

Ula Sobol

u.sobol@nowiny24.pl

Jako dziecko nie interesowała się sportem. Nie biegała, nie grała w piłkę, nie jeździła na rowerze. Także i w wieku dorosłym przez długi czas nie prowadziła zbyt aktywnego stylu życia. - Byłam najzwyczajszą kobietą. Moimi towarzyszami były lusterko i papieros - śmieje się dziś Renata Grabska, rzeszowska biegaczka.

Kiedyś uwielbiała się opalać. Dziś mówi, że to strata czasu. Nie potrzebuje chodzić do apteki. Za to zbiera i zjada pokrzywy, popija wodę ze źródelka.

Zarażenie sportem od męża

Zaczął się 26 lat temu. Biegi uprawiał jej drugi mąż i to on ją zachęcił. - To bardzo wartościowy człowiek, pokazał mi wiele pięknych rzeczy - podkreśla Renata. - Początki były trudne, ale po pewnym czasie ruch zaczął sprawiać mi wiele radości.

Zadebiutowała w otwartym biegu na Resovii przy okazji VII Biegu Rzecha w Rzeszowie, gdzie zwycięzcą został jej mąż.

- Byłam bardzo zadowolona z siebie, że stanęłam do rywalizacji z młodymi dziewczynami i przebiegłam dwa kilometry - wspomina.

Od tego czasu na bok poszły lusterko, malowanie się oraz eleganckie ubrania. Zaczęła pędzić do przodu i nie wracała do domu z pustymi rękami. Zdobywała wyróżnienia, nagrody, medale i puchary. Ale - jak mówi - sukcesem i inspiracją do dalszej pracy był każdy ukończony bieg.

Później bieganiem chcieli zarazić swojego 10-letniego syna. Spróbował, lecz szybko zniechęcił się. - Ale nigdy nie zrezygnował ze sportu. Do dziś gra w piłkę nożną - zaznacza mama.

Renata Grabska ma za sobą 434 imprezy biegowe. Startowała w różnych miejscach, w różnych warunkach. Przeżyciem był na przykład 12-godzinny bieg w kopalni w Bochni.

- Startowałam w drużynie czteroosobowej i na 55 drużyn zajęliśmy 22 miejsce.

Na trasie zdarzały się i ciężkie chwile, kryzysy. Renata nigdy nie zeszła z trasy. Zwalniała, ale wciąż podążała do przodu.

- Bieganie nie jest łatwe - przyznaje. - Trzeba kierować się głową, bo na pierwszym miejscu zawsze jest zdrowie.

I zdradza, że jak tylko podczas biegu źle się poczuje, stara się nawiązać kontakt z kimś, kto biegnie obok. - I trzeba myśleć o pozytywnych rzeczach - dodaje z uśmiechem.

Dzień biegaczki

A co trzeba robić, aby utrzymać taką formę?

Wstaje o 5 rano, je śniadanie i zaczyna regularny trening, jeździ na rowerze. I to bez względu na pogodę. Trenuje też zimą i zapewniana, że im gorzej jest na zewnątrz, tym lepiej dla organizmu. Dzięki temu utrzymuje dobrą kondycję i mało choruje.

- W sporcie, oprócz wytrwałości i regularnych treningów, ważne jest zdrowe odżywianie się - podkreśla. - Najważniejsze jest pełnowartościowe śniadanie. Moje składa się z piętnastu składników.

W ciągu tygodnia zwykle pokonuje kilkadziesiąt kilometrów. Przed poważniejszymi imprezami zwiększa wysiłek. Przygotowuje organizm pod konkretną nawierzchnię, urozmaica sobie teren.

Cykl treningowy ustawił jej mąż.

- Jest moim trenerem, sterem i okrętem - mówi z uśmiechem Renata. I dodaje: - To piękne mał-



KRYSTYNA BARANOWSKA

Renata Grabska udowadnia, że w każdym wieku warto być aktywnym i można odnosić sukcesy. Tę hetmańską buławę przywiozła ostatnio z Tarnowa.

Biegam i cudownie się czuję

Renata Grabska z Rzeszowa ma za sobą 434 imprezy biegowe i mimo 62 lat, ani myśli się zatrzymać

zeństwo, z miłością i przyjaźnią w parze. Mąż nauczył mnie walczyć, rywalizować z sobą, z własnymi słabościami. Bo przecież nie zawsze jest tak, że stoję na podium. Raz jest lepiej, raz gorzej. Dla mnie cenne jest to, że mogę coś z siebie jeszcze wykrzesać. Potrafię cieszyć się każdym czasem, nawet tym najgorszym.

Bo, jak podkreśla, w jej biegowym świecie najważniejsza jest wspólna pasja. Bieg jest oderwaniem się od rzeczywistości, codziennych problemów, chwilą odpoczynku.

- A poza tym dzięki tej pasji zwiedziłam Berlin, Paryż, Wiedeń, byłam w Szwajcarii, na Słowacji - wylicza. - Poznałam wielu ciekawych ludzi.

Babcia biegaczka

Jej najwierniejsi kibice to syn, synowa i wnuki. Renata odwdzięcza się tym, że stara się być dobrą babcią, poświęca swoich wnukom dużo cza-

su. Także skutecznie wciągając ich w uprawianie sportu. Razem z Olą, Mateuszem i Patrykiem jeżdżą na rowerach.

- Oprócz tego wnuk interesuje się piłką nożną. Zna wszystkie sławne drużyny i zawodników - zapewnia dumna babcia.

