

Wywiad ze sportowcem, a nawet z dwoma 😊

Marcin Wernik : Moją główną aktywnością sportową jest wspinanie. Wspinam się od 23 lat, zarówno sportowo, jak i rekreacyjnie, przede wszystkim w górach. Poza tym zajmuję się także innymi dyscyplinami sportu. Przez ostatnich kilka lat startowałem w triathlonach, zarówno w płaskich, jak i górskich, uprawiam także bieganie, a jako sport ogólnorozwojowy uprawiam CROSS FIT.

Piotr Szmyt : Ja trenuję w miejscu, w którym teraz się znajdujemy. Trenuję nie tylko sam, ale też trenuję innych. Moja aktywność fizyczna, sportowa, zaczęła się w liceum od wioślarstwa. Obecnie trenuję innych, głównie w CROSS FITcie. Jako sporty uzupełniające uprawiam bieganie i rower. Przygotowuję się do wzięcia udziału w triathlonie, na razie w planach jest druga edycja triatlonu, który organizujemy razem z Marcinem w czerwcu, ale o tym opowiem przy innej okazji.

Kiedy rozpoczął Pan przygodę ze sportem?

Marcin Wernik : Zacząłem się wspinąć 23 lata temu, miałem wtedy 16 lat. Na początku wspiniałem się rekreacyjnie, nie sportowo. To były trochę inne czasy, nie było ścianek wspinaczkowych, nie było trenerów, jeździliśmy i jak najwięcej się wspinaliśmy, nie było w tym żadnego planu, tak naprawdę.

Dlaczego wybrał Pan akurat ten sport?

Marcin Wernik: Akurat wspinanie – to był przypadek, poznałem ludzi, którzy uprawiali wspinaczkę i wydawało mi się, że to będzie bardzo łatwe, ale kiedy pierwszy raz pojechałem w skałki, to okazało się, że mam lęk wysokości. Strasznie mnie paraliżował i myślałem, że ten sport jest zupełnie nie dla mnie. Właściwie trudno powiedzieć dlaczego, ale ten sport spodobał mi się i postanowiłem się na przekór wszystkiemu uprawiać go uprawiać. We wspinaniu lęk jest czymś absolutnie normalnym.

Poczucie lęku ostrzega nas przed niebezpieczeństwem...

Marcin Wernik:

Jeżeli rozmawiamy o lęku, to w nauce są dwa pojęcia. Jest lęk wysokości i lęk przestrzeni. Lęk wysokości to choroba, którą się leczy. Objawia się to tak, że ktoś nie jest w stanie wyjść na balkon, ponieważ w momencie, w którym zbliża się do balkonu odczuwa określone reakcje fizjologiczne, np. przyspieszone bicie serca, pocenie się rąk itd.

Piotr Szmyt: Przygoda ze sportem może wynikać z bardzo spontanicznych decyzji, ja uczęszczałem do szkoły muzycznej zanim zacząłem uprawiać sport. Grałem na skrzypcach. Kuzyn namówił mnie, żeby spróbować z wiosłami i tak zacząłem uprawiać wioślarstwo. Jeżeli chodzi o różne aspekty dotyczące dyscyplin sportowych, takie właśnie, jak poświęcenie czy strach, nie zawsze jesteśmy predysponowani do jakiejś dyscypliny sportu, ale możemy to wypracować systematycznym treningiem. Coś, co wydaje się być naszą słabością, jak np. strach na początku, może się okazać naszym atutem. Może być narzędziem, które spowoduje, że przeżyjemy w danej sytuacji osiągając dany cel. W czasie wspinania łatwo o wypadek na ścianie. Lęk powoduje, że nie dajemy się ponieść naszym fantazjom i ambicjom.

Kto jest Pańską inspiracją?

