

Informacja prasowa

## **Jakie plany na drugą część sezonu ma czołówka polskiej sceny biegów górskich?**

**Sezon biegów górskich, zainaugurowany podczas kwietniowego Pieniny Ultra-Trail, trwa już w pełni. Dla wielu sportowców był to pierwszy poważny sprawdzian formy po zimowych przygotowaniach, a jednocześnie początek intensywnego okresu startowego. W obliczu zbliżających się prestiżowych imprez – w tym Mistrzostw Świata – czołowi zawodnicy polskiej sceny biegowej przedstawiają swoje cele, priorytety i plany treningowe na nadchodzące miesiące. Wśród nich są ambasadorzy marki Suunto: Martyna Młynarczyk, Dominika Stelmach, Natalia Tomasiak i Dominik Milewski.**

Tegoroczny sezon biegów górskich otworzyło tradycyjnie Pieniny Ultra-Trail - jedno z najważniejszych wydarzeń w kalendarzu biegowym w Polsce, które od ponad dekady przyciąga miłośników tej dyscypliny z kraju i zagranicy. Wydarzenie staje się dla sportowców okazją do pierwszego, mocnego startu w sezonie. Tym razem stało się także pretekstem do zapytania czołówki polskiej sceny biegów górskich o ich pierwsze wrażenia i decyzje startowe.

**Jakie plany na nadchodzący sezon ma czołówka polskiej sceny biegów górskich?**

Zawody Pieniny Ultra Trail, które odbyły się pod koniec kwietnia w Szczawnicy, tradycyjnie zainaugurowały sezon biegów górskich w Polsce, stając się dla miłośników biegów górskich idealną okazją do sprawdzenia swojej formy przed nadchodzącym sezonem. Wydarzenie, połączone z Mistrzostwami Polski PZLA w biegach górskich oraz z walką o miejsca w kadrze narodowej na wrześniowe Mistrzostwa Świata w Biegach Górskich i Trailowych, stało się również okazją do ustalenia planów startowych na kolejne miesiące.

### **Martyna Młynarczyk**

Zwyciężczyni dystansu Mountain Classic podczas Pieniny Ultra Trail i jedna z faworytek do zdobycia wysokich lokat w startach międzynarodowych. Jak sama przyznaje, sezon rozpoczęła znakomicie, a wśród planowanych startów pojawia się kilka ciekawych destynacji.

– *W kwestii moich dotychczasowych działań początek roku poświęciłam na rozwój parametrów szybkościowych, a następnie płynnie przeszłam do treningu terenowego. Wystartowałam m.in. w półmaratonie w Paryżu (1:13) oraz w biegu na 10 km (33:11). Sezon górski rozpoczęłam od startu w Istria UTMB na dystansie 42 km, gdzie zajęłam 1. miejsce, a kolejnym biegiem były Mistrzostwa Polski podczas Pieniny Ultra Trail na dystansie Mountain Classic, gdzie również udało mi się zwyciężyć. To były bardzo udane występy, a zarazem ostatnie, tak krótkie starty w tym roku* – mówi Martyna Młynarczyk, profesjonalna biegaczka górska i reprezentantka Polski w nadchodzących Mistrzostwach Świata w Biegach Górskich i Trailowych.

*W tym sezonie skupiam się przede wszystkim na przygotowaniach do trzech głównych startów: Western States Endurance Run – mój debiut na dystansie 100 mil, CCC podczas festiwalu HOKA UTMB, czyli powrót na dobrze znaną mi już trasę, oraz Mistrzostwa Świata w Biegach Górskich i Trailowych – start w barwach reprezentacji Polski* – dodaje Martyna Młynarczyk.

*– Debiut na dystansie 100 mil podczas Western States Endurance Run niestety nie poszedł po mojej myśli. Choroba i osłabienie organizmu pokrzyżowała moje plany, dlatego obecnie dochodzę do siebie, aby na festiwalu HOKA UTMB być w pełni sił i podjąć się walki o najwyższe lokaty –* opowiada Młynarczyk.

### **Dominika Stelmach**

Znana zarówno z sukcesów górskich, jak i asfaltowych. Start w Pieninach potraktowała treningowo, jako element przygotowania do Comrades Marathon w RPA.

– *Start w Pieniny Ultra Trail potraktowałam treningowo - chciałam sprawdzić swoją formę przed startem w Comrades Marathon w RPA i “przypomnieć” sobie specyfikę biegania po górach, ponieważ dawno mnie na takich górzystych zawodach nie było. Moim założeniem było dynamiczne pokonanie dystansu na Radziejową (wzgórze na trasie zawodów) oraz złamanie 4 godzin. Bardzo się cieszę, ponieważ wszystkie moje plany udało zrealizować się śpiewająco przy zachowaniu dużego zapasu sił i kontroli biegu* – komentuje Dominika Stelmach, profesjonalna biegaczka długodystansowa.

– *Comrades Marathon w RPA było ściganiem na najwyższym światowym poziomie. Dzięki dobremu przygotowaniu i “przetarciu” na górskich trasach udało mi się zająć 5. miejsce w największym ultramaratonie na świecie, a zacięta walka o podium tylko potwierdziła wysoką rangę całych zawodów.*

W planach Dominiki są starty w m.in. Dolnośląskim Festiwalu Biegów Górskich (dystans 33 km), Ultravasan w Szwecji oraz Mistrzostwa Świata na dystansie maratonu. Stelmach rozważa również udział w jednym z biegów UTMB pod koniec sezonu.

### **Natalia Tomasiak**

Reprezentantka Polski w biegach górskich, miłośniczka gór i ski-touringu. W tym sezonie jej ambitne plany muszą przejść na drugi plan ze względu na kontuzję, jednak Natalia nie rezygnuje zupełnie ze startów.

