



Bieg Morskiego Komandosa

pamięci gen. broni W. Potasińskiego

edycje 2010-2014



Bieg Morskiego Komandosa

pamięci gen. broni W. Potasińskiego

edycje 2010-2014



Szanowni Państwo,

Gdynia od pięciu lat jest gospodarzem niezwykle interesującego wydarzenia sportowego, jakim jest Bieg Morskiego Komandosa.

Cieszę się, że nasze miasto jako aktywny partner tego niecodziennego przedsięwzięcia, stanowiącego jeden z najtrudniejszych biegów terenowych w Polsce, gromadzi biegaczy z całego kraju, co z kolei śmiało można tak powiedzieć - czyli z Gdyni stolicę ekstremalnego biegania. Przyglądając się z bliska rozwijającej się z roku na rok imprezie, z uznaniem odbieram informacje o rosnącej ilości konkurencji, a przede wszystkim uczestników. Bieg Morskiego Komandosa to wydarzenie, na które czekają oni cały rok po to, by w sportowej rywalizacji pokonać samego siebie i swoje ograniczenia, a w rezultacie cieszyć się wielkim osiągnięciem, jakim jest pokonanie wymagającej trasy.

Ważnym elementem tego przedsięwzięcia jest dedykowanie go pamięci tragicznie zmarłego gen. broni Włodzimierza Potasińskiego, człowieka wielkiego charakteru, który niewątpliwie stanowi dla uczestników wzór oraz inspirację do działania.

Wyrażam nadzieję, że ta niecodzienna inicjatywa, powstała ze skromnego pomysłu kilku zapaleńców, będzie towarzyszyła nam przez wiele lat, wpisując się na stałe do kalendarza gdyńskich wydarzeń, pozwalając uczestnikom z całej Polski dążyć do sukcesu za sprawą przewycięzania własnych słabości.

Z wyrazami szacunku
Wojciech Szczurek
Prezydent Miasta Gdyni




GDYNIA
moje miasto

Patron Biegu

„Ćwicząc pokonujesz samego siebie, walczysz ze swoimi słabościami. To walka o wygraną, którą toczysz z sobą, dla siebie”

Nieprzypadkowy to patron. Niezwykły generał, ale przede wszystkim nieprzeciętny człowiek. Wzór, często niedościgniony, dla wielu żołnierzy. Dowódca, nie z nadania, a z charakteru. Wódz, który mówił „za mną”, nie „naprzód”. Słów swych nie grawerując na ryngrafach, lecz wcielając je w czyn.

Wysiłek fizyczny był nieodłączną częścią jego życia. Nierzadko, ku zaskoczeniu tych, co Go nie znali, zamiast korzystać ze służbowego samochodu, dojeżdżał do pracy rowerem. Z pasją skakał ze spadochronem. Godzinami, ku rozpaczy pozostałych członków drużyny, grał w koszykówkę. W wolnych chwilach pływał. Zimą jeździł na nartach lub chodził na tourach, ale przede wszystkim biegał. Biegał w deszczu i mrozie, po piaskach pustyni w morderczym upale, i z kontuzjowanymi kolanami po podkrakowskich lasach. Mawiał „Nic tak nie kształtuje charakteru jak bieganie. Uczy pokory, ale buduje siłę ducha, hartuje ciało i odpręża umysł, pozwala przezwyciężać słabości i uczy, że nie ma trudności, których nie można byłoby pokonać”.

Ginąc tragicznie w wieku 53 lat, był u szczytu formy psychicznej i fizycznej. Przygotowywał się do udziału w paryskim maratonie, w którym startować miał wraz z amerykańskim dowódcą sił specjalnych. Rozpoczął rozmowy na temat udziału w najsłynniejszym triathlonie - IRON MAN-ie, który był Jego marzeniem. Nie zdążył zrealizować swoich planów, ale jego postawa, zamiłowanie do sportu mogą, są, i dzięki takim inicjatywom będą przykładem dla wielu.





Bieg Morskiego Komandosa to projekt, któremu Włodek na pewno by sekundował. Prócz tego, że promuje aktywny tryb życia, buduje etos morskiego komandosa, promuje służbę w Jednostkach Specjalnych, to służy szlachetnemu celowi, jakim jest wsparcie dla żołnierzy JW. Formoza, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji losowej. W imieniu własnym, ale i swojego Męża, serdecznie dziękuję za wyróżnienie, jakim było nadanie Jego imienia tej inicjatywie.

