

# Karol „Bosy Wirus” Trojan: Czuję, że żyję!

Remigiusz Szurek  
remigiusz.szurek@gk.pl



## Rozmowa

**Panie Karolu gratulujemy! Rekord Polski na „Najdłuższy dystans przebiegnięty bosy w 24 godziny” został właśnie oficjalnie potwierdzony (rekordowa próba odbyła się 9 września 2018 roku, w miejscowości Łyse, podczas 11. PZLA Mi-strzostw Polski w Biegu 24-godzinny. Rekordzista pokonał dystans 112.905 km)! Jak Pan się z tym czuje?**

Serdecznie dziękuję. Czuję wielką radość oraz dumę, że dzięki konsekwencji w dążeniu do celu, dopiąłem swego, choć sam wynik jest gorszy od pierwotnie założonego! Naprawdę miłe to uczucie, kiedy spełniasz swoje marzenia. Takiego doświadczenia życzę każdemu!

**Doczekał się Pan już na kurlera, który ma dostarczyć certyfikat ustanowienia Rekordu Polski?**

Przesyłka z certyfikatem jeszcze do mnie nie dotarła. Nie mniej jednak, cierpliwie na nią czekam. A cierpliwieść popłaca, także w bieganiu.

**Biega Pan bosy. Jak to się zaczęło?**

Nie tylko biegam, lecz także chodzę bosy na co dzień. Wracając do pytania. Bezpośrednim wydarzeniem, które przyczyniło się do zrzucenia butów, była kontuzja, która w 2016 roku uniemożliwiła mi start w maratonie. Mając za sobą sezon przygotowań oraz kolejny przede mną, pomyślałem, iż trzeba coś zmienić w postawionym sobie celu. Tak naturalnie wpadło mi do głowy: dlaczego by nie zrobić tego bosy - naturalnie, gdyż już od dziecka byłam przyzwyczajony do chodzenia wokół domu na bosaka. Jak postanowiłem, tak zdjąłem obuwie, wybiegłem na swój pierwszy bosy trening i trwa to do dzisiaj.

**Co jest takiego pociągającego w bieganiu bosy?**

Dosłownie człowiek czuje, że żyje. Każdy krok to inne doznanie, w zależności od nawierzchni, po której się biegnie; proszę mi uwierzyć, że samego asfaltu jest kilka ro-

dzajów mniej lub bardziej świadczającego stopy. Jednocześnie, poprzez naturalną akupresurę można zadbać o swój stan zdrowia. Poza tym, biegając w ten sposób, wzmacniamy ścięgna i mięśnie stóp. I tu moja uwaga: bosy biegamy „ze środstopia”, a nie „od pięty”.

**W trakcie naszej rozmowy nazwałem Pana „oryginalnym”. Jak inaczej określałabym Pana ludzie?**

Oj różnie. (śmiech) Od pozytywnie zakręconego „Bejora”, do świra, głupca, wariata. Dla każdego coś miłego. Oczywiście ci, którzy mnie znają mówią do mnie „Bosy Wirusie”. Są i tacy,

przede wszystkim w starszym pokoleniu, którzy na mój widok mówią „super, brawo” i tu często wracają wspomnieniem do swojego dzieciństwa, kiedy sami chodzili w ten sposób.

**Miał Pan jakąś zabawną historijkę związaną z tym, że biega Pan bosy?**

**Już od dziecka byłam przyzwyczajony do chodzenia wokół domu i w nim na bosy. Zdjąłem obuwie do biegania i tak zostało**

Gdybym każdego, kto oferował mi buty, trzymał za słowo, dziś prowadziłbym dobrze prosperujący sklep z obuwiem. Co do historyjek, to pamiętam sytuację, gdy po raz pierwszy publicznie biegłem bosy i od razu natknąłem się na dwie spacerujące kobiety, które zrugwały mnie za to, że nie mam butów i przez to będę chory, itp. Na dodatek, po pierwszym „kazaniu”, w drodze powrotnej znów trafiłem na te same panie i, choć miały je zwa-wo, to i tak zdążyły ponownie wyrazić swoją opinię. Kobiety, jeśli chcą wtrącić swoje „trzy grosze” to potrafią być szybkie. (śmiech) ©©

**Za tydzień 2. część rozmowy.**



„Bosy Wirus” jest dumny z rekordu na „Najdłuższy dystans przebiegnięty bosy w 24 godziny”



**Nowy Sącz Koszykówka. Gorliczanie pokonali sądeczan w gości**

Juniorzy Sądeckiego Towarzystwa Koszykarskiego przegrali na własnym terenie z MKS Gorlice 67:88. Spotkanie odbyło się w ramach ligi koszykówki i zostało rozegrane na hali MOSiR przy ulicy Na Rurach. Przyjezdni niemal przez cały pojedynek kontrolowali grę. Z ich strony nie brakowało szybkich ataków i celnych rzutów z przeróżnych sektorów boiska. Sądeczanom brakowało nieco szczęścia, szwankowała skuteczność, ale nie ma co ukrywać, że tego dnia przeciwnik przed STK postawił po prostu zbyt wysokie progi. Sporym plusem tego meczu, mimo porażki, była wspianą skutecznosc Świąsa, który rzucając aż 32 punkty był najsukcesywniejszym koszykarzem na parkiecie.

