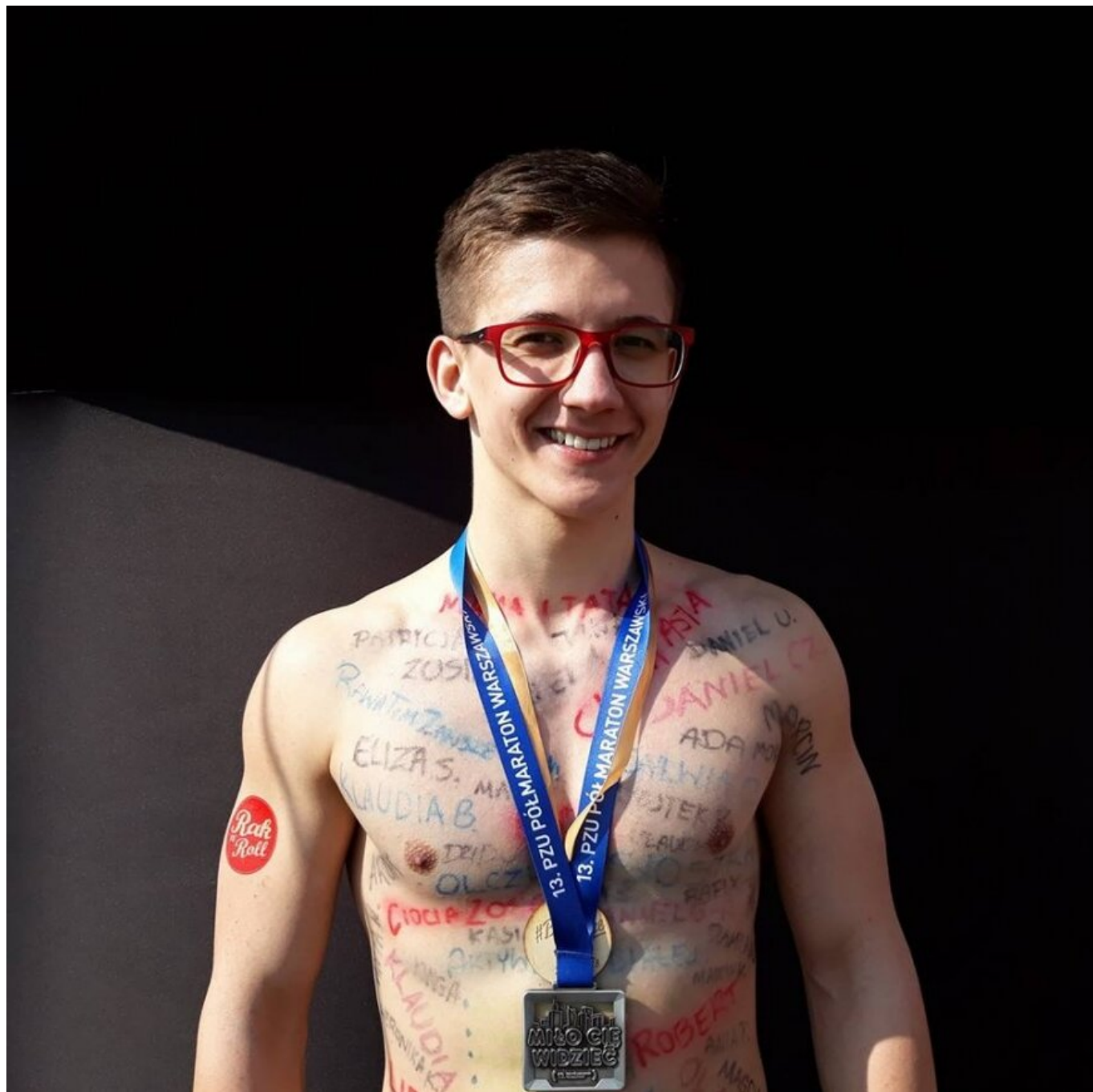


Pasję do biegania zamienia w pomaganie

data aktualizacji: 2019.03.14 autor: Walentyna Juszczyk



(fot. Tomasz Świderek)

Tomasz Świderek jest rawianinem z ogromnym sercem. Już po raz drugi bieg w Półmaratonie Warszawskim połączy z udziałem w charytatywnej akcji #biegamdobrze. W ubiegłym roku dzięki jego zaangażowaniu do Fundacji Rak'n'Roll trafiło 1010 złotych. Tym razem ma to być 1500 złotych.

