

Korona Największych Maratonów Świata



Jest to cykl sześciu największych maratonów na świecie (World Marathon Majors), w których startują najlepsi biegacze. Najtrudniejszym występem był dla Profesora maraton w Bostonie, ponieważ zmagał się wówczas z niewyleczoną kontuzją mięśniową. Najszybciej trasę biegu pokonał w Londynie (3:38:07 – ostatnie 2 km w tempie 5:01 min./km; stężenie kwasu mlekowego wynosiło 4,7 mmol/l). Podczas wysiłku maratońskiego w Tokio Profesor podjął się bardzo ważnych dla teorii i praktyki sportu badań dotyczących określenia górnej granicy wspomagania organizmu sodem. Wykazane w analizie wartości tego elektrolitu przekroczyły trzykrotnie normę fizjologiczną.

Przykład Profesora pokazuje, że na bieganie nigdy nie jest za późno. Racjonalny trening sprzyja zdrowiu w jesieni życia i spowalnia procesy starzenia się. „Nowe obserwacje naukowe i doświadczenie wynikające z przeprowadzonego projektu badawczego nauczyły mnie głębszej pokory do posiadanej wiedzy, nauki i codziennego życia” – relacjonuje naukowiec.

Spełnienie marzeń sportowych i zarejestrowanie unikatowych wyników eksperymentu badawczego nie byłoby możliwe, gdyby nie wydatna pomoc logistyczna i finansowa Stanisława Jedlińskiego, Prezesa Zarządu spółki Olimp Laboratories w Pustyni koło Dębicy. Słowa wdzięczności za stworzenie sprzyjającej atmosfery do realizacji przedsięwzięcia Profesor kieruje również do Rektorów AWF we Wrocławiu: byłego – prof. dr. hab. Juliusza Migasiewicza i obecnego – prof. dr. hab. Andrzeja Rokity oraz do Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu prof. dr. hab. Tadeusza Stefaniaka.

W latach 1996-1999...

Prof. dr hab. Jan Chmura, nauczyciel akademicki, uznany specjalista z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego i teorii sportu, trener I klasy piłki nożnej, maratończyk. Honorowy Obywatel Strzegomia i Dąbrowy Tarnowskiej, Doktor Honoris Causa Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Urodzony w 1949 roku w Dąbrowie Tarnowskiej. Absolwent Liceum Ogólnokształcącego w Strzegomiu, Studium Nauczycielskiego w Jeleniej Górze i Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W 1986 roku uzyskał stopień naukowy doktora, w 1995 stopień doktora habilitowanego, a w 2001 tytuł profesora nauk o kulturze fizycznej. Od 1983 roku współpracuje z Instytutem Centrum Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej Polskiej Akademii Nauk w Warszawie (Zakład Fizjologii Stosowanej).

Autor i współautor 330 prac naukowych i popularnonaukowych, oraz 10 pozycji książkowych, w tym 5 jako samodzielny autor, m.in.: *"Szybkość w piłce nożnej"*, *"Rozgrzewka – podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne"*. Twórca pojęcia naukowego: próg psychomotoryczny zmęczenia. Autor najczęściej cytowanej publikacji na świecie: „Choice reaction time during graded exercise in relation to blood lactate and plasma catecholamine thresholds” (International Journal of Sport Medicine).

W latach 1996–1999 dziekan na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF w Katowicach, a w latach 2008–2012 AWF we Wrocławiu. W latach 2000–2002 członek Sekcji Wychowania Fizycznego Rady Głównej Szkolnictwa Wyższego w Warszawie, a w latach 2002–2006 przewodniczący Zespołu Kierunków Wychowanie Fizyczne Państwowej Komisji Akredytacyjnej w Warszawie. Ekspert Polskiej Komisji Akredytacyjnej w Warszawie. Fizjolog w klubie piłkarskim KGHM Zagłębie Lubin, z którym w sezonie 2006–2007 zdobył tytuł Mistrza Polski. Obecnie pracuje w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w Zakładzie Motoryczności Człowieka. Członek Rady Naukowej Państwowego Instytutu Badawczego w Instytucie Sportu w Warszawie.



Rok założenia 1946

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Prof. dr hab. Jan Chmura
**Z naukową pasją
biegiem przez świat**



Zdobywca Potrójnej Korony Maratonów

Profesor Chmura jest pierwszym Polakiem, który rozpoczynając w wieku 63 lat karierę maratończyka, w pięć i pół roku zdobył potrójną koronę maratonów: Koronę Maratonów Polskich, Koronę Siedmiu Kontynentów i Największych Maratonów Świata. Jednocześnie realizował nowatorski projekt naukowy: w każdym biegu przed jego rozpoczęciem, w trakcie i po zakończeniu prowadził na własnym organizmie badania kardiologiczne, metaboliczne, gospodarki wodno-elektrolitowej, termoregulacji, wspomagania energetycznego i poziomu zmęczenia. Pomiar odbywały się na siedmiu kontynentach, w różnych warunkach klimatycznych i na różnych wysokościach nad poziomem morza.

