezpiecznego i zdrowego pobytu w Pekinie.

Transmisję z igrzysk paraolimpijskich prowadziła telewizja Polsat. O planach związanych z obecnością paraolimpijczyków na antenie mówiła przedstawicielka Polsatu, Karolina Szostak. – *Na zasadzie wyłączności zaprezentujemy dwie edycje tej wyjątkowej dla sportu imprezy – Pekin 2022 i Letnie Igrzyska Paraolimpijskie Paryż 2024 – mówiła Karolina Szostak. – Chcemy zapewnić imprezie w Pekinie jak najlepszą ekspozycję na antenach Polsatu – przez 10 dni, od 4 do 13 marca, pokażemy wszystko to, co najlepsze w zimowym sporcie paraolimpijskim. Przedstawimy ponad 300 godzin przekazu telewizyjnego ze wszystkich aren tegorocznych igrzysk. Planujemy kilkanaście godzin dziennie relacji. Szeroką ekspozycję zapewnimy też na naszych portalach internetowych.*

Gościnni gospodarze

Paraolimpijskie emocje już po raz drugi gościły w stolicy Chin. Pekin był pierwszym miastem-gospodarzem zarówno igrzysk zimowych, jak i letnich. Z tej okazji specjalne przesłanie video skierował do polskiej reprezentacji Ambasador Nadzwyczajny i Pełnomocny Chińskiej Republiki Ludowej w RP, Jego Ekscelencja Sun Linjiang. – *To przyjemność spotkać się z państwem, nawet na odległość, aby powitać zimowe igrzyska paraolimpijskie w Pekinie i potęczyć losy Chin i Polski na poziomie sportów zimowych – powiedział Sun Linjiang. – Przygotowania do igrzysk idą pełną parą. Chiny, przeprowadzając igrzyska, stosują koncepcje ekologii, wspólnoty, otwarcia i uczciwości. Dzięki temu Polskiemu Komitetowi Paraolimpijskiemu i wszystkim, którzy wsparli Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Pekinie.*



Fot. Bartek Syta/Polski Komitet Paraolimpijski

Wiceprezes Zarządu Poczty Polskiej Wiesław Włodek, Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga oraz Sekretarz Stanu Anna Krupka podczas prezentacji specjalnego paraolimpijskiego znaczka

Poczta murem za sportowcami

Swoją cegiełkę w promocji polskiego ruchu paraolimpijskiego dołożyła Poczta Polska, która już po raz czwarty wyemitowała specjalny paraolimpijski znaczek. Tym razem, przed igrzyskami w Pekinie, na listach i paczkach w całej Polsce obecne były sylwetki paronarciarzy biegowych Iwety Faron i Witolda Skupienia. W czasie konferencji prasowej odbyło się oficjalne odstonięcie znaczka. – *Poczta Polska honoruje wybitnych sportowców i ważne wydarzenia. Widzicie państwo znaczek m.in. z naszą chorążą Iwetą Faron – jest on już dostępny w naszych placówkach pocztowych i w sklepie internetowym w liczbie 144 tysięcy sztuk – powiedział Wiesław Włodek, wiceprezes Zarządu Poczty Polskiej. – Przy tej okazji również wyemitowaliśmy specjalną kopertę, z widocznym śladem torów do biegów narciarskich na tle zarysu gór.*

Ambasadorskie przesłanie

Do kibicowania podczas igrzysk paraolimpijskich zachęcali Ambasadorzy Paraolimpijczyków Robert Korzeniowski i Martyna

Wojciechowska, którzy z tej okazji przygotowali specjalne video z życzeniami dla naszych zawodników. – *Drogie paraolimpijki, drodzy paraolimpijczy! Ja i cała Polska trzymamy za was kciuki, żebyście wypadli jak najlepiej na Igrzyskach w Pekinie* – tymi słowami zwróciła się do naszej reprezentacji paraolimpijskiej Martyna Wojciechowska. – *Niezależnie od tego, czy będą medale, to ja bardzo wam już dziękuję za sportowe emocje i walkę – to wy każdego dnia pokazujecie nam, jak wspaniale można żyć i nie poddawać się pomimo przeciwności losu.*

– *Te igrzyska paraolimpijskie będą wyjątkowo trudne – znowu zorganizowane w warunkach pandemii. Dlatego życzę sportowcom, którzy tam wystartują, aby mogli się skupić na sportowej rywalizacji* – dodał Robert Korzeniowski. – *Pamiętajcie – jesteśmy z wami, życzymy wam dużo zdrowia i spełnienia sportowych marzeń!*

Ubrani nowocześnie i komfortowo

Po raz piąty paraolimpijczy wystąpią w tych samych strojach co olimpijczy. Od 2014 r. (czyli igrzysk paraolimpijskich w Soczi) polskich reprezentantów na najważniejszych imprezach sportowych czterolecia ubiera OTCF, właściciel marki 4F, który jest Sponsorem Platynowym PKPar. – *Mamy bardzo konkretne zadanie – stroje*

muszą być wygodne, pomagać sportowcom zdobywać medale – powiedziała Aleksandra Chalimoniuk, dyrektor PR marki 4F. – *To, co udało się naszym projektantom przez ponad 3 lata pracy osiągnąć, to bardzo lekkie stroje – dwa razy lżejsze niż standardowe ubrania zimowe. Mamy nadzieję, że paraolimpijczy będą się dobrze czuć w tych strojach. Jesteśmy bardzo dumni, że jesteśmy w paraolimpijskiej rodzinie i możemy wspierać zawodników w emocjach, które im towarzyszą – ich zmagania są dla nas ogromną inspiracją.*

Profesjonalne partnerstwo

Od ponad 5 lat sponsorem strategicznym Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego jest PKN Orlen. O zdrowie paraolimpijczyków dba Główny Partner Medyczny Polskiej Reprezentacji Paraolimpijskiej, Grupa LUX MED, a ubezpiecza ich Allianz Polska, partner ubezpieczeniowy PKPar. A ponieważ do zwycięstw paraolimpijczykom potrzeba – oprócz ciężkiej pracy i talentu – także odrobiny szczęścia, PKPar nie mógł sobie wymarzyć lepszego partnera głównego, niż Totalizator Sportowy (właściciel marki Lotto). Patronat medialny nad Polską Reprezentacją Paraolimpijską objęły TVP Sport oraz Polskie Radio. Wyjazd Polskiej Reprezentacji na Igrzyska został sfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Fot. Bartek Syta/Polski Komitet Paraolimpijski



21 LUTEGO

– PARA PREZYDENCKA

WRĘCZYŁA NOMINACJE PARAOLIMPIJSKIE

Niespełna dwa tygodnie przed XIII Zimowymi Igrzyskami Paraolimpijskimi w Pekinie w Pałacu Prezydenckim odbyła się uroczystość wręczenia nominacji, które z rąk Prezydenta RP Andrzeja Dudy i Pierwszej Damy Agaty Kornhauser-Dudy odebrali członkowie reprezentacji i misji paraolimpijskiej.

Igrzyska paraolimpijskie to największe święto sportowców z niepełnosprawnościami. Fakt, że nominacje paraolimpijskie zostały wręczone przez prezydenta Andrzeja Dudę oraz jego małżonkę Agatę Kornhauser-Dudę jest wyrazem niezwykle szacunku dla polskiego ruchu paraolimpijskiego i wartości z nim związanych. Para prezydencka już po raz trzeci doceniła w ten sposób dokonania polskich paraolimpijczyków – podobnie uroczysty charakter miały ceremonie wręczenia nominacji przed igrzyskami w Pjongczangu w 2018 r. czy Tokio niespełna pół roku temu. Sport jest jeden, a igrzyska paraolimpijskie są kontynuacją wielkiego święta idei krzewionych zarówno przez Pierre'a de Coubertina, twórcę igrzysk nowożytnych, jak również sir Ludwiga Guttmanna, twórcę igrzysk paraolimpijskich.

Przyrzeczenie olimpijskie

– Drodzy paraolimpijczycy! Wszyscy państwu zazdrościmy, że będziecie państwo już za kilka dni zanurzeni w atmosferze igrzysk



Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Wręczenie nominacji przez prezydenta Andrzeja Dudę oraz jego małżonkę Agatę Kornhauser-Dudę to zaszczyt dla reprezentacji, ale też przejaw niezwykle szacunku dla polskiego ruchu paraolimpijskiego.

– zwrócił się do zawodników prezydent Andrzej Duda. – *To tym ważniejsze, że mija 50 lat od pierwszego udziału Polaków w Igrzyskach Paraolimpijskich w Heidelbergu. To dla nas zawsze wielka przyjemność, kiedy możemy się z państwem spotkać i choć przez chwilę poczuć ducha, jaki towarzyszy igrzyskom. Ale liczy się nie*

tylko sportowa rywalizacja. Jesteście państwo wspaniałym przykładem dla innych, że można się realizować, pokonując trudności, które przynosi życie.

W spotkaniu wzięły także udział Ambasador Nadzwyczajny i Pełnomocny Chińskiej Republiki Ludowej w RP, Jego Ekscelencja Sun Linjiang. Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, nie krył zadowolenia z faktu, że nominacje po raz kolejny są wręczane przez Parę Prezydencką. Podkreślił także, że przygotowania do igrzysk rozgrywanych w wysokim reżimie covidowym to wyzwanie dla wszystkich – zawodników, trenerów i działaczy. Z tego też powodu, mając na względzie bezpieczeństwo i zdrowie reprezentantów, uroczystość miała kameralny charakter.

– To wielki zaszczyt odbierać nominacje od najważniejszego kibica w kraju. Cztery lata temu w Pjongczangu przyniosło nam to szczęście! – zaznaczył prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. – Bardzo mocno trzymamy kciuki, by w Pekinie udało się zmienić liczbę medali na taką z ósemką z przodu. Mamy nadzieję, że nasi zawodnicy będą inspirować i zachęcać inne osoby z niepełnosprawnością do szeroko rozumianej aktywności. Życzę całej misji, aby omijały nas wszystkie niesportowe problemy, a wszystkie testy covidowe wyszły negatywne.

Przyrzeczenie olimpijskie, w imieniu wszystkich zawodników, odczytał chorąży reprezentacji paraalpejczyk Andrzej Szczęsny, uczestnik igrzysk paraolimpijskich w Turynie, Vancouver i Soczi. Natomiast w imieniu trenerów i osób współpracujących w ramach misji przyrzeczenie odczytała Ewelina Marcisz – trenerka paranoiściarstwa biegowego, uczestniczka igrzysk olimpijskich w Pjongczangu.

Prezenty dla Pary Prezydenckiej

Podczas uroczystości zawodnicy w imieniu wszystkich członków misji i Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego przekazali Parze Prezydenckiej prezenty. Prezydent Andrzej Duda otrzymał specjalnie zaprojektowane na tę okoliczność kije narciarskie. Projekt dekoracji oparty został na logotypie Polskiego Komitetu



Fot. Adrian Szykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Para prezydencka spotkała się z członkami reprezentacji i misji paraolimpijskiej.

Paraolimpijskiego, zawiera także hasztag **#KibicujemyParaolimpijczykom**. Jego wykonawcą i autorem jest Piotr Parczewski specjalizujący się w stylizacji przy użyciu aerografu – ten sam, który zaprojektował kask narciarski przekazany prezydentowi podczas ceremonii nominacji przed igrzyskami w Pjongczangu. Od wielu lat z jego doświadczenia korzystają znani sportowcy, między innymi Kamil Stoch i Dawid Kubacki. Z kolei Pierwsza Dama otrzymała zimowe rękawiczki i kwiaty.

Reprezentacja gotowa do startów

W gronie sportowców, którzy w Pekinie walczyli o najlepsze paraolimpijskie wyniki, znaleźli się przedstawiciele 4 dyscyplin paraolimpijskich – parabiathlonu, paranoiściarstwa alpejskiego, paranoiściarstwa biegowego i parasnowboardu. To w sumie 11 zawodników i 4 przewodników (przy czym 3 zawodnikom i 3 przewodnikom Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski przyznał 23 lutego dodatkowe „dzikie karty”). Chorążymi reprezentacji zostali parabiathlonistka i paranoiściarka biegowa Iweta Faron (KS Obidowiec Obidowa) oraz paranoiściarz alpejski Andrzej Szczęsny (Start Bielsko-Biała). Wyjazd polskiej reprezentacji na igrzyska został sfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

3 MARCA

TELEWIZJA POLSAT

WSPIERA PARAOLIMPIJCZYKÓW

Od 4 do 13 marca w kanałach sportowych Telewizji Polsat królowały zimowe igrzyska paraolimpijskie. Nadawca zaplanował około 300 godzin transmisji w kilku kanałach, w tym w ogólnodostępnym w ramach naziemnej telewizji cyfrowej, Super Polsacie oraz w portalu Polsatsport.pl.

Umowa podpisana przez Telewizję Polsat na początku lutego objęła Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Pekinie oraz letnią edycję imprezy, która w 2024 r. odbędzie się w Paryżu. Polsat obsługę medialną obydwu wydarzeń traktuje niezwykle prestiżowo i zapewni im maksymalną możliwą ekspozycję na niespotykaną dotąd skalę.

Sportowe emocje również dla widzów

– Sport to jeden ze strategicznych produktów Telewizji Polsat. Wielkie imprezy, takie jak paraigrzyska pokazujemy w kilku kanałach oraz internecie, dzięki czemu wszystkie konkurencje trafiają do widzów jednocześnie i on sam wybiera to, co go interesuje – powiedział **Stanisław Janowski, Prezes Telewizji Polsat**

Rywalizacja paraolimpijczyków w Pekinie rozpoczęła się każdego dnia około godziny 2.00 w nocy polskiego czasu i trwała

do godzin popołudniowych. Zawody we wszystkich konkurencjach transmitowane były w sześciu kanałach z rodziny Polsatu Sport. Najatrakcyjniejsze pozycje, jak Ceremonię Otwarcia, dodatkowo pokazał także Super Polsat, który dzięki dostępności w naziemnej telewizji cyfrowej może być obecny w każdym domu. Transmisje z Pekinu mogliśmy oglądać także w portalu Polsatsport.pl, który zaangażował się w szeroką promocję jeszcze przed imprezą. Ponadto każdy dzień zmagani sportowych kończył się godzinnym programem podsumowującym najważniejsze wydarzenia. Przy mikrofonach komentatorskich oprócz dziennikarzy Polsatu Sport pracowali eksperci, specjalizujący się w tematyce paraolimpizmu. Telewizja Polsat zadbała także o udogodnienia dla widzów z niepełnosprawnością, takie jak np. audiodeskrypcja.

– Paraolimpijczycy to wyjątkowi ludzie, których rodzimi kibice jeszcze nigdy nie mogli oglądać w tak ogromnym wymiarze czasowym. Redakcja sportowa Polsatu dołoży wszelkich starań, by ogień paraolimpijskiego znicza zapłonął z pełną siłą i dotarł do



każdego polskiego domu – zapowiadał **dyrektor ds. sportu w Telewizji Polsat Marian Kmita**. – Szczególną uwagę będziemy przywiązywać do poczynąń Biało-Czerwonych, ale całe paraigrzyska to dla nas święto sportu, które szczerze wypełni ramówki naszych kanałów w pierwszej połowie marca.

Jest się czym chwalić

– Kiedy dowiedziałem się, że Polsat będzie transmitował igrzyska paraolimpijskie w Pekinie i w Paryżu, przypomniały mi się słowa,

które kiedyś usłyszałem od prezesa Zygmunta Solorza, że dopóki się ludziom czegoś nie pokaże, to nie wiedzą, że to jest. Pomyślałem, że nie rzucam słów na wiatr i teraz postanowiłem pokazać w swojej telewizji sport paraolimpijski jako coś, co jest motywujące dla innych, pokazuje możliwości rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami we współczesnym świecie i udowadnia, że niemożliwe nie istnieje. Wejście sportu paraolimpijskiego do mediów komercyjnych odczytuję jako dobry znak, świadczący o wysokiej atrakcyjności i poziomie rywalizacji. W działaniu tym widzę również szansę na większe zainteresowanie partnerów i sponsorów – podsumował **prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga**.





3 MARCA

IGRZYSKA BEZ ROSJI I BIAŁORUSI

Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski ostatecznie wykluczył ze startów w igrzyskach reprezentacje Rosji i Białorusi. Komitet uznał argumentację narodowych komitetów, w tym również polskiego. Rosjanie i Białorusini nie mogli wystąpić nawet pod neutralną flagą. – *To jedyna słuszna decyzja* – skomentował prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga.

W Igrzyskach Paraolimpijskich wzięła za to udział reprezentacja Ukrainy. Niebiesko-żółte barwy naszych sąsiadów reprezentowało 20 zawodników i 9 przewodników.

Sprzeciw sportowego środowiska

Decyzję o wykluczeniu ze startów zawodników Rosji i Białorusi poparł prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, który mocno zaangażował się w wypracowanie tego rozwiązania. – *Jest to jedyna słuszna decyzja, jaką mógł podjąć Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski* – powiedział **prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga**. – *W sytuacji, w jakiej znajduje się Ukraina, nie mogło być inaczej. Oczywiście, byliśmy i pozostajemy w stałym kontakcie ze sportowcami ukraińskimi, mocno się z nimi solidaryzujemy i będziemy ich wspierać również na miejscu w Pekinie. Pierwotna decyzja IPC o starcie Rosjan i Białorusinów pod flagą neutralną budziła*

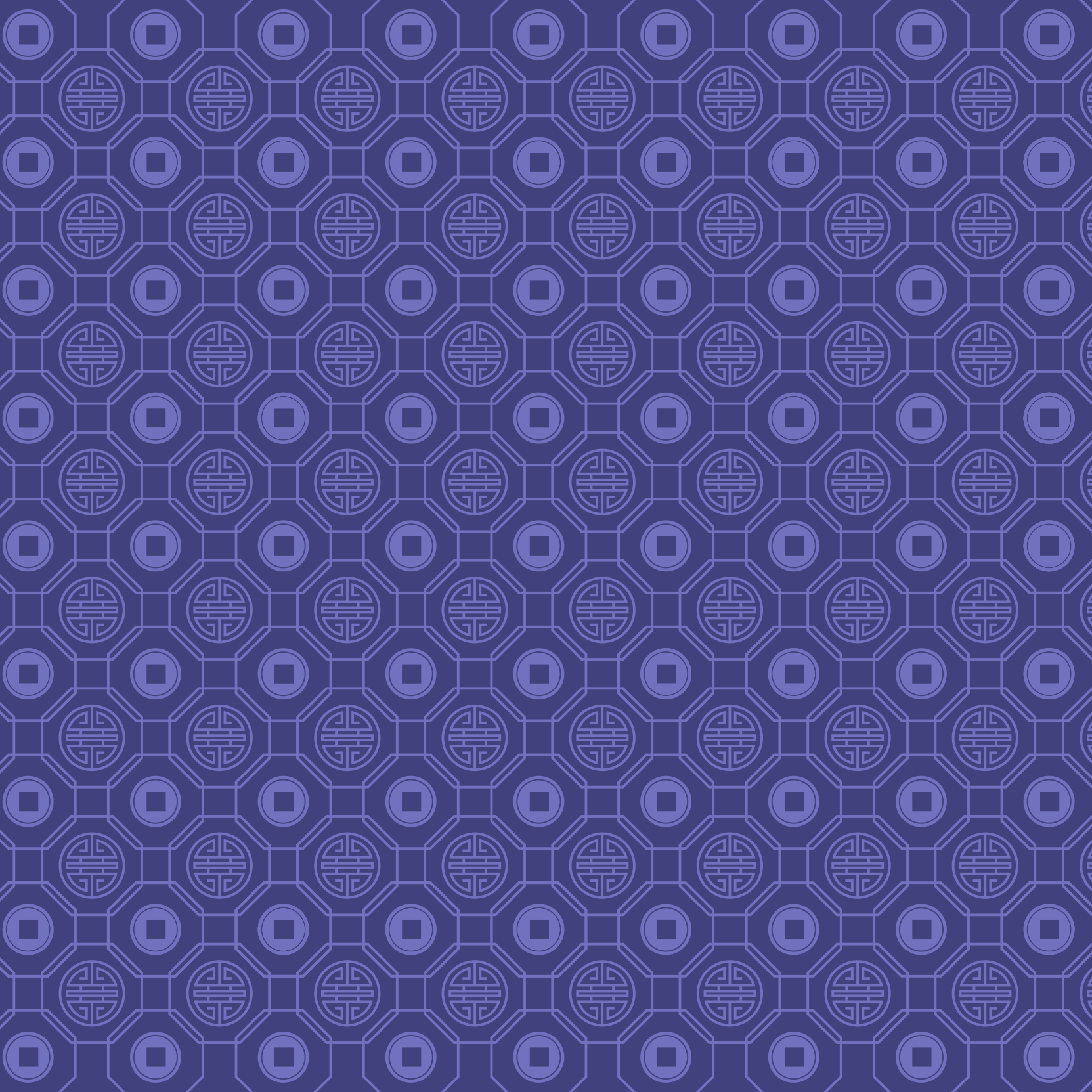
wiele kontrowersji, a argumentacja prezydenta Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego Andrew Parsonsa nie była dla mnie przejrzysta. Świat odebrał tę decyzję bardzo negatywnie – w sytuacji, gdy od Rosji i Białorusi odwracają się korporacje, przedsiębiorstwa, federacje sportowe, IPC podjęło zupełnie niezrozumiałe kroki. Nie tylko dla mnie – rozmawialiśmy z przedstawicielami wielu komitetów narodowych. Cieszymy się jednak, że ostatecznie będziemy mogli skupić się na sporcie i zdobywaniu medali, a nie zastanawiać się nad ewentualną rezygnacją ze startu – mówił prezes Szeliga.

Wojna to złamanie wszystkich umów i zasad

Polski Komitet Paraolimpijski wraz z narodowymi komitetami Litwy, Łotwy i Estonii wystosowali pismo do prezydenta IPC Andrew Parsonsa z apelem, by na Rosyjski Komitet Paraolimpijski oraz reprezentantów Białorusi nałożyć sankcje w związku

z prowadzonymi działaniami wojennymi na terenie Ukrainy i złamaniem tym samym zasad rozejmu olimpijskiego i zasad współżycia między narodami. Wstępna decyzja IPC o pozostawieniu Rosji i Białorusi pod flagą neutralną wzbudziła sprzeciw wielu komitetów narodowych oraz kibiców sportu paraolimpijskiego na całym świecie. Jednym z pierwszych, który swój sprzeciw głośno wyraził był właśnie Polski Komitet Paraolimpijski.

– Nie mogłem siedzieć obojętnie. Zareagowałem od razu i stanowczo, krytykując to, że prezydent IPC Andrew Parsons i zarząd próbują schować się za statutem IPC. Nie można stawiać na jednej szali działań wojennych i kartki papieru, na której spisane są przepisy dotyczące udziału w igrzyskach paraolimpijskich. Wojna łamie wszelkie możliwe zasady. Cieszę się zatem, że zarząd IPC zmienił swoje zdanie – dodaje prezes Łukasz Szeliga.



4 MARCA

W PEKINIE ZAPŁONAŁ OLIMPIJSKI ZNICZ!

Podczas ceremonii otwarcia XIII Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich w Pekinie, polskiej reprezentacji przewodził chorążą naszej kadry, doświadczony paronarciarz alpejski Andrzej Szczęsny. O pokój na świecie zaapelował prezydent IPC Andrew Parsons.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Podczas ceremonii otwarcia prezydent Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego Andrew Parsons zaapelował w swoim emocjonalnym wystąpieniu o pokój na świecie.

Stadion Olimpijski w Pekinie, czyli słynne „ptasie gniazdo”, już po raz drugi gościł ceremonię otwarcia paraigrzysk. Wcześniej stolica państwa środka była gospodarzem letnich igrzysk paraolimpijskich w 2008 r. Zawody oficjalnie otworzył przewodniczący Chińskiej Republiki Ludowej Xi Jinping.

Nie dla wojny!

Ceremonia odbyła się w nietypowych okolicznościach – zaledwie pół roku po zamknięciu, przesuniętych z powodu pandemii, letnich igrzysk paraolimpijskich w Tokio oraz w czasie agresji Rosji i Białorusi na Ukrainę. W związku z wojną Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski podjął decyzję o wykluczeniu sportowców reprezentujących agresorów. W zawodach wystartować mieli za to zawodnicy z Ukrainy – 20 sportowców i 9 przewodników. O pokój w miejscach objętych konfliktami apelował w emocjonalnym przemówieniu



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Andrew Parsons, prezydent Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego.

– Dzisiaj muszę, ale też chcę zacząć od orędzia pokoju. XXI w. to czas dialogu i dyplomacji, a nie nienawiści. Nie dla wojny! – powiedział Andrew Parsons, prezydent IPC. – Tutaj w Pekinie sportowcy muszą rywalizować ze sobą, a nie przeciwko sobie – jestem pewien, że będą tu reprezentować wartości wolnego i równego świata. Dziś ruch paraolimpijski wzywa cały świat do tego, by się zjednoczyć i promować pokój i zrozumienie.

Zmotywowany chorąży

Polską reprezentację na płytę Stadionu Olimpijskiego wprowadził chorąży naszej kadry Andrzej Szczęsny (Start Bielsko-Biała). Dla tego doświadczonego zawodnika to już czwarte igrzyska paraolimpijskie – wystartować miał w paranzarciarstwie alpejskim w konkurencjach technicznych. Jak podkreśla, tym co najbardziej motywuje go do dalszych startów, jest niesłabnąca pasja sportowa.



Chorąży reprezentacji parannarciarz alpejski
Andrzej Szczęsny oraz Shuey Rhon Rhon – maskotka igrzysk.

– Kocham narciarstwo. To połowa mojego życia – mówi chorąży reprezentacji Polski. – Pomimo że mam swoje lata i kilka poważnych kontuzji za sobą, postanowiłem wykorzystać jeszcze tę jedną szansę. Bardzo się cieszę, że tu jestem, mam nadzieję, że wszystko dobrze się potoczy, bo w czasach COVID różnie może być. Dziś jest trening, a jutro możemy być odizolowani. Staram się o tym nie myśleć, skupiam się na treningach, siłowni, fizjoterapii. Co ma być, to będzie. Trzeba być dobrej myśli.

Polacy do Pekinu wystali 11 sportowców i 4 przewodników. Krzysztof Plewa, który pierwotnie pozostał w Polsce ze względu na dodatni wynik testu na COVID-19, po okresie izolacji, dołączył do reszty zawodników w wiosce paraolimpijskiej.

Kluczowe liczby

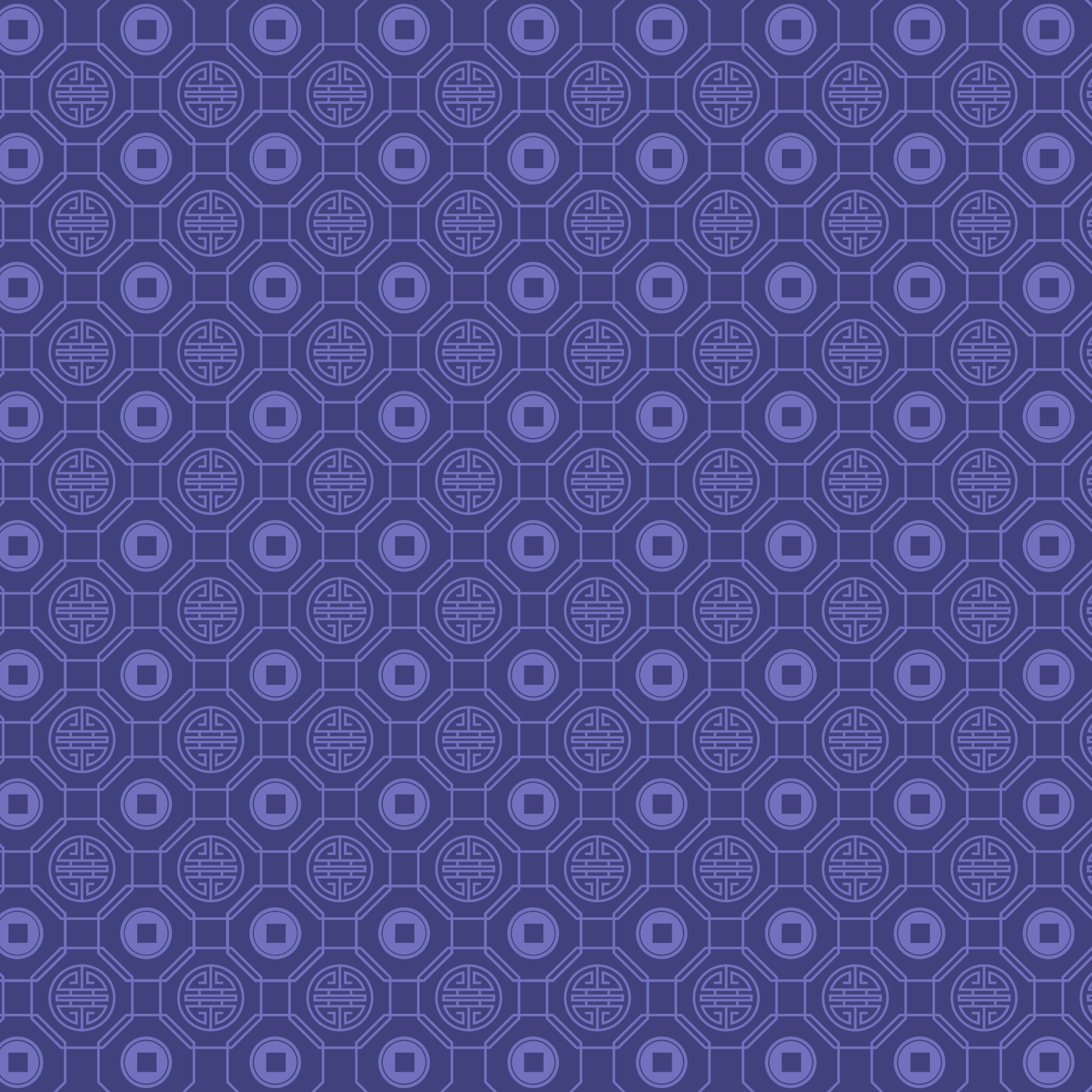
W paraigrzyskach uczestniczyło 564 zawodników, w tym 138 kobiet – najwięcej w historii. Wystartowali reprezentanci 46 krajów, którzy rywalizowali w 6 dyscyplinach o 78 kompletów medali. Najstarszym debiutantem był 66-letni reprezentant USA, który startował w paracurlingu. Najmłodszym zawodnikiem okazał się 15-letni zawodnik z Austrii, rywalizujący w parannarciarstwie alpejskim.

XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie Pekin 2022 odbyły się między 4 a 13 marca. Wyjazd polskiej reprezentacji na igrzyska współfinansowany był ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki. Oficjalnym nadawcą igrzysk paraolimpijskich na terenie Polski była Telewizja Polsat.

Maskotka Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich w Pekinie

Maskotka igrzysk – Shuey Rhon Rhon – to lampion gotowy gościć na imprezie sportowej przyjaciół z całego świata. Światło bijące z jego serca symbolizuje ciepło, przyjaźń, odwagę i wytrwałość paraolimpijczyków, którzy rozpalają swoją postawą wyobraźnię milionów ludzi na całym świecie.

Chiński lampion jest utrwalonym przez ponad tysiąc lat symbolem w kulturze. Powiązany jest on tradycyjnie ze żniwami, czasem świątecznym, powodzeniem; jest też oczywiście symbolem światłości. Jego kolor – czerwony – to zarazem najbardziej popularny świąteczny kolor w kraju. Jest on tym bardziej adekwatny, że w tym roku igrzyska olimpijskie i paraolimpijskie przypadały w okresie chińskiego nowego roku – to święto jest tradycyjnie bardzo uroczyste obchodzone w Państwie Środka.





PRZEŻYJMY TO JESZCZE RAZ
– **KRONIKA WYDARZEŃ**



Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

ANDRZEJ SZCZĘSNY

Powiedzieć, że jeździ na nartach, to nic nie powiedzieć, bo... „jeździ na jednej nartcie”. I na jednej nodze. Pomagają mu specjalne kulonartki (kieruje nimi rękami). Ściga się na stokach, na których przeciętny narciarz miałby kłopot ze zjechaniem. Na zawodach rywalizuje w grupie zawodników stojących – walczy z tymi, którzy mają dwie nogi. Jak przyznaje, przeliczniki nie do końca są sprawiedliwe. Mimo tego i mimo kontuzji, dwóch poważnych operacji kolana i kilku śrubek w nodze, wciąż kocha białe szaleństwo. Raz już kończył z narciarstwem, po złamaniu kości kłykcia w 2015 r. Wytrzymał 2 lata i wrócił na stok. Nogę stracił z powodu nowotworu w wieku 10 lat. Nie przeszkodziło mu to wygrać pierwszej edycji rozrywkowego programu „Celebrity Splash” w 2015 r. Podczas otwarcia XIII Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich w Pekinie był chorążym reprezentacji.

ANDRZEJ SZCZĘSNY: NARCIARSTWO TO POŁOWA MOJEGO ŻYCIA!

Dla paraalpejczyka Andrzeja Szczęsnego igrzyska w Pekinie były czwartą tego typu imprezą w karierze. Od ponad 20 lat „siedzi w sporcie”.

Paulina Malinowska-Kowalczyk: Czwarte igrzyska, kawał czasu w sporcie z różnymi przygodami i kontuzjami. Jak się odnajdujesz w chińskiej wiosce alpejskiej?

Andrzej Szczęsny: Faktycznie, od ponad 20 lat jestem zawodnikiem i jeżdżę na jednej nodze. Dziś mieliśmy pierwszy kontakt ze śniegiem. Wioska olimpijska i stoki robią mega wrażenie.

W czasie igrzysk olimpijskich na ten śnieg narzekano, że sztuczny, że trudny. Jak się po nim jeździ?

W czasie igrzysk olimpijskich widziałem, że sporo zawodników miało problem, że ten śnieg był twardy, lodowy, bardzo trzymający. Sporo osób wypadło. W gigancie czołowe zawodniczki miały problemy, ale dziś byłem pozytywnie zaskoczony, bo też obawiałem się tego śniegu. W czasie igrzysk olimpijskich było bardzo zimno, teraz jest cieplej. Na górze jest warstwa miększego śniegu, ale pod spodem jest lodowo-betonowo. Narta fajnie trzyma, ale jak

się odpuści i znowu chce się włożyć krawędź, to ta narta ucieka spod nogi.

Z perspektywy gondoli trasy są wąskie i wydają się szybkie. To nie są stoki dla amatorów szukających rekreacji.

Byliśmy na samej górze. Jak powiedziałaś, jest wąsko i na pewno będzie bardzo szybko. Jeszcze zobaczymy, jakie będą ustawienia. Ale widać, że te trasy były robione pod igrzyska. Dla turystów raczej nie ma tu miejsca. Może ta nartostrada na dole – właściwie dojazd. Jutro będzie się można przejechać po trasach do szybkich konkurencji, choć ja niestety w nich nie startuję.

W czym cię zobaczymy?

Tylko w technicznych konkurencjach, czyli slalomie gigancie i slalomie specjalnym. Skupię się na tym, żeby pokazać się z jak najlepszej strony i dać z siebie wszystko.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Pekin to czwarte igrzyska – które stoki były do tej pory najbardziej przyjazne?

Najlepszy wynik uzyskałem w Soczi – w slalomie specjalnym zająłem 9. miejsce, aczkolwiek tam też było miękko, były dziury i walka nie była równa. Pamiętam, że było bardzo ciepło, wszystko płynęło. W slalomie było 12 stopni na plusie. Natomiast najlepsze warunki panowały w Vancouver, choć nie zabrakło dużych opadów śniegu. Jeśli tu w Pekinie warunki były takie same, to wydaje się, że mógłbym walczyć z najlepszymi zawodnikami.

To jaki jest plan minimum?

Minimalny plan to dostać się do pierwszej dwudziestki w gigancie. W slalomie mam nadzieję, że będzie lepiej.

A maksimum?

Walka o medale. Konkurencja będzie bardzo duża, na mistrzostwach świata było blisko 40 zawodników, a nie startowali Chińczycy. Dzisiaj sam byłem zaskoczony zawodnikami z Chin. Jest ich dużo i widać, że jeżdżą na bardzo wysokim poziomie. Ale trzeba uwierzyć w siebie, pojechać swoje i walczyć.

Z tymi, którzy jadą na dwóch nogach, startujecie w jednej grupie. Czy twoje wieloletnie doświadczenie pomaga w rywalizacji i przekłada się na wynik?

Mój pierwszy start w mistrzostwa świata w 2005 r. odbył się jeszcze z podziałem na grupy – ci na jednej nodze nie ścigali się z tymi na dwóch nogach. Tam zająłem 5. miejsce, a było nas ponad 20 zawodników. Na igrzyskach w Turynie nie było już

takiego podziału. Wrzucili wszystkich do jednego worka i osoby jeżdżące na jednej nodze niestety są poszkodowane. To widać po wynikach.

I po liczbie uczestników.

Z tego co wiem, narciarstwo osób niepełnosprawnych zapoczątkowali właśnie ci na jednej nodze. Po połączeniu grup, z góry jesteśmy skazani na niepowodzenie, bo jeżeli stok jest stromy i oblodzony to nie jesteśmy w stanie wytrzymać czystego skrętu na krawędzie. Przeliczniki się zupełnie nie sprawdzają. Przelicznik to 97 proc. czasu – tylko troszeczkę na korzyść. Na mistrzostwach świata w szybkich konkurencjach w pierwszej dziesiątce nie było ani jednej osoby na jednej nodze. Mam wrażenie, że to narciarstwo na jednej nodze umiera.

Ale tobie wciąż chce się jeździć.

Oczywiście. Ja kocham narciarstwo. To połowa mojego życia. Pomimo, że mam swoje lata i kilka poważnych kontuzji za sobą, postanowiłem wykorzystać tę jeszcze jedną szansę. Bardzo się cieszę, że tu jestem, mam nadzieję, że wszystko będzie w porządku, bo w czasie COVID różnie może być. Dziś jest trening, a jutro możemy być odizolowani. Staram się o tym nie myśleć, skupiam się na treningach, siłowni, fizjoterapii. Co ma być, to będzie. Trzeba być dobrej myśli.

Dzięki za rozmowę i potamania narty!

Rozmowa z 28 lutego

Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski





Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

WOJCIECH TARABA

W wieku 3 lat zaczynał od nart. Na deskę wskoczył, gdy miał lat 11 i pokochał ją bez granic. Miłości do niej nie przerwał nawet groźny wypadek. W 2004 r. Wojciech zjeżdżał z Kasprowego Wierchu. Przy dużej szybkości stracił równowagę i złamał kość strzałkową i piszczelową w podudziu. Cztery miesiące później konieczna była amputacja. Deska została odłożona na półkę na... 7 lat. Wszystko zmieniło spotkanie z trenerką parasnowboardu Małgorzatą Kelm. Wrócił do sportu i oddał mu się bez granic. W 2014 r. po raz pierwszy pojechał na igrzyska paraolimpijskie – do Soczi dostał „dziką kartę”. Cztery lata później w Pjongczangu miał strasznego pecha – na treningu, jeszcze przed rozpoczęciem igrzysk, miał groźny wypadek na stoku. Złamał kość szczękową i uszkodził kostkę. Finalnie igrzyska spędził głównie w szpitalu – o starcie nie było mowy. W Pekinie do rywalizacji podszedł z dużym optymizmem – robi to, co kocha i to jest najważniejsze.

WOJCIECH TARABA: ABY BYĆ PARASNOWBOARDZISTĄ, TRZEBA KOCHAĆ TO, CO SIĘ ROBI

Ten parasnowboardzista już po raz trzeci reprezentował nasz kraj na najważniejszej imprezie czterolecia.

Paulina Malinowska-Kowalczyk: Pekin to twoje trzecie igrzyska. Patrząc na styczniowe wyniki z mistrzostw świata w Lillehammer, można powiedzieć, że im więcej masz lat, tym lepsze miejsca zajmujesz.

Wojciech Taraba: Może nie zawsze tak jest, ale zważywszy, że jest to rok olimpijski, chciałem się jak najlepiej przygotować. Na mistrzostwach świata mieliśmy trasy, które mi bardzo odpowiadały, a *boarder cross*, na którym się ścigaliśmy to mój ulubiony tor ever. Miałem tam masę zabawy z jazdy. To też się przełożyło na wyniki, bo jak coś sprawia przyjemność, łatwiej jest wykręcić dobre czasy.

12. miejsce.

Na poprzednich mistrzostwach świata udało mi się zająć 6. miejsce, ale też obsada była dużo mniejsza. Jestem z tego 12. miejsca bardzo zadowolony i fajnie by było w Pekinie w tych okolicach się znaleźć. Ale już wiemy, że jest bardzo mocna grupa Chińczyków. Mieliśmy już okazję oglądać ich na stoku. Niesamowicie

jeżdżą. Jestem pod ogromnym wrażeniem, bo spotkaliśmy się 3-4 lata temu w Landgraf na Pucharach Świata i wtedy chłopaki z Chin nie bardzo wiedzieli, jak przykręcić wiązania i o co w tym sporcie chodzi. Dziś to zupełnie inny poziom – zrobili kawał dobrej roboty. Są świetnie przygotowani. W mojej grupie jest pięciu zawodników z Chin, więc boję się, że do oczekiwanej pozycji będę musiał tę piątkę doliczyć. Będzie bardzo ciężko z nimi wygrać.

Jaka jest więc ta oczekiwana pozycja?

Wskoczyć do finału. W snowboard crossie, żeby to się udało, trzeba się znaleźć w pierwszej szesnastce. Przez cały sezon na Pucharach Świata byłem w finałach, więc liczę, że się uda. Ale przez cały sezon nie było zawodników z Chin.

Banked slalom to twoja druga konkurencja.

Widzieliśmy już tor, jest rewelacyjnie przygotowany. Wprawdzie bardzo długi, bo jest 21 band, czyli dwa razy więcej niż to, co

Wojciech Taraba wraz z trenerką
Małgorzatą Kelm.



Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

zwykle mamy na pucharach świata. Liczę, że coś się uda ugrać, ale nie ukrywam, że to jest druga konkurencja. Choć też jestem dobrze przygotowany, mam dobre deski i jestem optymistą.

To twoje trzecie igrzyska i na trzecich igrzyskach z rządu Polska ma tylko Wojciecha Tarabę. Dlaczego tak się dzieje?

Przyczyn jest wiele. Od ostatnich igrzysk organizatorzy poszli w innym kierunku, niż moglibyśmy się tego spodziewać. Zaniebdali puchary Europy i puchary kontynentalne, nie dali możliwości zdobywania punktów i doświadczenia nowym zawodnikom, tory z roku na rok robią się coraz trudniejsze. Kickery, skocznie są na takim samym poziomie jak dla zawodników pełnosprawnych. Debiutanci ciężko sobie radzą na tych torach.

Razem z twoją trenerką Małgorzatą Kelm organizowaliście AdaptiveSnowCamps, czyli obozy parasnowboardowe dla początkujących. Zainteresowanie było duże, ale nie przełożyło się na to, by ktoś dostał się na igrzyska.

Sport wyczynowy w formule paraolimpijskiej jest trudny. Trzeba być wariatem i kochać to, co się robi, zrezygnować ze wszystkiego, żeby móc punktować i zdobywać pozycje, które dają start w mistrzostwach świata czy w igrzyskach. Pomimo ogromnej woli i determinacji polskich parasnowboardzistów, to czasem bywa niemożliwe.

Tobie wariactwo nie przechodzi?

Absolutnie! Kocham snowboard. To sens mojego życia. Uprawiam tę dyscyplinę od 1998 r. i żyję snowboardem. Mimo że parę razy miałem dosyć, parę razy chciałem powiedzieć, że to ostatni sezon i ostatnie zawody, to przyjeżdżam, punktuje, jestem w pierwszej dziesiątce klasyfikacji pucharu świata i ciężko z tym skończyć.

Start za kilka dni, a borykasz się z kontuzją palca prawej dłoni, który pełni ważną rolę w chwili startu.

Na szczęście jest z nim coraz lepiej. Lekarze powiedzieli, że bym był spokojny, nie do wesela, ale do igrzysk się zagoi. Ból jest coraz mniejszy. Liczę, że przez najbliższe 5-6 dni, które nas dzielą od startu, uda mi się doprowadzić palec do porządku.

Tego się trzymamy, bo jeśli chodzi o wypadki na stoku w czasie igrzysk to twój limit został już wykorzystany w Pjongczangu. Wracając do popularności parasnowboardu, w tym roku, dzięki Telewizji Polsat, polski widz po raz pierwszy zobaczy zmagania w tej dyscyplinie. Ma to znaczenie dla zawodnika?

Aspekt medialny zawsze przekłada się na kwestie finansowe. Bez naszej obecności w mediach ciężko pozyskać sponsorów,

a bez sponsorów ciężko się ścigać. To są ogromne koszty. W przypadku parasnowboardu sama proteza do jazdy na desce to koszt od 40 do 60 tys. zł.

Taka medialna promocja przełoży się twoim zdaniem na większe zainteresowanie parasnowboardem w naszym kraju?

Miejmy nadzieję. Podczas różnych snowboardowych eventów, nie tylko mistrzostw Polski, obsada jest z roku na rok coraz większa. I nie chwając się, większość zawodników, którzy na zawody w Polsce jeżdżą, to nasi podopieczni z obozów. Pękam z dumy, bo chłopaki i dziewczyny, którzy ze mną i z Gochą zaczęli od zera, próbowali razem z nami robić pierwsze skręty, co po amputacjach nie jest takie łatwe, teraz zaczynają się

ścigać. Mają z tego mnóstwo radości i cieszą się snowboardem. Pojawiają się nawet pierwsze osoby niewidome i niedowidzące jeżdżące na snowboardzie – to też jest ogromny progres.

Zatem jeszcze przed igrzyskami wielkie gratulacje za popularyzowanie dyscypliny. Czy snowboardziście życzy się potamania dechy?

Można. Mam dwie, rejsową i treningową. Nawet jeśli jedna się złamie, to będę miał na czym się ścigać.

Powodzenia!

Rozmowa z 1 marca



Fot. Adrian Szykowski/Polski Komitet Paralimpijski



Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

WIESŁAW CEMPA

Wiesław Cempa jest olimpijczykiem z Albertville (1992), wielokrotnym mistrzem Polski. Przez wiele lat był trenerem kadry olimpijskiej. Jego współpraca z paranoiarką biegową Katarzyną Rogowicz zaowocowała dwoma złotymi medalami w Turynie (2006) i brązem w Vancouver (2010). Wcześniej sukcesy przyniosła współpraca ze startującym na sledżu Robertem Wątozem, który w 2005 r. zdobył tytuł mistrza świata. Po dłuższej przerwie, od 2018 r. ponownie prowadzi polską kadrę parabiogaczy i parabiathlonistów. Pod jego okiem swoją karierę rozwinął Witold Skupień oraz Iweta Faron. Skupień w 2019 r. sięgnął po drugie miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, a w styczniu 2022 r., podczas mistrzostw świata w Lillehammer, po srebrny medal. Faron, współpracując z Cempą, dwukrotnie stanęła na podium zawodów Pucharu Świata. Parasportem zaraził swoją podopieczną Ewelinę Marcisz, która obecnie jest jego asystentką w paraolimpijskim teamie.

WIESŁAW CEMPA. OJCÓW SUKCESU ZAWSZE JEST WIELU, ALE TRENER KOORDYNATOR JEST TYLKO JEDEN

W Pekinie, po pierwszych treningach, słowa klucze w dyskusji o igrzyskach to śnieg i smar. Ale nie tylko!

Paulina Malinowska-Kowalczyk: Za wami pierwsze treningi. Śnieg jest inny niż ten, do którego się przyzwyczailście?

Wojciech Cempa: Też jest biały! Ale to chyba tyle, jeśli chodzi o śnieg i podobieństwa do tego, do czego przywykliśmy. Smarowanie jest ciężkie, trudne. Na razie robimy rozeznanie, co pracuje dobrze, sprawdzamy nawet skrajne warianty, żeby odrzucić to, co nie funkcjonuje na tym śniegu. Dzisiaj pracowaliśmy nad smarami pod styl klasyczny.

I jak wyszło pierwsze rozpoznanie?

Trzeba będzie długo szukać rozwiązań. Jeszcze mamy parę dni do pracy, więc myślę, że damy radę. Ale trudne smarowanie będzie dotyczyło wszystkich, nie tylko nas – inne drużyny też się z tym borykają. Trzeba spróbować sobie z tym poradzić równie dobrze albo nawet lepiej niż inni.

Jak ocenia Pan te trasy, które zostały przygotowane na igrzyska? Są trudne?

Na trasach nie miałem jeszcze czasu się pojawić, na razie przebywam głównie w wax kabinie (pomieszczeniu służącym do smarowania nart i pracy technicznej – przyp. red). Sprzęt, narty, smarowania, testy – na tym się skupiamy. Aczkolwiek od zawodników słyszę, że nie są one strasznie trudne pod względem technicznym, choć niektórzy mocniej odczuwają wysokość, na której się znajdujemy. Jesteśmy dopiero drugi dzień, zawodnicy zaczynają się aklimatyzować. Po czwartym, piątym czy szóstym dniu będziemy wiedzieć więcej, jak kto będzie znosił te warunki.

Ta wysokość to powyżej 1500 m n.p.m., z tego co pamiętam?

W najwyższym punkcie mamy 1690 m, więc zawody będą rozgrywane między 1500 a 1700 m nad poziomem morza.

Zawodnicy trenowali co prawda w Livigno we Włoszech, gdzie jest 1800 m, ostatnio też na Słowacji na 1400 m, ale tu inaczej odczuwają tę wysokość.

Dzisiaj dodatkowo wiał silny wiatr. Na to już zawodnicy narzekali.

W każdych warunkach zawodnik powinien móc sobie dobrze poradzić. Trzeba tylko wyczyścić głowę, dostosować się do warunków i wtedy największą rolę odegrają chęci, praca i upór w dążeniu do wyniku.

Pytanie o nadzieje medalowe należy do tych, na które żaden trener nie chce odpowiadać, ale może pokusi się Pan o komentarz, jaki postęp wykonali Iweta Faron i Witold Skupień przez ostatnie 4 lata od igrzysk w Pjongczangu?

Szanse na dobre miejsca są i zawodnicy są tego świadomi. Przyjechali nastawieni na walkę o medale. Ale oczywiście takie zawody to jest trochę loteria. Ten dobry zawsze będzie dobry, ale czy się skończy na 1. czy 8. miejscu, to już ciężko mi określić.

Nad czym zawodnicy najmocniej pracowali w ostatnim czasie? Zgrupowania na wysokości, o których Pan wspomniał, pozwolą lepiej się zaadaptować do tutejszych warunków?

Weszliśmy w sezon w grudniu. Mieliśmy kilka startów w pucharach świata i mistrzostwa świata. Jeśli chodzi o Witka, przygotowania szły zgodnie z planem – mam nadzieję, że zakończenie też będzie takie, jak sobie założyliśmy. Iweta z kolei stanęła na podium zawodów Pucharu Świata w Kanadzie, gdzie w grudniu 2021 r. zajęła 3. miejsce w biathlonowym sprincie. Najwięcej pracowaliśmy nad wytrzymałością, ale ostatnio redukowaliśmy jednostki treningowe na rzecz intensywności. Teraz już za dużo nie można trenować – przygotowania trwają wiosną, latem i jesienią, a zimą zbiera się owoce tej ciężkiej – wykonanej dużo wcześniej – pracy.

Życzę w takim razie obfitych zbiorów!

Rozmowa z 1 marca



Wojciech Cempa – trener polskiej kadry
paranarciarstwa biegowego i parabiathlonu.

Fot. Bartłomiej Zborowski/Poliski Komitet Paraolimpijski





Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

MONIKA KUKLA

Na igrzyskach w Pekinie – debiutantka. Wystawiona w paronarciarstwie biegowym i biathlonie. Długo szukała swojego miejsca w sporcie, najpierw była hipoterapia (miłość do koni trwa do dzisiaj), potem wioślarstwo i wreszcie narciarstwo biegowe. Startuje w pozycji siedzącej – na sledżu, ponieważ urodziła się z jedną nogą krótszą – na co dzień porusza się na protezie.

Reprezentuje klub AZS AWF Kraków

MONIKA KUKLA: CHCĘ DAĆ Z SIEBIE 100 PROCENT

Najważniejsza dla niej jest siła rąk i silna wola. Mimo, że teraz zdarza jej się być w tyle, marzy, by kiedyś być na czele.

Paulina Malinowska-Kowalczyk: Debiutujesz w Pekinie na igrzyskach. Mało tego, to jest twoja druga spośród najważniejszych imprez sportowych w ciągu ostatnich miesięcy – w styczniu brałaś udział w Mistrzostwach Świata w Lillehammer. Masz tempo!

Monika Kukla: Zgadzam się w 100 proc. Ten sezon jest bardzo intensywny. W mistrzostwach świata też debiutowałam. Po bardzo krótkim czasie debiutuję również na igrzyskach. Mam nadzieję, że tu będzie lepiej, niż w Norwegii.

Masz plan na jakieś konkretne miejsce?

Chciałabym po prostu dać z siebie wszystko i być z siebie zadowolona. W konkretne miejsca nie celuję – lepiej być miło zaskoczonym, niż przeżywać to, że nie udało się osiągnąć jakiegoś celu.

Każdy zawodnik ma albo dystans, albo konkurencję, która najbardziej mu leży. Co to jest w twoim przypadku?

Najlepiej czuję się w biegu biathlonowym na 10 km, mam tu najlepsze wspomnienia z MŚ w Lillehammer, wówczas skończyłam na 12. miejscu. Byłam przede wszystkim zadowolona ze strzelania, w którym miałam tylko 4 pudła na 20 strzałów. W Pekinie chciałabym poprawić ten wynik.

Sam wyjazd na igrzyska to ogromne przeżycie dla każdego zawodnika. Czy serce biło szybciej, gdy już wiedziałaś, że jedziesz?

Tak naprawdę do tej pory jeszcze do mnie nie dociera, że wystartuję w igrzyskach. Mam już za sobą pierwszy trening na obiekcie. Podchodzę do startu z dużym spokojem – mam nadzieję, że ten spokój pozostanie, bo wiadomo, że nerwy nie pomagają w tym przypadku. Nie chcę popełnić jakiegoś błędu ze względu na zbyt duży stres.

Jak oceniasz trasy, które tutaj widzisz?



Fot. Marzenna Zawadzka

Sekretarz Generalna PKPar Paulina Malinowska-Kowalczyk (od lewej) oraz Monika Kukla

Nie sprawdziłam jeszcze wszystkich tras, ale większość owszem. Nie należą do bardzo trudnych, ale trzeba na każdym fragmencie być skupionym, żeby nie popełnić błędu, który może kosztować bardzo dużo.

Od półtora roku biegasz na nartach. Dostać się na zawody takiej rangi, jak igrzyska czy mistrzostwa świata, w tak krótkim czasie to ogromne osiągnięcie, ale w twoim przypadku sport nie pojawił się niedawno. Towarzyszy ci przecież od dłuższego czasu.

Od wielu lat. Przewijałam się przez różne dyscypliny – od jeździectwa, przez pływanie czy wioślarstwo. I to właśnie dzięki trenerowi kadry wioślarskiej, Tomkowi Kaźmierczakowi, zaczęłam trenować narciarstwo – jestem mu za to bardzo wdzięczna! Mam nadzieję, że to w tej dyscyplinie się zadomowię, ona sprawia mi najwięcej radości – mimo że nie zawsze jest kolorowo.

