

## *Rower to moje życie a Pan Czesław Lang to mój idol w tej dziedzinie sportu.*

**Od dziecka wybieram rower na każdą możliwą trasę. Gdy inni wolą spacer, ja wsiadam na rower.**

Bardzo szybko nauczyłam się jeździć na rowerze bo już w wieku 3 lat. Pamiętam początki, było dużo upadków ale byłam zawzięta i w ciągu 3 dni umiałam już jeździć bez 2 dodatkowych kółek. Teraz gdy jestem starsza rower to nie tylko zwykły sprzęt sportowy, to mój przyjaciel. Kiedy jest mi źle wsiadam na niego i jadę, nie ważne gdzie, nawet krótki dystans poprawia mi nastrój. Wolę jednak jeździć dłuższe trasy przez lasy, łąki, drogi piaskowe, szosy i ulice. To właśnie jest dla mnie najcenniejsze, nieważne gdzie jedziesz, rowerem dojedziesz wszędzie gdzie tylko chcesz. Można pokonywać różne przeszkody co czyni jazdę jeszcze ciekawszą. Uwielbiam jeździć po ścieżkach leśnych. Trzeba się na nich mocno skupić i uważać, wystające korzenie, gałęzie nie są dla mnie problemem, nie są problemem dla kogoś kto tak dużo kilometrów pokonuje na rowerze. Tego typu jazda jest dla mnie bardzo satysfakcjonująca, podnosi adrenalinę ,poprawia nastrój w ciągu dnia, pozwala na rozładowanie emocji i daje zadowolenie z siebie.

### **Jazda na rowerze ma zalety zdrowotne.**

Usprawnia pracę serca, i wzmacnia organizm. Pomaga także wyrzeźbić mięśnie, zwłaszcza dolnych kończyn i pośladków oraz pleców i brzucha. Co warte uwagi, stawy nie są przy tym obciążone. Regularne wycieczki rowerowe sprzyjają spalaniu tkanki tłuszczowej. Wystarczy nawet 30 minut jazdy na rowerze, by spalić kalorie. Trening trzeba powtarzać co najmniej 3 razy w tygodniu.

### **Wpływ jazdy na rowerze na psychikę**

Nie do przecenienia jest też wpływ jazdy na rowerze na psychikę. Rowerowe wycieczki mogą złagodzić stres. Podczas aktywności fizycznej uwalniają się endorfiny, czyli hormon radości, co poprawia

nastrój. Przy treningu o większej intensywności zmniejsza się ilość kortyzolu, zwanego hormonem stresu.

## **Wpływ jazdy na rowerze na skórę**

Także skóra poprawia się po regularnej jeździe na rowerze, bo wskutek dotlenienia się organizmu i lepszego ukrwienia, skóra zaczyna wyglądać młodziej i zdrowiej. Łącząc tę zaletę z lepszą wydajnością, wytrzymałością organizmu oraz mniejszym ryzykiem zachorowania na różne przypadłości, można stwierdzić, że jazda na rowerze odmładza.

## **Redukcja wagi**

Jazda na rowerze w połączeniu z odpowiednią dietą może przyczynić się do zredukowania, niepożądanego przez większość z nas, masy tłuszczowej. Jednostajna, średnio intensywna jazda ze stałą prędkością to nic innego jak trening aerobowy (tlenowy). W czasie takiego wysiłku, energię potrzebną do wykonywania pracy organizm czerpie bezpośrednio z tkanki tłuszczowej, spalając ją. Skutkiem ubocznym takiego treningu jest podkręcenie metabolizmu (szybsza przemiana materii) oraz poprawa wytrzymałości i wydolności.

## **Oszczędność czasu**

W dzisiejszych czasach bardzo dużo osób jeździ do pracy samochodem, co za tym idzie? Długie stanie w korkach ulicznych zwłaszcza w godzinach szczytu. Osoby dojeżdżające do pracy rowerem nie mają takich problemów i choć wydaje się, że samochód jest szybszy od roweru, biorąc pod uwagę korki, to jednak rower jest szybszy i przede wszystkim pro-ekologiczny.