Jego największym sukcesem sportowym jest pierwsze miejsce, które zdobył w swojej kategorii wiekowej w maratonie na Alasce i Malediwach, drugie na Antarktydzie, w Hanowerze, Jerozolimie i Tromsø, a trzecie w Rio de Janeiro i Sydney. W największym maratonie świata w Nowym Jorku zajął 11 miejsce w swojej kategorii, wyprzedzając ponad 44 tysiące zawodników.

Profesor trenuje co drugi dzień, pokonując od 15-20 do 25-35 km w zależności od fazy przygotowań do startu. Niektóre mikrocykle tygodniowe obejmują dystans nawet 120 km. Dotychczas przebiegł na treningach i zawodach prawie 40 tys. km i ukończył 24 maratony. To tak jakby wzdłuż równika przemierzył niemal całą kulę ziemską. W trakcie realizacji projektu naukowego pokonał drogą lądową, morską i lotniczą ponad 250 tys. km.

Każdy maraton miał swoją dramaturgię i odbywał się w niepowtarzalnej atmosferze, dostarczając wielu nowych doświadczeń i ciekawych obserwacji naukowych. Mimo że Profesor zawsze starał się dostosowywać strategię biegu do poziomu swojego przygotowania motorycznego, walka o jak najlepszy wynik sportowy generowała wiele trudności, zwłaszcza w skrajnych warunkach klimatycznych. W przezwyciężaniu słabości, przełamywaniu kryzysów oraz wyzwaniu najgłębszych rezerw biologicznych pomagała badaczowi siła ducha, której źródłem była wiara i modlitwa.

Korona Maratonów Polskich



Na koronę składa się pięć maratonów, które należy ukończyć w ciągu 24 miesięcy. W pierwszym biegu z tego cyklu, we Wrocławiu, Profesor przełamał barierę 4 godzin, uzyskując czas 3:57:46. Z maratonu na maraton poprawiał swoje rekordy życiowe, osiągając w efekcie czas 3:38:11 (Warszawa). Podczas Cracovia Maraton po raz pierwszy zderzył się z tzw. ścianą. Maraton w Poznaniu ukończył na „drewnianych nogach”.

Korona Maratonów Ziemi

To cykl siedmiu maratonów rozgrywanych na każdym kontynencie świata. Dwa najbardziej dramatyczne biegi, w których wziął udział Profesor, to maratony na Antarktydzie i w Afryce.

Antarktyda – Antarctica Marathon

Profesor tak wspomina start na mroźnym kontynencie: „Do około 30 km biegło mi się w miarę dobrze, przy padającym śniegu, przebłyskach promieni słonecznych i nasilającym się wietrze. Było coraz zimniej – płyn do picia zamarał w bidonach. Jego brak powodował duże odwodnienie organizmu. W końcowej fazie maratonu zerwała się potężna wichura i burza śnieżna. Czasami biegłem w miejscu, a padający śnieg powodował wrażenie wbijających się w twarz szpilek. Przenikliwe zimno doprowadziło do drastycznego wychłodzenia organizmu – hipotermii. Byłem do «kości» przemarznięty, nie czułem palców u nóg i rąk. Narastające zmęczenie, nasilające się dreszcze, drżenie mięśniowe i zaburzenia koordynacji ruchowej spowodowały kilka upadków. Około 1,5 km

przed metą upadłem po raz ostatni, traciłem kontakt z rzeczywistością, byłem skrajnie wyczerpany. Złapały mnie równocześnie bolesne kurcze mięśni nóg i rąk jakich nigdy dotychczas nie doświadczyłem. Myślałem, że już nie wstanę, że to jest koniec... Tylko siłą ducha udało mi się wyzwolić nadprzyrodzone moce. Wstałem, zrobiłem pierwszy i kolejny krok, zacząłem truchtać, a następnie biec, aż osiągnąłem linię mety!”



Afryka – Soweto Marathon

Na wyjątkowo trudnej trasie biegu w Johannesburgu Profesor przeżył prawdziwe piekło na Ziemi. Biegł na wysokości 1400–1767 m n.p.m., w temperaturze 34–35°C po asfalcie rozgrzanym do 65–70°C. Bardzo wysoka temperatura otoczenia spowodowała niebezpieczne dla życia przegrzanie organizmu – hipertermię. Temperatura wewnętrzna ciała wzrosła do 42°C i mimo systematycznego nawadniania doszło do głębokiego odwodnienia organizmu na poziomie 3,6 l, co doprowadziło do 5-proc utraty masy ciała. Ciągłe niedotlenienie przyspieszyło proces zmęczenia. Na szczęście po heroicznej walce z bólem piekących mięśni, kurczami mięśni, odparzeniami stóp, pęcherzami, krwawiącymi ranami Profesorowi udało się ukończyć ten ekstremalny maraton. Na mecie płakał ze szczęścia! Badania kliniczne przeprowadzone po zawodach wykazały, że stężenie troponiny I (marker zawału serca) kilkakrotnie przekroczyło dopuszczalną normę fizjologiczną.

Największą radość spośród zawodów na siedmiu kontynentach sprawił Profesorowi maraton europejski w Hanowerze, gdzie w wieku 65 lat naukowiec ustanowił swój nowy rekord życiowy 3:22:57. Trasę biegu pokonał w tempie 4,48 min/km z prędkością 12,48 km/godz. (3,5 m/s). W porównaniu z pierwszym startem we Wrocławiu wynik został poprawiony o 34 min i 49 s.