

Aleksandra Kacprzak

# ULTRAMARATON DOBRYCH SERC





**Bieg, który zaczyna się w Zakopanem i kończy na Helu może spełnić wiele marzeń.**

**”Nie ma żadnych ograniczeń, poza tymi, które sam sobie wmówisz”**

Data	Start	Meta	Przez	km	Trasa
16/07	Puck	Hel	Władysławowo	43 km	
15/07	Pruszcz Gdański	Puck	Gdańsk Sopot Gdynia	58 km	
14/07	Sztum	Pruszcz Gdański	Malbork Tczew Pszczółki	55 km	
13/07	Grudziądz	Sztum	Świerkocin Kwidzyn Tychnowy	58 km	
12/07	Ciechocinek	Grudziądz	Toruń Łysomice Lipienek	78 km	
11/07	Krośniewice	Ciechocinek	Dąbrowice Chodecz Brześć Kujawski	80 km	
10/07	Łódź	Krośniewice	Zgierz Ozorków Łęczyca	64 km	
9/07	Sulejów	Łódź	Włodzimierzów Piotrków Trybunalski Tuszyn	59 km	
8/07	Włoszczowa	Sulejów	Kuczewsko Stanowiska Przedbórz	61 km	
7/07	Żarnowiec	Włoszczowa	Rokitno Szczekodiny Miny	50 km	
6/07	Kraków	Żarnowiec	Zielonki Skala Wolbrom	56 km	
5/07	Lubień	Kraków	Pcim Stróża Myślenice	51 km	
4/07	Zakopane	Lubień	Biały Dunajec Szafary Rabka Zdrój	55 km	



# FUNDACJA MAM MARZENIE

Fundacja Mam Marzenie powstała w Krakowie 14 czerwca 2003 jako niezależna i samodzielna organizacja, skupiająca wyłącznie wolontariuszy. Spełnia marzenia chorych dzieci.

Więcej informacji znajduje się na stronie [www.mammarzenie.org](http://www.mammarzenie.org).

## Wpłaty w złotówkach

Nr konta PLN w banku ING: 26 1050 1445  
1000 0022 7647 0461

Fundacja Mam Marzenie, ul. Św. Krzyża 7,  
31-028 Kraków

Tytułem: darowizna dla Fundacji Mam  
Marzenie.

## Wpłaty w euro

Nr konta EURO w banku ING: IBAN: PL 52  
1050 1445 1000 0023 1934 9425

BIC/SWIFT: ING BP LPW

Fundacja Mam Marzenie, ul. Św. Krzyża 7,  
31-028 Kraków

Tytułem: darowizna dla Fundacji Mam  
Marzenie



***Marzenia są do spełniania!  
Pomóżmy spełnić choć  
część marzeń  
podopiecznych fundacji.***



# ALEKSANDRA

**Moja historia, moja pasja!** Jestem Polką z Mazur, wychowaną na Śląsku, a aktualnie mieszkającą we Francji. Od małego kocham podróżować i spędzać czas na łonie natury.

Moja historia zaczęła się od maszerowania. W 2012 roku wraz z siostrą zakonną postanowiliśmy przejść szlakiem Santiago de Compostela. Na ten cudowny szlak wracałam przez kilka kolejnych lat. Przeszłam z Saint-Jean-Pied-de-Port do Santiago (ok. 750 km), a później jeszcze do Fisterra, Muxia (ok. 90 km). Do każdej wyprawy przygotowywałam się duchowo i fizycznie. Na Camino de Santiago de Compostela poznałam osoby z różnych zakątków świata i uważam ten szlak wyjątkowy. Po tym doświadczeniu w kwietniu 2014 roku w Paryżu zdecydowałam się przebiec mój pierwszy maraton. Jak się później okazało, to był dopiero



początek mojej przygody z 42 km. Od tego czasu przebiegłam w Paryżu pierwsze 42 km w moim życiu, następnie w Helsinkach odbył się mój pierwszy maraton na którym

mogłam liczyć na moją drugą połowę. Kolejny bieg w Madrycie w deszczu z moją przyjaciółką. W Lizbonie smutny bieg po utracie ukochanej Nataszy, Kraków- na którym miałam wsparcie rodziny, Osłowny challenge 4-ry maratony w 4-ry weekendy, Warszawa- życiowy rekord 3:42, Bruksela- bieg z kolegą z pracy, Reims- ostatni 4-ty Maraton skończony z lampką szampana. Każdy z tych maratonów był dla mnie wielkim przeżyciem sportowym i emocjonalnym.

