Krzysztof Garbicz ze srebrem mistrzostw Polski

data aktualizacji: 2019.07.01 autor: Adam Michalski

Skierniewiczanin został wicemistrzem Polski na 400 metrów. (fot. arch pryw. Krzysztof Garbicz)

Dla sportowej rodziny Garbiczów, czerwiec był miesiącem bardzo udanym. Ojciec Krzysztof w sobotę (29.06) został wicemistrzem Polski Weteranów na dystansie 400 metrów. Wcześniej w finale krajowym Czwartków Lekkoatletycznych syn Alexander zdobył brązowy medal na 60 metrów.

– Sezon rozpocząłem bardzo udanie i z optymizmem patrzyłem na kolejne starty – mówi Krzysztof Garbicz. – Nie ukrywam, że duże znaczenie dla mojej formy psychofizycznej miały dobre osiągnięcia Alexa. Jego sukcesy bardzo pozytywnie wpłynęły na mnie – dodaje.

W weekend w Białymstoku odbyły się Mistrzostwa Polski Weteranów w Lekkiej Atletyce. Będący w

dobrej formie Krzysztof, który do tej pory biegał głównie krótkie sprinty (60, 100 i 200 metrów) zdecydował się także na start w biegu na 400 metrów.

– Jeszcze 6 miesięcy temu, w ogóle tego scenariusza nie brałem pod uwagę – mówi.

Przygotowując się do Halowych Mistrzostw Świata na 200 metrów skierniewiczanin pracował nad wytrzymałością szybkościową. Biegał dużo odcinków 250, 300 i 350 metrów, a testem miał być start na mityngu na 300 metrów. Krzysztof osiągnął drugi wynik w historii Masters (M35), a do rekordu zabrakło niecałe 0,5 sek. – To miał być tylko jednorazowy, treningowy występ, ale po biegu okazało się, że dobrze wytrzymuję takie dystanse, a te pół sek. jest jeszcze w moim zasięgu – opowiada. Skierniewiczanin w kolejnym starcie miał stanąć do walki z rekordem Polski. Niestety choroba nie pozwoliła na start, a 300 metrów w myślach sprintera wydłużyło się do 400. – Urodziła się myśl, by spróbować sił na 400 metrów – mówi.

Wiosną zmodyfikował program treningowy. Na tydzień przed mistrzostwami w Łodzi Krzysztof pobiegł 400 metrów. – Test wypadł idealnie. Jednego dnia startowałem i na 100 i na 400 metrów. Na 100, co prawda pod wiatr, ale czas był dobry (12.16), co ważniejsze, za mną byli najgroźniejsi rywale – opowiada. – Dystans 400 metrów pobiegłem trochę asekuracyjnie, bałem się ze nie wytrzymam całego odcinka, a i tak na zegarze pojawiło się 56.05 sek. Chciałem pobiec poniżej 58 sekund – podkreśla. – Krzysztof 400 metrów w Łodzi pobiegł bardzo równo, świetnie tempowo, chyba przekonał się, że nie taki diabeł straszny – mówi trener Jolanta Barska.

Taki sam zestaw (100 i 400 metrów jednego dnia) czekał na sprinterów podczas mistrzostw Polski (29-30.06).

W Białymstoku Krzysztof na 100 metrów pobiegł najszybciej od powrotu do biegania, co przyniosło rezultat 11.80 sek. – Kiedy miałem 37 lat pobiegłem 11.84, teraz mam 41 i... 11.80 sek. Niestety taki wynik wystarczył na najmniej lubiane przez sportowców 4. miejsce.

Życiówka wpłynęła mobilizująco na Krzysztofa przed biegiem na 400 metrów. – W biegu było wszystko co lubię, szybkie tempo, rywalizacja do ostatnich metrów i wynik poniżej 55 sekund – opowiada. – Nie sądziłem jednak, że zostanę wicemistrzem Polski. To fantastyczne uczucie – dodaje.

Po biegu okazało się, że trójka medalistów zapisała się w historii najlepszych wyników mistrzostw Polski w kategorii M40.

Bieg wygrał Krzysztof Guzowski (53.62 sek.), drugi linię mety minął Krzysztof Garbicz (54.37 sek.), a trzeci Przemysław Grzybowski (54.84 sek.).

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/32537-krzysztof-garbicz-ze-srebrem-mistrzostw-polski