Odnalazłaś swoje miejsce w sporcie mimo niepełnosprawności. Możesz powiedzieć, jaka to jest niepełnosprawność?

Jest to niepełnosprawność, która towarzyszy mi od urodzenia – nie mam kości udowej, przez co moja prawa noga jest krótsza od lewej o ponad 30 centymetrów. Na co dzień muszę nosić protezę.

Ale jak biegasz na nartach, to nie na nogach?

W moim przypadku jest to bieg przy użyciu tzw. sledża. To pozwala mi nie zważać na to, że mam nierówne nogi. No ale jest to o wiele większy wysiłek, ponieważ pracują tylko ręce, mięśnie brzucha i grzbietu.

Czasami jest tak, że ktoś, kto ma jakąś niepełnosprawność, myśli, że się do sportu nie nadaje. Trudno jest nabrać przekonania, że jest przeciwnie – nie tylko można uprawiać sport, ale wręcz taka osoba powinna to robić. Jak to było w twoim przypadku? Kto cię namówił do tego, żeby podejmować aktywność sportową?

Jako czteroletnie dziecko zaczęłam chodzić na hipoterapię i z biegiem czasu – niespodziewanie dla moich rodziców – chciałam więcej przy tych koniach robić. Przerodziło się to wtedy w bardziej wyczynowe uprawianie sportu. I jakoś dalej już poszło!

I tak znalazłaś się w Pekinie. Zatem powodzenia!

Rozmowa z 2 marca

Fot. Bartłomiej Zborowski/Poliski Komitet Paraolimpijski





Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

IGOR SIKORSKI

Paraalpejczyk, brązowy medalista igrzysk w Pjongczangu. Zdobywając ten brąz, przeszedł do historii – to był pierwszy po 30 latach medal w paronarciarstwie alpejskim dla naszego kraju. Jeździ na monoski, czyli na siedząco i na jednej nartce. Żeby zachować równowagę, używa dwóch kulonartek, którymi operuje, trzymając je w dłoniach.

IGOR SIKORSKI: ZROBIŁEM DUŻY PROGRES

Narty dają mu poczucie wolności i dostarczają adrenaliny. Do sportu podchodzi absolutnie profesjonalnie. Twierdzi, że przyszłość zaczyna się dziś.

Paulina Malinowska-Kowalczyk: Twoje trzecie igrzyska, a na koncie świeżo zdobyty tytuł wicemistrza świata. Z jakimi marzeniami przyjechałeś do Pekinu?

Igor Sikorski: Przede wszystkim z myślą, żeby przeżyć niesamowite wydarzenie. Igrzyska są raz na 4 lata. Jest to wyjątkowa impreza, ale do startów zamierzam podejść absolutnie niewyjątkowo, tylko jak do każdego innego zawodów i chcę pojechać tak, jak umiem najlepiej.

Tytuł wicemistrza świata określa twoje miejsce w czołówce. Jeśli ktoś jest dobry, to zawsze będzie dobry. Na to jak pójdzie dany przejazd wpływają różne czynniki. Trasy w Pekinie są szybkie, wymagające i mają specyficzny śnieg.

Faktycznie jest inny niż ten, do którego jestem przyzwyczajony, ale zaprzyjaźniam się z nim.

Jak się na nim czujesz?

Cieężko stwierdzić, ale myślę, że się dogadamy.

Kiedy myślisz o Igorze Sikorskim sprzed 4 albo sprzed 8 lat, kiedy debiutowałeś w Soczi, to jak byś go opisał?

To trudne pytanie. Na pewno nie miałem takiego doświadczenia jak to, które mam teraz. Od tamtego czasu zrobiłem duży progres, rozwinąłem się na wielu różnych płaszczyznach. Moje podejście stało się bardziej profesjonalne. Zmienił się też trener, zaczęliśmy w związku z tym wprowadzać trochę zmian do techniki.

Jeśli chodzi o trenerów – Peter Matiasko zmienił się na Michała Kłusaka. Dwie różne osobowości, dwa różne doświadczenia – Peter jest ze świata parasportu, Michał jest

olimpijczykiem, to jest zupełnie inne spojrzenie. Czy nie jest trochę tak, że uczycie się od siebie nawzajem?

Gdy zaczynaliśmy pracę, Michał musiał zaobserwować, jak jeździ monoski, jakie działają tu siły, jak pracuje ten sprzęt – nie miał wcześniej dużego doświadczenia. Ale zasada jazdy jest podobna. To przecież tak samo jest narta, skręca się analogicznie, tylko pozycja jest trochę inna i do tego się musiał przystosować.

Wsadziłeś Michała do monoski?

Tak, wsiadł do mono i zobaczył, jak to jest na własnej skórze. Przejechał kilka metrów, zrobił ze dwa skręty, ale z zatrzymaniem się miał problemy i była głębia. I tak dobrze, że te dwa skręty wyciął, bo utrzymanie równowagi nie jest takie proste, szczególnie na początku.

Co dała współpraca z Michałem?

Poprawiłem technikę – pozycję na monoski, sposób skrętu. Widzę tu duży postęp od początku naszej współpracy.

Widać po twojej sylwetce wpływ przygotowania poza stołem – fizjoterapii, siłowni czy wakeboardu.

W sporcie paraolimpijskim, a także w paranasarstwie alpejskim, poziom jest na tyle wysoki, że przygotowania muszą trwać cały rok. Kiedy nie jestem na stoku to jestem na siłowni – pracujemy z Markiem Mroczkiem w Krakowie nad przygotowaniem kondycyjnym. Zależnie od cyklu przygotowań trening jest codziennie lub co drugi dzień. Jeśli nie jest to siłownia, to Marek rozpisuje mi trening na handbike'u. Oprócz tego moją sportową pasją jest wakeboard, choć w tym sezonie sam mało pływałem. Skupiłem się bardziej na udzielaniu lekcji wakeboardu. Powstała nawet sekcja Sikorski Team, ale moje pływanie zeszło na dalszy plan.

Ważna jest też głowa, choćby po to, żeby unieść presję. Jak pracujesz nad stabilizacją mentalną?

Odkąd wiem, na jak wielu płaszczyznach trzeba pracować, by osiągnąć sukces sportowy, konsultuję się z psychologiem sportową Marzanną Herzig. Nie wszyscy potrzebują psychologa sportowego. Wielu przechodzi przez karierę bez takiego wsparcia, ale ja zauważyłem już na początku, że mi się to przyda. Od stycznia pracuję z Janem Blecharzem, znanym w środowisku sportowym – pomógł Adamowi Małyszowi wejść na szczyt.

Pracujecie zdalnie nawet tu, w Pekinie?

Tak, pracowaliśmy tak też podczas mistrzostw świata w Lillehammer czy podczas innych ważnych imprez. Jesteśmy w stałym kontakcie. Jak widać, przynosi to fajne efekty.

Kolejna płaszczyzna to dieta. Jesteś bardzo szczupły...

Aż za szczupły!

Czy jest ktoś kto ci tę dietę ustawia? Jak się jej trzymasz i jakie produkty przede wszystkim przyjmujesz?

Masa ciągnie w dół, więc się przydaje – ale mi jest ciężko ją teraz uzyskać. A jeśli chodzi o produkty – staram się jeść rzeczy nieprzetworzone, dużo węglowodanów i białka...

Ktoś Ci przygotowuje jadłospis?

Nie mam dietetyka, opieram się na swojej wiedzy. W okresie letnim łatwiej mi jest masę zbudować, a w okresie zimowym, kiedy jest więcej wysiłku i jazdy na nartach, waga spada.

Ostatnie 8 lat to dynamiczny rozwój twojej kariery – od debiutu w Soczi, przez brązowy medal w Pjongczangu. Teraz przed tobą kolejne paraolimpijskie wyzwanie. Przez te lata zainteresowanie sponsorów twoją osobą bardzo wzrosło. Byłeś ambasadorem Allianz, dziś jesteś w TeamCiti.



To bardzo pozytywna wiadomość, że tak duże firmy angażują się we współpracę z paraolimpijczykami. Przez to budują pozytywny wizerunek marki, ale też doceniają nasz sport. Tuż przed Pjongczangiem podpisałem umowę o współpracę z Allianz, przy okazji której było wiele ciekawych akcji, jak choćby kręcenie filmiku pokazującego dostępność architektoniczną Warszawy. Miałem przemieścić się od Dworca Centralnego do Stadionu Narodowego i to wszystko było uwiecznione na filmiku, w którym brał udział Filip Chajzer. A co do aktualnej współpracy, muszę przyznać, że współpraca z Citi jest bardzo profesjonalna. To dla mnie zupełnie nowe doświadczenie. Brałem udział m.in. w sesji zdjęciowej w Cermat w Szwajcarii. Wszystko było dopięte na ostatni guzik, a w sesję zdjęciową zaangażowano sztab ludzi. Efekty można już oglądać w internecie.

Czy w takim razie z parasportu da się żyć?

Tak, można się utrzymać, a nawet coś odłożyć, tylko trzeba być w pierwszej ósemce na świecie. Ta pozycja zapewnia

stypendium. Do tego dochodzą kontrakty sponsorskie, które – jeśli człowiek o to dba – dają stabilizację.

Czy jak jesteś tutaj w Pekinie, wizualizujesz sobie swój sukces?

Na razie dużo bardziej skupiam się na treningach, a wizualizuję sobie dobre przejazdy – reszta przychodzi sama (śmiech).

Czego Ci życzyć w Pekinie?

Żeby była dobra jazda, żebym się zaprzyjaźnił z tutejszym śniegiem, a to da efekty. A wiem, że wielu osobom na tym zależy!

To tego ci życzymy w całej rozciągłości!

Rozmowa z 3 marca



MICHAŁ KŁUSAK: O PRZYGOTOWANIACH Z IGOREM SIKORSKIM I PARAALPEJCZYKAMI

Michał Kłusak i zawodnik, którego trenuje – Igor Sikorski, są równolatkami. Obydwaj mają po 32 lata i zupełnie inne doświadczenia sportowe. Ale łączy ich wspólny cel: podium igrzysk paraolimpijskich w Pekinie.

Paulina Malinowska-Kowalczyk: Jaka jest zasadnicza różnica w pracy, jaką z tobą trenerzy prowadzili, a tym co sam, już jako trener, robisz z Igorem Sikorskim i innymi paraalpejczykami?

Michał Kłusak: Nie sądzę, by były jakieś zasadnicze różnice. Zawodnik musi być tak samo przygotowany kondycyjnie, tak samo musi mieć wyjeżdżone setki bramek na nartach i tak samo musi mieć świetnie przygotowany sprzęt. Różnic praktycznie nie ma.

Jedna zasadnicza. Ty jeździsz na dwóch nartach, Igor na jednej. Ty jeździsz na stojąco, Igor na siedząco, w tzw. „bobie”. Musiałeś tego „boba” przelożyć sobie na narty i odwrotnie.

To, co widzimy to jedno, a fizyka, której nie widzimy, to drugie. Próbowałem wszystko na chłopski rozum sobie wyjaśnić. Myślę, że poszliśmy w dobrym kierunku. Wiedząc na czym polega narciarstwo, da się to wytłumaczyć.

Chcesz powiedzieć, że narciarstwo wyczynowe sprawnych jest takie samo jak paraalpejczyków?

Najważniejsze zasady są takie same. Zostaje kwestia zwiualizowania, jak można najszybciej znaleźć się na jednej nartce, a nie na dwóch. Tu ciekawostka. Jeździłem ma „bobie” – tak nazywamy monoski w swoim gronie. Jechałem jedną jazdę, spróbowałem. Nie do końca się cieszę, że to zrobiłem.

Jak długi był ten przejazd i ile razy zaliczyłeś „glebę”?

Szczerze – dosyć dobrze utrzymywałem równowagę, problem był z hamowaniem. Naprawdę dobre skręty wycinałem, ale kompletnie nie mogłem się zatrzymać. Nie wiem, czy to była kwestia tego, że ten sprzęt nie był do końca skrojony pode mnie, ale tak było. Skończyło się dosyć mocnym upadkiem. Na ostatnich metrach przed końcem stoku wysiadłem i sprowadziłem monoski.

Poddałeś się (śmiej).

Nie (śmiej), ale chciałem jeszcze być wartościowym trenerem zdolnym do ustawiania bramek.

To twoje pierwsze igrzyska paraolimpijskie, ale jeżdżąc z Igozem Sikorskim czy Andrzejem Szczęsnym na zawody, miałeś już okazję obserwować paronarciarstwo alpejskie najwyższej klasy. Jakie były twoje pierwsze odczucia, gdy pojawiłeś się na tych zawodach?

Moje pierwsze zawody z Igozem to był Puchar Europy w Szwajcarii.

St. Moritz 2019?

Tak. Jak patrzyłem na zawodników na monoski na jednej nodze, każdy z inną niepełnosprawnością, to aż mnie ciarki przechodziły. Miałem też okazję pojechać na mistrzostwa świata do Włoch. Część konkurencji technicznych była na Słowenii w Kranjskiej Gorze, a część konkurencji szybkich w Sella Nevea we Włoszech. Przyjechałem tam jako pomoc i po raz pierwszy w życiu zobaczyłem niewidomych zawodników z przewodnikami. To było dla mnie jedno z największych przeżyć na stoku. Olbrzymie wzruszenie.

Rozkleiłeś się?

Nie aż tak, ale zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. Zresztą ściganie się na monoski, samo oglądanie tego sportu, to jest mega adrenalina. I dużo nerwów.

Zwłaszcza jak się jest trenerem i martwi o zawodnika. Inna perspektywa niż kiedy sam atakowałeś bramki.

Zupełnie. Na najtrudniejszych trasach, na których jeździłem, nie byłem tak zdenerwowany jak na zawodach z paraalpejczykami.

Igrzyska w Pekinie, to igrzyska, na których w narciarstwie alpejskim pojawią się także Chińczycy. Snowboardziści mówią, że wyskakują niemal z kapelusza. Jak jest u was?

Nowe twarze są zauważalne (śmiech). Mieliliśmy okazję się skonfrontować z chińskimi sportowcami. Mają kilku wysokiej klasy zawodników, widzieliśmy ich na Pucharach Świata, choć na mistrzostwach świata ich nie było. Pewnie przygotowywali się tutaj przed igrzyskami. W końcu to dla nich najważniejsza

Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



impreza na ich rodzimej ziemi.

I przygotowywali się do niej od paru ładnych lat.

Zobaczymy jak. Na pewno lepiej znają trasę i panujące tu warunki.

Kiedy Pekin otrzymał te igrzyska, zaangażował ogromne środki, by przygotować swoją reprezentację.

Nie szczędzili grosza. Rozmawiałem z trenerem Chińczyków, Włochem. Sześć lat temu dostał kilkudziesięciu potencjalnych zawodników, z których miał zrobić profesjonalnych narciarzy. Zobaczymy, na co się to przełoży, ale mają szansę na kilka medali.

Nie mogę nie spytać o szanse Igora Sikorskiego – stanie na podium?

Igor pokazał miesiąc temu na mistrzostwach świata, że jest w czołówce, stać go na walkę o medale. Nie jesteśmy w stanie nic zagwarantować, bo to jest sport i wszystko może się wydarzyć, ale liczymy, że ten medal przywieziemy.

Czego wam oczywiście bardzo życzymy!

Rozmowa z 3 marca



Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

PIOTR GARBOWSKI, JAKUB TWARDOWSKI

Piotr Garbowski przygodę z narciarstwem rozpoczął w 2012 r. W kadrze reprezentacji Polski zadebiutował 2 lata później. Gdy miał 30 lat stwierdzono u niego zwyrodnienie plamki żółtej, co powoduje stopniową utratę wzroku. Jako niedowidzący zawodnik startuje razem z przewodnikiem – Jakubem Twardowskim, z którym biega już piąty rok. W 2018 r. wystąpili razem w zimowych igrzyskach w Pjongczangu.

PIOTR GARBOWSKI I JAKUB TWARDOWSKI. JEST SZANSA NA PIERWSZĄ DZIESIĄTKĘ

W Pjongczangu razem zaliczyli swój debiut. W Pekinie ich celem jest znalezienie się w pierwszej ósemce. Mimo różnicy wieku – aż 20 lat! – tworzą doskonały duet.

Paulina Malinowska-Kowalczyk: To wasze drugie igrzyska w życiu. W jakich nastrojach przyjechaliście?

Piotr Garbowski: Na igrzyska trzeba jechać z bojowym nastawieniem. Choć teraz otoczka tych igrzysk jest taka „nie bardzo”. Jednak staraliśmy się przygotować jak najlepiej. Przyjechaliśmy walczyć i pokazać to, na ile przez te 4 lata się przygotowaliśmy.

Ostatnie dni były trudne. Tematem numer jeden nie jest wcale sport tylko wojna w Ukrainie. W ciągu jednej doby zapadały dwie odmienne decyzje dotyczące obecności Rosjan i Białorusinów na igrzyskach. Jak wy je odebraliście?

Jakub Twardowski: Ta pierwsza decyzja nie była dla nas pozytywna (decyzja o dopuszczeniu do startu pod neutralną flagą Rosjan i Białorusinów). Przez to, co się dzieje w Ukrainie i patrząc na cały świat sportu, który odwrócił się od Rosji. Zdziwiła nas ta decyzja. FIS, FIFA – główne sportowe federacje się

wycofują ze startowania z nimi, a Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski podjął inną decyzję. Rozmawialiśmy o tym, jak podejść do tego Ukraińcy. Było nam ich szkoda, że będą musieli stanąć na starcie z myślą, że tam są ich rodacy i walczą z Rosjanami na śmierć i życie. Pogodziliśmy się z tym, że oni tutaj są, widzieliśmy się z nimi na treningu, a tu taki zwrot akcji. Uważamy razem z Piotrkim, że wykluczenie Rosjan i Białorusinów jest w miarę uczciwe i można nad tym długo dyskutować, bo na pewno zawodnicy nie są temu winni. Może właśnie o to chodzi, żeby władze państw, które atakują, inaczej na to wszystko popatrzyli.

Cień wojny na pewno z nami pozostanie. Ta decyzja pozwoli bardziej skupić się na sporcie. W jakich konkurencjach was zobaczymy?

PG: We wszystkim chcemy startować. Bierzymy wszystko (śmiech). Może tylko jeden bieg odpuścimy. Klasykiem będziemy biec „dwudziestkę”, a za chwilę musielibyśmy biec biathlon. O tę

„dwudziestkę” chcielibyśmy powalczyć na 100 proc., a nawet ponad 100 proc. dać z siebie. Jak to wyjdzie – zobaczymy.

Na styczniowych mistrzostwa świata w Lillehammer trzykrotnie byliście w pierwszej dziesiątce. Tutaj rywalizacja będzie poszerzona – dojdą Chińczycy, których zbyt dobrze nie znacie. Jak postrzegacie swoje szanse na utrzymanie miejsc z mistrzostw świata?

JT: Mistrzostwa świata w Norwegii nie były dla nas szczęśliwe. W zasadzie przez całe zawody byliśmy przeziębieni. W pierwszym biegu byliśmy w miarę sobą, a reszta to było już męczenie wszystkiego. Dopadła nas dziwna infekcja. Byliśmy co prawda testowani, ale nic nam nie wyszło, choć objawy mieliśmy dość specyficzne. Nie było tak, jak chcieliśmy, ale zdobyliśmy miejsca w pierwszej dziesiątce. Chińczyków nie znamy. Ani razu z nimi nie startowaliśmy. Nic o nich nie wiemy. Nie będzie z kolei Rosjan i Białorusinów, czyli pretendentów do medali. Jest szansa na pierwszą dziesiątkę, ale będziemy się bić także o pierwszą szóstkę. Tak celujemy i po to tu przyjechaliśmy.

W jednym z wywiadów Piotrek powiedział, że do Pjongczangu pojechał bez przygotowania, co pewnie nie do końca jest prawdą, bo raczej trenowałeś, ale co tak bardzo się zmieniło w ciągu tych ostatnich 4 lat, że mówisz tak o sobie?

PG: Oczywiście tak nie było, że pojechałem nieprzygotowany. Mocno trenowałem, ale to było takie „bez głowy” i bez planu. Inaczej niż teraz, kiedy plan jest i zobaczymy, czy te przygotowania, które staram się realizować w 100 proc. przyniosą efekt. Patrząc po mistrzostwach świata, efekt jest widoczny. Może być łatwiej, bo nie będzie Rosjan czy Białorusinów, ale dojdą inni zawodnicy – gospodarze. W sporcie nigdy nie jest łatwo. Nie ma jednych, przychodzą następni, niekoniecznie słabsi. Wszystko się już niedługo okaże.

Kto tworzy wasz plan treningowy?

JT: Piotrek od 3 lat trenuje planem Wiesława Cempy i to przynosi efekty. W zeszłym roku w Planicy udało nam się fajnie

pobiegać. Byliśmy blisko podium, gdyby się Piotrek nie przewrócił, byłoby jeszcze lepiej.

PG: To nie było z mojej winy.

JT: Z mojej też nie (śmiech).

PG: Takie zrzęczenie losu.

JT: Ponad 4 lata temu, kiedy się poznaliśmy, Piotrek nie wiedział na czym polega profesjonalny plan treningowy. Teraz wszystko się zmieniło.

PG: Powiem tak: chciałbym do Pjongczangu pojechać w takiej kondycji fizycznej, w jakiej jestem teraz. Gdyby można było cofnąć czas, to kto wie, jak by to było.

A czy po tych 4 latach wiecie o sobie prawie wszystko?

PG: Albo i więcej.

Kiedy cię Kuba denerwuje?

JT: Jak mu nie chcę zdjęcia zrobić.

PG: Jak zrobi brzydkie zdjęcie, zamazane. A poważnie mówiąc, to na strzelnicy, jak się podnoszę po strzeleniu i są dwa czy trzy pudła i pyta mnie: co to się stało? To co ja mam mu wtedy powiedzieć? (śmiech)

Przerzucam piłeczkę, żebyś miał szansę się odgryźć.

JT: W zasadzie nie mamy zatargów. Na tyle się dobraliśmy, że się świetnie rozumiemy, dobrze nam się mieszka w pokoju. Znamy swoje rodziny, odwiedzamy się. Nie poprzestaliśmy tylko na sporcie. Zaprzyjaźniliśmy się.

Mówię sprawdzam: ulubione danie Kubu?

PG: Dużo ma tych ulubionych dań. Generalnie dużo je. Mniej niż ja oczywiście. My potrafimy sporo zjeść.

Ale sporo biegacie.

PG: Ale takie całkiem ulubione... Jak będziemy stąd wracać i wsiądziemy na lotnisku to pewnie pójdziemy do MacDonalda.

Żeby było sprawiedliwie – ulubiona muzyka Piotрка?

JT: Disco polo. Ale nie takie disco polo jak dziś, tylko z lat jego młodości, gdy były dancingi, zabawy przy kapelach,

czyli hity typu Akcent albo Boysi wtedy zaczynali. Klasyka disco polo.

Zatem tym muzycznym akcentem kończymy dzisiejszą rozmowę. Życzę wspaniałych startów!

Rozmowa z 4 marca



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



Fot. Adrian Stykowski/Polski Komitet Paraolimpijski

WITOLD SKUPIEŃ

Paranarciarz biegowy, aktualny wicemistrz świata w biegu techniką klasyczną na 12,5 km. W styczniu 2022 r. w Lillehammer powtórzył wyczyn z 2017 r. – wówczas także stanął na drugim stopniu podium. Startuje w grupie zawodników stojących. Z powodu braku przedramion, straconych w wyniku wypadku, biega bez użycia kijów.

WITOLD SKUPIEŃ: TERAZ ALBO NIGDY!

To jego trzecie igrzyska paraolimpijskie w karierze. I jak sam przyznaje, w Pekinie chce wszystko postawić na jedną kartę.

Paulina Malinowska-Kowalczyk i Michał Pol: Mija 10 lat od kiedy zaczęłeś zawodowo uprawiać sport. To już twoje trzecie igrzyska paraolimpijskie. Jak się czujesz?

Witold Skupień: Muszę przyznać, że mocno odczuwam te 10 lat w mięśniach i kościach. Kupa pracy za mną, to był naprawdę ciężki wysiłek i poświęcenie. Myślę, że to ostatnie moje igrzyska. Dlatego przyjechałem z nastawieniem: teraz albo nigdy!

Dlaczego ostatnie?

Nie ma co ukrywać, że nie jestem już młody. Mam 33 lata, na następnych igrzyskach w Mediolanie będę 4 lata starszy. Codziennie rano coś mnie boli. Po igrzyskach w Pjongczangu nastawiłem się, że zrobię wszystko, żeby w Pekinie trafić z życiową formą, odpalić i spełnić swój życiowy cel. I czy się uda, czy nie uda, skończyć karierę. Mam przynajmniej poczucie, że zrobiłem, co mogłem, żeby się udało.

Na styczniowych mistrzostwach świata w Lillehammer zdobyłeś srebrny medal w biegu na 12,5 km. To chyba dobry prognostyk. Na ile tamten wynik przełoży się na starty w Pekinie?

Tamten sukces na pewno dodał mi pewności siebie i podbudował psychicznie. Zwłaszcza w starciu z silnymi rywalami z Rosji, których zawsze bardzo ciężko pokonać w mojej grupie. Kiedyś już z nimi wygrywałem. Ale ważne, że odpaliłem właśnie na mistrzostwach świata. To nie był przypadek, choć sam bieg nie był tak dobry, jak smarowanie nart. Jak zawsze jestem gotowy na walkę, zawsze tak się buduję i w Pekinie jest nie inaczej.

Ale Rosjanie i Białorusini zostali wykluczeni z igrzysk w Pekinie. Czy uważasz, że to słuszna decyzja? Jak twoim zdaniem wpłynie na rywalizację?

Byłem oburzony pierwszą decyzją, że będą mogli startować pod neutralną flagą. Jestem przeciwny wojnie. Uważam, że rosyjska armia powinna jak najszybciej wyjść z Ukrainy. Start reprezentantów kraju, który jest agresorem byłby nieporozumieniem. A przecież wciąż ciągną się za nimi oskarżenia o doping, za które już pokutowali, startując pod neutralną flagą. Między zawodnikami mówimy sobie czasem o nich *cheaters, cheaters* (oszuści).

Znam tych chłopaków, ścigam się z nimi od dawna. Jeden z nich, Pronkow, tak jak ja startuje bez kijów. Często się wspieramy. Ja dobrze się czuję w klasyku, on w łyżwie, więc udzielamy sobie rad, a czasem łączymy się w bólu z powodu trudów rywalizacji. Wiem, że to dla niego tragedia, też jest ofiarą własnej władzy. Ale mimo wszystko uważam, że Rosjanie nie powinni tu startować. Gdyby wystartowali, a Ukraina się wycofała, skompromitowałoby to cały ruch paraolimpijski, który przecież ostatnio zyskuje coraz większe uznanie.

Natomiast ze sportowego punktu widzenia nie ma dla mnie znaczenia, że ich tu zabraknie. Z nimi czy bez nich, równie dobrze mogę zająć pierwsze miejsce jak i 15. Jeżeli będę w formie i dostanę świetne narty, mogę wygrać z każdym... albo przegrać z pięcioma Chińczykami. Na igrzyskach konkurencja jest naprawdę silna.

A czy odpowiadają Ci trasy i warunki w Pekinie?

Trasy są bardzo proste, może nawet zbyt proste, bo płaskie. Profilowo nie mają zbyt wielu przewyższeń, tak jak lubię najbardziej. Ale ta prostota jest złudna, bo jak powieje silny wiatr, to każdy metr jest trudny do pokonania. Wiatr co prawda może pomóc, ale może też przytrzymać zawodnika. Ciężko będzie się biegało.

Liczę na dobre smarowanie, jak w Lillehammer. Na razie słabo to wygląda. Na szczęście trenerzy z serwisem już dochodzą do jakichś wniosków. Ale to nie musi mieć wpływu, bo widzę, że każda kadra się męczy. Mam kilka dni do startu i liczę, że do tego czasu znajdziemy potrzebne odpowiedzi.