### Ciekawostka:

W wielu krajach Europy i w Polsce już też w dużych miastach promuje się jazdę na rowerze. Można wypożyczyć rower miejski na godziny korzystając z odpowiednich aplikacji. Często zdarza się tak, że pierwsze 20 minut jazdy jest darmowa. Co ciekawe wiele firm dopłaca pracownikom dojeżdżającym do pracy na rowerze do pensji. Jest to idealne rozwiązanie, które odciąża zakorkowane miasta i pomaga również w walce ze smogiem.

## Ekologia

### JAZDA ROWEREM I AUTEM - WPŁYW NA ŚRODOWISKO NATURALNE

średnia emisja CO<sub>2</sub> w przeliczeniu na 1 pasażera (na każdy przejechany kilometr)\*



źródło: ECF

opracowanie: Kreidler Polska

Dbasz o środowisko i chcesz żeby następne pokolenia żyły w zgodzie z naturą? Zadbaj więc o nią już dziś. Jeżdżąc rowerem chronisz środowisko naturalne, nie zużywasz paliw kopalnych, nie zatruwasz powietrza, nie zużywasz istniejącej infrastruktury drogowej, nie nakręcasz przemysłu, który musi produkować coraz więcej i więcej. Wybierając rower jesteś bliżej natury.

### Wydajniejsza praca

Zrelaksowany, odprężony i dotleniony pracownik to... rowerzysta. Dotleniony i wypoczęty mózg pracuje szybciej i wydajniej. Poprawia się koncentracja,

rzadziej zdarzają się pomyłki, łatwiej jest rozwiązać problem, który osobie zestresowanej i niedotlenionej mógłby wydawać się nie do pokonania.

### W jaki sposób jazda na rowerze poprawia odporność?

Odbywa się to dzięki kilku procesom zachodzącym w organizmie wskutek jazdy na rowerze:

- Ciało jest lepiej dotlenione i bardziej odżywione, co czyni je mniej podatnym na infekcje.
- Organizm się hartuje, zwłaszcza przy jeździe na rowerze przez okrągły rok, w różnych warunkach atmosferycznych.

- Jazda na rowerze jak każde ćwiczenia fizyczne zwiększają odporność organizmu na zewnętrzne czynniki, dzięki czemu rzadziej zapada się na gripę czy przeziębienie.
- Jazda na rowerze, jak inne aktywności fizyczne, zmniejsza ilość wolnych rodników w organizmie, co sprawia, że jest mniejsze ryzyko zachorowania na nowotwory.
- Serce bije szybciej, tętno przyspiesza, przyspiesza także metabolizm oraz obserwowana jest wzmożona praca mięśni, wskutek czego organizm staje się bardziej wytrzymały i odporny.
- Wzmożona praca organizmu sprawia, że substancje odżywcze są szybciej transportowane do komórek ciała. Szybciej także usuwane są toksyny z organizmu. Wszystko to wpływa pozytywnie na odporność organizmu.
- Jazda na rowerze ogranicza spadek maksymalnego pułapu tlenowego w organizmie. Współczynnik spada naturalnie z wiekiem, co zmniejsza wydolność organizmu. Aktywność fizyczna, w tym jazda na rowerze, hamuje ten proces. Dzięki temu komórki w ciele otrzymują więcej tlenu.

## *Mój idol Czesław Lang.*



Tak naprawdę nie trzeba go przedstawiać, jednak dla przypomnienia : Czesław Lang (ur. 17 maja 1955 w Kołczygłowach) – polski kolarz torowy i szosowy, wicemistrz olimpijski oraz dwukrotny medalista szosowych mistrzostw świata. Po zakończeniu kariery sportowej działacz sportowy oraz organizator Tour de Pologne UCI World Tour, Tour de Pologne Amatorów, Skandia Maraton Lang Team oraz Tauron Lang Team Race.

