

Może być tak Tomek wpadł popedałować...

10

Tomasz Olechno

Oficjalny Mistrz Polski w kolarstwie torowym osób niewidomych i słabowidzących na 200 i 1000 metrów. Na co dzień spełnia się jako masażysta, chociaż często spotkać go można w fitness klubie, a w sezonie na torze rowerowym, gdzie trenuje do kolejnych zawodów, wylewając z siebie siódme poty. Zapraszam na rozmowę z Tomaszem Olechno o pasji i wysiłku, które przyniosły sukces na medal.

Jazda na rowerze – skąd ten bakcyl?

Mam wadę wzroku i ta moja wada była kiedyś większa, co oczywiście sprawiało mi problem, ale wtedy zacząłem jeździć. Poznałem grupę przyjaciół, którzy mnie zawsze zabezpieczali kiedy jechaliśmy na jakieś wycieczki, bo mam problem z orientacją, ale gdy jadę blisko obok kogoś, to się dobrze czuję. Osoba jadąca obok mnie była pewnym punktem odniesienia. Mówiła mi „teraz w prawo, a teraz w lewo” i było ok. Zrobiłem operację oczu i w zasadzie po tym zabiegu mój wzrok się poprawił. Sam zabieg pomógł mi w tym, że dzięki okularom jest le-



piej. Teraz sobie już na tym rowerze jakoś radzę.

A jak trafił Pan do Klubu Sportowego Niewidomych „Omega”?

Wracałem sobie z treningu i pomachał mi kolega (czyli nasz prezes, który też jechał na rowerze) i mówi: „słuchaj, nie chciał-

byś jeździć? tutaj mamy zawodników...” On wtedy myślał, że ja jestem kolarzem i mogłbym jeździć z kimś niewidzącym. Powiedziałem mu, że to właśnie ja mam taki problem i sam już ryzykuję jeżdżąc, a jeszcze brać na siebie odpowiedzialność za kogoś innego? No i on wtedy powiedział, że to jeszcze lepiej, bo w klubie bardziej potrzebujemy zawodników niż pilotów. No i tak to się zaczęło. 6 lat temu dokładnie, pierwsze obozy, zawody.. Wciągnąłem w to Kazia. Kaziu jest moim drugim pilotem. No i jeździliśmy w dwa-trzy tandemy. Tandem jest

takim urządzeniem, że dwóch musi chcieć tego samego. W pierwszym roku wzięliśmy udział chyba we wszystkich możliwych zawodach, ale najlepsze miejsce jakie zajęliśmy to piąte. Po dwóch latach zauważyłem, że mam predyspozycje na torze.

Piąte miejsce dla osoby dopiero co zaczynającej, to i tak niezłe, prawda?

Niby tak, tylko, że tych tandemów nie startuje 150 tylko 15, więc jak się zajmie 9 albo 10 miejsce na 15 tandemów, to tak trochę słabo. Poza tym różnorodność tych zawodników jest duża. Dajmy na to, teraz znajdziemy wśród studentów osobę, która chciałaby jeździć tandemem, to już na wiosnę wystartuje w pierwszych zawodach. I myśli Pani, że od razu zajmie dobre miejsce? No nie, musi potrenować. 2 lata, 3 lata...3 lata, zanim stanąłem na jakimś tam „pudle”, to musieliśmy potrenować.

A jak wygląda taki rower tandemowy torowy?

Rower tandemowy torowy nie ma hamulców, nie ma przerzutek. Jak się startuje na jednym biegu to na tym jednym już się cały czas jedzie. Trzeba mieć „końską siłę”, żeby ten rower rozpędzić, a potem to już się jedzie po torze. Taki tor ma do 8 metrów wysokości i jadąc

jestesmy 8 m nad ziemią.

8 metrów?

Siła odśrodkowa i prędkość - to one pomagają utrzymać przyczepność. Tak naprawdę to jest taki kąt, że się nie powinno jeszcze spaść, ale zdarzają się takie przypadki. Jak się złapie gumę, to też się spada. Mam blizny, bo na jednym torze spadliśmy z takiej ściany, gdy złapaliśmy gumę z przodu. Wtedy sztytka (opona wyczynowa) zjeżdża, zostaje sam karbon (plecionka włókien węglowych) i zjeżdża się bez opony.

No właśnie...upadki. Często się to Panu zdarza?

Pewnie, że miewam wywrotki, ale to się kończy na siniaku czy zdartej skórze. Z tego sportu czerpię dużą satysfakcję, ona jest motorem do działania. Poświęciłem się temu sportowi i widocznie musi być jakaś nagroda. Można powiedzieć, że sport ma działanie „uboczne”, którym jest to, że jestem żywotny, trzymam formę, no i „zabijam” wolny czas. Oczywiście mógłbym siedzieć przed telewizorem i śledzić seriale albo siedzieć na fb, ale ja nie mam fb, bo nie potrzebuję i wiem, że zabiera czas.

Wcześniej wspomniał Pan, że tandem torowy nie ma hamulców.

Jak się ma ich brak do bezpieczeństwa?