Z poważaniem
Marta Murzańska-Potasińska

Włodzimierz Potasiński

generał broni Wojska Polskiego.

W latach 2007- 2010 dowódca Wojsk Specjalnych.

Uhonorowany Krzyżem Kawalerskim
Orderu Odrodzenia Polski
oraz Krzyżem Komandorskim Orderu
Odrodzenia Polski (pośmiertnie).

Zginął tragicznie w katastrofie samolotu
TU-154 w dniu 10 kwietnia 2010, lecąc
oddać hołd oficerom pomordowanym w
Katyniu.



Formoza

Jednostka Wojskowa **FORMOZA** to jednostka z bogatymi tradycjami i doświadczeniami. Odpowiednio zorganizowana, wyposażona, wyszkolona i kierowana stosownie do charakteru oraz sposobu realizowanych zadań. Morskie siły specjalne są traktowane jako niekonwencjonalny rodzaj sił zbrojnych, przeznaczonych do prowadzenia działań (akcji, misji, operacji) określanych jako specjalne. Prowadzą one działania samodzielnie w warunkach, gdy użycie konwencjonalnych sił zbrojnych nie jest możliwe lub wskazane z przyczyn polityczno-militarnych, operacyjnych i technicznych. Wykorzystywane są również do wsparcia i zabezpieczenia działań innych sił, organizacji i instytucji.

09.03.2007 r.

Rozkazem Dowódcy MW utworzono Morską Jednostkę Działań Specjalnych (MJDS) podporządkowaną Dowódcy Marynarki Wojennej RP. Na pierwszego Dowódcę MJDS wyznaczono kmdr por. Jana Pawłowskiego. Grupy Specjalne Płetwonurków i specjaliści morskich działań specjalnych z gOR zostali wcieleni do MJDS. Przez cały ten okres od 1975 roku do 31.12.2007 r. GSP pozostawały w strukturach 3. FO.

12.09.2007 r.

Decyzją Ministra Obrony Narodowej w sprawie zmiany bezpośredniego podporządkowania jednostek Wojsk Specjalnych, z dniem 01.01.2008 r. Morska Jednostka Działań Specjalnych została wyłączona ze struktur Marynarki Wojennej i podporządkowana Dowódcy Wojsk Specjalnych.

2011 r.

Morska Jednostka Działań Specjalnych zmieniła nazwę na JW Formoza pod dowództwem kmdr Dariusza Wichniarka.

Obecnie dowódcą jest kmdr Radosław Tokarski.

Selekcja i weryfikacja

Jeżeli jesteś człowiekiem ambitnym, niebojącym się wyzwań, wciąż pogłębiającym swoje umiejętności i rozwijającym się w różnych dziedzinach, oraz posiadasz nieprzeciętną inteligencję, jesteś otwarty w nawiązywaniu nowych znajomości i cechuje cię duża wytrzymałość na trudy życia codziennego, zapraszamy w swoje szeregi. Jednostka poszukuje ludzi na stanowiska operatorów Grup Szturmowych oraz specjalistów w pionie sztabu i logistyki oraz komórkach zabezpieczenia.





Od pierwszej edycji Bieg nieustannie się zmienia. Twórcy udoskonalają jego formułę a sama idee Biegu Morskiego Komandosa łączy w sobie wiele istotnych elementów. Prócz propagowania aktywnego trybu życia, BMK to uczczenie pamięci generała broni Włodzimierza Potasińskiego, promocja Formozy oraz również od II edycji również akcja charytatywna. Organizatorzy postanowili przekazać część wpisowego na Milę dla Sebastiana. Od tej pory BMK aktywnie wspiera słynne „Mile dla...”

KRS FORMOZA. Kim jesteście?

Obecni i byli żołnierze Formozy oraz pracownicy cywilni Jednostki postanowili połączyć siły i wykorzystać swoje doświadczenie, by pomagać innym. Tak powstało nasze Stowarzyszenie!

Celem Stowarzyszenia Kulturalno-Rekreacyjno-Sportowego żołnierzy Jednostki Wojskowej FORMOZA jest popularyzowanie działalności Jednostki, umacnianie jej autorytetu oraz pogłębianie wiedzy na jej temat.

