# Bieganie samemu jest fajne na początku, z czasem przydaje się towarzystwo

data aktualizacji: 2025.03.08  autor: Joanna Kielak




(fot. Joanna Kielak)

**W ciągu ponad dziewięciu lat w biegowych spotkaniach parkrun Skierniewice wzięło udział prawie 900 osób. Wśród nich jest Monika Kaniewska, która dołączyła do inicjatywy osiem lat temu. – Grupa, z którą trenuję w każdą sobotę jest dla mnie jak rodzina – przekonuje.**

Zaczęła biegać pod koniec 2015 roku. Któregoś ranka stwierdziła, że „potruchta sobie", a przy okazji wyprowadzi na dłuższy spacer psa. – Ten sposób na aktywność przypadł mi do gustu – mówi Monika Kaniewska. – Byłam szczęśliwa, gdy wracałam z kilkukilometrowej przebieżki. Na ścieżkach mijałam innych biegaczy. Jednak wtedy nie wiedziałam jeszcze, że w mieście jest Parkrun. Informację o treningach grupy później znalazł mąż.

Początkowo parkrun skojarzył się jej raczej z szybkim bieganiem. Obawiała się, że nie dotrzyma innym tempa, że biegacze będą na nią czekać zbyt długo na mecie. – Okazało się, że nie tylko ja miałam takie pierwsze skojarzenia. Słyszałam to później od wielu osób – przyznaje.

Pewnej soboty postanowiła jednak, że zajrzy do parku, by przyjrzeć się spotkaniom grupy biegaczy.

– Ktoś rzucił wtedy do mnie, żebym się pospieszyła, bo za chwilę będzie start – wspomina. – Gdy tłumaczyłam, że tylko chciałam zobaczyć jak wygląda trasa, usłyszałam: „najlepiej sprawdzisz, jak pobiegniesz z nami".

I tak po raz pierwszy, w 2017 roku pokonała pięciokilometrową trasę w parku miejskim. Po biegu zarejestrowała się w parkrun Skierniewice, dołączyła do grupy.

Parkrun to bezpłatne, organizowane przez lokalną społeczność spotkania, w ramach których można maszerować, truchtać, biegać. Dystans do pokonania to 5 kilometrów, a skierniewickie spotkania odbywają się w parku miejskim w każdą sobotę o godzinie 9. To otwarta inicjatywa, przeznaczona dla każdego bez względu na umiejętności i kondycję.

– Treningi w grupie mobilizują – przekonuje Monika Kaniewska. – Bieganie samemu jest fajne na początku, gdy pokonujemy wolniej krótsze dystanse. Z czasem, zwłaszcza, gdy nie robimy już takich postępów, przydaje się towarzystwo. Pamiętam, gdy zaczęłam chodzić na parkrun, w pewnym momencie znalazłam osoby, które biegały podobnie do mnie, może trochę szybciej. Zaczęłam się ich trzymać, a to pomogło mi osiągnąć lepsze wyniki.

W ciągu ponad dziewięciu lat działalności parkrun Skierniewice, w sobotnich biegach wzięło udział łącznie już 879 osób.

– Na biegach spotykają się trzy pokolenia – zauważa Monika Kaniewska. – Są tacy, którzy przyjeżdżają z kilkuletnimi dziećmi, które potrafią pokonać całą trasę. Aktualnie najmłodszy uczestnik mógłby startować w kategorii junior. Zaczynał do marszobiegów, a do parku przychodził z tatą. Teraz, gdy tata pracuje, na sobotnie zbiórki wyciąga mamę. Świetnie sobie radzi, ostatnio miał tyle siły by przyspieszyć na finiszu, że miałam kłopot, żeby za nim nadążyć.

W parkrun podczas pokonywania trasy nie ma limitu czasu. Nikt nie jest ostatni. Na końcu stawki zawsze jest wolontariusz, który ostatni przekracza linię mety. Bieg, marsz czy trucht ma być przyjemnością, a każdy uczestnik niezależnie od formy, umiejętności czy też rezultatów jest tak samo mile widziany w grupie.

– Wolontariusz, który biegnie na końcu dopinguje też uczestników – mówi skierniewiczanka. – Wiadomo, że jeśli ktoś pokonuje trasę maszerując, zajmie mu to więcej czasu. Nie chcemy, by taka osoba poczuła się zostawiona sama sobie, żeby nie myślała, że opóźnia zakończenie parkrun'u. Bo to nie na tym rzecz polega, żeby szybko wystartować, zakończyć bieg i rozejść się. Oczywiście, kto chce ten się ściga. Ciężko jednak ścigać się co tydzień, w pewnym momencie to się nudzi. Wiem to po sobie. Przychodzimy trochę wcześniej, rozmawiamy, także w trakcie biegu. Społeczność parkrun'owa jest jak rodzina…

Źródło:
https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/44882-bieganie-samemu-jest-fajne-na-poczatku-z-czasem-przydaje-sie-towarzystwo