**Rok 2016 był rokiem marzeń - zdecydowałam przebiec 2016.**



Bez względu na dystans i lokalizację, postawiłam sobie wyzwanie, iż będę biec tak długo, aż zdrowie i hart ducha mi na to pozwoli, gdyż wiem, że moje nogi są stworzone do biegania. Tak więc

zaczęło się od czerwca, kiedy postanowiłam podjąć ogromne wyzwanie a mianowicie wziąć udział w Ultramaratonie górskim 3 x Śnieżka = Mont Blanc – bieg liczył ok. 57 km i 3000 m n.p.m. Nie było to łatwe doświadczenie, ale za to krajobraz rekompensował wszystkie trudności. Trzeba było wejść na szczyt tej pięknej góry 3 razy jednego dnia w czasie nie dłuższym niż 10 godz. 30 min. Na tym biegu miałam przyjemność poznać wspaniałych ludzi, między innymi **Przemka Koziarskiego**, z którym chcę przebiec z Zakopanego na Hel. Ten dystans w Karpaczu pokazał mi, że nie ma rzeczy niemożliwych. Trzeba tylko być zdeterminowanym i wierzyć we własne siły i to, że jesteśmy w stanie wszystko osiągnąć, gdyż te góry kosztują naprawdę ducha walki. Miesiąc po ostatnim maratonie w Reims postanowiłam przebiegłam 70 km w Olne-Spa-Olne w Belgii. Bieg nie należał do łatwych, ale mimo wszystko, każdy kilometr był cudowny. Przebiegłam go w 9 godz. i 8 min, w tym czasie biegłam i maszerowałam, aby nie stracić ducha walki. Po takim dystansie człowiek czuje się



naprawdę zmęczony, ale również dumny, że wygrał walkę z własnymi słabościami. Na koniec grudnia wzięłam udział w ostatnim biegu na 16 km, w którym zajęłam I miejsce w kategorii kobiet i tego samego dnia zrealizowałam swoje marzenie - 2016 km w 2016 roku.

To był zdecydowanie triumfalny bieg. Każdy trening i każde zawody są dla mnie bardzo ważne, ponieważ bieganie jest tym czymś, dzięki czemu czuję się szczęśliwa i wolna jak ptak.

**Marzenie, a zarazem wyzwanie na 2017 rok jest już gotowe. Bieg przez mój ukochany kraj, Polskę, o tym właśnie marzę. Moje marzenie będę mogła dzielić z moimi przyjaciółmi, którzy tak jak ja kochają biegać i spełniać marzenia, m.in. z Przemkiem Koziarskim, którego poznałam w trakcie biegu 3 X Śnieżka = Mont Blanc i z którym niespodziewanie biegłam Maraton Warszawski na koniec września. W trakcie maratonu zapytałam Przemka, czy nie chciałby mi towarzyszyć w biegu z Zakopanego na Hel? Przemek bez wahania potwierdził swój**



**udział w biegu, co nie było dla mnie wielkim zaskoczeniem.**

Więc na początku lipca zabierzemy ze sobą buty do biegania, mnóstwo pozytywnej energii, wiary w siebie i w dobrych ludzi. Staniemy na Krupówkach w Zakopanym i będziemy biec, ile sił w nogach aż na Hel! Każdego dnia będziemy pokonywać trasę dłuższą niż maraton (42,195 km)! Ktoś spyta, po co to wszystko? Odpowiedz jest bardzo prosta: „Kocham biegać” i dodam, że nie będzie to zwykły bieg. W trakcie tych dwóch tygodni my biegacze będziemy biec ile sił w nogach, by spełnić marzenia podopiecznych Fundacji „**Mam marzenie**”. To Fundacja, która spełniła już niejedno marzenie swoich podopiecznych. My również chcemy pomóc chorym dzieciom.

Podczas wszystkich biegów mogłam liczyć na wsparcie rodziny, wspianiałych przyjaciół, dlatego jestem pewna że podczas Biegu z Zakopanego na Hel znajdą się osoby z dobrymi sercami które pomogą mi zrealizować ten projekt i spełnić marzenia dzieci.