A jakie trasy najbardziej Ci odpowiadają, zważywszy, że biegasz bez kijów?

Uwielbiam trasy, w których jest bardzo stromo pod górę i bardzo szybko na dół, co wymaga dobrej techniki, bo tu mogę bazować na moim 10-letnim doświadczeniu. Każdy kawałek płaskiego podłoża albo schodzącego lekko w dół to dla mnie mordęga, bo rywalom z jednym kijem odepchnięcie daje wtedy bardzo dużo, a ja np. w stylu klasycznym, najprościej to tłumacząc, muszę czekać aż zjadę. Kij pozwala się napędzać na płaskich odcinkach. Tu takich odcinków jest niestety dosyć dużo.

Jak więc jesteś w stanie wygrywać z rywalami z jednym kijem?

Jest handikap, który w stylu klasycznym wynosi 80 proc., a w stylu łyżwowym 90 proc. Czyli o potowę mniej niż 20 lat temu. Chłopaki z jednym kijem mają odpowiednio 91 i 95 proc.

Czy masz jeszcze w głowie niepowodzenie sprzed 4 lat na igrzyskach w Pjongczangu?

Traktuję to jako odrobioną lekcję. Tam miałem w sobie zbyt mało pokory. Byłem zbyt pewny siebie, za bardzo wierzyłem w medal, na który zresztą było mnie wtedy stać. Nie do końca winię siebie, bo zabrakło mi też szczęścia. W Pekinie podchodzę do startu inaczej. Z pokorą, mając za sobą ciężką pracę. Tak ciężką, że myślę o końcu kariery.

Czy masz już plany co będziesz robił? Chcesz zostać w sporcie, np. w roli trenera?

Na pewno będę chciał założyć rodzinę i znaleźć dla niej czas. Chciałbym zostać w sporcie, bo jest on dla mnie wszystkim, nie potrafię bez niego żyć. Jestem instruktorem narciarskim i podoba mi się szkolenie młodzieży, przekazywanie wiedzy dzieciakom. Ale czy w to pójdę, jeszcze nie wiem. Od lat obserwuję pracę trenerów i wiem, że to trudny i niewdzięczny kawałek chleba. Jeszcze mam czas na podjęcie decyzji.

Rozmowa z 4 marca

Fot. Bartłomiej Zborowski/Poliski Komitet Paraolimpijski



20 PEKIN 22





Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

IWETA FARON

Paranarciarka biegowa i biathlonistka, choć, jak przyznaje, to strzelnica skradła jej serce. Debiutowała na igrzyskach w Pjongczangu w 2018 r. Jak twierdzi, przez ostatnie 4 lata stała się świadomą, w pełni profesjonalną zawodniczką. Trzykrotnie stawała na podium zawodów Pucharu Świata, zdobywając raz srebrny i dwukrotnie brązowy medal.

IWETA FARON: JESTEM MOCNĄ ZAWODNICZKĄ

Od debiutu w Piongczangu włożyła dużo wysiłku w sportowy rozwój.
Ma 23 lata. Liczy, że w Pekinie zaprezentuje bieg życia.

Paulina Malinowska Kowalczyk i Michał Pol: Ostatnie lata przygotowań do tej imprezy, to lata, w których odnosiłaś swoje największe sukcesy – trzykrotnie stanęłaś na podium Pucharów Świata.

Iweta Faron: Tak, w tym sezonie w Canmore w Kanadzie zdobyłam brąz, a wcześniej, w Altenbergu, dzień po dniu brąz i srebro.

W styczniu w Lillehammer nie było aż tak szczęśliwie – dopadła Cię choroba.

Miałam pecha. Nie było mi dane wystartować więcej niż w jednym biegu. Na początku byłam trochę zła z tego powodu, bo dbałam o zdrowie jak tylko mogłam. Stało się, ale może to i lepiej – jestem teraz bardziej głodna biegania i startów. Moje rywalki nie poznały w Lillehammer moich możliwości, więc teraz jestem taką małą niespodzianką (śmiech).

Co dla Ciebie oznacza fakt, że będziesz chorążą reprezentacji? Dodatkowa motywacja, a może stres?

Ze względu na sobotni start podjęłam z trenerem decyzję, że nie pojawię się na ceremonii otwarcia, jedynie podczas ceremonii zamknięcia. Jest to dla mnie wciąż ogromne wyróżnienie – poczułam się doceniona jako sportowiec i te wszystkie postępy, które zrobiłam, zostały należycie docenione. Nie jest to dodatkowy stres, choć oczywiście słyszałam, że jest coś takiego, jak klątwa chorążych... ale ponieważ nie będę na otwarciu, niech ktoś inny się tym przejmuje (śmiech).

Powiedz, czy bardziej się czujesz biathlonistką czy biegaczką?

To w biathlonie czuję się najlepiej – mocną stroną jest strzelanie. Robię to bardzo dobrze – szybko i nieustannie poprawiam celność. Muszę tylko uważać na wiatr. A oprócz tego najbardziej lubię styl łyżwowy i krótkie dystanse.

Krótkie biegi już w sobotę.

Tak, zaczynamy od sprintu biathlonowego.

Poznałaś już trasę?

Tak, znam każdy szczegół i każdy wiraż.

Jak oceniasz śnieg?

Śnieg jest ciężki. Powtarzam wszystkim, że to jak ryż, tylko nieugotowany. Tak wygląda i takie jest czucie pod nartą. Nawet jak się weźmie ten śnieg, który jest w wosce, to sypie się jak jakiś proszek.

Mówisz, że czujesz się biathlonistką, choć twoją idolką jest Marit Bjørgen. Bardzo znana w Polsce przez rywalizację z Justyną Kowalczyk. Czemu to ona cię inspiruje?

Głównie dlatego, że to zawodniczka, która walczyła bardzo długo i była w światowym topie. Gdy jako dziecko trenowałam, to ona już walczyła z Justyną. Chyba głównie ze względu na to, że tak długo utrzymywała się na piedestale chciałam być taka jak ona.

Jak cię rozwinęły treningi z Janem Ziemiannym i Ewelina Marcisz, olimpijką z Pjongczangu? Jakie doświadczenia mogli ci przekazać?

Z poprzednim trenerem bardzo udoskonaliłam swój biathlon, chociaż w światowym topie zadomowiłam się, gdy trenerem został Wiesław Cempa. Odkąd przyszli razem z Ewelina Marcisz, mocno poprawiliśmy technikę. Doszło kilka aspektów, takich jak dieta, fizjoterapia... Ale najważniejsze, co się zmieniło, to ja sama i moje podejście do sportu, szczególnie po ostatnich igrzyskach. To głównie zaważyło na moich zmianach.

Jak się patrzy na ciebie teraz i na tę lwetę z Pjongczangu, to jakbyśmy porównywali dwie różne osoby. Wtedy byłaś dziewczynką na początku kariery, a dziś – świadoma siebie sportsmenka.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Tak, to prawda. Przez ostatnie lata ludzie się pytali, co się zmieniło. Na pewno kolor włosów, doszły tatuaże, ale przede wszystkim zmieniło się moje podejście do sportu. Jestem świadoma, że jestem mocną zawodniczką, włożyłam w to dużo pracy. Poświęciłam wiele zdrowia dla sportu i chciałam, żeby to było widoczne.

Wracając do Pjongczangu – wszystko zaczęło się od ogromnego pecha, czyli zaciętego karabinu. Wtedy karabin pożyczyła ci Kamil Rosiek, choć one są bardzo spersonalizowane. Możesz przypomnieć tamtą historię?

Bardzo nie lubię wracać myślami do Pjongczangu, prawie zapomniałam, że tam byłam. Odebrałam tam lekcję pokory, ale teraz jest to wszystko za mną. Moje życie sportowca wtedy dopiero się zaczynało. Musiałam wystartować w tym biegu mimo przeskód, swoją lekcję wyciągnęłam.

Popatrzmy zatem teraz w przyszłość. Jakie masz oczekiwania wobec tego, co się wydarzy w Pekinie? Z jakimi konkurencjami wiążesz największe nadzieje?

Właśnie z tym sobotnim sprintem biathlonowym oraz z biegiem indywidualnym, gdzie za każde pudło jest karna minuta, a nie runda – to ciężko jest nadrobić nawet najlepszym biegaczkom. Do tego jeszcze bieg łyżwą i sprint łyżwą – tam szukam swojej szansy, chociaż wiem, że będzie ciężko. Są zawodniczki, które specjalizują się tylko w biegach, trzeba będzie tam powalczyć mocniej.

Mówiłaś, że trener Cempa zna się dobrze na smarowaniu nart. Czy to jest ważny element, dzięki któremu można wygrać bądź przegrać medal?

Możesz być w życiowej formie, strzelić „na zero”, ale ze słabo nasmarowanymi nartami będziesz poza dziesiątką. W tym momencie sprzęt pełni tak ważną rolę, że nawet, biorąc pod uwagę samych Rosjan, którzy nie wiadomo, czy wystąpią (rozmowa odbyła się jeszcze przed decyzją o wykluczeniu zawodników z Rosji i Białorusi – przyp. red.), to ich sztab i serwismeni są tu już od półtora tygodnia. Cały czas testują narty i sprawdzają smary. My, jak przyjechaliśmy, to niemal staliśmy na tych nartach, trener jednak popracował nad smarami półtora dnia i już się to zdecydowanie poprawiło – w czasach można to liczyć w minutach. Dobre smarowanie to więcej niż 50 proc. sukcesu.

Powiedziałaś, że sport jest teraz dla ciebie najważniejszy w życiu. Co musiałaś mu podporządkować? Z czego zrezygnowałaś?

Na początku ciężko było się przestawić w pełni na sport, mając wokół ludzi, którzy nie są z nim związani. Jednak musiałam się skupić na tym w 100 proc. – musiałam odpuścić typowe życie nastolatki czy później studentki, skupić na diecie czy przygotowaniu psychicznym. Całe swoje życie trzeba temu podporządkować – wysypiać się nieustannie 8-9 godz., jeść dobre śniadanie, zrobić trening, zjeść porządny obiad, zadbać o regenerację... A nie tak, jak większość moich rówieśników, prowadzących mniej regularny tryb życia czy imprezujących. Musiałam takie życie bardzo odpuścić. Choć znajduję czas na życie towarzyskie, trzeba się nagimnastykować, żeby to pogodzić.

Ciężko jest zrezygnować z imprez? Jesteś typem imprezowiczki?

Teraz już nie (śmiech). Kiedyś może tak, jak dopiero poznałam ten świat. Lubię wyjść ze znajomymi, aczkolwiek teraz zdecydowanie rzadziej mi się to zdarza – wolę poprzebywać sama ze sobą (śmiech).

A co studiujesz?

Bezpieczeństwo wewnętrzne ze specjalizacją zarządzanie kryzysowe.

No to na czasie!

Zdecydowanie! Ale kończę już w lipcu, jak wszystko dobrze pójdzie. W Pjongczangu miałam igrzyska i maturę, a teraz – igrzyska i licencjat.

Trudno nie zapytać w takim razie o sytuację związaną z wojną w Ukrainie, jak i o temat pandemii.

Nie czuję się jak na igrzyskach. Mając porównanie z Pjongczangiem, tutaj czuję się jak w więzieniu. Jest mi źle i dopiero zaczynam się przyzwyczajać. Mam nadzieję, że po ceremonii otwarcia jakoś to wszystko ruszy. Dodatkowo ta decyzja (pierwotna decyzja IPC o dopuszczeniu Rosjan i Białorusinów do rywalizacji pod neutralną flagą – ostatecznie nie wystartują – przyp. red.) jest dla mnie niewiarygodna, źle się nawet trenuje wspólnie. Czuję, że nie jest przyjemnie. Nie zgadzam się z tą decyzją, ale co będzie to będzie.

Bardzo dziękujemy!

Rozmowa z 4 marca

UKRAIŃSCY SPORTOWCY: NASZ START W PEKINIE TO SYMBOL

– Dlaczego tu jesteśmy? Na znak, że Ukraina jest i pozostanie państwem.

Nasz udział w igrzyskach to symbol, że Ukraina żyje

– mówi prezydent Ukraińskiego Komitetu Paraolimpijskiego Walery Szuszkiewicz.

Ukraińska ekipa na igrzyskach w Pekinie liczy 20 zawodników i 9 przewodników. Wraz z lekarzami, fizjoterapeutami, serwismenami i działaczami to 54 osoby. *– To cud, że udało nam się tu dotrzeć. Podróż z Kijowa przez Lwów, Polskę, Słowację, Austrię i Włochy zabrała cztery dni i cztery noce. Spaliśmy na podłodze autokaru – opowiada Szuszkiewicz.*

– Sama podróż z Kijowa do Lwowa trwała 30 godzin. To był najdłuższy korek świata, bo tak wiele osób uciekało do granicy ze stolicy. Za to na samej granicy z Polską dzięki dokumentom staliśmy tylko cztery godziny – dodaje Natalia Harach, attaché prasowa reprezentacji Ukrainy. – Mimo wielu przeciwności, np. drugi kierowca z kluczowymi dokumentami długo nie był w stanie do nas dołączyć z Żytomierza, bo wysadzono most, udało nam się zebrać całą ekipę co do jednego i przyjechać.

Szuszkiewicz mówi, że sam nie wie, jak jego zawodnicy wypadną w Pekinie, ponieważ wiadomo, że myślami są z bliskimi

w Ukrainie. *– Cały czas wiszą na telefonach, starając się skontaktować z bliskimi, na których miasta spadają bomby i rakiety. Nasi bliscy zostali na linii frontu. Nasz front jest tutaj, na igrzyskach paraolimpijskich. Jesteśmy jednym z filarów ruchu paraolimpijskiego (Ukraina zawsze jest w czołówce tabeli medalowej – przyp. red.). Nasza nieobecność tutaj byłaby oznaką, że część ukraińskiego świata umarła – przekonuje.*

Natalia Harach opowiada, że pięciokrotny złoty medalista paraolimpijski, chorąży Ukrainy na igrzyskach w Pjongczangu, Witalij Łukjanienko rozmawiał przez telefon z żoną i córką w atakowanym Charkowie. Zaparkowały przed apteką, żeby zrobić zakupy. Weszły do budynku i... od tego czasu nie ma z nimi kontaktu, odchodzi od zmysłów.

Takich historii jest niestety więcej. Pochodząca z Krymu, Julia Batenkowa-Bauman, złota medalistka w Pjongczangu i wielokrotna mistrzyni świata w biegach narciarskich zamartwia



się o córkę i męża pozostawionych w Kijowie. Harach jest jednak spokojna o wynik swoich zawodników na igrzyskach.
– Spotkałam zapłakanego Gryhora Wowczyńskiego, naszego

chorążego w Pekinie. Przeraziłam się, że coś w domu, a on: „to dlatego że dostaliśmy tu tyle wsparcia. Bez przerwy, nie mogę się powstrzymać”. Chwilę odpocznę i odrodzą się jak feniksy!

IWETA FARAON: PODIUM BYŁO W ZASIĘGU

Iweta Faraon otarła się o medal w biathlonowym sprincie na 6 km, ale mimo bezbłędnego strzelania zajęła ostatecznie 5. miejsce. – *Żal, wkurzenie, złość... ale taka sportowa. Zaskoczyły mnie Chinki, które pojawiły się znikąd i u siebie pokazały formę życia. Ale za chwilę ta złość przerodzi się w motywację przed kolejnymi startami – mówiła za metą.*

Wszystkie strzały bez pudła długo dawały Faron drugie miejsce za niesamowitą 17-letnią Chinką Guo Yujie, reprezentującą region Hebei, w którym rozgrywane są igrzyska. Potem Iwetę wyprzedziła kolejna Chinka pochodząca

z Zhangjiakou, Zhao Zhiqing. Niesamowity finisz należał do Ukrainek – Liudmyła Liaszenko ostatecznie przebiła się na drugie miejsce. Polkę wyprzedziła też Julia Batekowa-Bauman.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Iweta rozplakała się za metą, ale szybko się otrząsnęła. – *Masę rzeczy mogłam zrobić lepiej. Strzelanie, mimo że celne, dalekie było od perfekcji. Nie wpadłam w swój rytm, że kładę się, pif, pif, pif i uciekam, za długo przyzwyczajałam się do tętna. Bieg też mógł być lepszy, zabrakło mi sił na ostatnim kole. Chciałam dołożyć, ale już nie miałam z czego – opowiadała. Do tego Polka popełniła parę błędów technicznych. Na ostatnim podbiegu spięta się z zawodniczką USA, Dani Aravich. Iweta stanęła w miejscu, Amerykanka się przewróciła. – *Straciliśmy kilkanaście sekund, bo to było na szybkości. Przeprzysiliśmy się za metą, bo bardzo się lubimy. Słowem, choć wiele osób chwali mnie za ten bieg, ja wiem, że jest sporo do poprawy przed kolejnymi startami – podsumowała Faron.**

Team biegowy zmotywowany

Jej kolejny start to biathlonowy bieg na 10 km, w którym czuje się pewnie. Jeśli znów będzie tak dobrze strzelać, powinna powalczyć o podium. A skąd te udane strzały? – *Sama nie wiem i trochę jestem w szoku, że tak dobrze poszło, bo dokuczał wiatr. Lata treningów. Po prostu czuję się pewnie na strzelnicy, nie stresuję się. Chcę jak najszybciej załatwić sprawę i lecieć dalej* – mówi Iweta. Dodaje, że najbardziej obawiała się Chinek, Ukrainek i Kanadyjek. Tych pierwszych, jak się okazało, słusznie. – *Ale przynajmniej udowodniłam sama sobie, że mogę z nimi powalczyć. Zwykle się rozkręcam ze startu na start. Dzisiejsze miejsce, tuż za podium, tylko mnie zmotywuje* – dodaje. Resztę ekipy z pewnością również. Witold Skupień, który dopingował Iwetę na ostatnich metrach, chwalił ją za świetny występ. – *Ale mi dodałaś poweru!* – krzyczał.

– *Z Witkiem najmocniej się wspieramy. Jesteśmy starymi wjadaczami, mimo że to już kolejne igrzyska, na których jestem najmłodsza w ekipie. Cieszę się, że dałam mu kopa. A jeszcze silniejszego będę dawać podczas jego startu. Będę się drzeć na trasie, a on tradycyjnie potem będzie „narzekał”, że coś małego, wściekłego piszczało mu nad głową* – mówi Iweta. I dodaje, że świetne relacje ma nie tylko ze Skupieniem. W całym teamie biegowym panuje doskonała atmosfera. – *Z trenerem Wiesławem Cempą i jego asystentką Ewelina Marcisz rozumiemy się świetnie, choć ona chyba przeżywa nasze starty bardziej niż my i bardziej niż własne, kiedy występowała. Doszedł Adam Cieślak, nasz serwismen, z którym świetnie się współpracuje, a do tego stał się naszym kolegą i przyjacielem. Brakuje tylko Krzysia Plewy, który jeszcze nie doleciał z powodu pozytywnego wyniku na koronawirusa. Ale już leci. On najlepiej umie rozładować napięcie i poprawić humor. Gdy tylko mam gorszy dzień, rzuca „ej, ciotkaaaa!” i od razu się śmiejemy. Obyśmy mieli powody do radości na koniec igrzysk* – mówi.

Symboliczna walka

Iweta Faron opowiadała o starcie na igrzyskach w cieniu rosyjskiej agresji na Ukrainę. – *Dotąd z ukraińskimi biegaczkami nie przepadałyśmy za sobą, ale tu za metą przytuliliśmy się serdecznie. Trener zapytał moją rywalkę, jak tam w domu, jak bliscy, czy wszystko w porządku? A dziewczyna odpowiedziała, że ona już nie ma domu. Nie mogłam powstrzymać łez...* – opowiada Iweta. – *Ja na miejscu Ukraińców nie byłabym w stanie startować. Podziwiam ich. Widać, że wszyscy chodzą z zapuchniętymi oczami, czerwonymi od łez. Mówią, że ich rodacy, ich bliscy walczą w ojczyźnie, a oni tutaj. O pokój dla Ukrainy.*

Dodaje, że otrzymała wiele podziękowań za wsparcie ze strony Polaków. – *Dziękują nam, że wsparliśmy ich przy naciskach w sprawie wykluczenia Rosji z igrzysk. Dla nas to było oczywiste. Wcześniej na treningach na strzelnicy czułam się roztrzęsiona, widząc zasępionych Ukraińców, zmarnowanych pięciodniową podróżą, a obok uśmiechniętych Rosjan.*

Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



MONIKA KUKLA: PECHOWY DEBIUT

Debiutująca na igrzyskach paraolimpijskich Monika Kukla zajęła ostatecznie 11. miejsce w biathlonowym sprincie siedząc. – *Zjadł mnie stres. A na pierwszym strzelaniu zaciął się karabinek. Obym wyczerpała limit pecha na tych igrzyskach* – mówiła na mecie.

– *To nie był udany debiut, liczyłam na więcej. Zżarł mnie stres. W nocy miałam tak realistyczny sen o starcie na igrzyskach, że aż się obudziłam i już nie mogłam zasnąć. Rano zatrasnęłam drzwi pokoju z kluczem i akredytacją w środku i nie mogłam się dostać, musiałam szukać pomocy. Już wtedy wiedziałam, że to nie będzie mój dzień. Potem na stołówce z nerwów rozlałam kawę. Ale najgorsze przyszło na pierwszym strzelaniu – zaciął się karabinek* – mówi Monika. Dlaczego? Nie wiadomo. Na przestrzeleniu karabinek spisywał się bez zarzutu. – *Dopiero za którymś razem się odblokował i zaczął strzelać, ale byłam już totalnie wytrącona z koncentracji i maksymalnie spięta* – opowiada.

Miłośniczka futbolu

Monika, która „do papieru” – jak biathloniści nazywają treningi – strzelała perfekcyjnie, zaczęła popełniać błędy. Efekt: cztery pudła na pierwszym strzelaniu, dwa na kolejnym. Zakończyła

bieg na ostatnim miejscu z 9 minutami straty do zwycięskiej Amerykanki Oksany Masters – legendy ruchu paraolimpijskiego, która zdobyła swój 10. medal na igrzyskach w czwartej dyscyplinie. Na ostatnich letnich igrzyskach w Tokio zdobyła dwa złote medale w kolarstwie.

– *Szkoda, bo wiatr nie był taki straszny jak dzień wcześniej, a i trasa w sumie bardzo mi odpowiadała. Liczę, że teraz już stres odpuści i że wyczerpałam limit pecha na tych igrzyskach. Czekam jeszcze bieg na 10 km, na którym bardzo dobrze wypadłam na mistrzostwach świata w Lillehammer. Tam postaram się dać z siebie 100 proc. i nie dać się wytrącić z koncentracji* – dodaje.

Monika zazwyczaj koncentruje się, słuchając... tureckiego popu, w którym zakochała się podczas mistrzostw Europy w ampfutbolu w Krakowie. Tam triumfowała reprezentacja Turcji, dla której często puszczano z głośników ich muzykę. Monika słucha też dla uspokojenia włoskiej muzyki. Italia i futbol (nie tylko amp), to jej wielkie pasje. Lubi oglądać



Serie A, jest fanką Juventusu i Giorgio Chielliniego. Kibicowała Włochom na Euro 2020 od pierwszego meczu. Jest też członkiem tworzącej się reprezentacji Polski w amputbolu, w której występuje jako napastnik. – *Jak Kamil Rosiek, który gra w kadrze amputbolu i też był paraolimpijczykiem. Startował w Pjongczangu w biathlonie i biegach na sledge, tak jak ja. Ale na razie wszystko podporządkowałam startowi na igrzyskach* – opowiada Kukla.

W stronę marzeń

W biathlonie i biegach narciarskich Monika startuje dopiero od 2 lat, więc sam awans na igrzyska był dla niej sukcesem. Urodzona bez kości udowej, z krótszą o 30 cm prawą nogą, zaczynała od jazdy konnej jako pochodnej hipoterapii. Potem było pływanie i wioślarstwo. I to właśnie trener kadry wioślarstwa, Tomasz Kazimierczak zabrał ją na pierwsze zawody

narciarskie do Ptazkowej i namówił na tę dyscyplinę. – *Od razu mi się spodobało. Niestety nie byłabym w stanie łączyć wioślarstwa z biegami narciarskimi jak Oksana Masters, która zdobyła brązowy medal na igrzyskach w Londynie. Ja w Łódce pracuję tylko jedną nogą i za bardzo ją obciążam. Lepsze jest kolarstwo, które włączyłam do treningów po konsultacji z trenerem. Być może będę bardziej stawiać na parakolarstwo – zastanawia się Monika.*

– *Nigdy nie czułam się gorsza z powodu swojej niepełnosprawności. Może w podstawówce miałam z tym jakiś problem. Wiadomo, jak to dorastająca dziewczyna. Ale w liceum, nagle „pstryk”, kompletnie mi się przestawilo myślenie i przestałam się przejmować. Spełniam swoje marzenia. Zaledwie po 2 latach treningu udało mi się zakwalifikować na igrzyska! Nie spodziewałam się, że stanie się to tak szybko. I nie powiedziałam tu jeszcze ostatniego słowa. Dopiero łapię doświadczenie, uczę się na błędach. Za 4 lata igrzyska w mojej ukochanej Italii. Zrobię wszystko, żeby tam powalczyć o medal.*

PIOTR GARBOWSKI I JAKUB TWARDOWSKI: ZAŁOŻENIA BYŁY INNE

Piotr Garbowski z przewodnikiem Jakubem Twardowskim zajęli 11. miejsce w sprincie biathlonowym. To wynik poniżej ich oczekiwań.

– Mam nadzieję, że pierwsze koty za płoty i pozostałe biegi będą na moim najwyższym poziomie. Dziś czuję, jakbym zaprezentował 60 proc. możliwości, chociaż włożony wysiłek to ponad 100 proc. – powiedział po biegu Piotr.

Zabrakło siły?

Strzelanie nie jest najmocniejszą stroną pary Garbowski/Twardowski, dlatego trzy pudła w jego przypadku to nie najgorszy wynik. Zabrakło siły, by ścigać się z rywalami, ale też nie była to forma typowa dla poziomu zawodnika. Założenia były inne.

– Mieliśmy plan, żeby te biegi na igrzyskach kończyć w pierwszej dziesiątce. Niekoniecznie w biathlonie, ale o to też chcieliśmy się postarać. Tym bardziej, że nie ma zawodników z Rosji i z Białorusi, więc była szansa na dobry wynik. Niestety. Strzelanie nie najgorsze, ale bardzo słaby bieg, stąd odległe miejsce – przyznał Garbowski.

Również przewodnik Garbowskiego, Jakub Twardowski, przyznał, że trudno mu zrozumieć słabą dyspozycję dnia kolegi z teamu. *– Zwykle biega szybciej. Co się stało? Nie potrafię powiedzieć. Nie siedzę w skórze Piotrka. Wydaje mi się, że fizycznie nie był aż tak zmęczony. Może zjadł go stres, może wysokość. Nie mogliśmy być razem na rozgrzewce, bo ja muszę wtedy przygotowywać narty, a rola rozgrzewki w takim biegu jest bardzo ważna – chodzi o przygotowanie organizmu do wejścia na wyższe zakwaszenie. Może to się nie udało –* zastanawiał się Twardowski.

Podium dla Ukrainy

Polacy finalnie uplasowali się na 11. pozycji. Za nimi były jeszcze dwie pary polskich reprezentantów Paweł Gil/Michał Lańda i Paweł Nowicki/Michał Kobryń. Całe podium zajęli Ukraińcy, którzy w fantastycznym stylu zdeklasowali rywali.

- Witalij Łukjanienko, czyli zwycięzca biegu, to bardzo fajny facet – opowiada Twardowski. – Lubimy się prywatnie, po-deszliśmy im potem pogratulować sukcesu. Fajnie, że całe podium zajęli Ukraińcy. Myślę, że to buduje cały ich naród. Trzeba dodać, że na całej trasie trenerzy i członkowie ekipy

Ukrainy nam wszystkim też bardzo kibicują – niewiele mniej niż swoim.

