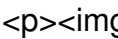


Wpisany przez Jaro
poniedziałek, 02 stycznia 2017 17:09

 Wolałbym nie pisać tego artykułu bo bardzo cię przyznawał się do własnych porażek. Jednak trzeba było zmierzyć i muszę jakoś rozprawić się z 2016 rokiem. Zaczynam od kwestii sportowych. Z zaplanowanych rzeczy do wykonania na ten rok nie udało się zrobić praktycznie nic... Nie przebiegłem maratonu ani 64km po górach. Nie jeździłem prawie na rowerze, nie robiłem pompek. Dośćownie kilka razy wystartowałem w zawodach. Zaliczyliśmy za to z Kinga i Parkrun w Polsce i jeden start na Malcie (ja po maratonu a ona 10km). Rekordowy był mój z 287 przebiegniętymi kilometrami - efekt rywalizacji Endomondo w pracy :) W sumie w roku przebiegłem jedynie 1683 km, na rowerze przejechałem marne 294 km. W związku z tym waga zaczęła rosnąć. Im więcej w tym gorzej się trenuje? Bólne kolano. Pojawiły się jakieś drobne kontuzje, ból pleców od siedzenia po 12 godzin w pracy. Wracam do domu zmęczony fizycznie i psychicznie? Bieganie było ostatnią rzeczą na jaką miałem ochotę. Zapała została mi jedynie do Krav Magi, na którą staram się przez cały rok chodzić regularnie. Dzięki temu już w styczniu zdobyłem pierwszy - złoty pas a w czerwcu drugi? Pomaradzowy. Obiecuję sobie dojeżdżanie do pracy na rowerze. Niestety cię mi było siłą przemówić aby wstawać 3 rano by przejechać 15km i być o 4:30 w Mordorze. Jak popatrzeć sobie obiektywnie to cię tam przecię sportowo robiłem ale za mało. Zdecydowanie poniżej moich możliwości i ambicji. Dumny jestem za to z Kingi - za jej pierwszy oficjalny maraton (i to górski) na Festiwalu Biegowym.

Jakie plany na 2017 rok? A cię cię co planowałem skoro cele na 2016 rok zostały praktycznie nietknięte. Z doświadczenia wiem, że postawiony ambitny cel dobrze wpływa na moje treningi. Jestem zapisany znowu na 64km w Krynicy podczas Festiwalu Biegowego? Do trzech razy sztuka. Jeśli nie tam to na jesieni chciałbym ukończyć jakiś maraton (może zacząć Koronę?). Postaram się zaliczyć jakieś "połki" bo to moje ulubione dystanse. Jedną już opłać na początku kwietnia w rumuńskiej Cluz-Napoce. Jeśli zmienię mi się godziny pracy to postaram się jeździć na rowerze i zaimałem 1000 km rocznie. Resztę uwagi poświęcę Krav Maga? Już niedługo egzamin na trzeci? Zielony pas. Wkrótce w życie klubu i wraz z Istvanem (szefem [Fighter Fitness](http://kravka.pl)) planujemy kilka fajnych sportowych przedsięwzięć.

Jeśli chodzi o kwestie pozasportowe to pewnie wiessz że Was zauważyłem, że blog od dawna nie był uaktualniany. Następnym u mnie? zmniejszenie materiału. Miały być wielkie zmiany i przebudowa ale wyszło jak zwykle. Bardzo dziękuję za sympatyczne maile i wiadomości na FB, które dostaję od czytelników. Niechybnie blog czeka odwieńcie i przebudowa. Pomysł mam gotowy w głowie, teraz trzeba tylko przysięść. Technologia poszła do przodu, strony robi się zupełnie inaczej niż moja. Niestety dużo pracy trzeba włożyć aby to wszystko uaktualnić i zrewitalizować. Mam nadzieję że następnym już niedługo. Czeka kilka fajnych artykułów (szczególnie w dziale "Podróż") na opublikowanie. Z osobistych sukcesów to w połowie roku zdałem egzamin kołowy na studiach podyplomowych na SGH.

Mam nadzieję że 2017 rok będzie dla Nas wszystkich lepszy niż mijający. Na razie rozpoczniemy go ambitnie więc trzymajcie kciuki i będziemy Wam wszelkiej pomocy. Zapraszamy za jakiś czas na nowy odsłon bloga a w międzyczasie odwiedzajcie nas na fanpage [Run Jaro Run](https://www.facebook.com/RunJaroRun/).