



Michał Kulpa mieszka w Bukowcu, ma 33 lata. Mając 16 lat zaczął trenować bieganie. Mówi, że robił to troszeczkę z przymusu. Rozmawiamy z nim o treningach, startach, wygranych zawodach i marzeniach na przyszłość.

### **Krzysztof Pardo: Skąd ta pasja do biegania?**

**Michał Kulpa:** Może to dziwnie zabrzmie, ale moje bieganie od czasów szkoły średniej to raczej wynikało z obowiązku. Nie lubiłem się uczyć, przyznaję się szczerze. To zaproponowano mi sport. I tak pozostało, ale teraz patrzę na to z innej perspektywy. Dość późno zacząłem bo w wieku 16 lat. Czasami mówi się, że lepiej późno, jak za wcześnie.

### **Jak to się wszystko zaczęło?**

- Na początku robiłem to na siłę bo nie bardzo lubiłem zgłębiać wiedzę. I tak małymi krokami doszedłem jednak do jakiś sukcesów. Początkowo to przez 3-4 lata dziewczyny potrafiły mnie wyprzedzić na bieżni. A ja w szkole zawsze się zgłaszałem, gdzie były jakieś zaproszenia na zawody. To było lepsze, aniżeli „ślęczenie” w ławce. Z czasem to zamiłowanie do sportu zaczęło narastać i teraz wiem, że zrobiłem dobrze, że nie porzuciłem biegania. Po 6 latach trenowania poznałem moją obecną żonę Paulinę. Przez pierwsze trzy lata trenował mnie mój tata. Potem przeszedłem do Świecia, do KS Wda Świecie, gdzie moich treningów

pojął się Piotr Szewczuk. Ta współpraca trwała gdzieś około 10 lat. Obecnie trenuje mnie trener kadry narodowej Marek Jaros. Mamy tylko relacje telefonicznie i e-mailowo bo mieszka w Lublinie. Spotykamy się za to na różnych obozach. Wszystkie sugerowane mi treningi wykonuję tutaj na miejscu w Bukowcu. Jak tylko żona będzie mogła to będzie mnie wspierać, jadąc np. rowerem przy mnie, aby pobudzić mnie jeszcze do większego zaangażowania na bieżni. W ten sposób nabiera się większej mocy i prędkości. Tak również trenował mnie tata.

### **Startujesz w kategorii sportowców niedosłyszących?**

- Tak, jako sportowiec niedosłyszący. To jest inna kategoria sportowców. Są jakby 3 grupy: osoby sprawne, niepełnosprawne i niedosłyszące. Nie ma w Polsce wielu ludzi startujących w tej mojej kategorii. Ale jak jedziemy na Mistrzostwa Europy lub Mistrzostwa Świata to jest bardzo wielu takich osób. My mamy Igrzyska Olimpijskie co 4 lata. Zdobywamy medale i mamy dożywotnią emeryturę. Teraz nasza olimpiada ma się odbyć w Brazylii.

### **Opowiedz o swoich startach, sukcesach**

- Dopiero po 6 latach trenowania zdobyłem Mistrzostwo Polski na 800 m. W ogóle staruję na 800 metrów, 1500 metrów i w sztafecie 4 razy 400 metrów. Również biegam podczas imprezy sportowej organizowanej przez naszą gminę „Bukowiecka 10”. Wówczas muszę pokonać 10 km. Raz wygrałem, byłem też II. Wszystko to w ramach treningu. Od roku 2008 przybiegam na metę na dystansie 800 metrów, jako pierwszy. Tak jest do dnia dzisiejszego. Po starcie w Sofii w roku 2013 miałem kilka lat przerwy, taka pauza w kondycji. Nie mogłem się jakoś przebić do czołówki. Ciągle miałem ten sam wynik. Nie mogłem się jakoś odblokować.

Jeśli chodzi o start w Igrzyskach Olimpijskich to po raz pierwszy startowałem na Tajwanie w roku 2009. To była dla mnie kompletna porażka. Nie byłem wówczas, jak my to mówimy „nieobiegany”. Ale cóż, taki jest sport.

### **Wymienimy Twoje starty?**

- Warszawa, rok 2008. Mistrz Polski na 800 m., Turcja rok 2011, w Kayseri I miejsce, Tallin, rok 2012, Halowe Mistrzostwa Europy-4x400 m, VII medal brązowy, Sofia, rok 2013, Igrzyska Olimpijskie Głuchych na 800 m- VI miejsce, Stara Zagora, rok 2016, Mistrzostwa Świata na 800 m- VII miejsce, Samsun, rok 2017, Igrzyska Olimpijskie Głuchych- VII m., Białoruś, Gomel, rok 2018, Halowe Mistrzostwa Europy na 800 m- brązowy medal, wielokrotny złoty medalista Mistrzostw Polski, rekordzista Polski na 400 i 800 m.

