

**PAWEŁ KORZENIOWSKI LUBI DUŻO PŁYWAĆ**

2007-01-11 00:34

**"Korzeń" jest bardzo wytrzymały**

**Ponad półtora tysiąca kilometrów od września do marca pokona większość naszych pływaków, którzy wiosną będą walczyć o wysokie miejsca w mistrzostwach świata. Trenerzy już zapowiedzieli, że przeprowadzą plany bez litości. Pawłowi Korzeniowskiemu to nie przeszkadza. On lubi dużo pływać - informuje DZIENNIK**



Można więc powiedzieć, że Korzeniowski będzie gonił Korzeniowskiego. Pływak Paweł, chodząc za Roberta. Delfinista chce powtórzyć sukcesy olimpijskie starszego kolegi i przygotowując się do mistrzostw świata w Melbourne ma pokonać w basenie aż 1737 km! Z rodzinnego Oświęcimia dotarłby do Oceanu Arktycznego.

To wprowadzie tylko połowa kilometrów, jakie pokonywał w analogicznym okresie najbardziej utytułowany polski lekkoatleta. 4-krotny mistrz olimpijski w chodzie startował jednak na dystansach: 20 km i 50 km. Mistrz świata w pływaniu złotego medalu w Australii bronić będzie na dystansie 200 m. "Chętnie wracam do dużych obciążeń. Nie zamierzam się wykręcać od ciężkich treningów" - deklaruje Paweł Korzeniowski, który niedawno poddał się badaniom wydolnościowym. Okazało się, że ma niezwykłą pojemność płuc - niemal 11 litrów. Mężczyzna w jego wieku zwykle może pomieścić ok. 4,5 litra. Największy kolarz wszech czasów, Lance Armstrong - wydychał 7 l.

Oznacza to, że Korzeniowski może za jednym razem pobrać więcej od zwykłych ludzi tlenu - pierwiastka niezbędnego, by produkować energię. Wcale nie mniej kilometrów do pokonania na treningach czeka tej zimy Otylię Jędrzejczak. Trener Paweł Słomiński wylicza to precyzyjnie: "Od września do mistrzostw w Melbourne powinna mieć w mięśniach 1670 km" - mówi. To tyle, ile w linii prostej jest z Warszawy do Palermo, gdzie nie trafi jednak Radosław Matusiak. Średnia długość jednego treningu to ok. 6 km, ale będą też znacznie dłuższe.

Czy trener Słomiński jest katem bez litości? Okazuje się, że wcale nie. Ponad 20 lat temu, gdy polskie pływanie zaczynało gonić Europę, uczniowie Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Raciborzu (jej absolwentem jest Słomiński) przepływali często 100 km tygodniowo. Raz zdarzyło im się popłynąć w treningach ponad 33 km dziennie. Takich obciążeń jednak, jakie wytrzymuje Otylia nie jest w stanie znieść żadna zawodniczka w Polsce i niewiele w świecie.

Jędrzejczak startuje na dystansach 200 i 400 m. Jedną z naszych najlepszych polskich lekkoatletek, specjalistek w biegu na jedno okrążenie, jest Grażyna Prokopek. "Do rozpoczęcia sezonu letniego pokonam niecałe 250 km" - mówi ćwicząca obecnie w Afryce sprinterka. Jędrzejczak pokona więc nie tylko wielokrotnie dłuższy dystans, ale i spali więcej kalorii. Na jednym treningu traci ok. 2500. To znacznie więcej niż wiele kobiet w jej wieku zjada przez cały dzień.

Polscy pływacy już w sobotę lecą do USA. Spełni się tym samym marzenie Pawła Korzeniowskiego o treningach w kraju jego największego rywala, Michaela Phelpsa. Spełni się tylko częściowo, bo kadra będzie ćwiczyć we własnym gronie na Florydzie, niedaleko Fort Lauderdale i tylko przez 3 tygodnie. Potem wrócą do Polski i już na początku marca znów ruszą w daleką podróż - do Nowej Zelandii. Dodatkowo kilka tysięcy kilometrów pokonają więc w samolocie.

Oskar Berezowski

[Drukuj](#)