***Aleksandra Kacprzak***

***Data ur. 11/06/1987 Reszel***

***Adres zamieszkania: Strasbourg  
(Francja)***

***Proszę o kontakt :***

***+33 (0)6 66 27 13 33***

***ultramaraton.aleksandra@gmail.com***



# PRZEMYSŁAW

Przemysław Koziarski ma 33 lata. Pochodzi z małej miejscowości Baborów k.Głubczyc. W Opolu mieszka od 2008 roku Obecnie jest żołnierzem 10 Opolskiej Brygady Logistycznej. Szczęśliwy mąż i ojciec 2 dzieci. Sport towarzyszył mu od dziecka. Gra w drużynie piłkarskiej, uprawia kolarstwo i można go spotkać ma siłowni. Bieganie zaczął w 2011 roku. Początkowo biegał na dystansach do 10 kilometrów, a później rozpoczął uczestniczyć w półmaratonach i maratonach. Na dzień dzisiejszy może pochwalić się przebiegniętymi 8 maratonami, 2 maratonami komandosa, 6 półmaratonami, 2 półmaratonami komandosa, 2 ultramaratonami (dystans 100 km), maratonem górskim 46km oraz ultramaratonem górskim 3xŚnieżka=1mont Blanc na dystansie 57 km.



Zdecydował się podjąć to wyzwanie i przebiec Polskę bo wyzwania są dla niego bardzo ważne, a dodatkowo i lubi pomagać innym w szczególności dzieciom, a ten bieg może to umożliwić. dla mnie wyzwanie sprawdzenie swoich możliwości przygoda a z drugiej strony pomoc dzieciom



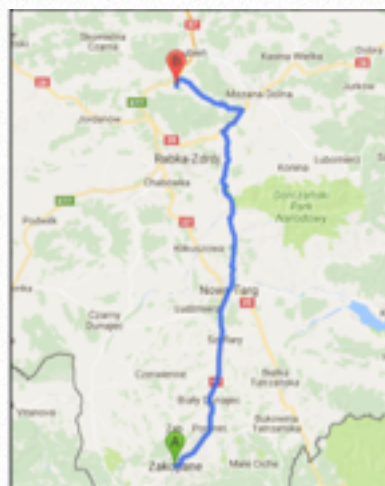


# BIEG

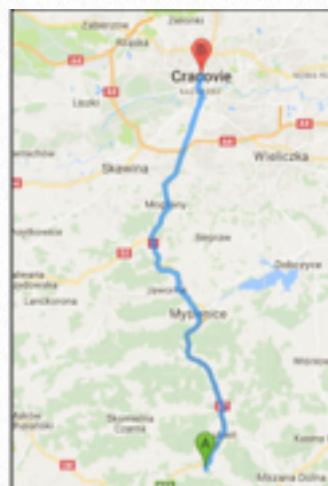
Bieg rozpocznie się 4 lipca w Zakopanym - cel dobiec na Hel 16 lipca. Trasa liczy 768 km, do pokonania w 13 dni, z południa na północ Polski mijając takie miasta jak : Kraków, Łódź, Toruń, Malbork, Gdańsk i inne.

Data	Start	Meta	Przez	Ilość km
4 lipca 2017	Zakopane	Lubień	Biały Dunajec, Szaflary, Rabka Zdrój	55 km
5 lipca 2017	Lubień	Kraków	Pcim, Stróża, Myślenice	51 km
6 lipca 2017	Kraków	Żarnowiec	Zielonki, Skała, Wolbrom	56 km
7 lipca 2017	Żarnowiec	Włoszczowa	Rokitno, Szczekociny, Miny	50 km
8 lipca 2017	Włoszczowa	Sulejów	Kluczewsko, Stanowiska, Przedbórz	61 km
9 lipca 2017	Sulejów	Łódź	Włodzimierzów, Piotrków Trybunalski, Tuszyn	59 km
10 lipca 2017	Łódź	Krośniewice	Zgierz, Ozorków, Łęczyca	64 km
11 lipca 2017	Krośniewice	Ciechocinek	Dąbrowice, Chodecz, Brześć Kujawski	80 km
12 lipca 2017	Ciechocinek	Grudziądz	Toruń, Łysomice, Lipienek	78 km
13 lipca 2017	Grudziądz	Sztum	Świerkocin, Kwidzyń, Tychnowy	58 km
14 lipca 2017	Sztum	Pruszcz Gdański	Malbork, Tczew, Pszczółki	55 km
15 lipca 2017	Pruszcz Gdański	Puck	Gdańsk, Sopot, Gdynia	58 km
16 lipca 2017	Puck	Hel	Władysławowo	43 km

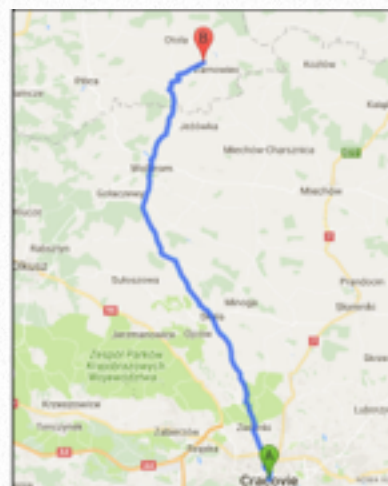




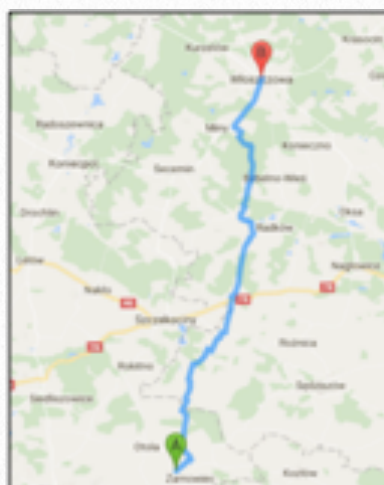
Dzień 1: Zakopane ->



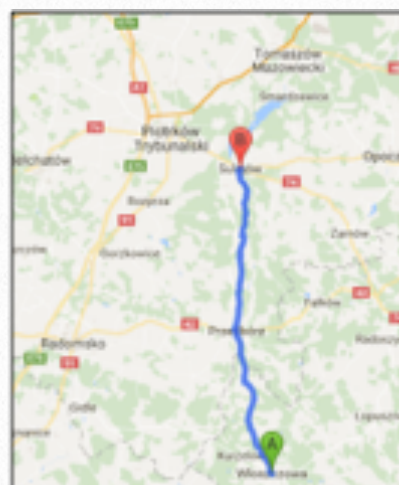
Dzień 2 -> Kraków



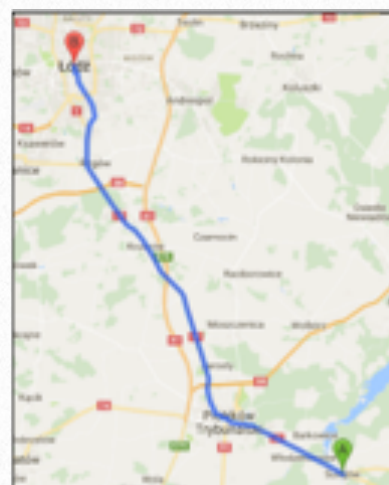
Dzień 3 -> Żarnowice



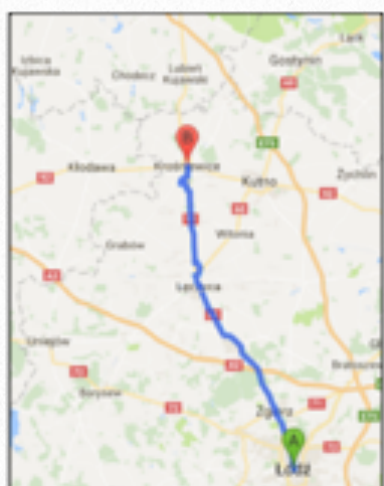
Dzień 4 -> Włoszczowa



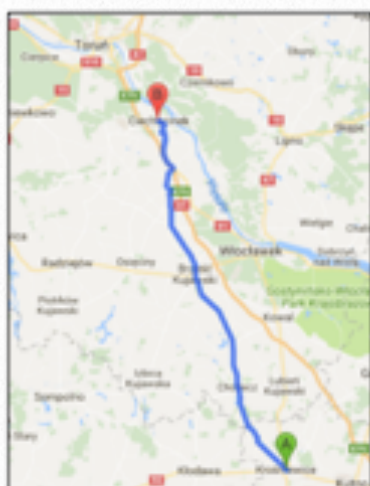
Dzień 5 -> Sulejów



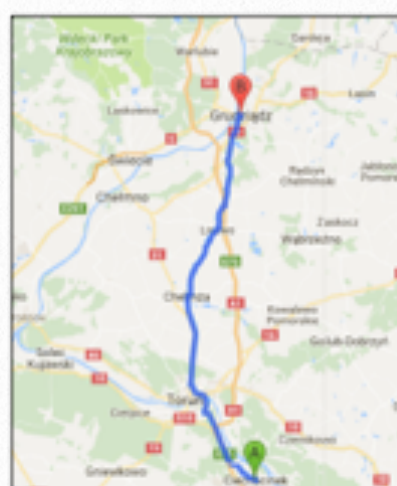
Dzień 6 -> Łódź



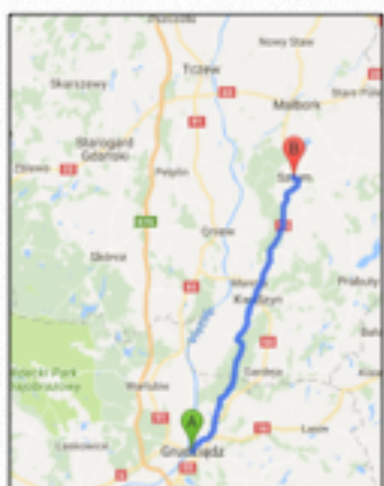
Dzień 7 -> Krośnice



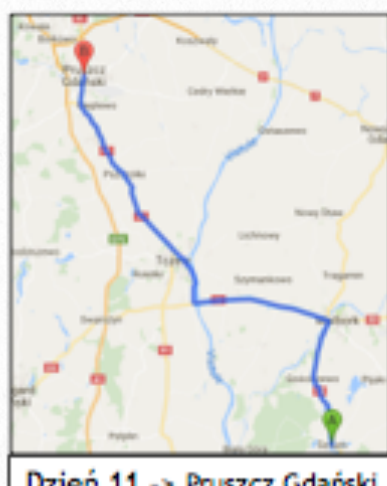
Dzień 8 -> Ciechocinek



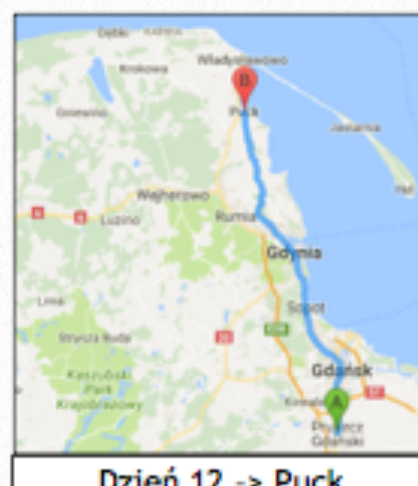
Dzień 9 -> Grudziądz



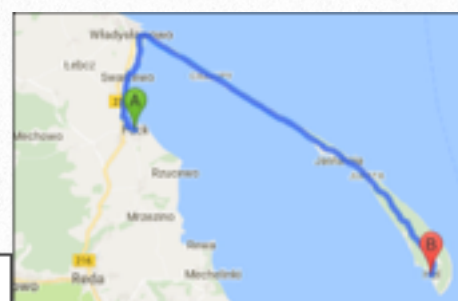
Dzień 10 -> Sztum



Dzień 11 -> Pruszcz Gdański



Dzień 12 -> Puck



Dzień 13 : Puck -> Hel



# WSPARCIE

Jeśli mają Państwo pomysł na wsparcie części projektu, proszę o kontakt ze mną bądź z Fundacją Mam Marzenie:

- [ultramaraton.aleksandra@gmail.com](mailto:ultramaraton.aleksandra@gmail.com)
- [fundacja@mammarzenie.org](mailto:fundacja@mammarzenie.org)

Poszukujemy także wolontariuszy.

# DZIĘKUJEMY!