Brak hamulców jest bardzo bezpieczny, ponieważ nikt nie stanie w trakcie jazdy, nie zahamuje tak, że się w niego wjedzie. Wszystkie prędkości są do siebie zbliżone. Jeżeli kogoś wyprzedzamy, to on nam może zajechać drogę i z tym musimy się liczyć, ale nie zahamuje nam tak, żebyśmy na niego wpadli. Tandem szosowy oczywiście posiada hamulce.

Z przodu siedzi pilot. Mógłby Pan krótko scharakteryzować za co taka osoba jest odpowiedzialna?

To jest ta osoba z przodu, a zawodnik to osoba siedząca z tyłu. Pilot kieruje tandemem. Jak siedzi z przodu czterokrotny medalista olimpijski oraz czternastokrotny medalista mistrzostw świata - Stefan Nimke, to z tyłu siedzi zawodnik, który też jest przez niego trenowany. Dajmy na to, że zawodnik należy do klubu x, to ma trenerów z tego samego klubu. Tak jest w Niemczech, a u nas w Polsce, jest inaczej. Gdybym nie trafił na tego pilota, z którym jeżdżę, to w ogóle nie wiedziałbym co mam robić. Pilot przygotował mnie do toru i dlatego mamy na nim jakieś osiągnięcia.

A kim jest Pana pilot?

Adam Marciniak. Były kolarz to-



rowy, aktualny mistrz Polski nie tylko w tandemach, ale też na torze jako masters. Mastersi ukończyli karierę i chcą dalej trenować. To jest już takie amatorskie, ale same zawody wyglądają identycznie, jak prawdziwe Mistrzostwa Polski, tylko jest to dla tych, którzy mają już ponad 30 lat. No i Adam jest w tej formule aktualnym mistrzem Polski, podobnie jak w zeszłym roku.

Jak wygląda taki wyścig?

Hmmm, różnie. Są różne dystanse do pokonania – 1000 m, 4000 m, ale też takie konkurencje jak eliminacje 200 metrów. Wjeżdża się na sam szczyt toru i z tego szczytu, jak jastrząb, pikuje się w dół rozpędzając się do maksymalnej prędkości. I tam jest 200 metrów, które należy w tej maksymalnej prędkości przejechać. To się nazywa 200 metrów zlotu. „Przełatuje” się te 200 metrów na maksymalnej prędkości i liczy się ten czas. My właśnie teraz na Mistrzostwach Polski zrobiliśmy czas 11:01, a rekord Polski to 10:97. To są 4 setne, ale ja już dla tych 4 setnych trenuję od września bardzo intensywnie i jeszcze nie jestem przygotowany. Kolejne mistrzostwa będą we wrześniu, ale zostało jeszcze dużo treningu. Trening trwa 2,5 godziny.

Z tego co Pan mówi wnioskuję, że wiąże się to z wieloma wyrzeczeniami

W pewien sposób tak. Aby się przygotować do mistrzostw, to w roku 2015 zrezygnowałem nawet z urlopu, bo kiedyś przed zawodami pojechałem na urlop do kuzyna, który mieszka w Hamburgu. Byłem tam dwa tygodnie, a do domu wróciłem miesiąc przed zawodami. Miałem mało czasu na to, żeby się przygotować i podczas tego pobytu powstała „dziura”. Niby zabrałem pedały, siodełko, pożyczyłem od kuzyna rower i parę razy się przejechałem, ale to nie to samo. Rowery torowe muszą być bardzo

sztywne, a poza tym nie miałem gdzie jeździć w Hamburgu. Wyszedłem do parku i zacząłem się rozpędzać, ale jadąc 55km/h było dość niebezpiecznie. Gdy widziałem krzaki, to zacząłem zwalniać, bo np. dziecko mogłoby wyskoczyć. 55km/h to prędkość przy której się robi crash testy, a my na tandemie rozpędzamy się do 67 km/h.

Czy są jakieś wymagania fizyczne, które zawodnik powinien spełniać?

Większość zawodników to osoby wagi lekkiej. Chyba jestem trochę za ciężki, bo ważę 82 kg.

Co Pan robi, aby utrzymać formę? Dieta?

Oczywiście, ćwiczę na siłowni i jem to czego nie lubię (śmiech). Dzisiaj np. wolałbym wypić słodką kawę, a piję gorzką. Nie jem słodczy, za to soczewicę, pierś z kurczaka upieczoną, a nie usmażoną, codziennie kromkę chleba. Nie są to dla mnie fajne rzeczy, ale coś za coś.

Chciałby Pan coś przekazać naszym czytelnikom?

Kiedyś zrobiono badania, które wykazały, że jest ogromna przepaść wydolnościowa między osobami nietrenującymi niewidzącymi i nietrenującymi widzącymi, a pomiędzy zawodnikami widzącymi i niewidzącymi różnice są bardzo niewielkie. Mówiąc szczerze, to swoją karierę sportową zacząłem dosyć późno, ale to świadczy o tym, że w każdym wieku można coś osiągnąć i nie trzeba trenować od 6 roku życia.

Rozmawiała Agnieszka Kania