

# WYWIAD Z DAMIANEM KĄDZIELEWSKIM

**Oto nasz nowy wywiad z Damianem Kądzielewskim, kilka zdjęć z wywiadu oraz medali i pucharów zdobytych przez Damiana.**

**I nasze serdeczne życzenia świąteczno-noworoczne dla wszystkich.**

**Wywiad przeprowadziły Ania Macieńko i Ola Studzińska.**

**Witamy Damianie! Jesteśmy bardzo ciekawi jak rozpoczęła się Twoja przygoda ze sportem oraz co miało na to wpływ ?**

Cześć! Ogólnie rzecz biorąc, sport zacząłem uprawiać od 2012 roku, był to moment przełomowy, kiedy postanowiłem zacząć praktykować sport, chciałem coś w życiu osiągnąć. Do tego czasu, nie robiłem ze sobą zbyt dużo, normalnie chodziłem do szkoły, uczyłem się ale niewiele poza tym. Nie miałem żadnych pasji, żadnych zainteresowań. Mój dzień to była szkoła i dom. Nie miałem znajomych więc samotnie spędzałem czas. W pewnym momencie jednak zaczęło mi czegoś brakować. Kiedy miałem 19 lat życie zaczęło troszkę inaczej wyglądać, ponieważ wkroczyłem w okres dorosłego życia. Postanowiłem coś ze sobą zrobić, chciałem być kimś, zawsze było to moim celem. Nie potrafiłem jednak znaleźć swojego miejsca. Kiedyś interesowałem się aktorstwem. Niestety nie udało się zrealizować tych ambicji. Pojawił się sport. Zaczęło się od tego, że dowiedziałem się o Maratonie Lubelskim.

**Jak wyglądała Twoja nauka, do jakich szkół uczęszczałeś ?**

Chodziłem również do waszej szkoły, jednak nie ukończyłem jej z różnych powodów. Jest to opisane w książce „Historia Prawdziwa”. Ukończyłem liceum ogólnokształcące w Lublinie, po nim pojawiła się oferta pracy, więc nie zwlekałem i postanowiłem podjąć zatrudnienie. Szkołę ukończyłem w Lublinie, aczkolwiek przed tym liceum był Zespól Szkół nr 1 w Świdniku, był „Bronek”, a także szkoła zawodowa w Trawnikach.

### **Skąd brały się te zmiany, masz pokazać listę szkół ?**

Tak się toczyło moje życie. To był dla mnie trudny okres, który wspominam ze smutkiem. Bardzo ciężko mi się o tym mówi. Jednak bardzo wiele mnie to nauczyło. Te doświadczenia, właśnie z tego okresu... Był rok 2009 kiedy zacząłem uczyć się na kierunku Technik Żywności i Gospodarstwa Domowego w „Norwidzie”. Tam chodziłem dwa miesiące, później zmiana szkoły. Znowu problemy z rówieśnikami. Towarzystwo okazało się nieodpowiednie. Chciałem się wkupić w łaski tych osób... jednak nie tędy droga. Ta sytuacja również dała mi wiele do myślenia. Potem kolejna szkoła i kolejna... Nastął grudzień, styczeń i miałem już tyle zaległości, że nie miałem jak kontynuować tej nauki.

### **Opowiedz nam o swoich sportowych osiągnięciach.**

Moja przygoda zaczęła się w 2012 roku. Wtedy był początek tej prawdziwej przygody ze sportem. Wcześniej bywałem na basenie gdzie prowadziła mnie moja mama, która zaszczerpiła we mnie sportowego ducha. Moja mama również jest sportowcem, cała rodzina jest usportowiona. Siostra, babcia, dziadek czy mama, wszyscy uprawiali sport. Mama pływała, babcia uprawiała strzelectwo, siostra pływała, dziadek zaś trenował narciarstwo biegowe. U mnie zaczęło się od tego, że zobaczyłem informacje o zbliżającym się Pierwszym Maratonie Lubelskim. Bieg odbył się 8 czerwca 2013 roku. Dobiegłem, ukończyłem, ale na tym moja przygoda z Maratonami się nie skończyła. Już na mecie tego biegu, mimo zmęczenia, planowałem kolejny start..., kolejny maratoński wyczyn. W 2013 roku ukończyłem w sumie 3 biegi na dystansie 42 km. Drugim maratonem był bieg terenowy, który nie najmiej wspominam, poprzez trudy z jakimi się spotykałem. Kontuzje sprawiały, że bardzo ciężko mi się biegało. Na metę dotarłem ze skręconą kostką prawej nogi, ale najważniejsze dla mnie wtedy było to, że się nie poddałem. Nawet kontuzja nie powstrzymała mnie przed dotarciem do mety (śmiech). W końcu pojawił się ten najważniejszy dla mnie start. Pierwszy mój zagraniczny maraton. Na bieg w Wilnie wygrałem pakiet. Dzięki uprzejmości Orlen Warsaw Marathon, który był organizatorem konkursu, miałem możliwość wyjazdu do stolicy Łotwy. Chciałem by ta podróż była wyjątkowa. By ten bieg zapadł mi w pamięć. "Jeśli bić rekordy, to podczas tego biegu" – tak sobie