W mieszkaniu na rzeszowskiej Baranówce stopy pamiątek i pucharów, ale Renata Grabska ani myśli się zatrzymać.

- Ja urodziłam się po to, aby biegać. Postawiłam na sport i chociaż niektórzy zastanawiają się, po co ja to robię, ja im odpowiadam: bo cudownie się czuję - dodaje z uśmiechem.

11 listopada Renatę Grabską będzie można zobaczyć w XVI Biegu Niepodległości w Krośnie.

Osiągnięcia Renaty Grabskiej:

- 15 biegów górskich, w tym mistrzostwo świata
- 62 półmaratony
- 48 maratonów

Została także ambasadorem Festiwalu Biegowego Krynica.

Rekordy własne:

- * maraton - 3 godziny i 22 minuty
- * bieg na 100 km - 10 godzin i 28 minut
- * bieg dobowy - 143 km 985 metrów

„Biegam, bo lubię” na stadionie Resovii. Każdej soboty młodzież i starsi spotykają się na stadionie i przez godzinę biegają lub maszerują.

ZZA KRATEK

Udane zdjęcie

Do domku letniskowego będącego własnością Rafała T. włamał się złodziej, który zabrał telewizor, meble, piłę spalinową i inne narzędzia. Chcąc udźwignąć taki łup, wyceniony przez właściciela na ponad 4 tys. zł, musiał mieć ciężarówkę, bo na plecach by tego nie wyniósł. Tymczasem w pobliżu nie było żadnych śladów pojazdu, a powinny być, gdyby złodziej dojechał tam autem, gdyż droga nie jest w tym miejscu utwardzona. Oczywiście, mogło też być kilku złodziei, którzy harowali przy domu przez całą noc i po kolei wynosili poszczególne przedmioty. Mimo to Rafał był dobrej myśli, gdyż niedawno zainstalował na dachu kamerę, która rejestrowała wszystko, co działo się wokół. Zmarkotniał dopiero wtedy, gdy spostrzegł, że rabuś ukradł też kamerę!

Jedno tylko było w tym wszystkim pocieszające. To mianowicie, że złodziej okazał

się wyjątkowo tępy, bo kradnąc kamerę, patrzył jej prosto w szklane oko. Był bowiem święcie przekonany, że jeśli ją zabierze, to żadnego nagrania nie będzie. Wyniósł zatem z domku wszystko, co zdołał udźwignąć, ale nie wziął urządzenia, które zapisało obraz, zadowolając się samą kamerą.

Kiedy Rafał T. odtworzył nagranie z monitoringu, to omal nie usiadł z wrażeń. Na monitorze ujrzał bowiem gębę... sąsiada z domku naprzeciwko, któremu natychmiast złożył wizytę. A ten opijał właśnie z kumplami nocny sukces i bardzo się zdenerwował, że ktoś mu w tym przeszkadza. Rzucił się więc na Rafała i usiłował zadać mu cios... jednym ze skradzionych narzędzi.

Poszkodowany zdołał jednak wyrwać się bandycie, po czym pobiegł na policję i opowiedział o wszystkim, dodając zdjęcie z monitoringu. I to było dobre wyjście, bo sąsiad tak dobrze na tym zdjęciu wyszedł, że pewnie prędko z mamra nie wyjdzie.

JAN M.



PLĘSAWISKO

Andrzej Płes

Diabeł dobry i zły

Diabeł rośnie na polu, a ten wypasiony pod szkłem. Potem się go zbiera, wycina otwory oczowe i zębiska, w środek szatana stawia świeczkę i straszy toto na Halloween. Arcybiskup szczecińsko-kamieński uznał w liście otwartym do wiernych, że polny (szklarniowy?) szatan to kult Złego, podobnie jak przebieranki w maszkarony, kostuchy i wampiry, i w tej postaci dopominanie się cukierków. Skutkiem czego w kilku pomorskich podstawówkach odwołano halloweenowe zabawy, kasa zwróciła za bilety. Dzieciarnia grozy sytuacji z piekła płynącej nie pojęła, tym bardziej że kilka tygodni później każą im się poprzebierać za turońia, diabła, aniola i śmierć, i latać po domach kołędować za cukierkami. Arcybiskup szczecińsko-kamieński nigdy i nic nie miał przeciwko temu,

żeby dzieciarnia pod postacią śmierci i diabła kołędowała na Boże Narodzenie, ale nie podoba mu się, że dzieciarnia pod postacią diabła i śmierci odwiedza te same domy i w tym samym celu na Halloween. Dzieciarnia nie wytłumaczono, dlaczego halloweenowe diabeł i śmierć są be, a bożonarodzeniowe diabeł i śmierć są cacy. Dorosłym chyba też tego nie wytłumaczono.

Celtowie wierzyli, że na przesilenie jesienne blakające się złe duchy próbują wejść w ciała żyjących, toteż żyjący przebierali się za to, co najszkaradniejszego, żeby Złego zniechęcić estetycznie. Arcybiskup intencji Celtów chyba nie pojął, ale wie, że to poganie byli. I to źli poganie. W przeciwieństwie do przedchrześcijańskich dobrych pogan słowiańskich, którzy uprawiali przebieranki w turońia, śmierć, niedźwiedzia i kozę. Pogańskich kołędników słowiańskich chrześcijaństwo zaadoptowało, zabaw celtyckich nie i dlatego diabeł bożonarodzeniowy jest dobry, a halloweenowy zły. Tylko jak wytłumaczyć dzieciom, że na 31 października nie dostaną cukierka, bo nawet tictac może ich wtrącić do piekła?