Jak rozpoczęła się twoja przygoda z bieganiem?

Moja przygoda z bieganiem rozpoczęła się w gimnazjum, kiedy chciałem zredukować swoją masę ciała. Od tamtego czasu przewinęło się kilka sportów m. in. mieszane sztuki walki, kalistenika, ale bieganie zawsze sprawiało mi największą radość.

Biegasz zawodowo czy amatorsko?

Biegam na bardzo amatorskim poziomie. Bieganie jest to dla mnie pasją, która sprawia mi dużo przyjemności.

Jakie są twoje najlepsze wspomnienia z zawodów i biegów?

Bieganie to piękny sport i dobrych wspomnień jest ogrom, ale najlepszym wspomnieniem, które nie może się równać z innymi jest właśnie zeszłoroczny bieg w 13. Półmaratonie Warszawskim. Na 16 kilometrów znajdowała się strefa kibiców fundacji Rak'n'Roll. Wbiegając do tej strefy usłyszałem ogromny wiwat, brawa i niesamowite wsparcie od ludzi znajdujących się właśnie w tamtym miejscu. Ten doping, ta atmosfera dała mi ogromną kulę energii na dokończenie biegu. Utwierdziłem się w przekonaniu, że mój bieg to coś więcej niż przebiegnięcie zawodów. To dzielenie się dobrem z innymi i sprawianie im radości.

Rejestrując się pomyślałem, że przy okazji mogę zrobić coś dobrego. I to była najlepsza decyzja jaką podjąłem, bo bieg charytatywny zdecydowanie inaczej się przeżywa. O niebo lepiej!

Z ubiegłorocznym półmaratonem wiąże się ciekawa historia, ponieważ biorąc udział w nim udział zaangażowałeś się w akcję #biegamdobrze. Na czym ona polega?

W akcji #biegamdobrze biegacze biorący udział w Półmaratonie Warszawskim zbierają środki finansowe dla wybranych fundacji. Rejestrują się na oficjalnej stronie, wybierają ścieżkę charytatywną i rozpoczynają zbiórkę. Każda osoba może wesprzeć akcję i zostać darczyńcą przez wpłatę danej kwoty na akcję. Każda kwota ma znaczenie. Każda wpłacona złotówka się liczy. Gdyby każdy z mieszkańców Rawy Mazowieckiej wpłacił jedną złotówkę, fundacja Rak'n'Roll mogłaby przekazać potrzebującym ponad 17 tysięcy złotych! Dlatego tak ważna jest promocja akcji, aby dowiedziała się o niej jak największa liczba osób. Po biegu następuje wielki finał, pieniądze z akcji są zliczane i przekazane fundacjom, zaś one przeznaczają środki na pomoc.

Skąd pomysł na taką formę zbiórki?

Aby wziąć udział w Półmaratonie Warszawskim, należy zarejestrować się na oficjalnej stronie. Można to zrobić na dwa sposoby. Istnieje ścieżka zwykła i ścieżka charytatywna. Ścieżka zwykła polega na podaniu swoich danych, opłaceniu pakietu startowego i oczekiwaniu na start. Ścieżka charytatywna to zdecydowanie bardziej złożona operacja. Należy założyć własną akcję, wpisać cele, wyzwania i zaangażować się w rozpropagowanie inicjatywy. Rejestrując się pomyślałem, że przy okazji biegu mogę zrobić coś dobrego. I to była najlepsza decyzja jaką podjąłem, bo bieg charytatywny zdecydowanie inaczej się przeżywa. O niebo lepiej! Wsparcie od wielu osób jakie dostajesz jest niesamowite. A żyjąc z przeświadczeniem, że przez takie akcje możesz pomóc ludziom potrzebującym daje dużą motywację do działania.

Otwierając zbiórkę nie spodziewałem się, że spotka się z tak pozytywnym odzewem. Gdy

widzę, że z dnia na dzień zbliżamy się do osiągnięcia celu, radość mnie rozpiera.

Dlaczego Fundacja Rak'n'Roll?

Wybrałem fundację Rak'n'Roll ponieważ jest fundacją, która zmienia schematy myślenia o chorobie nowotworowej i działa na rzecz poprawy jakości życia chorych na raka. Głównym celem fundacji jest to, aby osoby chore na raka chorowały godnie i leczyły się świadomie. Atmosfera organizacji również jest niesamowita. Ludzie którzy tworzą fundację są przepełnieni radością i pozytywną energią, którą zarażają każdą napotkaną osobę.