pomyślałem. Samo przebiegnięcie maratonu jest niewątpliwie wyczynem. Pokonanie go w określonym czasie, gdzie trzeba planować każdy kilometr biegu, to jeszcze wyższa poprzeczka. Ja właśnie chciałem osiągnąć ten cel. Bieg ukończyłem z czasem 3:29:56. Udało mi się zrobić to, co sobie zamierzyłem, czyli złamać limit trzech i pół godziny. Na dzień dzisiejszy mój rekord nie został naruszony. Może w przyszłym roku pomyślę o poprawieniu życiówki na 42 km. W 2017 roku przede mną mój jubileuszowy 10 maraton. Myślę, żeby uczcić go w wyjątkowy sposób.

### **Skąd pomysł na triathlon, przecież każda z dyscyplin wchodzących w jego skład jest bardzo wyczerpująca ?**

Zgadza się, jednak jak wiecie jestem osobą niepełnosprawną i uwielbiam łamać granice, które stawia się przed takimi jak ja. W szkole, spotykałem się z różnymi opiniami na swój temat... że czegoś nie potrafię, że jestem gorszy, że czegoś nie zrobię. Wtedy powiedziałem: „Dość tego!” Nikt nie będzie mnie poniżał. Nikt nie będzie mówił mi, że ja czegoś nie potrafię, że jestem gorszy. Właśnie triathlon to dyscyplina która sama w sobie jest niesamowicie wyczerpująca, bo w jego skład wchodzi trzy konkurencje. Dla mnie przebiegnięcie maratonu w tym momencie to żaden wysiłek, czy wyzwanie. Po tym jak przebiegłem swój trzeci, czy czwarty maraton, powiedziałem, że czegoś mi brakuje, że mój największy wróg, z którym widuję się na co dzień, może mi dorównać w bieganiu, więc muszę zrobić jeszcze coś tak, żeby on musiał się bardzo mocno postarać. Przypadkiem obejrzałem filmik promujący Mistrzostwa Świata w Triathlonie. Od wtedy to się zaczęło, a że dla mnie nie ma granic nie do pokonania, więc po prostu zacząłem trenować ten nowy dla mnie sport.

### **Czy zdarzyły ci się jakieś kontuzje podczas uprawiania sportu ?**

Tak. Sport jest taką dziedziną życia, że musimy liczyć się z kontuzjami czy wypadkami. Najpoważniejszy wypadek zdarzył się podczas przygotowań do „IronMan-a” czyli pokonania 226 km w ciągu jednego dnia. Jak wiecie te zawody mają na celu przepełnienie 4 km, przejechanie 180 km oraz przebiegnięcie maratonu. Same treningi jak możecie się zatem domyślić są bardzo wyczerpujące. W moim przypadku trwały one niekiedy po kilkanaście godzin. Najgroźniejszy wypadek zdarzył mi się 4 listopada 2014 roku, kiedy wybrałem się na trening rowerowy. Obrąłem sobie za cel przejechać 90 km. Wracalem kilka razy do domu, ponieważ co chwilę czegoś zapominałem. W końcu pojechałem. Nie spodziewałem się co się zdarzy, a stało się coś strasznego... Nawet największemu wrogowi nie życzę wypadku w relacji rower – samochód, a to mnie właśnie spotkało. To był najgroźniejszy wypadek. Poważna kontuzja miała także miejsce podczas mojego drugiego w życiu maratonu. Biegaliśmy 42 km po terenie. Trasa prowadziła leśnymi ścieżkami. Nieraz źle stanąłem, co dla rozgrzanych mięśni

było największą możliwą karą. Dobiegłem do mety, ukończyłem ten bieg, ale mile go nie wspominam. Co do reszty kontuzji... zdarzają się, to normalka. To jest piękno sportu, lub jego druga strona, jak kto woli.

