



[Home](#) » [biegigorskie](#) » [Artykuły](#) » [Inne wydarzenia](#) » **Poznać Mistrza – Dominika Stelmach**

Poznać Mistrza – Dominika Stelmach

Kategorie

Wybierz kategorię



Zapraszamy na kolejny wywiad z serii „Poznać Mistrza” – tym razem udało nam się porozmawiać z Mistrzynią Polski na Długim Dystansie – Dominiką Stelmach.

Witaj Dominiko

1. Byłaś w 2011 nową twarzą wśród najlepszych biegaczek górskich. Jak to się stało, że postanowiłaś spróbować swych sił w biegach

górkich?

Kompletny przypadek. Pojechaliliśmy z mężem i synkiem na urlop do Szczyrku i przeglądając kalendarz biegów natknęłam się na informację o Biegu na Grzecz.



Byliśmy rzut beretem... Nie można było nie wystartować.) Zająłam tam trzecie miejsce – choć pobiegłam zupełnie na żywioł, nie mając pojęcia o tym, jak biegać po górach (mieszkam i trenuję w Warszawie). Było to jednak tak pozytywne doświadczenie, że postanowiłam spróbować swoich sił w Mistrzostwach Polski w Długodystansowym Biegu Górskim. Podświadomie wierzyłam, że może być dobrze...



2. Twój debiut na poważnej imprezie był niezwykle udany – zostałam Mistrzynią Polski na Długim Dystansie. Czy przygotowywałaś się specjalnie do tego startu, jak tak to jak i jak długo?



Tak naprawdę to mój debiut w górach był jeszcze bardziej spektakularny. W 2004 roku, po 6 tygodniach od kiedy zaczęłam biegać, wygrałam Sudecką Setkę, popawiając ówczesny rekord trasy kobiet i dobiegając 2 godziny przed następną kobietą. Potem jednak w górach nie biegałam – za daleko.) Poza tym odnajdywałam satysfakcję w wyścigach na ulicy. Oczywiście trzykrotnie zostawałam mistrzynią Warszawy w GP w Biegach Górskich... ale jakie to góry? To wspaniałe zawody na wydmie talenickiej, które przygotowują do biegów anglosaskich. Niestety przewyższenia są zupełnie inne niż w „prawdziwych górach”.

Jeżeli chodzi o przygotowania do startu w MP na Długim Dystansie to tak naprawdę nie było tych przygotowań. Trenowałam zimą do najważniejszej dla mnie imprezy wiosennej- półmaratonu, w którym udało się osiągnąć dobry czas 1:19. Potem korzystałam z dobrej formy. Miałam w planach zakończenie sezonu w połowie maja. Ale udało się zakwalifikować na Mistrzostwa Świata...

3. A jak oceniasz swój start na Długodystansowych Mistrzostwach Świata na Słowenii?

Niestety bardzo słabo – tak naprawdę nie powinnam jechać do Słowenii (byłam już przemęczona, planowałam na ten czas roztrenowanie, tymczasem musiałam przeciągnąć trening o miesiąc). Przed startem zmagalam się z lekką kontuzją i praktycznie przez dwa ostatnie tygodnie nie biegałam. W całym swoim wiosennym treningu nie robiłam też długich wybiegań (nie miałam planów startowych związanych z maratonem górskim...no i przy małym dziecku trudno wygospodarować czas – a przecież pracuję zawodowo, do końca czerwca w weekendy miałam też zajęcia na studiach podyplomowych.)

Zdecydowałam się jednak na ten start ze względu na szansę zdobycia doświadczenia. No i pierwszy raz miałam okazję oficjalnie zostać reprezentantką Polski.)



4. W roku 2011 seniorki, zwłaszcza na długim dystansie miały naprawdę mocny zespół, czy uważasz że jest szansa już w roku 2012 na seniorskie medale w zawodach rangi ME lub MŚ?

TAK – drużynowo taka szansa na pewno jest.

Trochę deprymujący jest fakt, że pomimo iż poziom znacznie wzrósł, w dalszym ciągu daleko nam do formy jaką prezentowała Iza w latach swoich największych sukcesów. No ale Iza biegła 2:33 w maratonie i była zawodową biegaczką. Teraz natomiast elitę biegaczek górskich stanowią amatorki (i wciąż rewelacyjna Iza), które mają jeszcze duży potencjał rozwoju. Szczególnie na długim dystansie. Cieszy mnie, że poziom jest bardzo wyrównany, bo to oznacza, że żadna z dziewczyn nie może spocząć na laurach. Żeby utrzymać się na szczycie trzeba mocno trenować. Zobaczmy czy mnie się to uda – chciałabym, szczególnie na długim dystansie...