Marcin Wernik: Nie mam takiej inspiracji, znam wielu dobrych wspinaczy, którzy dokonali niesamowitych rzeczy w górach, czasami myślę, że miło byłoby odnosić takie sukcesy, jak oni, ale trzeba też pamiętać, że to były inne czasy, wspinanie było wtedy mniej wyeksplorowane. Jeśli chodzi o bieganie (triathlon) to jest taka historia, którą ja bardzo lubię opowiadać. W Australii był organizowany taki ultra maraton i na którąś jego edycję zgłosił się miejscowy rolnik. To był maraton chyba na 800 km. Biegło się kilka dni. Wśród uczestników byli światowej sławy biegacze. Organizatorzy poinformowali rolnika, że jest to najtrudniejszy bieg na świecie i nie powinien się na taki wyczyn porywać. On jednak uparcie chciał wystartować. Ponieważ nie mogli mu zabronić więc dopuścili go do startu. Wszyscy zrobili zakłady o to, jak szybko odpadnie. Oczywiście profesjonalni zawodnicy pobiegli do przodu, a rolnik

został z tyłu za nimi. Profesjonalni zawodnicy mieli taką strategię, że w nocy odpoczywali, a farmer wytrwale biegł, i mniej więcej drugiego, czy trzeciego dnia przybiegł, jako pierwszy, na metę. Wygrał maraton. Pobił rekord, który jeszcze przez długi czas był nie do pobicia. Był bardzo zdziwiony faktem, że wygrał właśnie on, a nie któryś z profesjonalnych zawodników. Na pytanie, jak mu się udało tego dokonać, odparł, że zwykle wypasa owce i musi za nimi nieraz przez kilka dni biegać. Zapytano go również, dlaczego nie spał w czasie biegu, na co stwierdził, że w ogóle nie wiedział, że można było spać. To świadczy o tym, że tak naprawdę czasami nieświadomość tego, co oznacza dany sport, co niesie za sobą, jakie poświęcenie, wymagania, to może być zaletą. Farmer z Australii, przyszedł nieświadomy tego, co go czeka, pobiegł i wygrał.

Co motywuje Pana do uprawiania sportu?

Piotr Szmyt: Przede wszystkim chęć rozwijania się i przekraczania pewnych barier. Jeżeli chodzi o CROSS FIT to jest to taka dyscyplina, która proponuje mnóstwo ćwiczeń, łączących elementy kondycyjne, takie jak bieganie, rower, wiosła z elementami siłowymi typu 2 - bój , 3 - bój siłowy i z gimnastyką. Wyobraźcie sobie plan treningowy, w którym codziennie jest coś innego, i to w różnych konfiguracjach. Jest to coś, co się nie nudzi, a dzięki temu, że mamy kilka elementów technicznych, możemy rozwijać i doskonalić technikę, wykonywać ćwiczenia poprawnie, bezpiecznie i coraz lepiej.

Marcin Wernik: Jeśli chodzi o motywację we wspinaniu to jest sporo gór, które są tzw. klasykami, jeśli chodzi o stopień trudności. Ja zrobiłem sobie listę gór do zdobycia. Oprócz wspinaczki lubię się sprawdzać w innych dziedzinach, np. kiedyś postanowiłem przebiec maraton, pomimo, że wcześniej nie biegałem. Uważałem, że jest to coś bardzo trudnego, co wymaga dużego nakładu pracy. Na początku zaplanowałem wszystko, a po jakimś czasie zacząłem przygotowywać się do maratonu. Zajęło mi to około cztery miesiące. Biegając popełniłem dużo technicznych błędów, z czasu nie do końca byłem zadowolony, ale najważniejszy był fakt, że przebiegłem maraton. Jakiś czas później usłyszałem, że istnieje triathlon o nazwie: **Ironman**. To jest triathlon, gdzie oprócz biegania płynie się 3,800 km i jedzie na rowerze 180 km. Uważałem to za ogromne wyzwanie, między innymi dlatego, że nie umiałem pływać. Bardzo chciałem, aby **Ironman** znalazł się na liście wyzwań, którym podołałem. W tym przypadku również minęło trochę czasu od pomysłu do przygotowań. Zacząłem od nauki pływania. W pierwszej kolejności jednak postanowiłem wystartować na zawodach, gdzie dystanse były o połowę krótsze niż w przypadku **Ironmana**. Po jakimś czasie wystartowałem w triathlonie **Ironman**. Byłem bardzo zadowolony z tego osiągnięcia, mimo tego, że zawodowcy mieli dużo lepszy czas ode mnie. Teraz mam nowy cel, ale zachowam go w tajemnicy. Jedną z rzeczy, które najbardziej lubię w sporcie to stawianie sobie nowych celów i realizowanie ich. Demotywowuję się, kiedy mówię o swoim nowym celu, a ktoś uważa, że nie podołałem. Bardzo łatwo jest sobie odpuścić, lecz nie o to w tym wszystkim chodzi. Warto jest wierzyć w siebie i swoje umiejętności. Dwa miesiące przed startem w **Ironmanie** spotkałem znanego polskiego triathlonistę Maćka, powiedziałem mu, że postanowiłem wziąć udział w **Ironmanie** w Barcelonie. Niestety nie potraktował mojej deklaracji poważnie. Uważał, że nie jestem gotowy. Pomimo jego sugestii pojechałem i wystartowałem w triathlonie **Ironman** i nie miałem najgorszego czasu. Jeszcze raz pragnę podkreślić, że nie ma rzeczy niemożliwych, warto wierzyć w siebie i w to, że damy radę, nawet jeżeli inni w nas nie wierzą.