Mając możliwość napisania tego artykułu mogłam skopiować różne materiały na temat Pana Langa, jednak bardzo chciałam to zrobić osobiście. Uświadomiłam sobie, że okazja przeprowadzenia wywiadu z tak wspaniałą osobą już może mi się nie zdarzyć i postanowiłam spróbować swoich sił. Udało mi się skontaktować z samym Panem Czesławem. Nie było to łatwe, gdyż pan Lang jest bardzo zapracowany, ciągle w ruchu, jak gdyby wiek wcale go nie ograniczał. Pan Lang nie zwalnia tempa pomimo swoich 65 lat. Wywiad przeprowadziliśmy telefonicznie. Jest on bardzo miłą i ciepłą osobą. Odpowiedział na moje pytania, opowiedział o sobie , jak osiągnął sukces i jak działa teraz. Dużo dowiedziałam się o zdrowym odżywianiu. Powiedział mi też jak ważne jest stawianie sobie celów w życiu i dążenie do nich.

Wywiad z moim idolem. Zapraszam

Kiedy zaczęło się Pana zamiłowanie do kolarstwa?

W wieku 13 lat podczas oglądania transmisji z Wyścigu Pokoju, gdzie widziałem jak Polacy wygrywają, tacy kolarze jak Szutowski, Szostak no i zamarzyłem żeby też zostać takim kolarzem i to marzenie powoli, powoli realizowałem.

Od zawsze chciał Pan zostać kolarzem?

Na początku chciałem być piłkarzem i bardzo dużo grałem w piłkę, biegałem. Później jednak rower wygrał tą pasję i zostałem kolarzem.

Czyli tak jak większość młodych chłopców.

Dokładnie tak, każdy tam za tą piłką ganiał, wiesz jak to jest w przerwach między lekcjami, później po lekcjach.

Sądził Pan, że zajdzie tak daleko?

Na pewno miałem sobie postawione jasno, Karolinko, żeby mieć fajny rower wyścigowy, fajne koła, żeby wygrywać wyścigi, marzyłem, marzyłem, marzyłem no i jak są marzenia i są cele to później na pewno można to zrealizować, na pewno nigdy nie myślałem że zdobędę medal olimpijski. Jak już zacząłem uprawiać to kolarstwo to chciałem najpierw zdobyć mistrzostwo powiatu, mistrzostwo województwa, mistrzostwo Polski, świata, medal olimpijski to wszystko realizowałem. Później zostać pierwszym kolarzem zawodowym z tego całego naszego bloku wschodniego, to też realizowałem no i takie cele, marzenia jakie sobie stawiałem to udawało mi się realizować poprzez ciężką pracę, poprzez talent, który tam też gdzieś, prawda, dostałem od Boga. Zawsze w życiu żeby osiągnąć jakikolwiek sukces, trzeba sobie umieć postawić cel, marzyć no i zrobić wszystko żeby go zrealizować.

Ile trwało przygotowanie się na wystartowanie w pierwszych zawodach?

Na pewno cały ten okres przygotowawczy, bo żeby wygrać mistrzostwo powiatu w przełajach, no to pracowałem całą zimę. Trenowałem w Baszcie Bytów z chłopakami, to była sala, to były ciężary, marszobiegi, takie zabawy przy stadionie, z tyłu w lasu no i wiosną zaczęły się wyścigi przełajowe bo kiedyś taki był cykl startów. No i właśnie na pierwszszym starcie zdobyłem mistrzostwo województwa, mistrzostwo powiatu. Po kolei, po kolei udawało mi się zdobywać te tytuły.

Pamięta Pan gdzie się odbyły pierwsze duże zawody?

Pierwsze takie duże zawody wojewódzkie były w Koszalinie na Chełmskiej Górze.

Do jakich klubów sportowych Pan należał?

Zaczynałem karierę w Baszcie Bytów, byłem pierwszym olimpijczykiem z pomorza środkowego, to było wtedy województwo Koszalińskie, z Bytowa, który wtedy reprezentował ten region na igrzyskach olimpijskich to były igrzyska olimpijskie w Montrealu. Drugim klubem jak już poszedłem na studia na awf w Warszawie no to zmieniłem klub. Ściagałem się w Legii Warszawa przez parę lat. Następnie podpisałem kontrakt zawodowy no i zaczęły się grupy zawodowe takie jak gis gelati

campagnolo, gis gelati olmo, później grupa inoxpran carrera, grupa deltongo, kończyłem swoją karierę w grupie malvor sisi colnago.