Przed teamem Garbowski/Twardowski start w biegu na 20 km stylem klasycznym. Obydwoj zakładają, że będzie dobrze!



Fot. Bartłomiej Zborowski/Poliski Komitet Paraolimpijski

IGOR SIKORSKI: WYPADŁ Z TRASY SUPER-G

Igor Sikorski nie ukończył rozgrywanego na paraolimpijskich arenach super giganta. Piekielnie trudną trasę najszybciej na monoski pokonał mistrz paraolimpijski z Pjongczangu Norweg Jesper Pedersen.

O tym, że nie będzie łatwo, wiedział każdy, kto wybrał się na szczyt góry, na której przygotowywano przejazd. Stok w Yanquin jest niezwykle wymagający – potwierdzali to także olimpijczycy. Rano śnieg jest bardzo mocno zmrożony i agresywny. W tych godzinach, kiedy nasz zawodnik startował w supergigancie zrobiło się trochę bardziej miękko. Jak przyznaje Sikorski, dla niego łatwiej. Nasz reprezentant rozpoczął przejazd pewnie i spokojnie. Nic nie zapowiadało fatalnego upadku, choć nie był pierwszym zawodnikiem, który wypadł z trasy.

Feralny zjazd

– Faktycznie, początek był całkiem niezły, były dobre skręty. Ale gdy był zjazd na przełamanie i trudny skręt, cały się przechyliłem, narta straciła kontakt ze stokiem i obróciłem się na bok. To był ten kluczowy moment – opowiada Sikorski.

Zjazd okazał się trudny także dla wielu innych zawodników. Na 28 startujących aż 8 nie ukończyło przejazdu. Jazda na jednej nartce, czyli monoski, w pozycji siedzącej to wyzwanie nawet dla światowej czołówki.

– Trasa nie jest łatwa. W końcu to trasa olimpijska. Wiadomo, że to duże zawody. Jest kilka newralgicznych momentów, w których trzeba mocniej popracować. Może dlatego niektórzy mieli problemy i wypadli – dodał Igor.

Obyło się bez kontuzji

Na szczęście Sikorski, mimo że przeleciał po stoku kilka ładnych metrów, nie doznał żadnej kontuzji. *– Nic mi nie jest, po prostu ślizgnąłem się. Kolejna szansa przede mną, gdy będę startować w kombinacji. Wystartowałem na trasie, na której jeszcze będzie rozgrywany super gigant. Zapoznałem się z nią i to jest plus. Walczymy dalej!*

Fot. Bartłomiej Zborowski/Poliski Komitet Paraolimpijski



EWELINA MARCISZ: GŁOWA JEST NAJWAŻNIEJSZA

– Witek Skupień i Iweta Faron są na tak mistrzowskim poziomie wytrenowania, że o ich medalu w Pekinie przesądzi głowa. To oni muszą władać emocjami, a nie na odwrót – mówi Ewelina Marcisz.

Ewelina Marcisz to była biegaczka narciarska. Podczas igrzysk olimpijskich w Pjongczangu była drugą Polką pod względem wyników po legendarnej Justynie Kowalczyk. Po zakończeniu kariery, od 3 lat, wspiera paraolimpijczyków jako asystentka trenera kadry biegaczy i biathlonistów, Wiesława Cempy, olimpijczyka z Albertville.

Oboje przekonują, że kluczowe będzie okiełznanie emocji. Opowiadają, że zawodnicy pracowali z psychologiem od pierwszego paraolimpijskiego zgrupowania w Livigno. Niestety, z uwagi na obostrzenia pandemiczne i niewielką liczebność kadry, psycholog nie mógł przylecieć z nimi do Pekinu.

Występ jako pozytywne doświadczenie

Ewelina wspomina występ Iwety w biathlonowym sprincie, w którym zawodniczka KS Obidowiec Obidowa zajęła 5.

miejsce. Były łzy, przekleństwa, rozgoryczenie. Iweta potraktowała to miejsce jak porażkę, bo medal był na wyciągnięcie ręki. Była przecież bezbłędna na strzelnicy. Po prostu kilka dziewczyn okazało się lepszych biegowo, choć na strzelnicy popełniały błędy. – *Powiedziałam Iwecie, żeby zapamiętała sobie ten gniew, tę złość i te złe emocje, ale żeby odłożyła je na bok. I przypomniała sobie o nich i odtworzyła dopiero na 10 minut przed kolejną walką o medal. Bo stać ją na niego. Jest ambitna i świetnie przygotowana. Musi tylko właściwie użyć emocji. Na swoich warunkach, wtedy, kiedy chce, a nie wtedy, kiedy one przejmą nad nią kontrolę* – opowiada Marcisz. Dodaje, że sztab szkoleniowy musi mieć minimalną wiedzę o psychologii i np. nie tyle wytłumaczyć zawodnikowi, czemu w biegu mu nie wyszło tak, jak chciał, ale żeby przekierować jego emocje na kolejny start. Żeby każdy występ był pozytywnym doświadczeniem.

Marcisz mówi, że choć sama Iweta była rozczarowana, reszta sztabu i ekipy bardzo docenia jej występ. Jej perfekcja na strzelnicy i walka do końca, choć ostatecznie nie zajęła miejsca na



podium, zmotywowały pozostałych zawodników. Witek Skupień, pełen emocji krzyczał za metą, że dostał „poweru”.

Sportowa pokora

– Witek od czasu Pjongaczgu stał się niezwykle świadomym sportowcem. To wielka rzecz, że potrafi dostrzec własne błędy i przyznać się do nich. Samemu ocenić, że czuł się zbyt pewnie i brakowało mu pokory. To oznaka sportowej dojrzałości. Długo nad tym pracował i wierzę, że przyniesie to efekty. Zresztą już przyniosło, bo zdobył w styczniu srebro na mistrzostwach świata – mówi Marcisz. Dodaje, że i Iweta, i Witek to niezwykle „fajterzy”. Przed Pekinem nie dość, że katorżniczo pracowali, to jeszcze pokonali tyle barier, tyle kontuzji i przeskoczyli tyle kłód spadających pod nogi, że inny by odpuścił. – *Mówię z własnego doświadczenia, bo moja kariera też była cała usłana cierniami. Z dołu do góry, kontuzje, operacje. Widzę, że mają mocne głowy i oby pokazali, na co ich stać. A stać na wiele!*

Okiełznać emocje

Marcisz opowiada o Monice Kukli, która w biathlonowym sprincie siedząc zajęła ostatnie miejsce. – *Gdyby Monika miała taką „psychę” jak Iweta, rywalizowałaby tu z najlepszymi Amerykankami, Niemkami i Chinkami. Bo ma wszystko, żeby zwyciężać. Tyle, że jeszcze musi nad sobą popracować mentalnie. No ale ona jest „świeżakiem”, który trenuje dopiero od 2 lat. Znalazła się na igrzyskach dzięki „dzikiej karcie”. I choć nie znoszę tego określenia, rzeczywiście przyjechała tu po naukę. Jej słabe wyniki na strzelnicy (w sumie sześć pudeł – przyp. red.), mimo, że na treningach radziła sobie świetnie, wzięły się stąd, że nie potrafiła okiełznać emocji debutantki. Na razie niech obserwuje Iwetę i Witka, bo oni nie są debutantami. Są najlepszymi wzorami do nauki, jak pracować nad sobą. Wierzę, że jeszcze to udowodnią w Pekinie.*

Trenerka Ewelina Marcisz.



7 MARCA

WITOLD SKUPIEŃ: CZUJĘ, ŻE PRZEGRĄŁEM SREBRO

Witold Skupień zajął 5. miejsce po dramatycznej walce w biegu na 20 km stylem klasycznym. W pewnym momencie zaledwie 0,4 sek. dzieliło go od upragnionego podium, ale w końcówce zabrakło mu sił, żeby dogonić rywali.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

– Walczyłem, starałem się, ale troszeczkę zabrakło. Uszarpałem się na tych pierwszych dwóch kółkach, przez co na dwóch ostatnich osłabłem z sił i narty nie chciały już ze mną współpracować. Bardzo żałuję, bo to był mój docelowy start na igrzyskach. Chciałem zwieńczyć karierę medalem. Cóż, zostały dwa starty techniką łyżwową, która mi w tym sezonie nie idzie. Ale na pewno będę gryzł śnieg, żeby wygrać – mówił za metą zawiedziony Skupień. Dodał, że absolutnie nie chce zwalać porażki na karb wyłącznie śniegu, choć istotnie jest on bardzo specyficzny. – Podobno Chińczycy trzymają go tu już od 2 lat. Trudno trafić ze smarem. W dodatku wczorajszy smar z treningu zupełnie nie przekładał się na dzisiejsze warunki. Na pewno gospodarze pod tym względem mają nad nami przewagę, także z powodu nieograniczonego budżetu. Cały rok startują na śniegu, nie jak reszta stawki – na rolkach – dodaje Witek.

Ruszył, by odrabiać straty

Dwaj Chińczycy Jiayun Cai i Mingyang Qiu, którzy przybiegli przed Polakiem, w połowie stawki wymienili narty. Witek też miał przygotowaną parę do zmiany, ale nie skorzystał. – *Nie zdecydowałem się, bo wtedy akurat odrabiałem straty. A potem już uszarpałem się i byłem za bardzo zmęczony. Generalnie na tej trasie nie byłem w stanie biec tak, jak lubię, czyli długa jazda na nartach. Zamiast tego trzeba było „dziubać”, a ja jestem masywny gość i ze swoimi 80 kg jestem na to za ciężki. I za to zapłaciłem* – tłumaczył. Wygrał Japończyk Taiki Kawayoke, z którym Witek wielokrotnie wygrywał. – *Ale on właśnie jest stworzony do „dziubania”, mały, lekki i zwinny. To mistrz świata z 2019 r. Ja wtedy byłem czwarty* – mówi Skupień.

– *Po drugim kole krzychałem do Witka, żeby, zamiast zmieniać narty, ruszył, bo strata się zmniejsza. I on ruszył, tylko że za bardzo szarpnął, a organizm za to zapłacił. Będziemy analizować czy to wina nart, czy zmiany warunków* – mówił głosem ochrypłym od dopingu trener Wiesław Cempa. Rzeczywiście na dwóch ostatnich kółkach wyszło słońce, przez co narty nie chciały już tak jechać. Skupień na zjazdach dojeżdżał nawet siedem metrów bliżej niż na pierwszym kole.

Asystentka trenera kadry Ewelina Marcisz jest przekonana, że decydujący był sprzęt. – *Nie mówię tego, żeby się usprawiedliwiać, że zła baletnica przeszkadza rąbek u spódnicy. Po prostu widać było, że narty bardzo słabo mu jadą, poślizg był kiepski. Tak jak mu krzyknął trener, chcąc walczyć o medal, musiał ruszyć. Wóz albo przewóz. Niestety na tym starym, sztucznym śniegu nie dało się. Jako zawodniczka jeden raz zeszałam z trasy, ale tu – na tak trudnej trasie – też nie dałabym rady dobiec na tym sprzęcie. Męka* – mówiła Marcisz, olimpijka z Pjongczangu.

Zabrakło minuty

– *Fizycznie czułem się silniejszy niż w styczniu, kiedy zająłem drugie miejsce na mistrzostwach świata w Lillehammer. Tu zabrakło mi*

do podium minuty, co na 20 km jest śmieszną stratą – stwierdził Skupień.

Marcisz cieszyła się, że to minuta straty, a nie 0,4 sekundy, jak z trasy, bo to załamałoby Witka, a tak będzie się czuł zmotywowany. – *I jestem bardzo zmotywowany, ale i rozwalony, bo miał być medal, przygotowywałem się do tego startu od 4 lat. W tym czasie bardzo zmniejszono handicapy, dla zawodników biegających bez kijów. Ciężko będzie pokonać zawodników z kijami. Ale na pewno powalczę* – obiecuje Witek.

– *Żałujemy, bo było blisko. Po srebrze Witka na mistrzostwach świata liczyliśmy, że to powtórzy. I byłby medal, gdyby nie dwaj Chińczycy, którzy na igrzyskach w Pekinie dominują praktycznie w każdej dyscyplinie i konkurencji. Zaskoczyło nas to, bo ich nie znaliśmy, nie startowali w tym sezonie. Wiedzieliśmy, że u siebie będą bardzo groźni, ale nie że aż tak* – stwierdził trener Cempa. Na pewno całej ekipie polskich biegaczy pomoże przybycie Krzysztofa Plewy, którego w Polsce zatrzymał pozytywny wynik na COVID-19. Plewa jest – jak to się mówi w środowisku piłkarskim – *atmosferixem* kadry, jak nikt potrafi wprowadzić pozytywną atmosferę. – *Człowiek się uśmiecha na sam jego widok. Jesteśmy bardzo zżyci i nie możemy się doczekać. Szykujemy mu specjalne powitanie* – mówi Skupień.

Fot. Bartłomiej Zborowski/Poliski Komitet Paraolimpijski



GARBOWSKI I TWARDOWSKI: JAKBY KTOŚ ZACIĄGNĄŁ HAMULEC

Piotr Garbowski z przewodnikiem Jakubem Twardowskim zajęli 6. miejsce w biegu klasykiem na 20 km. – *Nie wiem, dlaczego tak poszło. Chciałbym, żeby to lepiej wyglądało, ale... niestety nie mamy magicznego sznurka, za który mogę go pociągnąć* – mówił za metą Kuba.

Obydwaj opowiadają, że taktyka na bieg przewidywała, że pierwsze koło zaczną spokojnie i zostawią energię na końcówkę. Mieli pracować bardziej na zjazdach i na prostych. I pierwsze koło poszło jeszcze całkiem dobrze – już widzieli przed sobą Fina, który zajął ostatecznie czwarte miejsce. – *Powinniśmy byli go dobiec i trzymać, ale nagle na szóstym kilometrze – bach!* – mówi Twardowski. – *Poczułem się, jakby mi ktoś hamulec ręczny zaciągnął. I koniec, i po wszystkim* – dodaje Piotr Garbowski. W głowie Kuby zrodziła się nawet myśl, żeby zaproponować partnerowi zejście z trasy, ale się powstrzymał: – *Wolałem, żeby to przecierpiał, liczyłem, że to jest po prostu kryzys, który odpuści po kilometrze. Ale nic z tego.*

Zawiniło odwodnienie?

Asystentka trenera Wiesława Cempy, Ewelina Marcisz zasugerowała, że powodem takiego spadku siły mógł być fakt, że Piotrek

mało pije. A to jest szczególnie ważne na wysokości. – *Przy odwodnieniu i większym poborze tlenu krew staje się dużo gęstsza, co źle wpływa na pracę serca. Człowiek robi się ospały. To są pierdoły, ale za nie się później płaci. Pewnie przez to Piotrek narzekał na bóle głowy* – mówiła. – *Nie lubię pić dużo wody, zazwyczaj mi to nie służy, a tu trzeba wmuszać w siebie nawet 5 l dziennie. Wczoraj wmusiłem i rano czułem się dobrze. Może raczej ta wysokość mi nie służy. Jak wróciliśmy z obozu we Włoszech, z podobnej wysokości, biegałem na zawodach w Zakopanem. Myślałem, że będzie moc, a mnie zatkało. I teraz podobnie* – mówi Garbowski.

Zażegnać kryzys

Choć wszyscy mówią o tym, jak ciężko startuje się na sztucznym, pekińskim śniegu, obaj zawodnicy nie chcieli zwać na niego winy za niepowodzenie. – *Piotrek miał bardzo*

dobrze przygotowane narty, chwalił je. Na trasie były momenty, że to ja go musiałem gonić – mówi Twardowski. – Żał mi tego, jak dobrze był przygotowany, a niestety – nie może się tu zaprezentować od swojej najlepszej strony. Przed Garbowskim i Twardowskim jeszcze trzy starty: dwie konkurencje biegowe i jedna biathlonowa, co do której trzeba będzie się zastanowić, czy nie

odpuścić. – Najważniejsze jest samopoczucie Piotrka – nie ma co na siłę biec wszystkiego. Jutro na pewno odpoczywa, pojutrze sprint. Ale co z biathlonem, będziemy dyskutować. Zobaczymy po sprincie za dwa dni. Mam nadzieję, że kryzys go „puści”, bo to jest krótki bieg. Może wejdzie na swoje wyższe obroty i zacznie pracować inaczej – podsumowuje Kuba.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Poliski Komitet Paraolimpijski

7 MARCA

IGOR SIKORSKI: TRASY W PEKINIE NIE WYBACZAJĄ BŁĘDÓW

Sikorski wypadł z trasy supergiganta i nie ukończył superkombinacji. Mimo dobrego początku, udało mu się przejechać tylko kilkanaście bramek. Los Igora podzieliło pięciu innych zawodników.

– Na przełamaniu nie skręciłem tylko pojechałem za bardzo na wprost – tłumaczył Sikorski. – Ten skręt nie był odpowiednio wycięty, za bardzo puściłem nartę, chciałem jeszcze bardziej się napędzić, no a trzeba było mocniej skręcić.

Trasy nieprzyjazne, choć profesjonalne

Zważywszy, że Sikorski po raz drugi nie ukończył przejazdu (podobna sytuacja miała miejsce w supergigancie), można wysnuć wniosek, że akurat z tą górą w Yanquin nasz zawodnik nie może się zaprzyjaźnić. Poczieszeniem jest fakt, że start w konkurencjach szybkościowych miał być tylko przetarciem szlaków przed konkurencjami technicznymi, w których Sikorski czuje się o niebo lepiej.

– Nie ukrywam, że to gigant i slalom są naszymi priorytetami – podkreśla Michał Kłusak, trener Sikorskiego. – Chcieliśmy zobaczyć, jakie są warunki, jak się utrzymuje trasa w mocnym słońcu, bo żadnej chmurki nie widziałem na niebie. Chodziło też o to, żeby zbadać, jak się zachowuje konkurencja, jak wyglądają trasy, śnieg, przyczepność. Chcieliśmy też sprawdzić smarowanie.

Udało się tylko częściowo. Trasy przygotowane na igrzyska w Pekinie do łatwych nie należą i na pewno zweryfikują jeszcze umiejętności niejednego zawodnika, choć jeśli chodzi o ich jakość, to nikt nie może narzekać. *– To są igrzyska. Nie dość, że przyjechali najlepsi zawodnicy, to jeszcze są to trasy najlepiej przygotowane. Rzadko Igor ściga się na tak równej trasie, po tym jak przejechało po niej kilkadziesiąt osób. Ale trasa nie wybaczają błędów. I nie ma litości – dodaje trener.*





Od lewej: Romuald Schmidt (Szef Misji), paraolimpijczycy Andrzej Szczesny i Igor Sikorski, Maria Szymańska (fizjoterapeutka), Magdalena Kłusak (obsługa techniczna), Jarosław Bortnowski (lekarz), Marzenna Zawadzka (pracownik Misji).



Energia jeszcze jest

Przed naszym zawodnikiem dwa dni treningu i w czwartek kolejny start. Jak podkreśla Michał Kłusak, ten czas trzeba jak najlepiej wykorzystać. – *Na dotychczasowych zawodach Igor nie pokazał się z dobrej strony, ale treningi giganta napawają optymizmem. Jest nadzieja, że ta energia, która nie została wykorzystana na trasie supergiganta, bo dojechanych było tylko kilkanaście bramek, zostanie spożytkowana na dobre dwa dni treningu giganta.*

Właśnie w tej konkurencji Sikorskiemu w tym sezonie najlepiej idzie. W Lillehammer wywalczył wicemistrzostwo świata, więc jest nadzieja, a na pewno apetyt na to, by w Pekinie powtórzyć ten wynik. – *Nie jestem zbyt szczęśliwy z tego powodu, że wypadłem, ale świat się nie kończy. Idę na trening i jadę dalej. Już nie raz wypadłem w zawodach. Takie jest narciarstwo – nie zawsze jest się na mecie. Każdy mocno walczy, a jak się walczy i ryzykuje to czasem tak jest – mówi Igor.*

POLACY NADAL BEZ MEDALU, ALE Z ODROBIONYMI LEKCJAMI

Iweta Faron z powodu problemów ze zdrowiem nie wystartowała w biathlonowym biegu na 10 km, ale powinna być gotowa na sprinty. Na tym samym dystansie w kategorii siedząc Monika Kukła była 10. Również na 10. miejscu ukończyli bieg Paweł Gil z przewodnikiem Michałem Lańdą w kategorii osób niedowidzących. Pokazali za to świetne strzelanie – Paweł chybił zaledwie 3 strzały na 20.

Iweta przechorowała całą noc i rano nie była w stanie wystartować. Jednak mimo ostabienia, odrzuciła decyzję o rezygnacji z biegu na 10 km aż do końca i ostatecznie poddała się 30 minut przed startem. – *Niestety tak to bywa u zawodników, że dopadają ich takie przypadłości. Najważniejsze, że Iweta czuje się coraz lepiej, robimy wszystko, żeby była w optymalnej formie na kolejne starty. Perspektywy są optymistyczne* – mówił szef misji medycznej Jarosław Bortnowski.

Kolejne starty będą coraz lepsze

Monika Kukła w swoim drugim starcie na igrzyskach paraolimpijskich w Pekinie przełamała treść debiutantki i wypadła nieco lepiej, zwłaszcza na strzelnicy. – *Liczyłam na dużo lepszą celność, ale ta wysokość robi swoje i sprawia, że oddychanie jest trudniejsze. Ciężko mi jeszcze opanować tętno podczas strzałów. Robię postępy i wiem, że mogę jeszcze dużo poprawić,*



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

żeby zyskać dodatkowe sekundy. Rozmawiam o tym z trenerką Eweliną Marcisz i podpatrzę renomowane rywalki jak Oksana Masters – po sobotnim złocie, dziś zdobyła srebro, ustępując rodaczce Kendall Gretsche – mówiła Monika.

Kukła opowiada, że tym razem zrobiła wszystko, żeby odegrać pecha, który dopadł ją pierwszego dnia startu. – *Od razu rano*



założyłam na szyję akredytację z kluczem, na stołówce byłam dużo wcześniej, żeby się nie śpieszyć ze śniadaniem. Przeszrelny karabinek tym razem nie zawiódł – mówiła. – Niestety zawiódłam ja. O ile przeszerlenie znów poszło niemal perfekcyjnie, w trakcie startu nerwy dały znać o sobie. Od razu oddech przyspieszył i wyszło jak wyszło. Ale zamierzam pracować nad sobą, żeby się wzmocnić mentalnie. Jeszcze przed wyjazdem zaczęłam pracę z panią psycholog i już widzę różnicę. Już mnie nie odcina, jak kiedyś. Mam nadzieję, że kolejne starty w Pekinie będą odrobinę lepsze pod tym względem.

Doświadczenie zaprocentuje w przyszłości

Paweł Gil, który z przewodnikiem Michałem Lańdą zajął 10. miejsce w biegu na 10 km w kategorii osób niedowidzących, również bardzo poprawił strzelanie – miał tylko 3 niecelne strzały na 20. Rywale pułowali dużo więcej, niestety okazali się dużo silniejsi na trasie. – *Bieganie nie poszło nam najlepiej. Mogliśmy być dużo wyżej. Zabrakło mi sił pod koniec, czuję po sobie, że biegamy na dużej wysokości* – mówił Paweł. Dodął, że strzelanie mogło być jeszcze lepsze, ale podczas trzeciej wizyty na strzelnicy wylosował karabin z bardzo ciężko chodzącym spustem. – *Przeciagnąłem spust i karabin uciekł mi na bok. To błahy błąd – na tym poziomie, nie powinien się zdarzyć, dlatego bardzo mnie to uwiera. Normalnie bym trafił, a tak dostałem kolejne 150 m do przebiegnięcia* – opowiadał.



– W grupie „wzrokowców” zawodnicy mają do dyspozycji 12 karabinów, które losowo są im przydzielane na strzelnicy. Inaczej niż Iweta Faron czy Monika Kukla, które w swoich kategoriach mają własne, spersonalizowane karabiny, dzięki czemu łatwiej im się z nimi obchodzić. Z naszymi ciągle jest jakieś utrapienie. Mamy pół godziny, żeby je przestrzelić – tłumaczył jego przewodnik, Michał Lańda. Paweł dodaje, że na ostatnim strzelaniu znów dostał ten sam pechowy karabinek, ale tym razem nie dał mu się zaskoczyć. Wziął poprawkę na ciężki spust i ustrzelił same „zielone”. – Odrobiłem lekcję! Nawet jeśli ostatecznie zajęliśmy tylko 10. miejsce, wszystko to są kapitalne doświadczenia, które zaprocentują w przyszłości – mówił Paweł, który w ostatniej chwili dostał od organizatorów „dziką kartę” na start w Pekinie.

Kolejne doświadczenie to bieganie w słońcu przy topniejącym śniegu. Przez pierwsze dni w Zhangjiakou wiatr zimny wiatr i panowała temperatura minusowa. We wtorek wyszło

słońce, które mocno dogrzało. – Wysokość i ciepło sprawiają, że ciężko się oddycha. Ja od czwartego kółka marzyłem o łyku wody. Tak mnie wysuszyło, że o niczym innym nie myślałem – mówił Paweł.

Grunt to zgrana ekipa

– Mnie też suszyło. Ja staram się krzyczeć przez cały bieg wskazówki do Pawła i dziś niemal odjęło mi mowę. Zdecydowanie obaj wolimy zimowe warunki, te dzisiejsze nadają się na spacer z rodziną. Z drugiej strony nie ma co narzekać. Lepsze takie warunki niż te, w których startowali tutaj olimpijczycy, czyli minus 20 stopni i porywisty wiatr – dodał Michał.

Obaj chwalili za to serwis za przygotowanie nart. Smary zostały doskonale dobrane. – Nasze narty jechały dużo lepiej od wielu ekip. Szkoda, że zabrakło sił, żeby to wykorzystać. Niezwykle trudno jest serwisantom dobrać odpowiednią mieszankę, wykonali chyba kilkadziesiąt prób – mówili.

W ich biegu pierwszych pięć miejsc zajęli biegacze z Ukrainy. Zwyciężył Witalij Łukjanienko, który zdobył swój ósmy złoty medal paraolimpijski. – Niezwykle ich szanujemy i staramy się podpatrywać. To wyjątkowi profesjonaliści. Sam fakt, że podczas startów potrafią wyłączyć myślenie o tym, co dzieje się w ich ojczyźnie, zasługuje na podziw. Ale ilekroć widzimy ich na siłowni podczas Pucharu Świata czy tutaj, widzimy, że nikt nie zasuwa bardziej od nich. Potem widać efekty na trasie. Przewodnik Łukjanienki musiał pobiec na skróty w końcówce, bo nie nadązał za swoim zawodnikiem – mówił Paweł.

– Widać, że przewodnik z zawodnikiem są u nich bardzo ze sobą zżyci. Są dla siebie przyjaciółmi. A kto jest zgrany ze sobą w życiu, jest zgrany i na trasie. My z Pawłem startujemy razem już 4 lata i też jesteśmy sobie coraz bliżsi. A także z Piotrkim Garbowskim i jego przewodnikiem Kubą Twardowskim. Tworzymy zgrany, lubiący się team. I wierzę, że zobaczymy jeszcze tego efekty – stwierdził Michał Lańda.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

SPRINT NARCIARSKI: DWA POLSKIE AWANSE DO PÓŁFINAŁÓW

Iweta Faron oraz Piotr Garbowski z przewodnikiem Jakubem Twardowskim awansowali do półfinałów narciarskich biegów sprinterskich. Niestety, nikt nie awansował do finałów. Pozostali zawodnicy i zawodniczki zakończyli swój udział na kwalifikacjach.