### **A pierwsze Twoje zawody?**

- O, było to bardzo dawno. To był bieg w Bukowcu na 2 km. Start był koło urzędu gminy. Organizatorem pamiętam była właśnie nasza gmina. Wygrałem te zawody,

ale w ogóle już nie pamiętam, kiedy to było.

### **Jakie starty twoim zdaniem były najlepsze?**

- Mam nadzieję, że takie są dopiero przede mną. Może Igrzyska w Brazylii za rok? Chcę się do nich przygotować, jak najlepiej tylko potrafię. Myślę, że to mogą być moje najlepsze zawody. Jestem pewny na 80 %, że tam wystartuję. Jestem powołany do kadry, jeżdżę na obozy i wpisany jestem do programu olimpiady. Teraz w dobie pandemii koronawirusa wszystko się tak zmienia.

### **Są takie, o których byś chciał zapomnieć?**

- Każde zawody czegoś mnie nauczyły. Jedyne, których do dzisiaj nie mogę przeżyć to to Mistrzostwa Europy, które miały miejsce w Bydgoszczy. Przez 750 metrów prowadziłem a ostatnie 50? Opadłem z sił i przybyłem na pozycji IV.

### **W jakich klubach teraz startujesz?**

- Jeśli jeżdżę na mitingi z osobami sprawnymi to startuję jako w KS Wda Świecie. Jeśli chodzi o klub dla sportowców niedosłyszących to w Spartan Lublin. Oni mają licencję dla osób niepełnosprawnych i w barwach tego klubu mogę startować na Mistrzostwach Polski.

### **Jak wyglądają Twoje treningi?**

- Jesień i zima to dużo kilometrów w nogach, dużo siły biegowej, ćwiczeń rozciągających. Wiosna to takie powolne wejście w szybsze prędkości. Odcinki są krótsze, ale szybsze. Natomiast latem przeważa typowa prędkość startowa. Czyli wszystko robię na maksa.

### **Czy stosujesz specjalne diety, musisz utrzymać odpowiednią wagę?**

- Szczególnie jakoś specjalnie nie mam ustalonej diety. Jednie na czym się skupiam to żeby nie przesadzać ze słodyczami i cukrem. Chodź nie mówię, że nie jem słodczy, bo czasem sobie pozwolę ale w odpowiedniej ilości. W okresie startowym staram się aby moja waga wynosiła poniżej 75kg.

### **Jest to drogi sport? Jak sobie dajesz radę?**

- Uważam że jeśli chodzi o sport profesjonalny to jest dość kosztowny. Całoroczne przygotowanie do zawodów pochłania mnie finansowo na takie rzeczy jak: odnowa biologiczna, sprzęt sportowy, czy wyjazdy na zawody po całej Polsce. Ale zawsze mogę liczyć na pomoc mojej gminy Bukowiec, czy też Gmd Plus oraz Zykan. Dzięki nim mogę robić to co kocham i cały czas walczyć o jak najwyższe cele.

### **Twoje marzenie?**

- Oczywiście medal olimpijski. Nie ma znaczenia czy jest to brąz, srebro czy też złoto. Najważniejsze jest to, aby w ogóle był jakiś medal! Każdy sportowiec, który przygotowuje się do igrzysk chciałby wrócić z jakimś kruszcem.

### **Plany na najbliższą przyszłość?**

- Otrzymaliśmy oficjalne wieści, że od 28 września br. do 4 października odbędą się w Radomiu Mistrzostwa Świata. Miały się one odbyć już w lipcu, ale na zaistniałą sytuację zostały odłożone. Odbędą się jednak bez udziału publiczności. Do nich się właśnie przygotowuję.

**Hobby?**

- Przede wszystkim rodzina. Żona Paulina, córka Ola, która pójdzie do I klasy i mały Antoni. Ola już ma wiele różnych medali, czasami jedzie z nami na zawody, treningi. Startowała również w „Bukowieckiej 10”. Żonę poznałem podczas treningów, kiedy ona też tam przyjeżdżała. Razem trenowaliśmy i tak się poznaliśmy.

**Czego Ci życzyć na koniec naszej rozmowy?**

- Przede wszystkim zdrowia, a resztę to sam zrobię.

*Dziękuję za rozmowę, KP*