

"Ciężka" pasja. Grzegorz Wałga, Mistrz Europy o swoich zainteresowaniach, problemach i sukcesach

Data publikacji: 11.07.2015 7:50

Od jedenastu lat trenuje sporty siłowe, od trzech lat trójbój i wyciskanie leżąc. Grzegorz Wałga, na co dzień zajmuje się prowadzeniem siłowni oraz przygotowywaniem treningów personalnych, ale jego największą pasją są sporty siłowe i uczestnictwo w sportowych zawodach. Z dobrym skutkiem- jest świeżo upieczonym Mistrzem Europy w wyciskaniu!

Niedawno zdobył tytuł Mistrza Europy [Zobacz: [Grzegorz Wałga Mistrzem Europy](#)] wyciskając 230 kg (wcześniej zdobył 3 razy Mistrzostwo Europy w formule Eq z wynikiem 330 kg). To tyle, co mała przyczepka do auta... W martwym ciągu uzyskał 280 kg - to tyle, ile waży motocykl Harley-Davidson XLH 883 Sportster Hugger wraz z 50 kg pasażerką...

Grzegorz Wałga rozpoczął treningi sportowe w Cieszynie, najpierw zainteresował się trójbojem, jednak później swoją uwagę skupił bardziej na wyciskaniu leżąc. – **Na początku trenowałem sam trójbój, jednak mała liczba organizowanych wtedy zawodów w tej dyscyplinie, przeważyła na tym, abym wystartował w zawodach w wyciskaniu.** – mówi Grzegorz Wałga. Obecnie w klubie oprócz pięciu, sześciu mężczyzn, ćwiczą także dwie kobiety, jedna startująca w trójboju siłowym, druga w wyciskaniu leżąc. Zawodnikiem klubu jest m.in. Tomasz Wawrzyczek, Mistrz Świata nastolatków czy Ewa Owsiany, Wicemistrzyni Świata i Wicemistrzyni Europy w trójboju.

Nie wszyscy jednak jeżdżą regularnie na różnego typu mistrzostwa świata i Polski, ponieważ do tego potrzebne są fundusze, których zwykle brakuje. – **Staramy się pozyskiwać sponsorów prywatnie, poprzez propozycję reklamy. Szukałem sponsorów zanim się sezon jeszcze zaczął, ale nie ukrywam, że jest z tym ciężko. W tym roku na Mistrzostwa Europy, które odbyły się w Pradze, jechałem za swoje, odłożone pieniądze. Tego typu wyjazdy są drogie, często musimy przemieszczać się np. w ciągu dwóch dni pomiędzy różnymi miastami, oddalonymi od siebie nawet o 500 km., oprócz tego trzeba opłacać noclegi, wyżywienie** – mówi Grzegorz. – **Dużo zawdzięczam także znajomym którzy wspomogli mnie finansowo, aby mógł uczestniczyć w zawodach.** – dodaje.

Grzegorz Wałga jest dwukrotnym mistrzem świata i dwukrotnym mistrzem Europy w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc oraz uzyskał tytuł najlepszego zawodnika całych Mistrzostw Europy w Pradze, aby dobrze przygotować się do zawodów musi sporo trenować, a także odpoczywać – **Im bliżej zawodów, tym mniej się trenuje, żeby był czas na regenerację, ponieważ bez tego może dojść do przeciążenia rąk, a nawet organizmu** – mówi Grzegorz. – **Jeżeli chodzi o dietę, to jest kwestia utrzymania 5000, 5500 kalorii, ponieważ, w momencie gdy one spadną, to tak samo siła spadnie.** – dodaje.

Skąd się wzięła taka nietypowa pasja? – **Z zamiłowania do sportu, chęci sprawdzenia się, chęci brania udziału w zawodach** – mówi zawodnik. Jest jeszcze jedna rzecz, na którą liczy Grzegorz - **Teraz w listopadzie odbędą się Mistrzostwa Świata w Portugalii, liczę, że znajdą się sponsorzy, którzy ułatwią mi wystartowanie w tych zawodach** – dodaje Wałga. W sprawie sponsoringu można kontaktować się z Grzegorzem Wałgą pod mailem: gesiomicnt@gmail.com.