Iweta Faron, która poprzedniego dnia w ostatniej chwili zrezygnowała ze startów z powodu złego stanu zdrowia, pozbięrała się i wystartowała. Zdolała awansować do półfinału, ale w nim zajęła dopiero 5. miejsce, a w całej konkurencji – 9. – *Zaskoczyłam sama siebie, że jestem tak silna psychicznie, żeby być w stanie walczyć dzisiaj o najwyższe podium po wczorajszym osłabieniu. Niestety stać mnie było tylko na 9. miejsce. Przegrałam z dziewczynami, z którymi zwykle wygrywałam nawet o 5 minut – mówiła zawiedziona. Dodała, że teraz koncentruje się na ostatniej konkurencji – biathlonowym biegu na 12,5 km. – Kocham biathlon, a on kocha mnie. Chciałabym, żeby to się okazało ten start! Czuję się coraz mocniejsza z dnia na dzień, ale nie wszystko idzie tak, jak chcę. Jeżeli się uda, będzie super, jeżeli nie, to wyjadę stąd jeszcze bardziej nieusatysfakcjonowana niż jestem – dodała Iweta.*

Witold Skupień zapowiadał, że najbardziej nastawiał się na 20 km klasykiem, w którym zajął 5. miejsce. Uprzedzał, że biegi stylem łyżwowym nie leżą mu w tym sezonie. Jednak 17. miejsce w kwalifikacjach było sporym zaskoczeniem. – *Stając*

Fot. Bartłomiej Zborowski/Poliski Komitet Paraolimpijski



na trasie myślałem, że coś się musiało stać na początku, że on tak biegnie. Nie wiedziałem, czy to upadek czy coś innego. Okazuje się, że albo go tak „powięzła”, że nie był w stanie biec, albo nie wiem... nie umiem tego wytłumaczyć. Nie rozmawiałem jeszcze z zawodnikiem – mówił trener kadry biegowej, Wiesław Cempa.

Jednocześnie przyznał, że tacy zawodnicy jak Skupień, biegnący z powodu niepełnosprawności bez kijów, byli tego dnia w sprincie bez szans z zawodnikami dysponującymi choćby jednym kijem. Na mokrej, rozpuszczonej przez słońce trasie przegrywali na podbiegach. – *Właściwie na wszystkich zawodach długodystansowych teraz głównie się pcha kijami, nikt nie biega, używając tylko nóg* – dodał Cempa.

Nie czas na wymówki

W sprincie na sledzach wystartował Krzysztof Plewa, dla którego był to pierwszy występ na igrzyskach w Pekinie. Jeszcze w Polsce miał pozytywny wynik na COVID-19 i jego przylot opóźnił się o ponad tydzień. – *Cud, że w ogóle tu dotarłem, bo po pozytywnym wyniku wydawało się, że to niemożliwe. Bardzo dziękuję wszystkim, którzy zaangażowali się w mój przyjazd. Byłbym niepokieszony, bo przepadł mi też wyjazd na igrzyska paraolimpijskie w Tokio. Startuję w handbike’ach, w tej kategorii co Rafał Wilk, ale na czterech zawodników były tylko trzy miejsca i niestety padło na mnie* – mówił za metą. Plewa zajął w kwalifikacjach 23. miejsce i nie wszedł do półfinału. Ale nie był zawiedziony, bo, jak stwierdził, realistycznie ocenił, że stać go najwyżej na miejsce w okolicach 20. – *Nie zamierzam niczego zwalać na brak aklimatyzacji, późne dotarcie, nieznaną jomość trasy po jednym treningu, bo czuję się dobrze, a trasa bardzo mi się podobała. Choć jest szybka i niebezpieczna. Po prostu sprint to nie jest mój dystans, ja wolę dłuższe. Potraktowałem dzisiejszy start jako przetarcie* – mówił. Żałował, że przepadł mu bieg na 18 km. Ale czeka go jeszcze start na 12 km i tam powinno być dużo lepiej. – *Już sporo się nasłuchałem o tym dziwnym śniegu. Rzeczywiście wczoraj na treningu był zupełnie inny niż dziś rano, kiedy go trochę zmroziło. Ale narty miałem dobrze posmarowane, oby udało się trafić i następnym razem.*



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Dobry sprzęt pozwala skupić się na starcie

Z dobrania smarów zadowoleni byli także Paweł Gil i jego przewodnik Michał Lańda, którzy w sprincie w kategorii osób niedowidzących zajęli 15. miejsce. – *Narty dzisiaj świetnie szły, było bardzo szybko na zjazdach. Mogę tylko podziękować Michałowi i Kubie Twardowskiemu, że je tak przygotowali. Szkoda, że tego nie wykorzystałem. Zabrakło mi tylko werwy podczas biegu. Sam nie wiem, czemu byłem taki zamulony. Powinno być o wiele lepiej, bo dystans mi pasuje* – przyznał Gil. – *Patrząc technicznie na bieg Pawła z każdym startem jest dużo lepiej. Brakowało mu tylko świeżości. Uważam, że to efekt biegów na wysokości, która „odcina”. Oczywiście mógł wyciągnąć trochę więcej.* Paweł Gil dodał, że długo próbowali osiągnąć z Twardowskim właściwą formułę smarów.

– *Metodą prób i błędów, nie zliczę, ile razy. Szukać trzeba non stop, bo warunki zmieniają się kilka razy dziennie. Myślę, że to dobre smarowanie bardzo pomogło Piotrkowi Garbowskiemu w dostaniu się do półfinału. Sam byłem zawodnikiem i pamiętam, że świadomość, że masz na nogach dobrze posmarowane narty pozwala głowie skoncentrować się tylko na biegu, bo już nie musi na sprzęcie* – tłumaczył Lańda.

Blisko awansu

Jednej pozycji zabrakło Anecie Górskiej z przewodniczką Catherine Spierenburg, żeby awansować do półfinału. Polki, które startują na igrzyskach w Pekinie dzięki przyznanej w ostatniej chwili „dzikiej karcie”, przybiegły na 9. miejscu. Dalej przechodziło pierwszych osiem par. Za metą wykończona Aneta długo leżała na śniegu i nie była w stanie się podnieść. – *Kasia rzuciła na starcie hasło „idziemy w trupa” i poszłam. Może na papierze wynik jest rozczarowujący, ale na igrzyskach są same świetne rywalki, a ja mam świadomość, że przynajmniej dałam z siebie wszystko. Nie było możliwości, żeby wykrzesać więcej – mówiła Góraska. – Nie mogłam wymagać od Anety więcej. Ale byłam pewna, że da z siebie 100 proc., bo w końcu po to przyjechałyśmy. Widziałam, że z trudem oddycha. Tak samo jak ja i większość zawodników. Wysokość daje nam w kość. Choć nie ma to przełożenia na wyniki, bo szanse są takie same – dodała Spierenburg.*

Nasze zawodniczki o przyznanej im „dzikiej karcie” dowiedziały się na tydzień przed odlotem. Aneta stwierdziła, że cały pobyt na igrzyskach w Pekinie traktuje w związku z tym jak jedną wielką naukę. – *Jak wygląda wysiłek na takiej wysokości, jak radzić sobie ze stresem, jak nie zarazić nim przewodniczki, bo później Kasia stresuje się dwa razy bardziej ode mnie. Więc za 4 lata w Cortina d’Ampezzo przynajmniej odejdzie stres debutantki – mówiła. Obie chwaliły przygotowanie nart przez Jana Kobrynia.*

Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



Przed nimi jeszcze start na 10 km stylem dowolnym. – *Ciężki i długi dystans, ale nastawiam się pozytywnie. Trzeba będzie odpowiednio rozłożyć siły i na pewno przebiegnę najszybciej jak się da – mówiła Góraska.*

Zabrakło szczęścia

Niepocieszony po starcie był inny zawodnik z „dziką kartą”, Paweł Nowicki, który wraz z przewodnikiem Janem Kobryniem nie ukończył wyścigu. – *Wyłamało mi się wiązanie od narty w trakcie biegu. Nie mam pojęcia, dlaczego? Może już wcześniej było ostabione? Uderzyłem lekko w znacznik zastaniający trasę, ale to raczej nie była przyczyna wyłamania. Najprawdopodobniej zwykły pech – mówił Nowicki. Jego pech polegał też na tym, że akurat przy trasie nie stał żaden trener z zapasową nartą, którą mógłby pożyczyć, żeby Polacy mogli dokończyć bieg. Trenerzy wszystkich ekip stoją rozstawieni wzdłuż trasy i zdarza się, że wspomagają zapasową nartą czy kijkiem nawet nie swojego zawodnika. Niestety Nowicki z Kobryniem musieli zejść z trasy. – *Nigdy wcześniej nic takiego mi się nie zdarzyło. Szkoda, że musiało akurat na igrzyskach. Jeszcze na moim koronnym dystansie, w sprincie. W Pekinie został mi jeszcze start na 12,5 km stylem dowolnym, ale zdecydowanie lepiej się czuję w sprintach – mówił zawiedziony.**

Na 13., niezwykle pechowym miejscu, zakończyła kwalifikacje w kategorii dla osób startujących na siedząco Monika Kukła. Do fazy pucharowej awansowało 12 zawodniczek. Polkę od awansu dzieliło zaledwie 1,5 sekundy.

Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



GARBOWSKI I TWARDOWSKI: PLAN WYKONANY

Niedowidzący Piotr Garbowski z przewodnikiem Jakubem Twardowskim dopięli celu! Awansowali do półfinału sprintu w biegach narciarskich, w którym przegrali m.in. z legendarnym Brianem McKeeverem. Polacy zajęli 7. miejsce.

– Taki był plan i cieszę się, że udało się go zrealizować. Przed wyjazdem mówiliśmy z Kubą, że stać nas na ósemkę i musimy w niej być, nawet jeśli rywale z Rosji i Białorusi nie staną wykluczeni z igrzysk. A już bez nich to obowiązkowo – mówił za metą zadowolony Garbowski. Miejsce w ósemce gwarantuje również stypendium sportowe, które pozwoli



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polisi Komitet Paraolimpijski

parze na dalsze wspólne starty. Piotr to najstarszy zawodnik w polskiej ekipie w Pekinie. Ma 49 lat. Starsi od niego są tu tylko zawodnicy startujący w curlingu. Z Kubą Twardowskim biegają wspólnie od ponad 4 lat. Byli razem na igrzyskach w Pjongczangu, ale popełnili tam sporo debiutanczkich błędów. Do Pekinu przyjechali już jako doświadczony zespół. Szło im różnie. Do tej porty nie byli zadowoleni ze swoich startów. Wszystko przez brak oddechu – Piotra „odcinano” z powodu wysokości.

Każdy szczegół istotny

W śróde po Garbowskim nie było widać różnicy wieku, jaka dzieli go od startujących w jego kategorii nastolatków i 20-latków. Pewnie wywalczył awans do półfinału. – *W poprzednich startach bardzo szybko mnie zatykało. Dzisiaj mieliśmy w głowie, że na takim krótkim dystansie – 1300 m – pobiegnę wreszcie na*

pełnych obrotach – mówił. – Wszystko dziś było ważne: start, każde wejście w zakręt, każdy zjazd, każdy ruch mieliśmy przemyślane. Dato nam to ułamki sekund, a już przez nie przegrywaliśmy „ósemkę” i człowiek pluł sobie w brodę.

Garbowski przyznał, że na poranne kwalifikacje miał doskonale przygotowane narty, najlepiej ze wszystkich startów w Pekinie, o co jak zwykle zadbał Kuba z Michałem Lańdą, przewodnikiem Pawła Gila. – *Narty jechały super, a trasa była jeszcze twarda. Po południu już się rozpuściła – dodał Garbowski. – Podczas półfinału była jak wata. Żeby to zobrazować, jakbyście położyli w wannie z wodą płaskie naczynie. Prawda, że ciężko je oderwać, bo jest zassane do dna? To samo dzieje się tu z nartami. Nie chcą jechać – tłumaczy. Jak wybrać odpowiednią formułę smarów, żeby narta jechała? – Metodą prób i błędów. Wyobraźcie sobie, że macie płamę na spodniach i 50 proszków do prania, ale tylko dwa są w stanie ją usunąć. Próbujemy do skutku. Musimy przerobić dziesiątki mydełek, proszków, parafin, płynów. I na wszystkim musimy pobiegać – mówi Twardowski.*

Zmienne warunki nie ułatwiają startów

Najgorsze jest jednak to, że inne warunki są rano, gdy np. wieje zimny wiatr, a inne robią się, jak wychodzi słońce. – *Dziś w południe było z 15 stopni Celsjusza. Mimo prób, nie zdołaliśmy dobrać idealnych smarów na półfinał i biegło nam się o wiele ciężiej. Nawet podczas zjazdów był moment, że zaczynaliśmy biec. Niektórzy rywale o wiele lepiej odrobili tę lekcję, jak Niemcy czy Kanadyjczycy. W półfinale Polacy ruszyli ramię w ramię z legendarnym Kanadyjczykiem Brianem McKeeverem, który jak zwykle, od igrzysk w Salt Lake City w 2002 r., zdominował stawkę i ostatecznie zdobył 15. złoty medal paraolimpijski. – Próbowaliśmy biec tuż za nim, jak długo się dało. Jeszcze na prostej byliśmy niedaleko, ale to dlatego, że oszczędzał energię na finał, wiedząc, że i tak awansuje. Ale na zjeździe już nam odjechał w siną dal – opowiadał Twardowski.*

Polskiej parze zostały jeszcze trzy biegi, w tym biathlon oraz sztafeta na sam koniec igrzysk, o ile trener Wiesław Cempa uwzględni ich w składzie. Ale z racji handicapów, Piotrek zwykle biega podczas sztafet aż dwie rundy, bo pozwalają na to przepisy.



10 MARCA

Z ALPEJSKICH TRAS: UŚMIECH CHORAŻEGO SZCZĘSNEGO I WALKA O CZYSTĄ GŁOWĘ IGORA

Choraży polskiej ekipy paraolimpijskiej, Andrzej Szczęsny, zajął 23. miejsce w grupie zawodników stojących w slalomie gigancie. Broniący brązowego medalu z igrzysk w Pjongczangu Igor Sikorski w grupie monoski niestety wypadł z trasy i nie ukończył wyścigu.

Polscy zawodnicy opowiadali, że trasa była bardzo trudna, twarda, lodowa z mocno wykręconym ustawieniem, co było szczególnie trudne dla zawodników z jedną nartą. – *Takie życie, góra – dół. Dziś niestety dołek. Nie chcę się usprawiedliwiać trasą, bo sporo zawodników dojechało. Ale naprawdę była dzisiaj bardzo wymagająco ustawiona. Od samego początku nie umiałem złapać czucia i skończyło się tak, że wypadłem* – mówił zawiedziony Sikorski.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Motywacja przed slalomem

Szkoda giganta, bo wywalczył w nim brąz na poprzednich igrzyskach, a w styczniu zdobył srebrny medal mistrzostw świata w Lillehammer. Przed nim jeszcze ostatni start na igrzyskach – 13 marca slalom, w którym czuje się równie mocno jak w gigancie. – *Muszę zapomnieć o tym, co było dzisiaj i tych trzech niedokończonych startach w Pekinie. Postaram się odciąć od tego i przystąpić do rywalizacji z czystą głową. Jestem w stanie to zrobić. Czasem w narciarstwie alpejskim tak bywa, że jednego dnia wypadasz, a drugiego zwyciężasz. Nie mogę tego obiecać, ale na pewno zrobię wszystko, żeby dwa razy pojechać jak tylko mogę najlepiej* – mówił. – *Na ile znam Igora, to jestem przekonany, że potrafi odciąć się, wyczyścić głowę i podejść do tego ostatniego startu zupełnie od nowa. Nie raz już to pokazał i nie raz już nas zaskoczył. Dlatego mam nadzieję, że znów to zrobi. Umie jeździć, umie walczyć i umie wygrywać. Bywało, że jeśli kończy, to ma podium* – mówił trener polskiej kadry alpejskiej Michał Klusak.

Gra o wysoką stawkę

Niestety na igrzyskach w Pekinie Sikorski już trzy razy nie ukończył zawodów. Dlaczego? – *Dziś to znów nie była jego jazda. To nie był Igor walczący o medale. Mieliśmy dużo większe oczekiwania, zwłaszcza że na treningach spisywał się naprawdę świetnie. To nie tak, że przyjechał tu bez formy. Po prostu nie umiał jej przełożyć z treningu na start w zawodach* – mówił Kłusak. Czy to kwestia psychiki? – *Igor to doświadczony zawodnik, uczestnik najważniejszych zawodów, o największą stawkę. A jednak wiadomo, że igrzyska to igrzyska. Są raz na 4 lata. Tej presji nie da się porównać z niczym. Medali jest garstka, każdy chce je zdobyć, więc każdy jedzie na maksymalnym ryzyku* – tłumaczył Kłusak. Chwalił za to Andrzeja Szczęsnego, który w konkurencji stojąc zajął 23. miejsce, ale pokazał piękną walkę. – *Wiadomo było, że Andy nie miał szans na podium. Jedzie na jednej nartce, rywalizując z zawodnikami jeżdżącymi z protezą. To bardzo niesprawiedliwe. Zawodnicy na dwóch nogach powinni mieć swoje zawody* – mówił Kłusak.

Walka Szczęsnego

– *W pierwszym przejeździe było bardzo twardo, miejscami lodowo. Ciężko jest na jednej krawędzi wytrzymać czysty skręt na jednej nodze. Pewnie, że jeżdżący na dwóch krawędziach mają łatwiej. Ale ja jestem szczęśliwy, że dojechałem do mety. Wiedziałem, że nie mam szans w rywalizacji z zawodnikami startującymi na protezie, którzy zasuwać z góry na dół jak olimpijczycy* – mówił uśmiechnięty na mecie Szczęsny. To jego czwarte igrzyska paraolimpijskie po Turynie 2006 (tam jednak nie wystartował z powodu złamanego kolana na ostatnim treningu), Vancouver 2010 i Soczi 2014. – *Jeżdżę już bardzo długo i załapałem się na jeszcze jedno mistrzostwo świata w 2005 r., gdzie zawodnicy na jednej nodze startowali w swojej grupie. Wtedy każda niepełnosprawność miała swoją grupę i tych medali był cały wór. Ktoś nie miał dłoni – to była jedna grupa, ktoś nie miał ręki – druga, to było „przeגיעcie w drugą stronę”. Teraz też jest, tylko w inną, bo wrzucili nas wszystkich do jednego wora. Czujemy się bez szans. Były pisane jakieś protesty, ale nic z tego nie wyniknęło* – opowiadał Szczęsny.

W środę w Yanqing startowało ośmiu zawodników na jednej nodze (w Pjongczangu tylko trzech). Żaden nie znalazł się w pierwszej dziesiątce ani nawet piętnastce. – *Gdy zaczynałem przygodę z nartami, osób na jednej nodze było bardzo dużo. W ogóle całe narciarstwo alpejskie niepełnosprawnych zaczęło się od osób jeżdżących na jednej nodze. A dzisiaj wymiera. Zawodnicy wiedzą, że z góry są skazani na niepowodzenie. Zresztą młodzież podkradają amputobolisci* – mówił Szczęsny.

Toteż po igrzyskach w Pekinie planuje zakończenie narciarskiej kariery. Nie po raz pierwszy. – *W tym roku stuknie mi czterdziestka. Ponad 20 lat ścigam się na jednej nodze. Bardzo dużo wysiłku włożyłem w przygotowania, wiem, ile mnie to kosztuje. Muszę się bardzo mocno zastanowić. Na pewno nie skończę z narciarstwem. Będę jeździł na nartach, bo to kocham, ale już raczej nie będę się ścigał. Jako fan piłki nożnej, kibic Stali Rzeszów i prezes amatorskiej drużyny Wisłok Sieniawa, sam rozważa przyłączenie się do... amputobolu. Zwłaszcza, że w Rzeszowie powstała profesjonalna drużyna. – Obiecałem chłopakom, że im pomogę tyle, ile będę mógł. Sam byłem prekursorem amputobolu, gdy powstawał w Polsce jeździłem na pierwsze obozy. Ciężko było pogodzić jazdę na nartach z grą w piłkę i wtedy postawiłem na narty* – mówi.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

WOJCIECH TARABA: CZYSTA PRZYJEMNOŚĆ, CZYLI OSTATNI START

Wojciech Taraba zajął 19. miejsce w snowboardowym banked slalomie. Przy czym w drugim przejeździe poprawił się o 2 sek., uzyskując czas 1:15.18. – *Wypełniłem swój plan. Pokonałem wszystkich tych, których byłem w stanie. Przede mną sama światowa elita* – mówił zadowolony na finiszu.

Były obawy, jak Taraba spisze się w banked slalomie po tym, jak kilka dni wcześniej w parasnoboardowym crossie wylądował za hopą i potłukł sobie kikut. – *Na szczęście już kompletnie zapomniałem o bólu, wyczyściłem głowę. Liczył się tylko start. Przyjąłem następującą taktykę: pierwszy przejazd ostrożnie, bez szaleństw, żeby dojechać i mieć dobry czas. Drugi odważniej, żeby pourywać sekundy i polepszyć pozycję. Udało się urwać dwie sekundy, więc jestem mega zadowolony* – komentował.

Świetnie przygotowana trasa

– *W pierwszym przejeździe Wojtek wcale nie był taki ostrożny, pojechał na 99 proc. Dlatego poprawa o 2 sekundy w drugim przejeździe, przy pogarszających się warunkach pogodowych, robi wrażenie, bo to była najlepsza poprawa w jego kategorii startowej LL2 (osób po amputacji poniżej*

kolana) – mówi jego trenerka Małgorzata Kelm. Wojtek bardzo chwalił trasę, jaką przygotowali gospodarze igrzysk paraolimpijskich. Tak ciekawej i różnorodnej nie pamięta. – *To był najlepszy banked slalom, na jakim miałem okazję się ścigać. Czysta przyjemność. Był bardzo długi, więc pod koniec nogi już paliły i trzeba było wykrzesać z siebie maksimum, żeby dojechać. Każda banda była idealna, mała hopka w środku, rollery na początku i na końcu, słowem esencja banked slalomu.*

Ambitny zawodnik

– *Chociaż nasz team składa się tylko z zawodnika i jednoosobowego sztabu, czyli mnie – jestem jednocześnie trenerem, serwisantem, psychologiem i fizjoterapeutą – w drugim przejeździe zagrało wszystko! Dobre smarowanie, co jest tu w Pekinie rzadkością, silna psychika i dobra technika* – mówiła Kelm. Czy

to był ostatni występ Taraby na igrzyskach paraolimpijskich w karierze, jak zapowiadał jeszcze przed rozpoczęciem imprezy w Pekinie? – *Z jednej strony jestem z siebie zadowolony, bo pokonałem wszystkich tych, których byłem w stanie. Z drugiej to jest jednak tylko druga dziesiątka. Mam ambicję, żeby być w pierwszej, chciałbym w końcu stanąć na podium w jakichś zawodach Pucharu Świata. Ale przy moich możliwościach treningowych i fizycznych elita jest poza moim zasięgiem. Żeby z nią rywalizować, musiałbym przynajmniej 100 dni w roku spędzać na śniegu. Tymczasem muszę pracować, mam rodzinę, trudno mi to pogodzić. Musiałbym znaleźć mocnego sponsora. A i tak mam spore wsparcie ze strony Protetyka i... moich rodziców. Ale żeby zrobić progres potrzebowałbym dodatkowo 50-60 tys. zł rocznie* – mówił.

Specjalista od fotowoltaiki

Taraba przez ostatnie 2 lata pracował jako kierownik biura w firmie fotowoltaicznej. – *Ale to nie ja dzwoniłem do państwa z propozycją założenia paneli!* – śmieje się. – *Bardzo to lubiłem, bo miałem poczucie, że robię coś dobrego i pożytecznego. Transformacja energetyczna powinna w tych niespokojnych czasach być naszym priorytetem. Ale treningów pozwalających ścigać się z elitą nie da się pogodzić z pracą zawodową* – dodał. Może więc jakaś firma fotowoltaiczna chciałaby wystąpić w roli sponsora i podtrzymać karierę Wojtka, a nawet pchnąć ją na wyższy poziom? – *Wiadomo, że sponsoring jest niezbędny w tych czasach. Ale jestem przekonana, że taka osoba jak Wojtek, łącząca ekologię ze sportem paraolimpijskim, mogłaby w pozytywny sposób budować wizerunek każdej firmy, małej czy dużej. Oraz pociągając za sobą kolejnych para-snowboardzistów* – dodaje Kelm.

– *Czuję dziś satysfakcję i odkupienie po pechowym treningu w Pjongczangu, na którym doznałem złamania kości twarzoczaszki i nie mogłem tam wystąpić. Ale jeszcze bardziej po średnio udanym crossie tutaj w Pekinie. Dziś mam poczucie, że dałem z siebie wszystko* – mówił Taraba.

Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



11 MARCA

IWETA FARON: ZNÓW ZACIĘTY KARABINEK

Karabinek Iwety Faron, który dzień wcześniej działał bezbłędnie, znów zaciął się tuż przed startem biathlonowego biegu na 12,5 km. Załamana Polka dobrała części z drugiego. Iweta, wytrącona z równowagi, miała trzy pudła na pierwszej strzelnicy i zeszła z trasy.

Złośliwość rzeczy martwych znów dopadła Iwetę Faron – jak na debiutanckich igrzyskach w Pjongczangu, podczas których w pierwszych zawodach też zawiódł ją karabinek. Wówczas 18-letnia Iweta nie podniosła się już później psychicznie. Pech z Pjongczangu nie opuścił zawodniczki KS Obidowiec Obidowa niestety i w Pekinie. I to od samego początku. W pierwszym występie w Pekinie długo wydawało się, że po bezbłędnym strzelaniu zdobędzie podium, ale rywalki w ostatniej chwili zepchnęły ją z niego na 5. miejsce. Potem, w wyniku zatrucia pokarmowego i po nieprzespanej nocy, musiała zrezygnować ze startu. Następnego dnia pobiegła w sprincie i dotarła do biegu półfinałowego, ale jak sama mówiła znów wszystko sprzysięgło się przeciwko niej. Lekiem na całe zło miał być bieg biathlonowy na 12,5 km, bo jak sama mówi, „biathlon ją kocha, a ona kocha biathlon”. Niestety wszystko popsuł nowy karabinek, który się zaciął podczas przestrzelenia tuż przed startem. – *Karabin do ręki, Iweta kładzie się na stanowisku i nagle krzyczy do mnie, że nie może przeładować broni. Biegnę do niej, faktycznie. Próbuje, ale nie jestem w stanie nic zrobić.*

Karabinki się czasem zacinają, ale tu widzę, jest poważny problem. Lecę więc do magazynu po drugi karabin. I tylko widzę stojącą, załamaną Iwetę – opowiada trener polskiej kadry Wiesław Cempa, olimpijczyk z Albertville. Choć czasu do startu zostało niewiele, Iweta zaczęła przestrzeliwać drugi karabinek. Iwecie nie pasowała w nim kolba. Trener Cempa dokręcił więc kolbę z pierwszego karabinka i postarał się o dopasowanie ustawień, by jak najbardziej zbliżyć się do tego, który Iweta zna ze swojej podstawowej broni.

Trudno zachować zimną krew

– *Wzięła karabinek do ręki, żeby przestrzelić i od razu zobaczyłem, że to nie ta Iweta, którą znam. Ona tak nie strzela. Była kompletnie rozwalona psychicznie. Jeszcze Witek Skupień, który ma na nią zbawienny wpływ, próbował ją podprzeć na duchu. Liczyliśmy, że przebiegnie pierwszą pętlę, to*



ochłonie, zejdzie z niej ciśnienie. Ale jak wystartowała to się zastanawiałem, czy doleci do pierwszego strzelania. Doleciała, ale po trzech pudłach zeszła z trasy – opowiada Cempa. – Takie rzeczy się zdarzają zawodnikom, ale Iwecie przydarzyło się wszystko złe, co mogło się wydarzyć – i to na jej koronnych dystansach. Jeszcze tylko nartę mogła zgubić podczas biegu. Ale tę byśmy jej podali. A na złośliwość rzeczy martwych nic nie poradzisz – stwierdziła asystentka trenera, Ewelina Marcisz, olimpijka z Pjongczangu. Przed Iwetą Faron ostatni indywidualny start w Pekinie – bieg narciarski na średnim dystansie techniką dowolną, a następnie ewentualnie sztafeta.

