



„Wychowywałem się nad Morzem Adriatyckim i niemalże codziennie chodziłem pływać. Co roku w czasie ferii jeździłem na nartach. Stopniowo jedna fascynacja sportem przechodziła w drugą. Nie zapomnę pierwszego treningu tenisowego 6 lat temu. Z zewnątrz sport ten wydaje się banalnie prosty, jednak rzeczywistość jest zupełnie inna. Żeby być w stanie prowadzić jakąkolwiek wymianę na korcie, trzeba wcześniej zmusić się przebiegać piłkę po piłce, forehand, backhand i tak na okrągło. W tenisie spodobało mi się to, że wcale nie trzeba być wielkim siłaczem, by móc posyłać mocne piłki, wystarczy dobra technika gry, a by wygrywać, cierpliwość i opanowanie.

Zależało mi bardzo, na tym, żeby poprawiać swoją kondycję i technikę gry, dlatego 3 lata temu zacząłem biegać regularnie. Zawsze podziwiałem znajomych biegaczy, którzy publikowali posty ze swoich 10 czy 15

kilometrowych przebieżek, dla mnie taki dystans wydawał się nieosiągalny. Poszedłem pierwszy raz pobiegać przez godzinę i na liczniku zobaczyłem 10km! Bardzo mnie to zaskoczyło, a jednocześnie zmotywowało do dalszych treningów. Szybko poprawiałem swój czas, jak i dystans biegu, wydawało mi się, że zaraz będę w stanie przebiec maraton. W międzyczasie w 2016 roku, ku mojemu zaskoczeniu doszedłem do finału turnieju tenisowego o puchar JM Rektora WUM, w „drabince” było 27 osób i nie sądziłem, że mam szansę wygrać jakikolwiek mecz.

Każda dyscyplina sportu jest dla mnie formą autorozwoju, dążeniem do wyznaczonego celu. Biegi długodystansowe bardzo uczą pokory. Maraton to nie jest zwykła przebieżka, kiedy na 35 kilometrze zaczynają boleć mięśnie w nogach, a do mety zostało jeszcze 7 km, to człowiek zwyczajnie pragnie się zatrzymać, więc wymaga to dużo samodyscypliny, aby ukończyć taki bieg. Do tego musi dojść odpowiednie przygotowanie fizyczne, to muszą być regularne treningi przez dłuższy okres czasu. Nie ważne czy pada deszcz, śnieg, czy jest mróz, to ja wychodzę biegać, najwyżej ubrany w trzy warstwy ubrań. W trakcie takiego biegu człowiek rywalizuje sam ze sobą, ze swoimi słabościami, bez determinacji nie można myśleć o powodzeniu w ukończeniu biegu.

Zawsze stawiam sobie nowe cele, przykładowo w zeszłym roku postanowiłem, że przebiegnę w rok 1000 km i znajdę się w gronie biegaczy, którym udało się ukończyć maraton. Oba plany zakończyły się sukcesem. W tym roku uznałem, że przebiegnę półmaraton poniżej 1:45, maraton poniżej 4h, zdobędę Koronę Półmaratonów Polskich oraz wezmę udział w maratonie w Ravennie – mieście, w którym się urodziłem, zatem ma dla mnie szczególne znaczenie. Póki co, osiągnąłem wszystkie postawione sobie cele, został jedynie 11 listopada maraton we Włoszech. Trzymajcie kciuki, żeby się powiodło!”

Carlo Bieńkowski, student VI roku kierunku lekarskiego na II Wydziale Lekarskim Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego