

Dla pani Oli nie ma granic wieku

Aleksandra Durlik ma 92 lata, jest najstarszą uczestniczką marszów nordic walking w Łodzi, a pewnie i w całej Polsce. Jest ulubienicą uczestników zajęć z tego sportu w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łodzi. Deszcz nie deszcz, zima, wiatr – ona zawsze jest gotowa. Chwyta kijki i idzie.

Matka leci dalej

Pani Oli zawsze wszędzie było pełno. – Tak jakby miała ADHD. Nie usiedzi spokojnie na miejscu! Nawet na spacerze na ławce chwilę posiedzi i już się zrywa, żeby lecieć dalej – śmieje się jej córka, Grażyna Pałatyńska.

Pani Oli zostało to do dziś. Jej córce nie zawsze chce się wychodzić, ćwiczyć. A pani Ola zawsze jest gotowa. Dwie godziny przed zajęciami już by na nie szła. – Stoi przy drzwiach i pyta, kiedy wyjdziemy. No to muszę się zbierać! – śmieje się pani Grażyna.

Jej mamie żadna pogoda niestraszna, chodzi z uczestnikami zajęć nawet zimą. – Żadna plucha, jaka by nie była, mnie nie odciągnie – podkreśla Aleksandra Durlik. – A jeśli pada, to śpię tam taką piosenkę:

*Nie lej, deszczu, nie lej
Bo cię tu nie trzeba
Omiń Stawy Jana
I wracaj do nieba.*

– Sama wymyśliłam! Stawy Jana to miejsce, w którym chodzi moja grupa – tłumaczy pani Ola. – A chodzimy naokoło – wyjaśnia córka. – Pochwal się, że robisz okrążenie całego stawu, to ponad kilometr! – zachęca. – No bo robię. Kijki dodają mi siły, energii. Wcale się nie męczę – deklaruje pani Ola. – A do niedawna jeszcze dwa robiła! – przypomina pani Grażyna.

Zaczęło się całkiem niewinnie. Ponad trzy lata temu pani Grażyna znalazła w internecie ogłoszenie o nordic walkingu w MOSiR-ze, niedaleko miejsca, w którym mieszkają. Sama trochę chodziła z kijkami, tyle że bez trenera. Zawsze lubiła się ruszać, chodziła na kursy tańca, tańczyła nawet na Piotrkowskiej z koleżankami z grupy. Pani Ola też zawsze jakoś trzymała formę, choć nie uprawiała sportu. Ale kilka lat temu córka zaczęła się o nią martwić.

– Mama miała coraz mniej ruchu. Czasem nawet nie chciało jej się łózka pościelić. Bałam się, że będzie coraz gorzej, dlatego chciałam ją trochę zaktywizować – opowiada. Poszły raz na zajęcia z nordic walkingu do MOSiR-u i polknęły



bakcyli. Wtedy grupa była mała, tylko 10 osób (dziś jest ok. 50, dwa razy w tygodniu). – Ech! Ja to się tu super miewam po takim spacerze! A dziewczyny, które mają po 40–50 lat, biorą ze mnie przykład. I lubią mnie, ja to czuję. Dobrze się rozumiemy – śmieje się pani Ola.

Trenerem grupy jest Maciej Tracz. Pani Ola to jego ulubienica. Gdy musi obejść staw sama, bo trochę wolniej jej to idzie, pan Maciek idzie z nią. – On się każdym zajmuje, uczy chodzić. Super-chłopak! – mówi pani Ola. Trener nierzadko do niej dzwoni i pyta, jak się czuje, taki opiekuńczy. – Pani Ola jest ogromną motywacją dla innych. Gotowa do zajęć na kilka godzin wcześniej! Pokazała, że granice wieku nie istnieją. Że skoro ona, 92-latką, może, to i jej 80-lletnia sąsiadka nie ma żadnej wymówki – rewanżuje się trener.

Przed kamerą

Pani Ola wyrosła już na medialną gwiazdę. Udziela wywiadów w lokalnej gazecie, pokazała ją nawet w „Teleexpressie”. – Ale ja wcale za tym

nie przepadam – mówi. – No jak to nie przepadam? – pyta córka. – Pytają się ciebie, opowiadasz, uśmiechasz się. Sprawia ci to radość, nie? – No, sprawia – przyznaje pani Ola. – No to lubisz być medialną gwiazdą! – konkluduje pani Grażyna.

Ot, choćby ostatnio, gdy obie panie były w Sopocie, jakaś telewizja zaczęła panią Olę, prosząc o wywiad. A zaczęli, bo miała koszulkę z kilometrami, na której widniał napis „280 kilometrów pieszo”. – A to z pielgrzymki koszulka. Bo ja tam i z powrotem do Częstochowy na piechotę chodziłam. To było jakieś 6–7 lat temu – mówi pani Ola.

– Pamiętam to... Okropnie przeżywałam te jej pielgrzymki. Przez te parę dni cała w nerwach siedziałam, jak na szpilkach, bo bałam się, że mama coś sobie nadwerży. Miała już po osiemdziesiątce – wspomina Grażyna Pałatyńska.

Trzy dni w jedną stronę, nocleg w Częstochowie, trzy dni w drugą. – Wracałam zmęczona, ale bardzo zadowolona – podkreśla pani Ola. I tyle.

Nie narzekala, że ją boli. Była zadowolona, że może iść.

Bo choć 92-latką nigdy sportowcem nie była, to miała trochę sportową naturę. Ambitną. Przez lata prowadziła z mężem kiosk Ruchu. Cała okolica u niej gazety kupowała, bo tylko u niej były najświeższe. – Mama z ojcem dzwigali wczesnym rankiem gazety, zanim jeszcze kurierzy zdążyli je do kiosków rozwieźć. I dlatego tylko ona miała wszystko, kiedy robotnicy szli rano do pracy. Zawsze do przodu, dyplomy dostawała – śmieje się pani Grażyna.

Teraz również, nawet poza zajęciami nordicu, jest do przodu. Kiedy jedzie z córką do sanatorium, np. do Ciechocinka, zawsze jest pierwsza na parkiecie. Panowie do tańca proszą. Zawsze ma życzliwą publikę.

Zimowe urodziny

Kiedy przyszła na pierwsze zajęcia z nordic walkingu, pochwaliła się, że właśnie ma 89. urodziny. Ludzie, zaskoczeni (bo przecież nie wygląda na tyle), odpiewali jej sto lat. A następnego roku już solidnie się do tych urodzin przygotowała. Teraz co roku jest tort, prezenty, życzenia, szampan, nawet delegacja z urzędu miasta, obo-



wiązkowo. No bo taka pani Ola jest jedna w całej Polsce.

Są też prezenty składkowe od kolegów i koleżanek z grupy. A to telefon komórkowy dla seniorów, a to superstrój do chodzenia: przeciwdeszczowa, odporna na wiatr kurtka i spodnie. Różowa. – Jak popatrzę się na panią Olę w tym stroju – no, totalnie odmłodzona! – przyznaje Maciej Tracz.

Dodaje, że takie momenty pokazują, jak zgrana i przyjazna jest grupa nordic walkingu seniorów. – Niesamowite! Między ludźmi, którzy się nie znali, zaczyna coś iskrzyć, tworzą się przyjaźnie. Bardzo lubię z nimi przebywać – są zawsze zadowoleni, uśmiechnięci. Doceniają, że ktoś coś robi specjalnie dla nich – opisuje Maciej Tracz.

Można chodzić źle

Trener uczy nordic walkingu w MOSiR-ze od 4 lat. Szczercie mówiąc, to dla tej pracy zrezygnował z innej. Prowadził zajęcia 10–11 razy w tygodniu z seniorami, przygotowuje program specjalnie dla nich. Ta praca, jak mówi, to ogromna frajda. Wreszcie robi coś, co lubi. – Były dyrektor MOSiR-u, który mnie tu ściągnął, wyczuł we mnie pasjonata, który potrafi tą pasją зараzać. Dla mnie nie ma odbębniania zajęć – podkreśla.

Zaczynał skromnie. – Wieszałem plakaty, ogłaszałem na Facebooku. Przychodziło 1–5 osób, a gdy przyszło siedem, byłam bardzo szczęśliwy – wspomina. Teraz grupy liczą po kilkadziesiąt osób, to regularni uczestnicy zajęć.

Każdy z nich, kiedy pojawia się pierwszy raz, przechodzi przeszkolenie u trenera. Uczy się chodzić. – Bo chodzić można źle! I to źle na dziesiątki różnych sposobów – podkreśla Maciej

Tracz. Kiedy bierze się kijki do ręki, zmienia się motoryka. – Uczę ich podstaw: ramię do przodu, kijek do tyłu. Szkolenie trwa jakieś 15 minut. Nie jest skomplikowane – ocenia.

Potem uczestnik dołącza do grupy. Wszyscy już się przyzwyczaili, że gdy przychodzi ktoś nowy, muszą te 15 minut odczekać. Ale doceniają to – sami kiedyś byli nowi. – Każdy jest mile widziany – mówi trener – nawet jeśli nie ma kijków. Można je wypożyczyć za 2 zł przed zajęciami – dodaje. Odradza jednak pochopne kupowanie w marketach kijków, nawet tych z napisem „nordic walking”. Nie zawsze służą do tego sportu. Lepiej przyjść na zajęcia, zapytać, na co zwrócić uwagę przy kupowaniu. – Kijki nie muszą być drogie. Ważne, żeby były odpowiednie – przekonuje Maciej Tracz.

Wie, jakie tempo podyktować seniorom – nie więcej niż 5–6 kilometrów na godzinę (młodzi maszerują w tempie 10 kilometrów na godzinę). Nie forsuje ich sił, szanuje to, że każdy ma swoją wytrzymałość. – Czasem proponuję ćwiczenia interwałowe, zmieniam tempo. Jeśli ktoś musi poprawić np. długość wymachu ramienia, tłumaczę mu to, ale zawsze delikatnie. Staram się być wyrozumiały, bo bardzo łatwo kogoś urazić – tłumaczy Maciej Tracz.

Stara się, by jego seniorzy rozwijali się ruchowo, kompleksowo. Najpierw proponuje im pół godziny ćwiczeń ogólnorozwojowych (gimnastyki), potem jest 45 minut chodzenia z kijkami, a na końcu – 10–15 minut rozciągania. – Te zajęcia dają nam wszystkim dużo radości. Pokazują, że nie trzeba być perfekcyjnym, pięknym, młodym, żeby uprawiać sport. Trzeba tylko chcieć – kwituje trener.