### **Skąd w Tobie tyle determinacji żeby się nie poddawać ?**

Zawsze chciałem coś udowodnić i pokazać ludziom, że naprawdę warto wierzyć w marzenia, że warto realizować swoje pasje. Życie mamy jedno, nikt za nas go nie przeżyje i nikt nam go nie odda. Kiedyś, kiedy nastąpi kres mojego życia, chciałbym w ostatniej jego godzinie móc powiedzieć, że zrobiłem wszystko co mogłem, żeby być szczęśliwym człowiekiem, a co się nie udało... po prostu nie zdążyłem.

Dopóki jest czas i pozwala zdrowie robię to, co kocham. Uwielbiam łamać granice, uwielbiam przełamywać bariery, które stawia się takim osobom jak ja. Chcę też przez swoją historię pokazać młodym ludziom, że nie warto marnować życia na niektóre sprawy. To, że ktoś nas zaprasza na papierosa czy alkohol... Nie na tym polega życie! Myślę, że wszyscy chcielibyśmy zostawić coś po sobie na tym świecie, a to, że będziemy imprezować cały czas nie prowadzi do tego, że coś po sobie zostawimy. Nikt o nas nie będzie pamiętał. Po mnie pozostanie na pewno książka oraz myśl o tym, że był ktoś taki, komu naprawdę zależało i kto potrafił mimo licznych przeciwności losu dopiąć swego.

### **Jesteś twardym człowiekiem, czy ktoś Cię wspiera, a jeżeli tak to czyja pomoc jest dla ciebie najważniejsza ?**

Najważniejszą osobą w moim życiu, która od początku w nim jest, jest moja mama. Ja choruje od 5 roku życia. Z okresu szpitali, wczesnego dzieciństwa pamiętam tylko mamę, kiedy ona zawsze ze mną była, kiedy budziłem się po kolejnych operacjach i zawsze była już przy mnie. Mama jest moim największym wsparciem, zawsze daje mi motywację. Czasami nie jest zadowolona z moich wyników i motywuje mnie do tego, żebym za kolejnym razem się poprawił, bo przecież potrafię!

Jest jeszcze jedna osoba, mój idol - Adam Małysz. Wy jesteście z rocznika, który może nie pamiętać dobrze jego kariery ale ja, kiedy miał on swój wspaniały okres w życiu, pamiętam doskonale jego skoki. Miałem ten zaszczyt rozmawiać z nim. Jego historia jest bardzo podobna

do mojej. On też przechodził przez depresje. Jest to człowiek, który dał mi motywację. Pokazał mi, że nie warto patrzeć na ludzi bo oni nigdy w nas nie uwierzą. Jeśli my sami w siebie nie uwierzemy, to nikt za nas tego nie zrobi.

Wspiera mnie również fundacja studencka „Młodzi Młodym”, która jest moim generalnym sponsorem.

### **Jak wygląda tydzień lub dzień z twojego życia ?**

Obecnie pracuję w systemie 12- godzinnym. Jeśli mam dzień wolny to zaczynam go od śniadania, wyjścia z psem, a potem jest czas na trening. Nie lubię siedzieć w miejscu. Nie trenuje bez celu, bo tego nie lubię. Muszę poprawiać swoje osiągi. Oprócz kolejnego „IronMan-a” moim celem na teraz jest Piąty Maraton Lubelski, który będzie moim 10 biegiem na dystansie 42 kilometrów. Po powrocie z treningu trzeba zjeść drugie śniadanie, propaguje bardzo regularne posiłki, więc w ogóle cały dzień jest ułożony według harmonogramu. Czasami jest też tak, że po prostu nie chce mi się iść biegać czy pływać i wtedy zajmuje się czymś innym, ale zwykle trening musi się odbyć.