Działamy na rzecz integracji środowisk żołnierzy oraz sympatyków i miłośników Jednostki. Pragniemy podtrzymywać tradycje narodowe, pielęgnować polskość oraz rozwijać świadomość narodową, obywatelską i kulturową. Nasze działania mają profil charytatywny. Chcemy pomagać rodzinom członków naszego Stowarzyszenia w poprawie warunków socjalno-bytowych. Do tej pory zorganizowane były trzy zbiórki:

Mila dla Sebastiana - Komandos uległ wypadkowi i doznał w kilku miejscach złamania kręgosłupa, miał stłuczony mózg i krwiaki. Przez pół roku leżał w szpitalu, a kiedy się obudził, okazało się, że jest sparaliżowany. Musiał na nowo uczyć się najprostszych rzeczy: jedzenia, picia, czytania i pisania. Dla kolegów z jednostki było oczywiste, że Sebastian nie może zostać sam po wypadku. Koledzy z jednostki postanowili poszukać sposobu, by pomóc w kosztownej i długiej rehabilitacji.

Mila dla Nadii - córka Rafała Kowalewskiego, pierwszego Dowódcy Zespołu Bojowego A, 10-letnia Nadia od urodzenia cierpi na dystrofię mięśniową merozynoujemną. Jest to choroba wrodzona. Obecnie nie ma jeszcze lekarstwa, ale być może w przyszłości.

Na razie jednak KRS Formoza stara się pomóc Nadii zbierając fundusze na rehabilitację oraz sprzęt medyczny.

Mila dla Adama - żołnierz, który rok temu uległ nieszczęśliwemu wypadkowi podczas ćwiczeń wojskowych. Do tej pory przebywa w szpitalu.

Edycja I

- 10.X.2010
- 14 zawodników
- 10 km do pokonania

Kiedy na początku 2010 roku JW Formoza podjęła współpracę z Adventure Park Gdynia Kolibki, jednym ze wspólnie określonych celów stał się ekstremalny bieg o charakterze militarnym. Dowódca Dariusz Wichniarek wraz z Maciejem Szulwachem nakreślili założenia imprezy i wtedy wszystko się zaczęło.

Po 10 kwietnia 2010 r. kiedy to w tragedii pod Smoleńskiem zginęło tak wielu znanych Polaków została podjęta decyzja o poświęceniu planowanego biegu pamięci gen. broni Włodzimierza Potasińskiego. I tutaj poprzeczka się podniosła zrobić imprezę dla prawdziwych twardzieli! Pierwsza edycja Biegu Morskiego Komandosa odbyła się przy okazji imprezy Gdynia Adventure Days. Garstka startujących została zaskoczona stopniem trudności i niecodziennymi przeszkodami na trasie. Zadowoleni finaliści obiecali pojawić się za rok i powiadomić o biegu znajomych. W kolejnych edycjach stratowało już blisko 100, a następnie 250, 400 i ponad 500 uczestników.

Niewielki projekt powstały z pasji, wzmocniony osobistym zaangażowaniem kilku niepoprawnych optymistów, stał się dużym przedsięwzięciem, w którym start budzi dreszcz emocji nawet u najbardziej ekstremalnych biegaczy!

Co roku analizujemy szczegółowo zarówno trasę, przygotowanie bazy dla zawodników i inne aspekty organizacyjne. Wyciągamy wnioski, poprawiamy niedociągnięcia i dodajemy nowe elementy, tak aby impreza co roku zaskakiwała stałych bywalców i wprawiała w oszołomienie nowicjuszy. Pomysłów na kolejne lata nam nie brakuje, również dzięki uczestnikom biegu, którzy dzielą się z nami refleksjami.





” Ciężki bieg terenowy, który ma szansę stać się najbardziej wymagającym biegiem w Polsce. ”

Kamil

” Jak na pierwszy raz organizatorzy spisali się całkiem nieźle. Zobaczmy co z tego “wyrośnie” w kolejnej edycji. ”

Robert

” Jeżeli to ma być zapowiedź kolejnych edycji, to aż boję się pomyśleć co będzie w kolejnych latach. ”

Michał

” Przybyłem, zobaczyłem, przebiegłem. A potem padłem... ”

Kostek



Edycja II

- 27.VII. 2011
- długość trasy 17 km
- startujących 85 uczestników
- wprowadzenie 2 pętli biegu
- odkrycie kanałów burzowych, które zostały włączone jako część trasy biegu
- obowiązek startu w pełnym umundurowaniu oraz z gumową atrapą kbk AK

Adventure Park Gdynia Kolibki

Obiekt położony wśród pięknego lasu z widokiem na Zatokę Gdańską, to największy park przygody w Polsce.