No to dużo ich było.

No tych zawodowych szczególnie, bo jako amator to tylko dwa.

Jaka trasa była najtrudniejsza jaką Pan pamięta?

Tras było bardzo dużo bo jechałem przecież Giro d'Italia, Tour de France, Paryż rube. Na pewno wyścig taki ciężki, ciężki do przejechania to jest wyścig Paryż rube. To jest długi dystans bo aż 270 km, z tego jest duża część po bruku prawie 80 km, rozgrywany jest zawsze wiosną, jeszcze jest nieciekawa pogoda. Przynajmniej jak ja startowałem padał śnieg z deszczem. No i to taka perspektywa 8 godzin na rowerze, po takich brukach, wąskich drogach, bardzo niebezpiecznie, dużo wywrotek, kraks i tak dalej. Także można go uznać za taki najcięższy wyścig, taki jednodniowy to na pewno to.

A jaka była Pana ulubiona trasa?

Lubiłem na przykład ścigać się indywidualne na czas czyli jak jedziesz sama, co minutę jedzie jeden kolarz, no to to zawsze lubiłem, często wygrywałem take czasówki, byłem w pierwszej piątce, zdobywałem medale mistrzostw Polski. To była ulubiona moja konkurencja w kolarstwie.

Co czuł Pan podczas stawania na podium po wyścigu?

Szczególnie jak grali Mazurka Dąbrowskiego, jak biało-czerwona flaga była wciągana na maszt. No na pewno dumę, taką satysfakcję, że dałeś radość tylu ludziom, bo nie jeździsz tylko dla siebie czy zdobywasz medale ale właśnie dla tych milionów kibiców którzy patrzą na twój start i tak dalej. To jest na pewno duma i satysfakcja.

Kolarstwo nie składa się z pojedynczych zawodników lecz z całego zespołu. Mógłby Pan coś więcej o tym opowiedzieć.

Na pewno żeby wygrywać takie wyścigi wieloetapowe trzeba mieć dobry zespół. Wiadomo, że w kolarstwie bardzo ważny jest taki tunel aerodynamiczny, mówi się tak, że się jeździ na kole. Jak ty będziesz jechała za mną to jest ci łatwiej bo ja ci rozbijam powietrze i w tym tunelu

jest o wiele łatwiej i lżej się jeździ, także to jest ta główna praca którą się wykonuje dla swojego kolegi.

Kim był Pana największy rywal?

To byli różni rywale. W peletonie amatorskim to był Siergiej Suchoruczenkow, który zdobył mistrzostwo olimpijskie a ja wicemistrzostwo olimpijskie. To był taki naprawdę cyborg nie do pokonania i to był taki mój bezpośredni rywal chyba w całej karierze największy.

Jaki był Pana idol jak zaczynał Pan swoją karierę?

Idolem był Ryszard Szurkowski.

Na jakim etapie kariery osiągnął Pan szczyt swoich możliwości?

Myślę tak w wieku 32-33 lat. Wtedy wygrywałem bardzo dużo, zdobyłem tytuł mistrza świata w jeździe parami z Leszkiem Piaseckim, wygrałem wiele wyścigów takich jak prolog tirreno adriatico, prolog giro di romandia. Wygrałem w ciągu jednego dnia dwa etapy na wyścigu w Hiszpanii w Barcelonie. Dwa etapy w ciągu jednego dnia to był naprawdę dobry okres .

Dlaczego kolarstwo a nie jazda konna?