### **Co robisz w czasie treningu ?**

Jestem już po sezonie triathlonowym i mam już określone, że w przyszłym sezonie skupię się wyłącznie na bieganiu, więc mój trening będzie siłowo-wydolnościowy co znaczy, że będę dużo biegał, trenował poprawę wydolności płuc. Teraz biegam po 10-15 kilometrów dziennie, około 3 razy w tygodniu. Na basen chodzę 3 do 4 razy w tygodniu, pływając po dwa i pół kilometra. To pierwsza faza przygotowań do sezonu. Będzie tego więcej.

### **Czyli to już koniec z triathlonem ?**

Tylko na przyszły sezon. Triathlon składa się z trzech dyscyplin z czego lubię dwie z nich, pływanie i bieganie, jednak gdy patrzę na rower ... robi mi się słabo (śmiech)... Treningi niekiedy po 200, 300 km dały w kość. Już nie mogłem się na patrzeć na ten rower. Na przyszły sezon bieganie, a później wracam do triathlonów. Za dwa lata wyspy Kanaryjskie i „IronMan”.

**Powiedz kilka słów o książce i fundacji która pomogła Ci ją wydać.**

Książka „Historia Prawdziwa” to historia o moim życiu, to moja autobiografia. Tylko ja ją napisałem. Jedynie pierwszy rozdział pisany był z pomocą mamy, gdyż ja sam nie mogę pamiętać co się w tym okresie działo. Książka opisuje kilkanaście lat mojego życia, to jak się ono toczyło, jakich ludzi spotkałem na swojej drodze i dlaczego jestem w tym miejscu w którym jestem.

Przy wydaniu książki pomogła mi fundacja „Młodzi Młodym”. Wsparli mnie oni finansowo w produkcji tej książki, Nikt nie redagował mojej lektury. Nikt jej nie czytał do czasu wydania. Wyszedłem z założenia, że skoro to moja historia, a ta książka jest dla mnie bardzo ważna, to nikt nie ma prawa jej oceniać dopóki ja jej sam nie wydaję. Pokazuje ona jak walczyłem o swoje dobre imię, ile razy się załamywałem, poddawałem, ale też ile razy wstawałem i walczyłem o to, żeby nikt nigdy nie powiedział, że jestem gorszy.

**Jakie jest twoje motto życiowe, jakie wskazówki ▯ dałbyś młodym osobom, które stają przed trudnymi życiowymi problemami ?**

Moje motto brzmi: „**Ból minie, duma pozostanie**”. Mówiłem tak sobie podczas najdłuższych zawodów w moim życiu, które trwały niemal 14 godzin. Miałem w głowie: „Boli, boli, ale to minie. Nikt nie odbierze mi medalu i wspomnień.”

Co do wskazówek:

Nie poddawajcie się! Miejcie marzenia, miejcie swoje pasje, realizujcie je. Nie patrzcie na to, co mówią wasi rówieśnicy. Z czasem zrozumiecie, że życie jest okrutne i nikt was nie będzie wspierał. Ja zostałem rzucony na głęboką wodę. Od razu po szkole poszedłem do pracy i nikt tam się nade mną nie litował. Nikt mnie nie wspierał, a każde moje potknięcie było zgłaszane do szefa. Dopóki jesteście w szkole macie znajomych, macie przyjaciół, ale kiedy dorośnięcie może okazać się tak, że zostaniecie całkiem sami i nie będziecie wiedzieć co zrobić ze swoim życiem. Znajdźcie sobie pasje, realizujcie je i udowadniajcie, że jesteście w tym najlepsi. To nie musi być sport, wiem przecież dobrze, że to bardzo trudna dziedzina. Jest przecież wiele

różnych zajęć, w których można się rozwijać i realizować swoje marzenia. Nie zwracajcie uwagi na to, co mówią ludzie, oni nigdy w was nie uwierzą.

**Dziękujemy za wywiad, życzymy dalszych sukcesów.**

Również dziękuję.

**Więcej szczegółów z życia Damiana, Jego sportowych zmagani i sukcesów znajdziecie w książce „Historia Prawdziwa”, którą nam podarował, a możecie ją wypożyczyć w bibliotece szkolnej. Zachęcamy do przeczytania!**

**{gallery}2016/wywiad{/gallery}**