O czym Pan myśli podczas wspinaczki?

Marcin Wernik:

Kiedy wspinam się w skałkach i całe wspinanie trwa 5-10 min to ważna jest koncentracja. Skupiam się wtedy na swoich mięśniach, pracy swojego ciała i wykonywaniu poprawnych technicznie ruchów. W górach natomiast jest inaczej, ponieważ wspinanie trwa nawet parę godzin, jeden dzień lub trzy dni. Dlatego mam wtedy czas na rozmyślanie o różnych rzeczach. Nie są mi obce chwile zwątpienia, gdzie do głowy przychodzą mi pytania typu: „Gdzie ja jestem? Po co to robię? Przecież mogłem siedzieć w domu, byłoby mi ciepło, a teraz marzną”. Kiedy jestem w górach mam również czas na podziwianie pięknych widoków, co pozwala mi się zmobilizować do dalszej wspinaczki. W literaturze często opisuje się alpinistów jako myślicieli, ale wcale tak nie jest. Mamy trudną trasę i nie mamy czasu na bujanie w obłokach. Towarzyszy nam często strach i zmęczenie. Pojawiają się myśli, że może powinniśmy się wycofać, zejść, a może jednak iść dalej. Można to nazwać ciągłą wewnętrzną walką.

Jak jest podczas wiosłowania?

Piotr Szmyt: Dystans wioślarski wynosi jedynie 2 kilometry, co daje około 7 minut wyętej pracy. Można to porównać do biegu z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości przez 7 min. Należy wziąć jeszcze pod uwagę, że podczas biegu pracują same nogi, a podczas wiosłowania każda partia ciała. Na początku dystansu musimy wykonać sprint, tak aby ustawić się w odpowiednim miejscu względem przeciwników. Jeżeli byśmy byli z tyłu to najprawdopodobniej nie moglibyśmy kontrolować tego biegu, dlatego ważne jest by być z przodu, by widzieć, czy przeciwnik atakuje, czy przyspiesza. Dystans sprintu wynosi około 250 m. Następnie schodzi się na tempo torowe, które jest bardzo intensywne. Dystans tempa torowego wynosi około 1,5 km. Pod koniec znowu jest sprint, gdy praktycznie nie mamy już siły na nic. Wykonuje się go, ponieważ przeciwnicy atakują. Dlatego też, to co myślimy nie nadaje się do publikacji. Oprócz tego, że dajemy z siebie wszystko, ważne jest, aby zgrywać się co do ułamka sekundy z partnerem z osady. Wszystkie ruchy muszą być wręcz idealnie zsynchronizowane. Im więcej osób na łodzi tym jest ciężiej. Jeśli pojawią się choćby minimalne różnice, to wtedy łódka nie osiąga maksymalnej prędkości. Liczba wioślarzy wynosi 1,2,4 lub 8. Kiedy na łódce znajduje się 8 osób to mamy do czynienia z osadami, gdzie mamy jedno wiosło trzymane oburącz i pracujące na zmianę - prawe, lewe. Konieczne jest wtedy zsynchronizowanie się z tempem osoby, która siedzi przed nami oraz z ułożeniem ciała osoby, która siedzi jeszcze wcześniej. Natomiast satysfakcja z takiego biegu, jeżeli uda się wygrać, jest niesamowita. Jeśli chodzi o osiągnięcia to zdecydowanie najbardziej cieszy mnie to, że jako osoba, która na pierwszy rzut oka nie ma warunków fizycznych do tego sportu, odniosłem, będąc zawodnikiem wagi lekkiej, tego samego dnia dwa zwycięstwa, był to złoty medal na Mistrzostwach Polski.