**STK Nowy Sącz - MKS Gorlice 67:88 (13:25, 23:20, 15:21, 16:22)** STK: A. Świąś 32 pkt, Jurczak 18, Liśkiewicz 8, Susuł 5, Bania 4, D. Świąś, M. Ruchała, J. Ruchała. MKS: Ignar 17, Janik 16. (RSZ)



**Gorlice Glinik Gorlice zbiera pieniądze dla Wisły Kraków**

Zarząd czwartoligowego Glinika Gorlice zainicjował akcję wsparcia dla występującej w Lotto Ekstraklasie Wisły Kraków, znajdującej się w bardzo poważnych tarapatach finansowych.

„W tym ciężkim okresie dla Wisły Kraków stałmy ponad klubowymi podziałami, zjednoczyliśmy i nie dopuścimy do upadku ikony polskiej piłki. GKS GLINIK Gorlice jako inicjator proponuje, aby zainteresowane naszą akcją kluby przekazały kwotę 2000 zł i wspólnie włączyły się w pomoc dla krakowskiej drużyny. Prosimy o wsparcie każdego, dla którego piłka nożna to coś więcej niż tylko sportowa rywalizacja.” - napisano na łamach www.gksglinik.pl. Ponadto jeden ze sponsorów Glinika Jarosław Królewski osobiście włączył się w pomoc Wiśle. Rozmawia już na ten temat ze swoimi kolegami przedsiębiorcami.

(RSZ)

## Olimpia w sobotę weźmie rewanż?

**Nowy Sącz**  
Remigiusz Szurek  
remigiusz.szurek@gk.pl

**Piłkarki ręczne Olimpii/Beskid Nowy Sącz w sobotę 12 stycznia rozegrają pierwszy mecz w ramach drugiej rundy rozgrywek pierwszej ligi. Potyczkę z SPR Sośnicą Gliwice zaplanowano na godzinę 12.30 na hali MOSiR przy ulicy Nadbrzeżnej w Nowym Sączu.**

Podopieczne trener Lucyny Zygmunta po jedenastu meczach pierwszej rundy pierwszoligowych zmaganiach zajmują ósme miejsce w 12-zespołowej tabeli grupy B. „Góralki” mają na koncie 16 punktów na które składa się pięć zwycięstw i sześć porażek (przy bilansie bramkowym 293 do 331).

Za Olimpią świetna końcówka poprzedniego roku. Wówczas sądeczanki odniosły trzy wygrane z rzędu, pokonując m.in. faworyzowaną UKS Varsovię Warszawa na jej terenie 34:32 (17:17).

Aż czteremaście bramek przeciwko UKS zanotowała najlepsza strzelczyni ekipy z miasta nad Dunajcem Agnieszka Leśniak, która zdradza, że ona i koleżanki ciężko pracują nad tym, by być dobrze przygotowanymi przed drugą rundą.

Na treningach staramy się pracować przede wszystkim nad wytrzymałością, ze względu na to że druga runda będzie równie intensywna jak pierwsza, a skład pozostanie niezmieniony, czyli członkami drużyny będą stanowiły stare wygi - uśmiecha się Leśniak.

Nasz zespół, jak wcześniej, będą uzupełniać juniorki starsze. Dużo czasu poświęcamy teraz na doskonalenie szybkiego ataku i skuteczności. Szczególnie pracujemy nad wyeliminowaniem prostych błędów, przez które tracimy dużo piłek w ataku. Mamy nadzieję, że w drugiej rundzie będziemy grać bardziej zespołowo i przede wszystkim z głową - dopowiada ta ambitna szczytornistka.

Z SPR Sośnicą Gliwice Olimpia/Beskid ma rachunki do wyrównania. W pierwszej wrześniowej kolejce pierwszej tury zmaganiach ligowych gliwiczanki wygrały u siebie dość przekonująco 30:21 (13:10).

Smaczku całej rywalizacji dodaje też fakt, że rywal naszego zespołu plasuje się raptem o dwa miejsce wyżej i ma w dorobku jedynie dwa „oczka” więcej. Jest się zatem o co bić.

©©