Historię swoją rozpoczął w 2007 roku, kiedy to grupa pasjonatów mocnych wrażeń, na należącym do miasta Gdynia terenie byłego toru motocrossowego, stworzyła nieprzeciętne miejsce dla ludzi ceniących aktywny wypoczynek i sporty na świeżym powietrzu. Rozpoczął się dynamiczny rozwój obiektu. Wciąż zwiększała się ilość atrakcji dla dorosłych, dzieci oraz całych rodzin, a wśród nich paintball, parki linowe, quady, samochody terenowe i dziecięcy park przygód. Park zyskał sympatię mieszkańców i odwiedzających Trójmiasto turystów. Dziś zapewnia rozrywkę i aktywność dostosowaną do wieku i indywidualnych upodobań.

Każdy znajdzie tutaj coś dla siebie. Miłośnicy atrakcji wysokościowych mogą skorzystać z trzech parków linowych, ścianek wspinaczkowych oraz zjazdów na tyrolkach. Żądni mocniejszych wrażeń mogą wykonać skok adrenaliny, pojeździć quadami lub zmierzyć się z terenowym torem za kierownicą samochodu off-roadowego. Dla pasjonatów strzelania przygotowano zostały różne tory strzeleckie, a ośrodek jeździecki z pewnością zainteresuje amatorów hippiki. Od samego początku funkcjonowania, na terenie Adventure Park realizowane były imprezy tematyczne. Wiele z nich na stałe wpisało się w kalendarz imprez trójmiejskich miłośników aktywnego wypoczynku m.in. Quadmania, Kobiety na Kolibki, Gdynia Adventure Days, Wrak Race, Psie Fikołki oraz Bieg Morskiego Komandosa

Bieg Morskiego Komandosa to przedsięwzięcie realizowane przez:

Maciek - pomysłodawca imprezy i mózg całej operacji

Żyła - koordynacja startu/mety, strefy zawodników, testy trasy

Misza - planowanie trasy i torów przeszkód, głos rozsądku





„ Kiedy byłem małym chłopcem bardzo chciałem komandosem być. BMK jednak pozbawił mnie złudzeń, za to zrobił ze mnie mężczyznę!!! „

Franek

„ Mówią, że im trudniej tym lepiej - nie sądziłem, że kiedykolwiek może być aż tak lepiej... „

Wojtek

„ Jazda bez trzymanki, Wreszcie czuję, że żyję. „

Iwan

„ To było najbardziej hardcorowe doświadczenie w moim życiu: pot, kurz, krew, brud, radość śmiech i łzy. Niezapomniane przeżycie „

Marcin



Edycja III

- 1.IX 2012
- 311 zawodników
- 21 km do pokonania
- nowy element toru nazwanego przez zawodników Katorga
- kategoria Team

Relacje uczestników:

ODBYTE-ZALICZONE

Bieg przygotowany przez polskich „sealsów” uważany jest za jeden z najtrudniejszych w kraju. Uczestnicy zgodnie twierdzą, że nigdzie indziej warunki terenowe nie dają się tak we znaki.

Ogromna liczba rowów melioracyjnych wypełnionych błotem, kamieniste koryta strumieni, plaże czy legendarne już kanały sprawiły masę trudności każdemu uczestnikowi. Temat kanałów nadaje się na osobną relację ale tutaj należy powiedzieć, że odległość do pokonania wewnątrz nich była znaczna i dodatkowo liczne kamienie i występy sprawiły nie mało kłopotów. Brak światła oraz ścieki dodawały dodatkowego „smaczku”. Do tego pamiętać trzeba o mundurze i plecaku które ograniczają swobodę ruchów i niesłychanie utrudniały pokonywanie przeszkód.

Znaczna część trasy biegła przez teren Adventure Park w Kolibkach. Dzięki temu zawodnicy czołgali się pod czołgiem oraz drutami pod napięciem, wspinali się na wieżę z której zjeżdżali na linie, wdrapywali się na siatkę zawieszoną między drzewami, przeskakiwali przez belki oraz płot i wiele innych przeszkód.