Czy sporty, które panowie uprawiają są drogimi sportami?

Marcin Wernik:

Ja zaczynałem się wspinać 23 lata temu. To były czasy kiedy sprzęt wspinaczkowy był kosmicznie drogi. Zbierałem go latami szukając najróżniejszych możliwości. Namówiłem moją mamę, aby kupiła mi coś na raty. Korzystałem z różnych okazji, aby skompletować niezbędny sprzęt. Nie mając pieniędzy też można uprawiać wspinanie. Kiedy zacząłem przygotowywać się do swojego pierwszego triathlonu, który jest uważany za bardzo drogi sport, kupiłem sobie rower na allegro za 500 zł. Dla porównania triathloniści kupują rowery za kilkadziesiąt tysięcy złotych. Najdroższym wydatkiem była pianka do pływania w wodach otwartych. Kupiłem ją używaną od mojego kolegi, z którym się umówiłem, że oddam mu należność w ratach. W porównaniu do innych wydałem naprawdę stosunkowo mało. Bardzo zabawne było to, że podczas swoich pierwszych zawodów na swoim rowerze wyprzedzałem zawodników, których bidon był droższy od wszystkiego, co miałem. To nie ma znaczenia, nie rower robi wynik tylko siła w nogach i rękach, poziom wytrenowania. Na poziomie amatorskim da się uprawiać każdy sport nie ponosząc wielkich wydatków. Czasami są takie sporty, gdzie minimum wydatków jest wymagane. Miałem kiedyś taki amatorski epizod, zacząłem jeździć na rowerze downhillowym w górach. W tym sporcie absolutnym minimum jest posiadanie kasku i ochraniaczy, jest to rzecz, której nie da się ominąć. Brak tego sprzętu może się skończyć poważną kontuzją. Jednak raz jeszcze pragnę podkreślić, że w sporcie to nie pieniądze są najważniejsze, trzeba mieć cel, chcieć coś zrobić. Reszta przyjdzie sama.

Jak wyglądają panów rutynowe treningi?

Piotr Szmyt: Nasz trening wygląda codziennie inaczej. Oznacza to, że osoby, które do nas przychodzą nie znają swojego planu ćwiczeń, wiedzą, że będą mieli do zrobienia pięć rund. Najpierw 24 wskoki na skrzynię z pełnym wyprostem tułowia. Potem należy unieść sztangę do wysokości kolan i stąd nałożyć ją sobie na barki – 12 razy. Na koniec 6 razy muszą podnieść się na drążku. Ten zestaw składa się na jedną rundę. Wykonanie takiego zestawu może trwać 20 minut, więc time up wynosi 20 minut. Po tym okresie zatrzymujemy wskazówki zegara i wpisujemy ile rund do tej pory udało się trenującym wykonać. Jeżeli udało im się ukończyć 5 rund wcześniej to oczywiście zapisujemy ich czas. Jeżeli chodzi o częstotliwość treningów to zakładamy, że osoba początkująca przychodzi do nas po treningu intro czyli po wprowadzeniu podstawowych ruchów, 3 razy w tygodniu. Potem taka osoba przychodzi codziennie.

Marcin Wernik:

Nie tylko przychodzi codziennie, ale zostaje po treningu. Jest tak, że triathlon to trochę treningu wspinaczkowego i triathlonowego. W treningu wspinaczkowym najważniejszym treningiem jest wspinanie samo w sobie. Wspinam się mniej więcej trzy razy w tygodniu, w tym dwa razy mam zorganizowane zajęcia z trenerem plus w weekend wspinam się samodzielnie. Przedzielam to treningami ogólnorozwojowymi, w dni, w które się nie wspinam, robię sobie trening rozkwitowy, kiedy czuję się zmęczony, robię sobie dzień wolny. W tej chwili trening wspinaczkowy jest dla mnie najważniejszy. Jak trenowałem do triathlonu to wspinanie traktowałem jako rekreację. W treningu triathlonowym jest trochę inaczej, bo treningów jest bardzo dużo. Najważniejszym treningiem w triathlonie jest tak zwana zakładka, czyli wykonywanie dwóch lub trzech dyscyplin w trakcie jednego treningu. Ja najczęściej robiłem dwie, ponieważ z pływaniem trudno to połączyć. Wobec tego, rano szedłem na basen, a wieczorem robiłem trening: krótki rower, długi bieg, czyli 40 minut do godziny jazdy na rowerze i 2 godziny biegania, przygotowując się do **Ironmana** było na odwrót, bardzo długi rower 2 – 3 godziny, krótki bieg – 30 minut. I niestety takich treningów trzeba zrobić bardzo dużo.