Splot nieszczęśliwych wypadków

Cały sztab biegowy był w wiosce paraolimpijskiej w ponurych nastrojach. – To są wielkie emocje, bo liczyliśmy zdecydowanie na więcej, sami zawodnicy liczyli na więcej. Zaczęliśmy super, dwoma piątymi miejscami Iweta i Witka, wydawało się, że może być tylko lepiej. Że się rozkręcą i pójdzie z górki. Tymczasem ciągle trafiali na jakieś przeciwności. Jak coś mogło się nie udać, to się nie udawało – stwierdził Cempa. – Ale nadal w nich wierzymy, do samego końca, do ostatniej sztafety. Bo mamy świadomość, że są świetnie przygotowani do igrzysk. Wszystko zależy od tego, czy dadzą radę podnieść się psychicznie po tym wszystkim – mówiła Marcisz. – Dziś naprawdę zapowiadało się tak dobrze. Patrząc jak Iweta jest skoncentrowana i pewna siebie podczas rozgrzewki, jak świetnie udało się przygotować narty, byłem przekonany, że to będzie nasz dzień. Wszystko jest na tak, wystarczy, że Iweta zrobi swoje. Żeby sama coś popsuta na strzelnicy czy coś. A tu zawiódł ją karabin, który jest przedłużeniem jej ręki. Ciężko się pogodzić z tym faktem i jej, i nam – kręcił głową Cempa.



KRZYSZTOF PLEWA: DAŁEM Z SIEBIE WSZYSTKO

To był ostatni dzień startów indywidualnych w narciarstwie biegowym. Krzysztof Plewa, który dotarł na igrzyska z opóźnieniem z powodu pozytywnego wyniku na koronawirusa, zajął 14. miejsce w sędzjach na 34. zawodników. Był zadowolony z tego wyniku.

– Dobrze mi się biegało. Warunki co prawda były ciężkie – biegać dało się tylko w torach, poza nimi narta od razu hamowała. Ale to dla mnie dobrze, bo potrafię biec tym samym równym tempem. W pewnym momencie dogoniła mnie słynna Amerykanka Ok-sana Masters, bo nasze zawody trwały równolegle. Przez chwilę starałem się jej trzymać, ale to tak świetna zawodniczka, że długo nie wytrzymałem jej tempa – opowiadał Krzysztof Plewa.

Każdy start tutaj to spełnienie marzeń

Plewa nie szukał usprawiedliwień ani wymówek. Jak stwierdził, ma wewnętrzną pewność, że dał z siebie w Pekinie wszystko, a 14. miejsce jest odzwierciedleniem jego umiejętności. *– Mógłbym szukać alibi w COVID-19, ale po nim nie ma najmniejszego śladu. Ani fizycznie, ani psychicznie – czułem się tu świetnie. Późny przyłot i późna aklimatyzacja też w niczym mi nie przeszkodziły. Ot, trochę się podenerwowałem, że igrzyska przejdą mi koło nosa. Ale miałem*

już plan B: wyjechać z drużyną handbike'ów na zawody na Majorce (Plewa uprawia także kolarstwo, jest wicemistrzem Europy w tej dyscyplinie – przyp. red.). Nie byłoby to to samo, ale spokojnie czekałem na werdykt, bo pierwsze rokowania były takie, że nie mam żadnych szans tu dotrzeć – mówił. Dodał, że biegł na luzie, zdając sobie sprawę, że tylko cud mógłby dać mu medal. – Biegłem z czystą głową i dałem z siebie absolutnie wszystko. W samej końcówce już mi odcinano prąd, ale w końcu o to chodzi na igrzyskach. Na zawodach najwyższej rangi nie wypadają inaczej – stwierdził. Przed Plewą jeszcze jeden występ na igrzyskach w Pekinie – sztafeta open. – Jestem gotowy! Każdy start tutaj to spełnienie marzeń. Obiecuję, że znów dam z siebie wszystko!

Wsparcie ze strony rywali

Razem z nim w sztafecie pobiegnie także niewidomy Paweł Nowicki wraz z przewodnikiem i trenerem Janem Kobryniem. Obaj

znaleźli się w Pekinie dzięki „dzikiej karcie”. W sobotnim biegu średniodystansowym zajęli 15. miejsce. – *Dziś przynajmniej udało się dobiec do końca po historii ze złamaną nartą w poprzednim występie i zejściu z trasy. Publicznie dziękujemy naszemu rywalowi ze Szwecji, który pożyczył mi narty, jechało się świetnie. Dziś były takie bardzo polskie warunki, trudno się biega na takim śniegu. Trzeba się siłować, potrzebne jest duże doświadczenie. I fajnie, że sporo go nabraliśmy – mówił Nowicki. – Takie warunki wymagają przyjęcia innej pozycji na nartach, szczególnie podczas zjazdów, pozycja musi być bardziej napięta. Trzeba być przygotowanym na każdy ruch, bo jak jest równy śnieg, to tak naprawdę się jedzie i odpoczywa. Tutaj mięśnie były cały czas napięte, nie ma czasu na odpoczynek, cały czas pełne skupienie – dodał Kobryń.*

Ważne doświadczenie

Jak będą wspominać starty na igrzyskach? – *Przyjechaliśmy, pobiegliśmy, sprawdziliśmy się. Starty tutaj były jedną wielką nauką. Np. jak radzić sobie z takim śniegiem. Coraz lepiej potrafimy przygotować sprzęt i dobrać smary. Ważne było doświadczenie atmosfery igrzysk, nauczenie się radzenia ze stresem, który towarzyszy przed startem. Trzeba było wpasować się w tę gonitwę przedstartową, żeby wszystko się zgadzało, dopilnować procedur – to wbrew pozorom jest najtrudniejsze do załapania – mówił Nowicki. Kobryń opowiadał, że narciarstwo biegowe to sport dla ciepłiwych. Trenują z Nowickim 3 lata, mają za sobą dwa sezony w Pucharze Świata. – Najważniejsze, że widzimy postępy. Zarówno Paweł jak i druga moja podopieczna, Aneta Górka mieli w Pekinie najlepsze wyniki w tym roku i w ogóle w karierze, Paweł w biathlonie, a Aneta w sprincie. Daje nam to nadzieję, że z każdym kolejnym rokiem będzie lepiej. Wiemy, że na szczyt formy to jeszcze z 10 lat trzeba potrenować. Ale czujemy, że jesteśmy na dobrej drodze – mówił Kobryń. Wyjaśnił, że w rozmowie o najlepszych wynikach chodzi nie o życiówki, ale o procentową stratę do najlepszego. Nowicki, Górka czy kolejny z niedowidzących młodych Polaków – Paweł Gil z przewodnikiem Michałem Lańdą ten dystans skracają i coraz mocniej gonią czołówkę. – *Biegi narciarskie to nie lekkoatletyka. U nas każda trasa jest inna – w Norwegii,**



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Pekinie czy w Kanadzie biega się zupełnie inaczej, na innym śniegu i w innych warunkach. Dlatego porównujemy stratę do najlepszego zawodnika – mówił Kobryń. I dodał, że poziom światowej elity jest naprawdę bardzo wysoki wśród zawodników niewidomych. – Przypomnę tylko, że Brian McKeever (zdobył w sobotę swój 16. złoty medal igrzysk paraolimpijskich, jest niepokonany od Salt Lake City 2002! – przyp. red.) potrafi wygrywać z zawodnikami pełnosprawnymi. Sam fakt, że możemy ścigać się z nim w tych samych konkurencjach to dla nas dużo radości.

Nowicki z Kobryniem mówią, że wciąż się docierają. Wciąż pracują nad komunikacją na trasie, nad zgraniem. – *Musimy np. poprawić kwestię zjazdu, wciąż uczymy się, jak go najlepiej wykonywać. Mamy już małe sukcesy i ciągle sprawdzamy różne sposoby. Zjazd może być w przyszłości naszym mocnym punktem – mówi Kobryń. – Nauka i zgranie na linii przewodnik – zawodnik, z roku na rok, z miesiąca na miesiąc idą nam coraz lepiej. Jeszcze kilka miesięcy temu słyszałem jak zawodnicy mnie mijają i zostawiają za placami, a teraz często jestem obok nich. Myślę, że za jakiś to czas oni będą wiedzieli moje plecy – mówi Nowicki.*

13 MARCA

FARON I SKUPIEŃ: DOBRY WYSTĘP W SZTAFECIE NA KONIEC IGRZYSK

Szóste miejsce zajęła polska sztafeta mieszana, w której składzie na dwóch zmianach podbiegli Iweta Faron i Witold Skupień. Przegrali tylko ze światową elitą i za metą, z wymalowanymi na twarzach biało-czerwonymi flagami, wreszcie byli uśmiechnięci.

– Ja się cieszę głównie dlatego, że to koniec i wreszcie wracam do domu! – śmiała się Iweta. – Tylko trochę żartuję, bo te igrzyska strasznie dały mi w kość. Wszystko, co mogło pójść nie tak, poszło nie tak. No przynajmniej dziś, na sam koniec wszystko zagrało: bieg, śnieg, dobrze nasmarowana narta wreszcie szła jak trzeba – mówiła Iweta. – Polecieliśmy dziś wszystko co mieliśmy. Ja wreszcie odżyłem dzięki technice klasycznej. Dwa poprzednie starty łyżwą to była mordęga na tym śniegu. Dziś mieliśmy idealne narty, twarde warunki, które nam pasują – dodał Witek, który biega bez kijów. Oboje przyznawali, że nastawiali się raczej na walkę o siódme miejsce. Szóste to dla nich miłe zaskoczenie. – Rywale mieli naprawdę bardzo silne składy, aż się zastanawialiśmy, jak się zmieścili w punktach (handikap niepełnosprawności w sztafecie nie może przekraczać 335 pkt.). W zwycięskiej sztafecie USA pobiegło kilku multimedalistów – Oksana Masters (to jej szósty medal w Pekinie 2022 i trzeci złoty), Sydney Peterson (trzy medale), Daniel Cossens i niedowidzący Jake Adicoff na ostatniej zmianie, który zdobył tu już dwa srebrne krążki – mówili.

To pierwszy taki przypadek, żeby Iweta z Witkiem, we dwójkę, sformowali sztafetę i biegali po dwie zmiany. – W styczniu na mistrzostwach świata w Lillehammer pobiegłem dwa razy w sztafecie, żeby pomóc kolegom w zdobyciu



Fot. Michał Pol



stypendium. Powalczyłem wtedy z zawodnikami z kijami i nawet nieźle mi poszło, więc trener postanowił zaryzykować i tutaj wystawił mnie tylko z lwetą – mówił Skupień.

Satysfakcja trenera

– Jestem z nich dziś bardzo zadowolony. Właściwie to cały czas byłem, bo widzę, ile pracują, ile wysiłku wkładają w przygotowanie, muszę ich aż hamować. Tyle, że mieli strasznego pecha – mówił trener kadry biegowej Wiesław Cempa. Wyjaśniał, że pech Witka polegał na tym, że sztab długo nie był w stanie dobrać smaru do tego sztucznego, starego śniegu. Ponieważ Witek startuje bez kijów, trzeba mu takiego smaru, który będzie blokował nartę podczas podbiegu i jednocześnie niósł ją podczas zjazdów. – W Europie, Kanadzie na normalnym śniegu nie było z tym problemu. Zdobył przecież srebrny medal mistrzostw świata w Norwegii. Aż rywale nas podpytywali czemu

tak śmiga. A tu tak naprawdę dopiero dziś wyszło idealnie. To czysta alchemia, próbowaliśmy wszystkich połączeń – mówił Cempa, pokazując walizeczkę wypełnioną setką tubek ze smarami.

Co dalej?

– Ech gdybym miał takie narty w klasyku na 20 km to pewnie byłby medal! Nie mogę odzalaować tamtego 5. miejsca, bo fizycznie byłem w formie na srebro – złotego Japończyka bym nie przegonił, ale resztę stawki tak. Niestety wtedy narty niosły na 40 proc. tego, co dzisiaj. Strasznie mnie to boli, ale to też wielka lekcja dla nas i dla całego sztabu – mówił Witek. Dodał, że wolałby już nie zdobywać w styczniu tego srebrnego medalu MŚ w Lillehammer, bo może on nas wszystkich uspił. – Pokonałem wtedy w stawce także silnych Rosjan, których tu nie ma, więc naprawdę obiecująco. Skupień dodał, że był to jego ostatni występ na igrzyskach paraolimpijskich. Za cztery lata w Cortinie d'Ampezzo raczej nie wystartuje. Ale nie kończy jeszcze kariery. Chce bronić medalu na przyszłorocznych mistrzostwach świata w szwedzkim Oestersund, bo zawsze mu się tam dobrze biegano, w tamtych warunkach. A poza tym zawsze rok po igrzyskach ma najlepsze wyniki. – Wiele też zależy od dalszej współpracy z trenerem Cempą i trenerką Ewelina Marcisz. Nie znamy ich decyzji co do przyszłości, natomiast oboje z lwetą bardzo sobie chwalimy współpracę i bardzo chcielibyśmy ją kontynuować – podkreślił Skupień. Dodał, że zrobi wszystko, żeby wybić lwecie z głowy wszelkie wątpliwości co do kontynuowania kariery. – Zawsze powtarzam, że ta dziewczyna ma największy talent do biegania na świecie, ze wszystkich osób, jakie widziałem w sporcie niepełnosprawnych. Nie mówię tego z koleśostwa, to obiektywna opinia. Pamiętam ją sprzed 4 lat, kiedy była kluseczką. Teraz straciła kilogramy, jest wytrenowanym, świetnym zawodnikiem. Wierzę, że dokona na igrzyskach paraolimpijskich tego, czego mnie się nie udało – zdobędzie medal. Tu dopadł ją pech, ale też zyskała mnóstwo doświadczenia. Ale jest na najlepszej drodze i tego jej życzę – stwierdził Skupień.

13 MARCA

SIKORSKI I SZCZĘSNY WYPADLI ZE SLALOMU

Ostatniego dnia igrzysk paraolimpijskich w Pekinie startujący na monoski Igor Sikorski nie ukończył przejazdu w slalomie. Jego los podzielił w drugim przejeździe Andrzej Szczęsny, który oficjalnie pożegnał się z zawodowym parannarciarstwem alpejskim.

Nie najlepsze nastroje panowały wśród parannarciarzy alpejskich po zakończonej rywalizacji w slalomie. Dla naszej reprezentacji była to ostatnia szansa na podium podczas igrzysk.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

– Nie ukrywam, że przyjechaliśmy tu walczyć o medal, co najmniej jeden. Coś ewidentnie poszło nie tak, coś się nie zgrało, coś nie podeszło, przede wszystkim Igorowi. Czy stoki, czy śnieg... Chociaż z ustawieniem sprzętu udało się dobrze trafić. To już indywidualna sprawa zawodników, co im odpowiadało, a co nie, bo przygotowani byli dobrze. Po prostu zabrakło szczęścia – tłumaczył trener kadry Michał Kłusak.

Jak dodał Kłusak, slalom nie był łatwy, aczkolwiek dosyć krótki jak na zawody rangi olimpijskiej. Ustawienie było raczej trudne, ale warunki, nawet jeśli niełatwe, to równe dla wszystkich. Dla Igora Sikorskiego to w ogóle nie były szczęśliwe igrzyska. Brązowy medalista z Pjongczangu nie ukończył na stokach Yanquin żadnej z czterech konkurencji, w których startował. Ostatnią szansą na dobry występ był właśnie slalom, ale 13 marca okazał się niestety pechowy. Wielka szkoda, zwłaszcza, że początek przejazdu poszedł mu wzorowo i odnotował niewielką stratą do prowadzącego Norwega Jespera Pedersena, który finalnie zdobył złoto w tej konkurencji.

Cztery lata pracy, 40 sekund i po zawodach. Błędy wyeliminowały Sikorskiego z dalszej rywalizacji.

Bez medalu, ale z doświadczeniem

– Na początku bardzo dobrze się jechało. Złapałem rytm i było dobrze do momentu, kiedy spóźniłem skręt w stromszym miejscu. Tam się zatrzymałem, musiałem podejść do tyczki i ruszyć od nowa. I dalej już się nie jechało tak super. Potem, przed metą, na tym stromszym fragmencie się wywaliłem. W slalomie zawsze wypada największa liczba zawodników, choć ta trasa nie jest najtrudniejszą, na jakiej jeździłem. Początek przyjemny, stromo tylko na koniec. Fajna trasa, szkoda.

Szkoda tym bardziej, że jeśli Polska miała szansę na medal na ostatniej prostej igrzysk, mógł go dać tylko slalom Sikorskiego. Nasze nadzieje były przecież rozbudzone zdobytym w Lillehammer tytułem wicemistrza świata. Co prawda w gigantcie, ale od początku było wiadomo, że tylko w konkurencjach technicznych Igor może nawiązać rywalizację ze światową czołówką. Jednak trudno się dziwić – Igor jechał z ogromnym obciążeniem. Nie jest przecież tak, że o wcześniejszych nieukończonych przejazdach da się szybko zapomnieć.

– Starty zawsze są trudne, a jak się wypada, jest jeszcze trudniej. No cóż, taki jest sport. Różne rzeczy się na to składają. Może za bardzo chciałem. Fajnie się jechało tę pierwszą część, bardzo szkoda tej końcówki. Ale cieszę się, że będąc Polakiem, pochodząc z alpejskiego kraju mogłem nawiązać walkę z najlepszymi, a nie raz z nimi wygrywałem. W tym roku wrócę do Polski bez medalu, ale tego co osiągnąłem, nikt mi nie zabierze.

20 lat startów Szczęsnego

Wspaniałej historii nikt też nie odbierze Andrzejowi Szczęsnemu, dla którego igrzyska w Pekinie były czwartymi w życiu. Nasz zawodnik

zapowiedział koniec kariery sportowej i ze wzruszeniem nie krył dumy z tego, że był chorążym polskiej reprezentacji i że mógł współtworzyć przez ponad 20 lat historię polskiego paronarciarstwa alpejskiego. W slalomie po pierwszym przejeździe był 25., w drugim jak przyznał „poszedł na całość”. – *Postawiłem wszystko na jedną kartę. Wiedziałem, że to mój ostatni przejazd w karierze zawodniczej. Chciałem dojechać do mety jak najlepiej i jak najszybciej. Zostałem troszeczkę z tyłu, a ta górka nie wybacza błędów. Na stromym odcinku narta od razu odjechała i wylądowałem na tyłku. Gdybym miał drugi raz jechać, pojechałbym tak samo. Nie miałem nic do stracenia. Cieszę się bardzo, że jestem cały. Łezka się w oku kręci, bo za mną ponad 20 lat. Coś się kończy, coś się zaczyna. Dziś kończę z narciarstwem wyczynowym. Cieszę się bardzo, że mogłem tutaj wystartować. Liczyłem na troszeczkę więcej, ale dałem z siebie 100 proc. i nie mam sobie nic do zarzucenia. Pojechałem na tyle, na ile mnie było stać.*

Coś się kończy, coś zaczyna

Pytanie zatem, które samo ciśnie się na usta, to czy w paronarciarstwie alpejskim są inni zawodnicy, którzy za 4 lata będą mogli nas reprezentować. Okazuje się, że na szczęście tak. – *Aktualnie z młodych jest Michał Gołaś z przewodnikiem Kacprem Walasiem – opowiada Igor Sikorski. – Michał to niedowidzący chłopak, który od dziecka jeździ na nartach. Zawsze trenował z pełnosprawnymi, od roku jeździ z nami. W tym roku zaliczył klasyfikacje i odniósł pierwsze sukcesy. W swoich pierwszych czy drugich zawodach meldował się na podium Pucharów Europy i Świata. Myślę, że u niego jest ogromny potencjał. Co do zawodników na monoski, mam nadzieję, że tacy też się będą pojawiać.*

W sporcie oprócz talentu zawsze najważniejszy jest zapał do pracy, co tylko potwierdził Michał Klusak, wybiegając myślami w przyszłość. – *Mamy młodych zawodników, na których bardzo liczę. Najbardziej liczę na to, że będzie im się chciało pracować. Postaramy się zrobić wszystko, żeby mieli jak najlepsze przygotowanie. Jeżeli tylko będą chcieli, sporo jest chętnych ludzi, żeby im pomóc.*

Ale to już będzie zupełnie inna historia. W końcu dziś coś się kończy i coś się zaczyna.

SZTAFETA OPEN: 11. MIEJSCE DEBIUTANTÓW

Polska sztafeta open zajęła 11. miejsce. Ale Monika Kukła, Krzysztof Plewa na sledzach oraz dwójka niedowidzących Paweł Gil i Paweł Nowicki dali z siebie wszystko.

Wszyscy staniali się za zmęczenia za metą. Nowicki miał nawet zawroty głowy. – *W końcu to są igrzyska, trzeba było przycisnąć. Przynajmniej udało nam się wyprzedzić Brytyjczyków* – mówili.

Walka do końca

– *Zawalczyliśmy! Każdy dał z siebie „maksę”, Monika, dwóch Pawłów i Krzysiek. Szacunek dla nich za tę walkę. Jak na sztafetę debiutantów uzyskaliśmy niezły wynik. Szczerze mówiąc, oczekiwałem, że będziemy dużo dalej za czołówką. Ale tak właśnie powinno być na igrzyskach, dajesz z siebie więcej, niż myślisz, że masz* – mówił za metą Michał Lańda, przewodnik Gila. – *Jestem szczęśliwy, że tu byłem. To moje pierwsze igrzyska, kto wie, czy nie ostatnie. Przez COVID dotarłem do Pekinu później i straciłem jeden start. Ale zamiast narzekać na los, wolę się cieszyć, że w ogóle dane mi było tu przybyć. Tak dziś, jak w każdym biegu dałem z siebie wszystko. Wracam więc*

do Polski z czystym sumieniem – mówił Krzysztof Plewa. – *Nadal jest mi niedobrze. Kręci mi się w głowie, troi w oczach i z trudem stoję. Ale to dowód, że się nie oszczędzałem, bo i nie wypadło w ostatnim starcie. Warunki były znów ciężkie, ale nie daliśmy się im pokonać, wręcz przeciwnie* – mówił na finiszu Paweł Nowicki.

Rozmowa z mistrzem

– *Typowe warunki jak na połowę marca. A że igrzyska paraolimpijskie zawsze są w tym czasie, będziemy już o wiele mądrzejsi i doświadczeni na kolejne w Cortina d’Ampezzo. Wiadomo, że z „dzikimi kartami” przyjechaliśmy tu po naukę, nie po medale, ale każdy kolejny start, także dzisiejszy, przybliży nas coraz bardziej do czołówki* – dodał przewodnik Nowickiego i jego trener, Jan Kobryń. Za metą do obu Polaków podszedł legendarny Brain McKeever,

który w Pekinie stał się najbardziej utytułowanym zimowym paraolimpijczykiem w historii (zdobył tu 16. medal w karierze, a jest niepokonany od igrzysk w Salt Lake City 2002). Pogadał z chłopakami, zapozował do wspólnego zdjęcia. Powiedział im, że startować będzie już co najwyżej w Pucharze Świata, bo kończy karierę. Do kolejnych igrzysk nie dociągnie, ale życzył powodzenia naszym. – *Jestem dumny z naszego występu w Pekinie i z obu moich zawodników – Pawła i Anety Górskiej. Każdy z nich miał tu jakąś przygodę, a to z wiązaniem, jak Paweł, a to z barkiem, jak Aneta, która w sobotę doznała kontuzji i zeszła z trasy. Najważniejsze, że każde z nich zmniejsza dystans do czołówki – mówił Kobryń.*

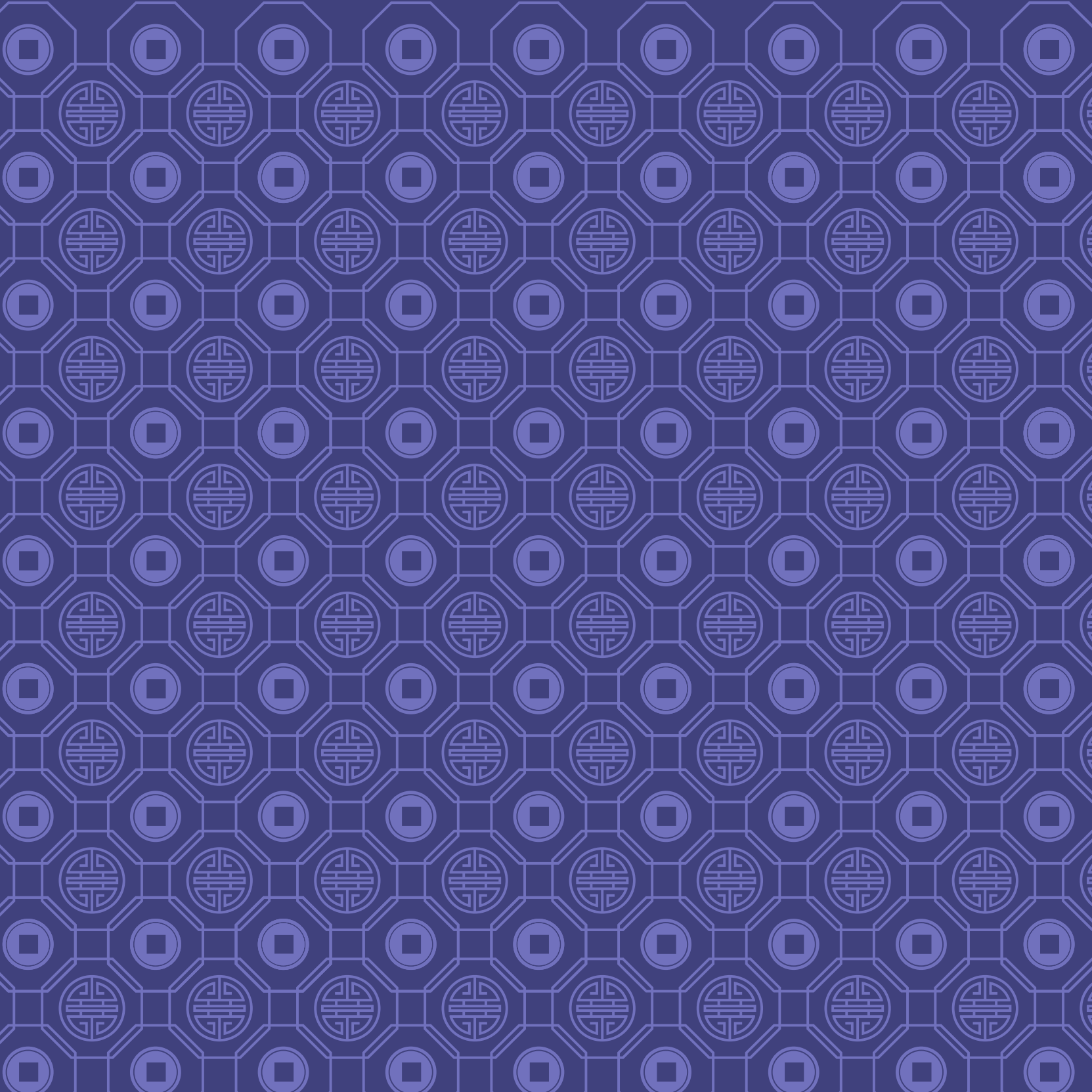
Upór i pasja

– *To była jedna wielka lekcja, dużo wyciągniętych wniosków. Dużo rzeczy zrobilibyśmy inaczej. Dotarliśmy tu w trzech czwartych dzięki swemu uporowi, chęciom, a nie dzięki sprzętowi czy warunkom treningu. Minimum paraolimpijskie zrobiłem z kijami za 100 zł, dobrze, że się nie połamały – dodał Nowicki.*

– *Dokładnie. Upór i pasja. Dotarliśmy tu, nie oglądając się na warunki, brak kasy, tylko dlatego, bo bardzo tego chcieliśmy – dodał Lańda, który jest przewodnikiem Gila na zasadach wolontariackich – z przyjaźni do zawodnika i pasji do sportu. W zimie na czas treningów i startów zawiesza pracę zawodową w firmie wykończeniowej. – Nie jest lekko, ale pasja i satysfakcja z wyjazdu na igrzyska wszystko to rekompensują. Nie da się oddać tych emocji. Cztery lata współpracujemy z Pawłem i na pewno będziemy cztery kolejne, bo chcemy znów przeżyć to samo na igrzyskach w Italii – mówił Lańda. Obaj z Pawłem dowiedzieli się, że pobiegną w sztafecie open w ostatniej chwili. – Zostaliśmy wyznaczeni, to nie wypadło odmówić. W końcu każda okazja do startu na igrzyskach to zaszczyt. Ale gdybym wiedział wcześniej, odpuściłbym sobotni bieg na średnim dystansie i skupił na niedzieli. Dziś mieliśmy tę satysfakcję, że dogoniliśmy na trasie i przegoniliśmy Brytyjczyka. Już mieliśmy na widelcu Włocha, ale nie starczyło mi sił. Gdyby nie wczorajszy start, wynik byłby*



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



13 MARCA KONIEC IGRZYSK

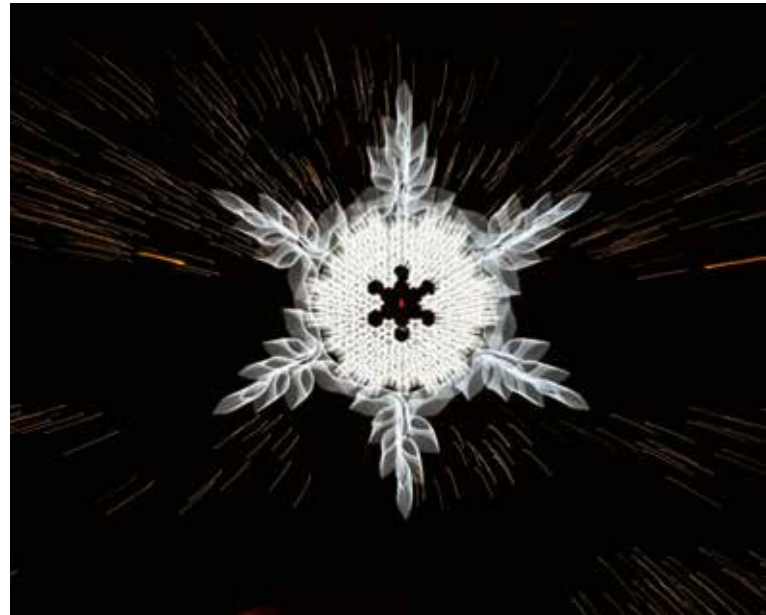
Zakończyły się XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Pekinie.
W słynnym Ptasim Gnieździe symbolicznie zgaś paraolimpijski znicz.
Polacy wracają z Chin bez medalu.