” To była walka o przetrwanie... Nie przesadzam. ”

Kamil

” Byłem, przeżyłem, było super, wrócę za rok:) ”

Michał

” BMK to brudne przedsięwzięcie, które sponiewierało mnie niemiłosiernie. Ale no pain no gain za rok jestem znowu!!!!!!! ”

Witold

” Jeśli 1 września zdarzyło Wam się być w Gdyni, w rejonach centrum handlowego "Klif", a ze studzienki burzowej dobiegły was odgłosy sapania, przekleństwa i śpiewy, to nie bójcie się, nie sfiksowaliście. To tylko banda świrów biorących udział w III Biegu Morskiego Komandosa przeciskała się rurami ściekowymi. ”

Piok



Edycja IV

- 31.VIII.2013
- 300 zawodników
- 21 km do poknania
- powstaje pomysł toru na odcinku plażowym

Relacje uczestników:

Założyłem sobie, że trochę przejdę, a trochę przebiegnę. I to była cała moja taktyka. Najbardziej obawiałem się biegu po grzaskim piasku plaży i pływania w kanałach. A okazało się, że prawdziwy hardcore zaczął się dopiero wówczas, gdy wyszliśmy mokrzy z wody. Na początku były jeszcze rozmowy, dowcipy i uśmiech na twarzy, który szybko zamieniał się w grymas bólu i zmęczenia. Pomimo tego czułem się, jakbym biegł z kolegami, a nie rywalizował w wyścigu. Co chwilę ktoś zagadał, ktoś pomógł w pokonaniu muru czy ostrzegł przed głęboką wodą w strumieniu. Każdy walczył sam ze sobą, ze swoimi słabościami, a nie z przeciwnikiem. Wielu z nas po przekroczeniu linii mety padało na ziemię i długo dochodziło do siebie. Grymas bólu i zmęczenia powoli przeradzał się w uśmiech. Przychodziła radość z pokonania trasy. Trasy, a nie rywali, bo każdy, kto dobiegł do mety, cieszył się ze swojego sukcesu...”

Piotr

Bohaterów prądem, czyli zasieki pod napięciem: “W tym roku kopało jak koń.”

Wi Wi Wi

“Wyłapałem dwa razy. Myślałem, że mi jakaś żyłka w głowie strzeliła. I po chwili znowu. Dopiero instruktor zwrócił uwagę na karteczkę 'pod napięciem'.”

Paweł

“Ja to myślałem, że ktoś sobie żarty robi, jednak kilka metrów dalej okazało się, że to szczerza prawda to co napisali na tej mało zauważalnej karteczce, krótki impuls z 'pastucha' i od razu człowiek przykleił się do ziemi.”

Sebastian





” Startujemy czwarty rok z rzędu i BMK za każdym razem Nas zaskakuje. Dziękujemy i do zobaczenia za rok! ”

SGO Gdańsk

” Byłem, przeżyłem, było super, wróć za rok:) ”

Robert

” 5:12 - Kanały mnie przytrzymały, za rok je przefrunę. Dzięki za udział, wsparcie i za brawa wszystkich gdy byłem na górze sam, bez tlenu, prądu, z myślą o rynnach. ”

Adam

” 6:25 - jestem... mimo zmęczenia, było mega... Dziękuję wszystkim za okazaną życzliwość i pomoc w gorszych chwilach na trasie. Za rok wracam! ”

Sandra



Edycja V

- 30.VIII.2014
- 500 zawodników
- 21 km do pokonania
- rozbudowa torów na terenie Adventure Park i toru plażowego, dodatkowe elementy wysokościowe
- nowa kategoria - Hard historyczny

Relacje uczestników:

Uczestnicy ultramaratonu 4Deserts:

„Przeszkody pod napięciem, wycieńczający bieg po piasku, czołganie się w kanale melioracyjnym i skrajne wyczerpanie – Nie ma lepszego sposobu na pozytywne zakończenie wakacji” – żartuje Marek Wikiera. Razem z Danielem Lewczukiem wystartował w V edycji Biegu Morskiego Komandosa – imprezie, która łamie najtwardszych zakapiorów jak zapalkę. „Nigdy jeszcze w Polsce nie dostałem tak ostro w kość. To było tak straszne, że aż śmieszne” – wspomina Daniel. „Do udziału namówił mnie Marek i od biegu nie odzywam się do niego. Perfidnie mnie oszukał – powiedział, że może trochę boleć i bywa ciężko, a trafiłem do istnego piekła”. Bieg Morskiego Komandosa jest bezlitosny i nie ma w nim nic standardowego. Jeśli coś można utrudnić – w BMK na pewno tak się stanie. Bieganie? Z obciążeniem i w pełnym umundurowaniu. Czołganie? W ciemnym i ciasnym kanale. Brodzenie w wodzie? Komandosi z Formozy zalewają uczestników falami wytwarzanymi przez pontony. Przeszkody z drutu kolczastego? Pod napięciem!... „Pełzanie w kanale melioracyjnym niszczyło fizycznie i psychicznie” – opisuje jeden z najtrudniejszych odcinków Daniel. „Było tak wąsko, że czołgaliśmy się na plecach, z plecakiem między nogami i rękami ułożonymi wzdłuż tułowia, odpychając się tylko ramionami. Wszystko to w kompletnej ciemności i przy – delikatnie mówiąc – bardzo nieprzyjemnym zapachu”.