– *Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że lubię startować na dystansach dłuższych niż 40 km, jednak po 12 latach intensywnych startów i treningów moje kolano zaczęło odmawiać współpracy. Z tego powodu z bólem serca w Szczawnicy stanęłam na starcie na dystansie tylko 10 km. Tym, co mnie pozytywnie zaskoczyło, był jednak fakt, że ukończyłam go na drugim miejscu, co przez problemy zdrowotne było dla mnie miłą niespodzianką* – tłumaczy Natalia Tomasiak, reprezentantka Polski w biegach górskich.

– *W czerwcu wraz z Adamem Michalikiem wzięłam udział w Monte Rosa Skymarathon, który po wielu perypetiach ostatecznie ukończyliśmy na 13. pozycji. Dodatkowo w ostatni weekend czerwca wystartowałam w imprezie Małopolskie Biegi Górskie w formule Nocny Vertical Słotwiny Arena na dystansie 2 km, gdzie stanęłam na najwyższym stopniu podium.*

### **Dominik Milewski**

Wszechstronny reprezentant młodego pokolenia zarówno w biegach górskich, jak i ulicznych. Choć dla większości biegaczy zawody Pieniny Ultra Trail były otwarciem sezonu, dla niego ten start stanowił zwieńczenie intensywnego okresu startowego.

– *Choć większość zawodników traktuje Pieniny Ultra Trail w Szczawnicy jako pierwszą imprezę sezonu, dla mnie stała się ona zwieńczeniem jego pierwszej części. W tym roku wystartowałem już w kilku biegach – nie tylko górskich: Rudawy Festiwal Biegowy (2. miejsce), Zimowy Ultramaraton Karkonoski (3. miejsce), Baran Trail Race (2. miejsce), Półmaraton Warszawski – choć tu wynik był poniżej oczekiwań, miał być jedynie przetarciem przed maratonem – i wreszcie Cracovia Maraton, gdzie poprawiłem swoją życiówkę na 2:25:34, zajmując 5. miejsce w ogólnej klasyfikacji, a 2. wśród Polaków* – wylicza Dominik Milewski, profesjonalny biegacz górski i uliczny.

Start w Szczawnicy był dla niego szczególnie ważny – nie tylko z uwagi na prestiż imprezy, ale również rangę zawodów.

– *Start w Szczawnicy był tak naprawdę moją imprezą docelową tej części sezonu – ścigaliśmy się nie tylko o medal Mistrzostw Polski w Short Trail (dystans około maratoński), ale także o kwalifikacje na Mistrzostwa Świata. Awans może uzyskać sześciu zawodników – byłem szóstym. Pierwszych czterech ma już potwierdzony udział, ja czekam na decyzję PZLA co do pełnego składu kadry* – podkreśla.

Po krótkiej regeneracji rozpoczyna przygotowania do głównego celu sezonu – startu w prestiżowym biegu OCC (ok. 50 km) w ramach festiwalu UTMB w Chamonix, który odbędzie się pod koniec sierpnia. Milewski nie ukrywa również, że jego ambicją jest występ na Mistrzostwach Świata w Hiszpanii we wrześniu.

– *W drugiej części sezonu możliwe, że pojawię się na starcie zawodów z serii UTMB w Słowenii lub Włoszech jednak jest to uzależnione od ewentualnej kwalifikacji na Mistrzostwa Świata w Hiszpanii* – dodaje Milewski.

Przygotowania do tych celów będą wyglądać inaczej niż dotąd.

– *W moich przygotowaniach będzie sporo zmian. Planuję w większym stopniu korzystać z roweru – zarówno szosowego, jak i górskiego – bo są na to świetne warunki. Chciałbym skupić się również bardziej na jakości treningów niż ich objętości – wcześniej biegałem nawet 200 km tygodniowo, teraz planuję 120–150km, ale z większym naciskiem na szybkość. Kluczowa będzie też bieżnia mechaniczna – mieszkam na Mazowszu i to jedyna realna opcja na trenowanie podbiegów pod kątem Alp i Pirenejów* – podsumowuje.

### **Kolejne starty czołówki**

Starty podczas Pieniny Ultra Trail pokazały, że polska czołówka biegów górskich wchodzi w sezon 2025 z dużym impetem i jasno określonymi celami. Dla jednych był to moment sprawdzenia formy po zimie, dla innych – zwieńczenie intensywnego okresu przygotowań. Niezależnie od podejścia, zawodnicy są ambitni, dobrze przygotowani i gotowi do walki na arenie międzynarodowej. Zbliżające się starty będą nie tylko sprawdzianem ich formy, ale też okazją do pokazania siły polskich biegów górskich. Sezon wygląda emocjonująco – zarówno dla zawodników, jak i śledzących ich kibiców.

O Suunto:

Firma Suunto powstała w 1936 roku, gdy Tuomas Vohlonen, fiński inżynier uprawiający biegi na orientację, wynalazł sposób na masową produkcję kompasów wypełnionych płynem. Od tej pory firma Suunto zachowuje czołową pozycję w dziedzinie wzornictwa oraz innowacyjności, dotyczącej branży zegarków sportowych, komputerów nurkowych i sportowych przyrządów pomiarowych. Marka wspiera poszukiwaczy przygód, przygotowując ich do odkrywania nowych terenów do eksploracji i doświadczenia przygody.

Suunto zdobyło liczne nagrody za design i innowacyjność, w tym prestiżowe wyróżnienia Red Dot Design Award, Good Design i iF Design Award. Produkty marki są testowane w wymagających warunkach, a ich jakość doceniają zarówno profesjonaliści, jak i amatorzy sportów outdoorowych.