No myślę, że w tamtych czasach kiedy ja zacząłem uprawiać kolarstwo no to było łatwiej zdobyć rower niż konia, później się zapisać gdzieś do klubu jeździeckiego, ja mieszkalem cały czas na kaszubach koło Bytowa. Tam nie było żadnego takiego klubu, żeby tam ktoś mógł się zająć tobą. Także tu po prostu był klub Baszta Bytów, był Euzebiusz Marciniak, który prowadził ten klub i to było łatwiejsze a poza tym też to mnie bardziej interesowało przez Wyścig Pokoju.

Czy nadal jeździ Pan konno?

Bardzo dużo Karolino jeżdżę konno.

Które zwycięstwo wspomina Pan szczególnie, dlaczego akurat to?

Może nie zwycięstwo ale srebrny medal, który zdobyłem na igrzyskach olimpijskich walcząc z drugim rosjaninem Jurijm Barinowem. To był taki rok szczególny, rok osiemdziesiąty w Polsce zmieniał się ustrój i taka



walka z rosjaninem była symboliczna i ja na finiszu go pokonałem o kilka centymetrów.

#### Jak choroba wpłynęła na Pana karierę i dalsze życie?

Ta choroba po skończonej karierze to jest zmiana stylu życia, odżywiania się. Ja zachorowałem na taką chorobę która nazywa się chorobą Meniera. To jest takie raz, że kręci się w głowie, dwa migotanie przedsionków i tak dalej. Na pewno to wpłynęło na sposób odżywiania się. Do tej pory nie zwracałem tak uwagi na to co jem a później jak to się wszystko tak rozwinęło stałem się weganinem no i odzyskałem nowe życie.

#### Dieta wtedy bardzo dużo daje w sporcie, tak?

W ogóle. W sporcie i w życiu Karolinko. Naprawdę my bardzo dużo jemy takich rzeczy, które są w ogóle nam niepotrzebne.

#### Czy jakby miał Pan możliwość w tych czasach być zawodowym kolarzem, skorzystałby Pan?

Skorzystałbym, bo jest to moja pasja. Teraz już mam swoje lata i też wsiadam na rower i jeżdżę i się cieszę jakbym miał 20 lat.

#### Jak został Pan dyrektorem Tour de Pologne?

Mieszkałem przez wiele lat w Italii, ścigałem się na wszystkich najważniejszych wyścigach Giro d'Italia, Tour de France. Wszystkie takie najważniejsze wyścigi zawodowe i bardzo mi brakowało, że my Polacy mamy piękne tradycje kolarskie a już nie mamy takiego wyścigu, na który mógłby przyjechać cały świat i jak skończyłem karierę to tak mówiłem o marzeniach i o celach, jak marzyłem o medalach tak marzyłem, żebyśmy my Polacy mieli swój narodowy wyścig, swoją polską imprezę na tyle ważną, na tyle dobrze zrobioną, żeby też przyjeżdżał cały świat. Krok po kroku przez 26 lat budowałem cały czas wizerunek i potencjał Tour de Pologne. Wprowadziłem Tour de Pologne do World Tour-ów, czyli do kolarskiej ligi mistrzów, jest to dla mnie naprawdę wielka satysfakcja, że na nasz narodowy wyścig przyjeżdżają wszyscy kolarze z całego świata.

Skąd bierze Pan siłę i energię na pokonywanie nowych wyzwań?  
Przede wszystkim zdrowy tryb życia, zdrowe odżywianie no i pasja.

Pomimo zakończonej kariery dalej angażuje się Pan w życie kolarskie, dlaczego? Nie wolałby Pan prowadzić spokojniejszego życia?

Kocham wyzwania, kocham adrenalinę i na pewno jest to dla mnie wielka frajda móc coś organizować. Sam biorę udział w wyścigach które robię, także się bawię cały czas, bardzo mnie to cieszy i jest to moja wielka pasja.

(Rozmowa przeprowadzona 25 maja 2020r)

Niewielu sportowców wie co ma robić po skończonej karierze sportowca, Pan Lang miał pomysł, nie zwolnił, promuje zdrowy styl życia i ...

i nadal jeździ na rowerze .

Mam nadzieję, że kiedyś osobiście spotkam Czesława Langa, może na jakiś zawodach...

Karolina Hendrych