Fragment artykułu 4Deserts: Baczność! Nie ma spocznij!

Tomek Dryła





” BMK mnie zjadł, przeżuł, a potem wypluł. Fizycznie i psychicznie. ”

Włodek

” Branżowa opinia wg Polska Zbrojna, że to najtrudniejszy bieg terenowy w Polsce w pełni się potwierdza. W życiu nie dostałem tak w kość. Byłem i przeżyłem Hard 1 Polecam! ”

Daniel

” Zabawne, jak bardzo trzeba się ubrudzić, żeby oczyścić myśli z wszelkich pierdół codzienności. Event był dla mnie wielką niespodzianką. Byłem przekonany, że w świecie biegania nic mnie już nie zaskoczy. A tu proszę, z bezpiecznych maltańskich ścieżek trafiłem prosto do piekła. Spotkałem tam prawdziwych bohaterów, których nigdy już nie dogonię, ale zawsze będę podziwiał. ”

Ariel



” Bez dwóch zdań najtrudniejszy bieg, w jakim brałem udział. Niekończące się kanały i podbiegi potrafią złamać każdego. Czas...? Grubo powyżej 5h, ale wg mnie to nie czas był w tym biegu najważniejszy. Każdy kto dotarł do mety zasługuje na mega słowa uznania. Czy wrócę za rok? Zastanowię się jak już mnie wszystkie mięśnie przestaną boleć. ”

Adam

” Wielkie dzięki za organizowanie takiej imprezy jak BMK! Impreza jest bardzo potrzebna, bo nasze życie stało się rutynowe i biurkowe, a Wy oferujecie szansę wyszalenia się i doładowania się szczerze. Robicie to fachowo, wszystkie przeszkody były porządnie zbudowane i dawały potrzebny komfort psychiczny że się nic nam pod nogami nie rozsypie. Do zobaczenia za rok. ”

Janusz "Tremolo"

” Bieg Komandosa już za nami. Z dumą napiszę, że Kozi Team został sponiewierany do granic naszych możliwości. Dokładnie po to do Gdyni pojechaliśmy!!! ”

Mud Goat



” Byłem dobrze przygotowany do tego wyzwania i na starcie stanąłem podekscytowany. Początek biegu wydawał się świetną zabawą, jednak z każdym kolejnym kilometrem i każdą kolejną przeszkodą zmęczenie dawało się coraz bardziej we znaki. Mniej więcej w połowie dystansu, kiedy zanurzyliśmy się w pogrążone w absolutnej ciemności, niezwykle ciasne kanały zrobiło się poważnie. Był to moment, w którym testowi poddana była nasza psychika. Determinacja i zignorowanie bólu pozwoliły mi sprawnie pokonać tą przeszkodę. Kolejne kilometry i niekończące się podbiegi wysały ze mnie większość energii. Od tego momentu biegłem "głową". Było mega ciężko. Tuż pod koniec wojskowy tor przeszkód sponiewierał mnie niemiłosiernie, a podbieg tuż przed metą pokonałem siłą woli. Na koniec wodna ślizgawka "przemasowała" mi plecy tak, że chętnie zamieniłbym ją na kilka dodatkowych kilometrów biegu. Gdy już medal zawisł na mojej szyi nie miałem siły by się cieszyć, ale ogarniało mnie nieskończone poczucie satysfakcji i spełnienia...

Mud Goats, z Wami zawsze! ”

Michał



Już od pierwszej edycji dzięki przychylności i wsparciu wielu instytucji i firm,
możemy organizować i doskonalić nasze przedsięwzięcie.

W szczególności chcielibyśmy podziękować następującym podmiotom
zaangażowanym w realizację Biegu Morskiego Komandosa:





Bieg Morskiego Komandosa

pamięci gen. broni W. Potasińskiego



Adventure Park Gdynia