Jak ważne jest przygotowanie? Liczy się rozgrzewka czy może sen, dieta?

Piotr Szmyt:

Jeżeli chodzi o przygotowanie to zdecydowanie wolimy ludzie przychodzą do nas na trening wypoczęci, czyli przede wszystkim wyspani i po posiłku. Najpierw muszą się rozgrzać i w przypadku roweru to wystarczy po prostu troszeczkę mniej intensywna jazda, dopiero później wchodzimy na obroty. W przypadku treningu crossfitowego, jest tak, że zanim przejdziemy do części głównej tej, która jest rozpisana na tablicy, najpierw mamy rozgrzewkę biegową, albo na wiosłach, lub rozgrzewkę ogólnorozwojową. Potem rozciąganie i progresja techniczna, czyli szlifowanie techniki ćwiczeń, przed ćwiczeniami z obciążeniami docelowymi. Następnie dobrym nawykiem jest cool down, czyli stopniowe zmniejszanie intensywności ćwiczeń pod sam koniec, bardzo dobrze się sprawdza pulsometr jako narzędzie pomocnicze. Cały trening trwa godzinę: rozgrzewka, progresja techniczna. Zdarzają się elementy bardziej intensywne.

Czy stosuje pan specjalną dietę dostosowaną do uprawianej przez Pana dyscypliny?

Piotr Szmyt:

Jeżeli chodzi o takie dyscypliny jak crossfit, gdzie ilość spalanych kalorii naprawdę bywa duża, i w ciągu dnia i na jednostce treningowej, i tak naprawdę jeszcze długo po niej. Więc jeśli ktoś nie ma problemu z metabolizmem, to ilość kalorii musi być duża. Ja aktualnie korzystam z cateringu sportowego. Firma, która przygotowuje posiłki przywozi mi sześć posiłków dziennie. To jest ok. 3500 kcal. To mi wystarcza na cały dzień. Moim priorytetem absolutnie nie jest redukcja wagi, tylko jej utrzymanie, albo wręcz próba pójścia w górę. Więc jeśli jest nawet wyższy bilans kaloryczny, to nawet lepiej.

Marcin Wernik:

Ja utrzymuję dietę, ma to związek z dyscypliną i celem, który mam postawiony. Bo jeżeli moim celem jest wspinanie w górach to się za bardzo nie pilnuję, w górach te kilogramy bardzo się przydają. Tam cały czas jest wysiłek, bardzo często też na wysokości. Teraz moim celem jest wspinanie sportowe, gdzie waga jest bardzo ważna. Istotne jest to, żeby być jak najlżejszym. Więc muszę być na diecie. Nie muszę liczyć kalorii, ale nie mogę jeść niektórych produktów np.: białe pieczywo, słodczyce, przekąski. Ale kiedy nie jestem na diecie, to chętnie piję takie napoje jak coca-cola. Więc dieta jest całkowicie związana z tym, co w danym momencie robię. W momencie, w którym mam cel, staram się większość mojego życia podporządkować temu celowi.

Piotr Szmyt:

Przy zajęciach siłowych, wiadomo, że oprócz tego, że potrzeba siły mięśni, to trzeba mieć jeszcze masę, żeby łatwiej było walczyć z ciężarem. Natomiast, jeśli chodzi o taką dyscyplinę jak wspinaczka sportowa, to tam im mniej kalorii, tym lepiej. W przypadku wiosłarstwa to tu jest limit wagowy. Przed dwa tygodnie przed startem musieliśmy mieć

średnią wszystkich zawodników do 70kg. Więc jeżeli ktoś waży 72 wtedy inny zawodnik musi ważyć 68 kg. Wyjątek jest gdy zawodnik płynie sam, wtedy limit jest 72,5kg.

Jakie produkty wyklucza pańska dieta?