Tradycyjna ceremonia zamknięcia odbyła się na Stadionie Olimpijskim w Pekinie. Po przypomnieniu na telebimie najciekawszych fragmentów rywalizacji sportowej i krótkiej części artystycznej, przy dźwiękach „Ody do radości”, odbyła się tradycyjna parada narodów.

Polska reprezentacja wyszła na stadion prowadzona przez paranoiarkę biegową Anetę Górską. W igrzyskach paraolimpijskich wzięło udział 11 zawodników i 4 przewodników z Polski. Aż dla 5 naszych sportowców z niepełnosprawnościami był to paraolimpijski debiut. Niestety, wsparcie bardziej doświadczonych zawodników nie wystarczyło do powiększenia dorobku medalowego i z Pekinu Polacy wracają bez medalu. Najlepsze osiągnięcia to 5. miejsca Iwety Faron w parabiathlonowym sprincie oraz Witolda Skupienia w paranoiarskim biegu długim techniką klasyczną (oboje KS Obidowiec Obidowa).

Igrzyska Paraolimpijskie oficjalnie zamknął prezydent Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego Andrew Parsons.

Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski





Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

W wystąpieniu dziękował wolontariuszom oraz zawodnikom. Szczególnie dużo czasu poświęcił jednak na podziękowania dla gospodarzy Igrzysk – Chin.

– Po trzech kolejnych igrzyskach paraolimpijskich w Azji ruch paraolimpijski jest silniejszy niż kiedykolwiek. Chiny wyznaczyły nowy punkt odniesienia dla wszystkich kolejnych zimowych igrzysk paraolimpijskich. Z pewnością stały się też zimową potęgą paraolimpijską. Dziękuję! – Mówił Andrew Parsons. Szef IPC podziękował również mediom. – Wasze relacje pomagały nie tylko 85 mln osób z niepełnosprawnościami, które mieszkają na co dzień w Chinach, ale też 15 proc. ogółu społeczeństwa, które żyje na całym świecie z różnymi niepełnosprawnościami.

Ważnym elementem ceremonii było przekazanie flagi paraolimpijskiej przedstawicielom władz miejskich Mediolanu i Cortiny d'Ampezzo. To właśnie we Włoszech odbędą się Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w 2026 r. Najbliższe emocje paraolimpijskie czekają nas jednak już w 2024 r., podczas XVII Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Paryżu.

W klasyfikacji medalowej tryumfowali gospodarze igrzysk, zdobywając 61 medali, w tym 18 złotych, 20 srebrnych i 23 brązowe krążki. Szczególne powody do zadowolenia ze sportowego rezultatu miała z pewnością reprezentacja Ukrainy. Mimo trwającej wojny udało im się nie tylko wziąć udział w igrzyskach, ale również zająć drugie miejsce w tabeli medalowej, za reprezentacją Chin. Dorobek naszych wschodnich sąsiadów to 11 złotych, 10 srebrnych i 8 brązowych medali. Ukraińcy zdeklasowali wręcz rywali w parabiathlonie, w którym stawali na podium aż 22 razy. Na trzeciej pozycji w klasyfikacji narodów zameldowała się Kanada – jej reprezentanci zdobyli łącznie 25 medali.

PARYŻ – PRZYSTANEK W DRODZE DO WARSZAWY

Polscy paraolimpijczycy wracali do Polski przez Paryż. Ze względu na trwającą wojnę w Ukrainie była to prawdopodobnie jedna z najdłuższych, jeśli nie najdłuższa, podróż w życiu. Wylot z Pekinu, międzylądowanie w Seulu, lot do Paryża, noc w stolicy Francji i powrót do kraju następnego dnia – w sumie blisko 40 godzin.

Przeładunek miał charakter symboliczny – kolejne XVII Letnie Igrzyska Paraolimpijskie odbędą się właśnie w stolicy Francji. I to właśnie w Paryżu udało się zrobić jedyne wspólne zdjęcie reprezentacji paraolimpijskiej w pełnym składzie. W Pekinie nie było to możliwe ze względu na obostrzenia związane z pandemią COVID-19 i fakt, że zawodnicy przebywali w odległych wioskach.

Wspólne zdjęcie z Wieżą Eiffla w paryskim hotelu jest jak symboliczne przekazanie pałeczki paraolimpijczykom uprawiającym letnie dyscypliny sportu. Z każdym dniem jest coraz bliżej do igrzysk, które już w tej chwili zapowiadane są jako rekordowe w historii, zarówno pod względem liczby konkurencji medalowych – 549, jak i liczby zawodniczek. Przewiduje się udział ponad 4400 sportowców, z czego pań będzie blisko 1860. Wszyscy będą rywalizowali w 22 dyscyplinach.

Po raz pierwszy w historii logo igrzysk paraolimpijskich będzie takie samo jak logo igrzysk olimpijskich. Składa się z trzech motywów – złotego medalu, płomienia znicza olimpijskiego oraz twarzy Marianne, czyli nieoficjalnego symbolu narodowego

Republiki Francuskiej. Całość symbolu jest stylizowana na Art déco – styl, który obowiązywał we Francji w 1924 roku, kiedy to Paryż po raz ostatni organizował igrzyska olimpijskie.

Igrzyska olimpijskie w Paryżu odbędą się w dniach 26 lipca–11 sierpnia 2024 r., a paraolimpijskie potrwać od 28 sierpnia do 8 września 2024 r.

Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski



17 MARCA

POLSCY PARAOLIMPIJCZYCY WRÓCILI Z PEKINU: DALIŚMY Z SIEBIE WSZYSTKO!

Dwa piąte miejsca – to najlepsze osiągnięcia reprezentacji Polski na XIII Zimowych Igrzyskach Paraolimpijskich Pekin 2022.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga w czasie konferencji prasowej na Lotnisku im. F. Chopina w Warszawie.

Polscy paraolimpijczycy wrócili z Pekinu. – *Mieliśmy trzy realne szanse medalowe, których niestety nie udało się przekuć na miejsca na podium – ale dwa piąte miejsca to na pewno dobre rezultaty* – mówił prezes PKPar Łukasz Szeliga

Solidarni z Ukrainą

To była jedna z najdłuższych podróży w życiu paraolimpijczyków, bo w sumie trwała blisko 40 godzin. Polacy ruszyli w podróż we wtorek około 5.00 rano i – po przystankach w Seulu i Paryżu – dotarli ostatecznie do Warszawy. Na lotnisku im. Fryderyka Chopina zostali ciepło przywitani przez zgromadzonych kibiców i media. Wśród gości honorowych konferencji znaleźli się także przedstawiciele ambasady Chin. Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga opowiedział o atmosferze panującej na igrzyskach oraz odniósł się do decyzji IPC, która ostatecznie wykluczyła z igrzysk reprezentantów Rosji



Polska reprezentacja paraolimpijska po powrocie do kraju w czasie konferencji prasowej na Lotnisku im. F. Chopina w Warszawie

i Białorusi. – XIII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie były dla nas bardzo trudne. Nie dość, że musieliśmy się na miejscu mierzyć z dużymi restrykcjami pandemicznymi, to jeszcze przed rozpoczęciem igrzysk dotarły do nas złe informacje związane z sytuacją w Ukrainie – mówił prezes PKPar. – Jako pierwsi zaprotestowaliśmy przeciwko udziałowi Rosji i Białorusi w igrzyskach, inne kraje poszły w ślad za tym i ostatecznie IPC wykluczyło Rosjan i Białorusinów. To była jedyna słuszna decyzja.

Świetna organizacja

Prezes Łukasz Szeliga krótko skomentował także wydarzenia sportowe i organizację samych igrzysk. – *Poprzeczka organizacyjnie była postawiona bardzo wysoko, przygotowane trasy na*

najwyższym światowym poziomie. Natomiast zaskoczyli nas też reprezentanci Chin – w Pjongczangu zdobyli tylko jeden medal, a u siebie aż 61, co wpłynęło też na wynik naszych zawodników. Nikt na całym świecie się nie spodziewał, że w ciągu 4 lat można wykonać tak gigantyczny progres. Mieliliśmy trzy realne szanse medalowe, których niestety nie udało się przekuć na miejsca na podium – ale dwa piąte miejsca to na pewno dobre rezultaty. Będziemy wyciągać wnioski, żeby następne igrzyska przyniosły lepsze wyniki medalowe.

Apetyt na więcej

Polacy niestety nie przywieźli z Pekinu żadnego medalu. Szanse na podium były, jednak ostatecznie do sukcesu

brakowało odpowiedniej mieszanki szczęścia i umiejętności. Najważniejsze osiągnięcia biało-czerwonych w państwie środka to 5. miejsca zajęte przez Iwetę Faron w biathlonowym sprincie na 6 km oraz Witolda Skupienia w biegu długim techniką klasyczną (obydwoje KS Obidowiec Obidowa). Karierę podczas igrzysk w Pekinie zakończył paraalpejczyk Andrzej Szczęsny (Start Bielsko-Biała), chorąży reprezentacji. – *W imieniu wszystkich paraolimpijczyków bardzo dziękuję PZSN „Start” i Polskiemu Komitetowi Paraolimpijskiemu za to, że mogliśmy się odpowiednio przygotowywać przez 4 lata do igrzysk. Każdy zawodnik i każdy przewodnik dał z siebie 100, jak nie 110 proc. po to, żeby osiągnąć jak najlepszy wynik – mówił chorąży reprezentacji Polski. Andrzej Szczęsny skomentował też stronę organizacyjną igrzysk. – Warunki były bardzo dobre. Każdy zawodnik, niezależnie czy*

był pierwszy, czy ostatni, jechał po bardzo dobrze przygotowanej trasie.

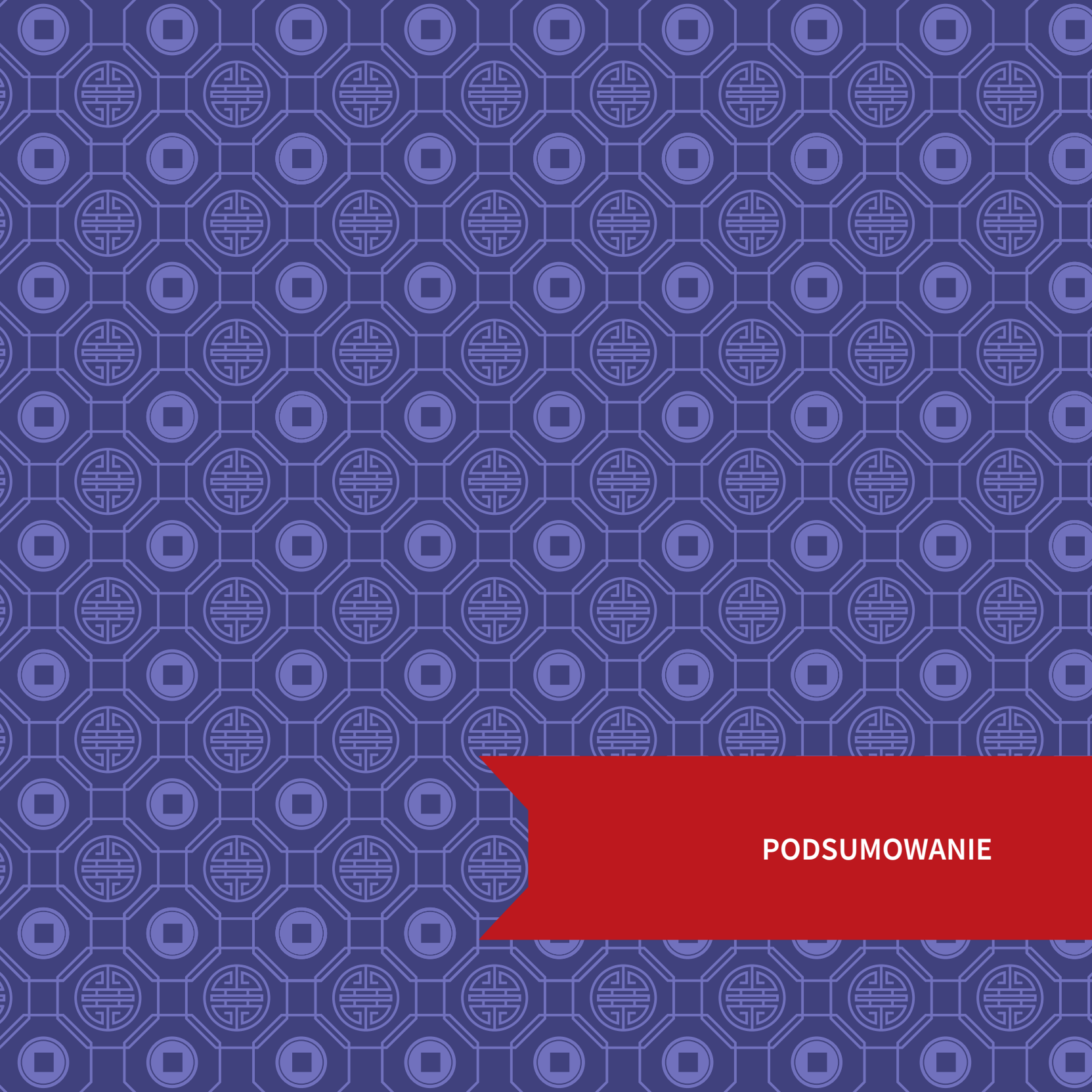
Sztab trenerski podkreślał, że choć apetyty były większe, każdy z zawodników dał z siebie 100 proc. na trasach biegowych i alpejskich. Jak mówili, podczas igrzysk zawodnicy wielokrotnie starali się aż do przystawienia „odcienia prądu” oraz jechali na granicy ryzyka, starając się osiągnąć najlepszy możliwy wynik. Niestety, tym razem sportowe szczęście nie było po ich stronie.

Nasi zawodnicy w sportach zimowych zakończyli tym samym sezon startowy. Na następne zimowe emocje paraolimpijskie czekamy do 2026 r., kiedy odbędą się igrzyska w Mediolanie i Cortinie d’Ampezzo. W przyszłym roku paranciarzy czekają za to mistrzostwa świata w Szwecji.



Fot. Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paraolimpijski

Chorąży reprezentacji, paraalpejczyk Andrzej Szczęsny w czasie konferencji prasowej na Lotnisku im. F. Chopina w Warszawie.



PODSUMOWANIE

ZESTAWIENIE WYNIKÓW POLAKÓW

ZAWODNIK

STARTY

Iweta Faron

(KS Obidowiec Obidowa)

Parabiathlon:
Sprint na 6 km - 5. miejsce
Bieg na 10 km - DNS
Bieg długi - DNF

Paranarciarstwo biegowe:
Sprint - 9. miejsce
Bieg średni - 8. miejsce
Sztafeta mixed - 6. miejsce

Monika Kukla

(AZS AWF Kraków)

Parabiathlon:
Sprint na 6 km - 11. miejsce
Bieg na 10 km - 10. miejsce
Bieg długi - 10. miejsce

Paranarciarstwo biegowe:
Sprint - 13. miejsce
Bieg średni - 11. miejsce
Sztafeta Open-11. miejsce

ZAWODNIK

STARTY

Aneta Górską

z przewodniczką

Catherine Spierenburg

(UKS Laski)

Parabiathlon:
Sprint na 6 km - 8. miejsce
Paranarciarstwo biegowe:
Sprint - 9. miejsce
Bieg średni - DNF

Piotr Garbowski

z przewodnikiem

Jakubem Twardowskim

(PK Podkarpacie Przemyśl)

Parabiathlon:
Sprint na 6 km - 11. miejsce
Paranarciarstwo biegowe:
Bieg na 20 km stylem
klasycznym: 6. miejsce
Sprint: 7. miejsce
Bieg średni- 11. miejsce

Paweł Nowicki

z przewodnikiem

Janem Kobryniem

(UKS Laski)

Parabiathlon:
Sprint na 6 km - 13. miejsce
Paranarciarstwo biegowe:
Sprint - DNF
Bieg średni - 15. miejsce
Sztafeta Open- 11. miejsce

ZAWODNIK

Paweł Gil
z przewodnikiem
Michałem Lańdą
(PK Podkarpacie Przemyśl)

STARTY

Parabiathlon:
Sprint na 6 km - 12. miejsce
Bieg na 10 km - 10. miejsce
Bieg długi - 7. miejsce
Paranarciarstwo biegowe:
Sprint - 15. miejsce
Bieg średni - 14. miejsce
Sztafeta Open- 11. miejsce

Igor Sikorski
(Start Bielsko-Biała)

Paranarciarstwo alpejskie:
Super-G - DNF
Superkombinacja - DNF
Slalom gigant - DNF
Slalom - DNF

Wojciech Taraba
(AZS AWF Kraków)

Parasnowboard:
Cross - 20. miejsce
Banked slalom - 19. miejsce

ZAWODNIK

Witold Skupień
(KS Obidowiec Obidowa)

STARTY

Paranarciarstwo biegowe:
Bieg na 20 km stylem
klasycznym - 5. miejsce
Sprint - 17. miejsce
Bieg średni - 11. miejsce
Sztafeta mixed - 6. miejsce

Krzysztof Plewa
(Veloactiv Kraków)

Paranarciarstwo biegowe:
Sprint- 23. miejsce
Bieg średni- 14. miejsce
Sztafeta Open- 11. miejsce

Andrzej Szczęsny
(Start Bielsko-Biała)







Paranarciarstwo alpejskie:
Slalom gigant-23. miejsce
Slalom-DNF



TABELA MEDALOWA

KRAJ



1		Chiny	18	20	23	61
2		Ukraina	11	10	8	29
3		Kanada	8	6	11	25
4		Francja	7	3	2	12
5		USA	6	11	3	20
6		Austria	5	5	3	13
7		Niemcy	4	8	7	19
8		Norwegia	4	2	1	7
9		Japonia	4	1	2	7
10		Słowacja	3	0	3	6



WOJCIECH TARABA

parasnowboard

GRUPA STARTOWA: LL2
KLUB: AZS AWF Kraków



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

- 6. miejsce w snowboard crossie (SBX) – MŚ Pyha 2019
- 5. miejsce w snowboard crossie (SBX) – PŚ Pyha 2018
- 6. miejsce w snowboard crossie (SBX) – PŚ Pyha 2018

IGRZYSKA: Soczi (2014), Pjongczang (2018)



PIOTR GARBOWSKI

paranarciarstwo
biegowe,
parabiathlon

GRUPA STARTOWA: VI (Visually Impaired), przewodnik: Jakub Twardowski
KLUB: PK Podkarpacie Przemyśl



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

- 9. miejsce w biegu na średnim i długim dystansie – IP Pjongczang 2018
- 5. miejsce w sztafecie biegowej – MŚ Prince George 2019
- 7. miejsce w biegu długim – MŚ Prince George 2019
- 7. miejsce w biegu na średnim dystansie – MŚ Lillehammer 2022
- 4. miejsce w sprincie – PŚ Planica 2021

IGRZYSKA: Pjongczang (2018)



PAWEŁ GIL

parabiathlon,
paranarciarstwo
biegowe

Przewodnik: Michał Lańda

GRUPA STARTOWA: słabowidzący
KLUB: PK Podkarpacie-Przemyśl



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

- 13. miejsce w biathlonie w biegu długim – MŚ Lillehammer 2022

DEBIUTANT NA IGRZYSKACH



ANETA GÓRSKA

parabiathlon,
paranarciarstwo
biegowe

Przewodniczka:
Catherine Spierenburg

GRUPA STARTOWA: B2
KLUB: UKS Laski



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

- 11. miejsce – MŚ Lillehammer 2022
- 10. miejsce w sprincie – PŚ 2021

IGRZYSKA: Pekin (2022)



IWETA
FARON

paranarciarstwo
biegowe,
parabiathlon

GRUPA STARTOWA: LW8
KLUB: KS Obidowiec Obidowa



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

5. miejsce w biathlonowym sprincie – MŚ Lillehammer 2022
5. miejsce w sztafecie biegowej – MŚ Prince George 2019
8. miejsce w biathlonie na średnim dystansie – IP Pjongczang 2018
2. miejsce w biathlonowym sprincie
– PŚ Altenberg/Dresden 2020

IGRZYSKA: Pjongczang (2018)



MONIKA
KUKLA

paranarciarstwo
biegowe,
parabiathlon

GRUPA STARTOWA: LW12
KLUB: AZS AWF Kraków



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

1. miejsce w biegu na krótkim dystansie – PE Ptaszkowa 2021
5. miejsce w biathlonie krótkim i długim – PŚ Planica 2021
Mistrzostwo Polski w biegach narciarskich – Ptaszkowa 2021

DEBIUTANTKA NA IGRZYSKACH



KRZYSZTOF PLEWA

paranarciarstwo biegowe

GRUPA STARTOWA: LW12
KLUB: Veloactiv Kraków



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

1. miejsce w biegu na średnim dystansie – PE Ptaszkowa 2021
10. miejsce w biegu na średnim dystansie – PŚ Canmore 2021
Mistrzostwo Polski w biegach narciarskich 2019-2021

DEBIUTANT NA IGRZYSKACH



PAWEŁ
NOWICKI

parabiathlon,
paranarciarstwo
biegowe

Przewodnik: Jan Kobryń

GRUPA STARTOWA: B1
KLUB: UKS Laski



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

udział w MŚ i PŚ

DEBIUTANT NA IGRZYSKACH



IGOR
SIKORSKI

paranarciarstwo
alpejskie

GRUPA STARTOWA: LW11

KLUB: Start Bielsko Biała



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

- 3. miejsce w slalomie gigancie – IP Pjongczang 2018
- 2. miejsce w slalomie gigancie – MŚ Lillehammer 2022
- 2. miejsce w slalomie – MŚ Tarvisio 2017
- 3. miejsce w slalomie – MŚ Krajnska Gora/Sella Nevea 2019

IGRZYSKA: Soczi (2014), Pjongczang (2018)



WITOLD
SKUPIEŃ

paranarciarstwo
biegowe

GRUPA STARTOWA: LW 5/7

KLUB: KS Obidowiec Obidowa



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

- 2. miejsce w biegu na średnim dystansie (12.5km) – MŚ Lillehammer 2022
- 2. miejsce w sprincie techniką dowolną – MŚ Finsterau 2017
- 5. miejsce w biegu na długim dystansie – IP Pjongczang 2018
- 1. miejsce w sprincie – PŚ Vuokatti 2018
- 1. miejsce w sprincie – PŚ Ostersund 2019
- 2. miejsce w klasyfikacji łącznej PŚ w sezonie 2018/2019

IGRZYSKA: Soczi (2014), Pjongczang (2018)



ANDRZEJ **SZCZĘSNY**

paranarciarstwo
alpejskie

GRUPA STARTOWA: LW2

KLUB: Start Bielsko-Biała



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

- 10. miejsce w slalomie – IP Sochi 2014
- 7. miejsce w slalomie – MŚ La Molina 2013
- 1. miejsce w slalomie – PE Pitztal 2013

IGRZYSKA: Turyn (2006), Vancouver (2010), Soczi (2014)

POLSKA REPREZENTACJA PARAOLIMPIJSKA – PRZEWODNICY



**CATHERINE
SPIERENBURG**

paranarciarstwo biegowe
przewodniczka
KLUB: UKS LASKI



**JAKUB
TWARDOWSKI**

paranarciarstwo
biegowe, przewodnik
KLUB: PK Podkarpacie Przemyśl



**MICHAŁ
LAŃDA**

paranarciarstwo
biegowe, przewodnik
KLUB: PK Podkarpacie Przemyśl



**JAN
KOBRYŃ**

paranarciarstwo
biegowe, przewodnik
KLUB: UKS Laski

SZTAB SZKOLENIOWY I MISJA MEDYCZNA



WIESŁAW CEMPA

paranarciarstwo biegowe, trener



JAROSŁAW BORTNOWSKI

lekarz



MAŁGORZATA KELM

parasnoboard, trenerka



KRZYSZTOF GRYGLICKI

lekarz/fizjoterapeuta



MICHAŁ KŁUSAK

paranarciarstwo alpejskie, trener



MARIA SZYMAŃSKA

fizjoterapeutka



EWELINA MARCISZ

paranarciarstwo biegowe, trenerka



ADAM CIEŚLAR

obsługa techniczna



MAGDALENA KŁUSAK

obsługa techniczna



**ŁUKASZ
SZELIGA**

Prezes PKPar



**PAULINA
MALINOWSKA-
KOWALCZYK**

Sekretarz Generalna



**ROMUALD
SCHMIDT**

Szef Misji



**BARTOSZ
SÓJKA**

Z-ca Szefa Misji



**ROBERT
KAMIŃSKI**

Pracownik Misji



**MARZENNA
ZAWADZKA**

Pracownik Misji



**MICHAŁ
POL**

Press attaché



**BARTŁOMIEJ
ZBOROWSKI**

Fotograf

PODZIĘKOWANIA

Serdeczne podziękowania kierujemy do naszych Przyjaciół, Organizacji Członkowskich, Klubów sportowych, Sponsorów, Partnerów i stowarzyszeń z nami współpracujących.

Szczególne podziękowania dla instytucji finansujących, dzięki którym możemy się rozwijać i promować ideę ruchu paraolimpijskiego:

Ministerstwa Sportu i Turystyki
oraz Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.