5. Bardzo dobrze pobiegłaś Maraton Warszawski, czy łatwo jest łączyć starty w biegach płaskich i górskich?

Nie ukrywam, że dwie podstawowe imprezy w 2011 roku, na których najbardziej mi zależało to półmaraton i maraton Warszawski. Cieszę się, że pokazałam, że poradziłam sobie tak trenować, by najwyższy poziom prezentować na startach docelowych. Maraton Warszawski pobiegłam spokojnie, równo – czas 2:48 nie stanowił wielkiego problemu. Następnym razem będę mogła zaryzykować szybsze tempo.

W tym roku góry były dodatkiem, formą treningu i urozmaicenia (ach, po prostu kocham góry). Chciałabym w przyszłym sezonie również mieć możliwość startów w górach. Do gór ciągnie mnie od zawsze, uwielbiam biegi górskie.) Kiedyś prawie zostałam Przewodnikiem Beskidzkim (nie starczyło niestety czasu – studiowałam równoległe na 3 kierunkach studiów dziennych), długo wspinałam się.

Może kiedyś zamieszkać w górach, kto wie?



6. Jakie masz plany startowe na rok 2012, czy jednym z twych celów jest wrześnieowy Jungfrau Marathon?

Tak. Jeżeli tylko zdrowie dopisze i będzie czas na regularny (i ciężki,) trening to planuję start w Jungfrau Marathon. Na wiosnę chciałabym pobiec w MP w półmaratonie (w tym roku w Warszawie) i poprawić troszkę swoją życiówkę. Trzy tygodnie później zamierzam rozprawić się maratonem w moim rodzinnym mieście, czyli w Łodzi. Potem będę mogła skupić się na biegach górskich:) Mam nadzieję, że znajdę na to czas i ochotę – przyznam, że polskie drogi są jedną z największych barier...ale mam nadzieję, że część remontów zakończy się do lata 2012...



7. Jungfrau jest dość specyficznym biegiem górskim – pierwsza połowa tego biegu jest bardzo szybka bo prawie „płaska”, gdzie wg Ciebie powinny odbyć się eliminacje do kadry na ten bieg?

Szczerze? To w przypadku tego specyficznego biegu eliminacje będzie bardzo trudno przeprowadzić. Bo osoba która wygra np. Bieg Marduly może być znacznie gorzej przygotowana od „gorszej” siłowo, ale szybszej zawodniczki. Moim zdaniem powinien być brany pod uwagę czas z płaskiego maratonu i z jakiegoś długiego biegu górskiego (ale do 30km). Którego biegu? Tak naprawdę żaden bieg w Polsce nie jest podobny profilem do Jungfrau...to alpejski maraton o lekkim (siosunkowo) nachyleniu. Nie potrzeba dobrze zbiegać, by liczyć się w sławce...To bardzo szybki bieg pod górkę...Najlepiej byłoby „stworzyć” specjalnie bieg o podobnym profilu, ale to chyba nierealne.

Ciężki orzech do zgryzienia... Ważne, żeby MP były conajmniej 2 miesiące przed MŚ – wtedy będzie czas, by się dobrze przygotować. Ja nie wierzę, że można optymalną formę osiągnąć biegając bardzo dużo na długich dystansach. Pewnie to kwestia indywidualna, ale dla mnie 2 maratony w roku to maksimum...jeszcze nigdy nie osiągniete...).

7. Słyszałem że Puma Running Team w przyszłym sezonie chce ponownie powalczyć o wysokie cele w górach, czy prowadzicie już rozmowy z nowymi zawodnikami, którzy mogliby jeszcze bardziej wzmocnić Wasz Team, który już w 2011 roku spisał się świetnie zdobywając m.in. złoto i brąz w MP na długim dystansie?

Tak, planujemy wzmocnienie PUMA Running Teamu. Zapraszam.) Z chęcią przyjmiemy nowych członków.



Dziękuję za rozmowę i życzę jeszcze większych sukcesów w nowym roku!

Rozmawiał:
Dominik Ząbczyński
www.biegigorskie.pl

Napisane przez [AdminII](#)

Administrator i właściciel Portalu BiegigorskiePL

Wszystkie artykuły napisane przez: [Admin!](#)

[« Poprzedni wpis](#)

[Następny wpis »](#)

Jeszcze nie skomentowany

Dodaj swój komentarz

Name (required)

Mail (will not be published) (required)

Website

Wiadomość



CAPTCHA Code

Dodaj komentarz

Lubie Biegigorskie.pl

BiegiGórskiePL

Lubisz to.

Ty i 4.570 innych osób lubicie obiekt [BiegiGórskieFL](#).

Nasze zdjęcia