

Gira Do Przodu! Roman Sądkiewicz jako pierwszy mieszkaniec Powiatu Kaliskiego wystartuje w legendarnym Spartathlonie

Choć na stronie Powiatu Kaliskiego najczęściej informujemy o inwestycjach, wydarzeniach czy działalności samorządu, dziś będzie troszkę inaczej. W Starostwie Powiatowym w Kaliszu gościliśmy bowiem człowieka, którego historia inspirowa i pokazuje, że konsekwencja oraz wytrwałość potrafią zaprowadzić naprawdę daleko. Roman Sądkiewicz – rolnik z Grodziska w Gminie Blizanów, zawodnik Klubu Biegacza Supermaratończyk i pasjonat biegów ultramaratońskich – już we wrześniu stanie na starcie legendarnego Spartathlonu, jednego z najbardziej prestiżowych i zarazem najtrudniejszych biegów ultramaratońskich na świecie.

Co szczególnie cieszy, będzie pierwszym w historii biegaczem z terenu Powiatu Kaliskiego, który podejmie to wyjątkowe wyzwanie. Na spotkanie w Starostwie Powiatowym Roman przyjechał w koszulce „**Kaliskiej Setki**” – najstarszego płaskiego biegu ultramaratońskiego w Polsce.

O swojej sportowej drodze, przygotowaniach do startu oraz marzeniach rozmawiał dziś z **Wicestarostą Kaliskim Pawłem Kaletą**.





Od pierwszych kroków do biegów ultra

Jeszcze w 2018 roku **Roman Sądkiwicz** z pewnością nie przypuszczał, że 8 lat później będzie przygotowywał się do jednego z najbardziej wymagających biegów świata. Jak sam wspomina, wszystko zaczęło się bardzo zwyczajnie.

- Pasja zaczęła się w 2018 roku. To była wczesna wiosna. Miałem troszkę nadwagę. Czegoś mi brakowało, chyba właśnie ruchu. Zacząłem od spacerów wzdłuż rzeki Prosny, później był rower, ale pomyślałem sobie – zacznę biegać. Nie miałem butów, stroju sportowego, niczego. Pojechałem do sklepu, kupiłem najtańsze buty i dres. Wieczorami wychodziłem z domu i zaczynałem od 50 metrów biegu przeplatanych z 50 metrami marszu. Po dwóch tygodniach potrafiłem przebiec około czterech kilometrów. To był dla mnie ogromny sukces.

Po kilku miesiącach wystartował w swoim pierwszym biegu w Gołuchowie, a w 2019 roku ukończył całe **Biegowe Grand Prix Ziemi Kaliskiej**. Z czasem przyszły półmaratony, maratony, biegi górskie, biegi 24-godzinne i ultramaratony. Dziś ma na swoim koncie ponad 100 ukończonych maratonów, a jego organizm znacznie się zmienił – Roman „zszedł” z około 97 kilogramów do obecnych 73.

Spartathlon - legenda światowego ultramaratonu

Spartathlon to wyjątkowy bieg rozgrywany w Grecji na dystansie 246 kilometrów pomiędzy Atenami i Spartą. Bieg ten odtwarza historyczny wyczyn posłańca **Filippidesa**, który w 490 r. p.n.e. biegł poprosić Spartan o pomoc w walce z Persami przed bitwą pod Maratonem. Na uczestników czekają ekstremalne warunki – wysokie temperatury przekraczające często 40°C, chłodne noce, liczne punkty kontrolne z rygorystycznymi limitami czasowymi. Zawodnicy, którzy ukończą bieg, na mecie oddają hołd królowi Leonidasowi, dotykając stóp jego pomnika.

Tegoroczny Spartathlon odbędzie się w dniach 26-27 września 2026 roku.

Prawo startu Roman Sądkiwicz wywalczył podczas Mistrzostw Polski w biegu 24-godzinnym w Pabianicach. W 2024 roku przebiegł tam 180 kilometrów, uzyskując kwalifikację, a w tym roku poprawił swój wynik do blisko 190 kilometrów.



Największe sportowe wyzwanie

Roman nie ukrywa, że będzie to największe wyzwanie w jego dotychczasowej sportowej przygodzie.

- Z pewnością wyzwaniem będą bardzo wysokie temperatury, ale także różnice temperaturowe, bo w dzień jest upalnie, a noc są zimne. Trudne są również dwa początkowe limity czasowe – na maratonie trzeba być w 4 godziny i 15 minut, a na 80 kilometrze w 8,5 godziny. Trzeba się w nich zmieścić, bo odpaść można już na samym początku. Myślę też, że najgorzej będzie po 160 kilometrze. To będzie gdzieś nad ranem, ale wierzę, że kiedy nadejdzie dzień i zostanie około 60 kilometrów do mety, dam radę.

Fundament budowany od ośmiu lat

Dziś Roman trenuje pięć – sześć razy w tygodniu. W jego planie przygotowań znajdują się długie wybiegania, podbiegi, trening siłowy, basen oraz sauna, która pomaga przyzwyczaić organizm do wysokich temperatur.

- To wszystko jest fundamentem budowanym przez lata. Teraz korzystam z pomocy trenera, bo do takich wyzwań trudno przygotować się samemu. Jestem typowym „wytrzymałościowcem”. Nigdy nie zależało mi na wygrywaniu z innymi. Mam swój cel i chcę po prostu ukończyć bieg.

Jak podkreśla, bieganie nauczyło go również pokory i organizacji.

- Dzisiaj wstałem o piątej rano na trening. Biegi uczą pokory, ale także świetnej organizacji życia, żeby wszystko udało się połączyć z licznymi, codziennymi obowiązkami.

Roman zwraca uwagę również na to, jak sport zmienia sposób patrzenia na codzienność.

- Biegi pomagają nam docenić pewne rzeczy. Mam wrażenie, że teraz żyjemy w czasach takiego dobrobytu. Jest nie raz w domu ta zupa pomidorowa i ona stoi z 2 dni i nikt jej nie ruszy. A na takim biegu 24-godzinnym gdy w nocy dopada Cię potworne zmęczenie i dostaniesz taką zupę w papierowym opakowaniu to naprawdę ona jest taka dobra, tak ją doceniasz, że to się aż w głowie nie mieści. Albo taką zwykłą herbatę. To się ogromnie docenia!

Jednocześnie z ogromną radością obserwuje osoby, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z aktywnością fizyczną.

- Bardzo cieszę się, kiedy widzę nowych biegaczy. Nie muszą od razu pokonywać setek kilometrów. Wystarczy pięć czy dziesięć kilometrów. Najważniejsze, że robią coś dobrego dla siebie.



Powodzenia, Roman!

Historia **Romana Sądiewicz**a pokazuje, że wielkie marzenia rodzą się z małych kroków. Jeszcze osiem lat temu zaczynał od spacerów i krótkich odcinków biegu. Dziś stoi przed największym sportowym wyzwaniem swojego życia i będzie reprezentował Powiat Kaliski na trasie legendarnego Spartathlonu.

Już dziś mocno trzymamy kciuki za powodzenie tej wyjątkowej wyprawy!

Jeżeli ktoś chciałby wesprzeć Romana Sądiewicz w realizacji tego sportowego marzenia, może skontaktować się z nim za pośrednictwem profilu FB „**Gira Do Przodu Roman**”, **Klubu Biegacza Supermaratończyk** lub za naszym pośrednictwem.

Fot. W artykule wykorzystano zdjęcia: własne oraz Przemysław Górny Fotografia, Andrzej Wojciechowski Fotografia Biegowa, Marek Janiak Fotografia, Firma "Zmierzymy Czas"