Strażak ze stali. Formę wykuwa w ekstremalnych warunkach

data aktualizacji: 2023.07.06 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



(fot. arch.M.Maślanko)

Maciej Maślanko to prawdziwy twardziel – od czterech lat startuje w ekstremalnych zawodach, staje na podiach największych imprez dla uprawiających triathlon. Mówi – jestem strażakiem, w tym zawodzie zawsze musisz być w najlepszej formie. Od tego nierzadko zależy zdrowie i życie ludzi.

Służy w komendzie Państwowej Straży Pożarnej w Rawie Mazowieckiej, jest mieszkańcem gminy Jeżów, Woli Łokotowej.

W miniony weekend zdobył wicemistrzostwo Polski Służb Mundurowych w Rajgrodzie (24 czerwca).

W regulaminie tych zawodów czytamy – zasady są bardzo proste – trzeba dotrzeć od punktu A do punktu B w jak najkrótszym czasie. Jest to wyzwanie, w którym zawodnicy naprzemiennie pokonują dystans biegiem w terenie i płynąc w wodach otwartych. Jest jeszcze jedna zasada – co zabrałeś na starcie, musisz mieć na mecie. Dlatego zawodnicy płyną w butach, bo choć te są potworną przeszkodą w wodzie, niepodobna sobie wyobrazić biegu po lesie, w trzcinach na boso.

Zawody w Rajgradzie są dla prawdziwych twardziele, wysiłek, jaki podejmują uczestnicy jest morderczy. Stąd w regulaminie imprezy czytamy również, że warto, by zawodnicy zadbali o dodatkowe ubezpieczenie. Swim and run -- pływasz, biegniesz, pływasz… W sumie do pokonania jest dystans 3,5 km w wodzie i 7 km w terenie. Trudność polega na tym, że płyniesz w butach – tych, które pozwalają ci pokonać niełatwą trasę na Mazurach. Dodatkowo – musisz radzić sobie z orientacją w terenie. Bieg przez szuwary, najprościej – potrafi namieszać w głowie.

Maślanko całość trasy pokonał w 1 h i 22 minut.

W 2022 roku na Mistrzostwach Świata Strażaków w Triathlonie zajął trzecie miejsce.

Trenuje od czterech lat, mówi, że zmobilizował go brat, który jest członkiem kadry narodowej oraz ojciec – emerytowany nauczyciel wychowania fizycznego. Zawód wykonywany przez sportowca również wymaga formy. Za kilka dni – 2 lipca zamierza wystartować w Mistrzostwach Polski w Triathlonie w Suszu. Dwa tygodnie temu brał udział w zawodach o randze ogólnopolskiej. Pozostaje w formie.

Przyznaje, że bywa własnym fizjoterapeutą, jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego, z zawodu rehabilitantem. Gdy pojawia się kontuzja – reaguje. Odżywianie, sen, reżim treningowy, regeneracja – w sumie składają się na sukces i najdoskonalszą formę triathlonisty.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/42378-strazak-ze-stali-forme-wykuwa-w-ekstremalnych-warunkach