Podczas ubiegłorocznej akcji udało Ci się zebrać 1010 złotych. Więcej niż początkowo planowałeś. Jakie są przewidywania na ten rok?

Na ten rok postawiłem za cel kwotę 1500zł. Patrząc na zaangażowanie mojej rodziny, przyjaciół i znajomych myślę, że uda się uzbierać o wiele więcej. Jestem niesamowicie szczęśliwy, że ta akcja cieszy się takim dobrym odbiorem i wsparciem.

Jak można wesprzeć inicjatywę?

Akcja charytatywna funkcjonuje na oficjalnej stronie [Maratonu Warszawskiego](#). Można również wejść na mój osobisty profil na Facebook'u, tam znajdują się wszelkie informacje na temat akcji łącznie z odnośnikiem do strony zbiórki. Zapraszam do odwiedzenia i wsparcia akcji!

Jak długo potrwa zbiórka?

Zbiórka potrwa do 10 kwietnia, ale Wielki Finał odbędzie się 31 marca, czyli w dniu w którym odbędzie się 14. Półmaraton Warszawski.

Liczyłeś ile osób już wsparło akcję? Co czujesz kiedy widzisz, że osiągnięcie celu się zbliża?

W tamtym roku akcję wsparło 59 osób. Gdyby doliczyć tegoroczną zbiórkę mamy 108 osób i liczba stale rośnie. Otwierając zbiórkę nie spodziewałem się, że spotka się z takim pozytywnym odzewem. Gdy widzę, że z dnia na dzień zbliżamy się do osiągnięcia celu, radość mnie rozpiera. Wszyscy darczyńcy to moja rodzina, przyjaciele i znajomi. Jestem szczęśliwy, że otaczam się ludźmi, którzy nie są obojętni na cudzą krzywdę.

Planujesz powtórzyć tę inicjatywę?

Mój udział w akcji #biegamdobrze dla fundacji Rak'n'roll można powiedzieć, że stał się tradycją, bo nie mam zamiaru rezygnować. Jest to co prawda mój drugi raz, ale dołożę wszelkich starań żeby co roku otwierać zbiórkę i wspierać inicjatywę.

Dodatkiem do wyzwania jest „challenge”, iż za każde wpłacone 3 złote robisz jedną pompkę na mecie? Ile zebrało się ich na ten moment?

Tak zgadza się, na ten moment na koncie zbiórki jest 1100zł, czyli zaokrąglając 367 pompek do zrobienia na mecie. W tamtym roku było to 505 pompek i myślę, że w tym roku przebijemy ten rekord. Zeszłoroczny wyczyn z pompkami jest nagrany i zamieszczony na stronie akcji, także każdy może wejść i zobaczyć jak sobie poradziłem z tym wyzwaniem.

Planujesz współpracę z innymi fundacjami?

Należę do fundacji DKMS - pokonajmy nowotwory krwi oraz jestem czynnym członkiem klubu

Honorowych Dawców Krwi Polskiego Czerwonego Krzyża przy Akademii Wojsk Lądowych, także jestem otwarty na wszelką współpracę z innymi fundacjami.

Studiujesz na Akademii Wojskowej we Wrocławiu, jak godzisz naukę i obowiązki z przygotowaniem do biegu?

Jestem na pierwszym roku w Akademii Wojsk Lądowych we Wrocławiu i rzeczywiście trudno jest pogodzić naukę, służbę w jednostce i treningi biegowe. Tym bardziej, że w wojsku liczy się sprawność na wielu płaszczyznach tj. bieganie, pływanie, podciąganie na drążku czy pokonywanie toru przeszkód, także trening musi być różnorodny. Wstaję o 05:20, przebieram się w dres biegowy i robię trening. Czasami trafia się okienka pomiędzy zajęciami, które również wykorzystuję. Także można powiedzieć, że biegam w każdej wolnej chwili.

Masz może jakieś sportowe plany na przyszłość?

W Akademii odnalazłem nową pasję, którą jest bieg na orientację. Należę do sekcji, gdzie wraz z innymi żołnierzami szkolimy się z poruszania po leśnym terenie z kompasem w ręku. Trzeba znać techniki orientacji w terenie, ale i również mieć dużą wydolność i wytrzymałość biegową. Także na chwilę obecną chcę wystartować w kilku zawodach biegu na orientację, ale i również będę biegał na dystansach 10km i półmaratonu stale poprawiając swoje rekordy.

Źródło: <https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/31315-pasje-do-biegania-zamienia-w-pomaganie>