Marcin Wernik : Przede wszystkim jest to białe pieczywo, tłuszcze w nadmiernej ilości, np. masło. Tak zwane "śmięciowe jedzenie" np. chipsy, cola, batoniki i inne słodczyce. Nie spożywam również napojów alkoholowych. Jeżeli mam sytuację, gdy idę na spotkanie ze znajomymi i wszyscy jedzą golonkę to ja proszę o pół porcji, mówiąc że jestem na diecie. Większość moich znajomych mnie rozumie i akceptuje mój wybór. Jeżeli jesteśmy na diecie i zjemy coś czego nie powinniśmy to nic się nie stanie. Pod warunkiem, że zdarza się to bardzo rzadko. Można to łatwo zbilansować treningiem następnego dnia. Nie wolno jednak dopuścić, aby jedzenie niezdrowych, niedietetycznych rzeczy zdarzało się zbyt często. Okazje do zjedzenia czegoś niezdrowego mamy cały czas, ale ważne jest to by nie ulec pokusie.

Piotr Szmyt:

Ważne są przede wszystkim nawyki jedzenia zdrowych, dobrych jakościowo produktów. Dobrą rzeczą jest przygotowanie posiłków wcześniej. Spożywając odpowiednią ilość kalorii w ciągu dnia, nie powinniśmy odczuwać potrzeby dojadania. Bądź spożywania niezdrowych produktów. Ważne jest, by dieta nam smakowała. Kiedy mówię o zdrowym jedzeniu mam na myśli, odpowiedni skład. Im mniej składników chemicznych, tym lepiej. Ważne jest, by patrzeć na etykiety produktów. Zwykle społeczeństwo dziwnie patrzy na ludzi w sklepie, którzy oglądają etykiety, ale powinniśmy to robić, by być zdrowym i mieć wysportowaną sylwetkę. Spożywanie zdrowego jedzenia wiąże się z większym nakładem finansowym, ale jest to nasze ciało, o które należy dbać również od środka. Zdrowe produkty dają nam energię, siłę. Natomiast kiedy spożywamy niezdrowe posiłki nie dają nam nic oprócz tego, że nie czujemy głodu. Inaczej sytuacja wygląda po treningu, gdy nasze ciało jest bardzo zmęczone i potrzebujemy jakiejś kalorii np. cukrów prostych. U nas na ladzie oprócz cukrów prostych znajdują się również batony ze sprawdzonych składników. Batoniki te nie posiadają cukrów, natomiast są one wysoko kaloryczne. Ich działanie jest lekko opóźnione, ale działają skuteczniej i zdrowiej bo nic się w organizmie nie okłada.

Czy rodzina wspiera was w uprawianiu sportu i w jaki sposób?

Marcin Wernik:

Moja dziewczyna mnie wspiera, obydwoje jesteśmy bardzo aktywni, czasami trenujemy razem np. się wspinaamy ale często też trenujemy osobno. Jak się przygotowywałem do triathlonu to Agnieszka tylko się wspinała, innym razem jak ona miała taki czas, że tylko biegała to ja się wspinałem. Nie przeszkadzamy sobie w treningach i nawzajem się motywujemy. Wsparcie jest czasem problemem, często rodzina zniechęca do treningów bo jest to ze stratą dla ich relacji. Trzeba mieć szacunek i zrozumienie dla pasji. Nie można traktować tego jak konkurencji czy rywalizacji.

Piotr Szmyt:

Wsparcie można pokazywać w różny sposób. Np. wracasz zmęczony po treningu a tam czeka jakiś posiłek przygotowany, porządek w domu, twoje rzeczy są wyprane. Takie drobiazgi sprawiają że czujemy wsparcie od osoby z którą żyjemy. Moja żona nie powie mi jak mam robić trening, bo się na tym nie zna, ale dba o mnie tak jak ja o nią kiedy ona jest zapracowana i to ja zajmuję się domem i dziećmi. Jeśli decydujemy się na życie z kimś to nie możemy patrzeć na pewne aspekty życia egoistycznie. Ale czas poświęcony na treningi musimy wynagradzać rodzinie. Dużo czasu spędzonego na treningach powinniśmy oddać rodzinie.

Czy ważne jest dla was wsparcie psychiczne? Akceptacja i duma partnerek?

Nie robimy tego, żeby ktoś był z nas dumny. Oczywiście każde słowa pochwały są miłe ale motywuje nas osiągnięcie celu i wytrwanie w tym, co robimy.

Dziękujemy bardzo za rozmowę, a czytelników zachęcamy do wspierania Polskiego Związku Alpinizmu ☺