

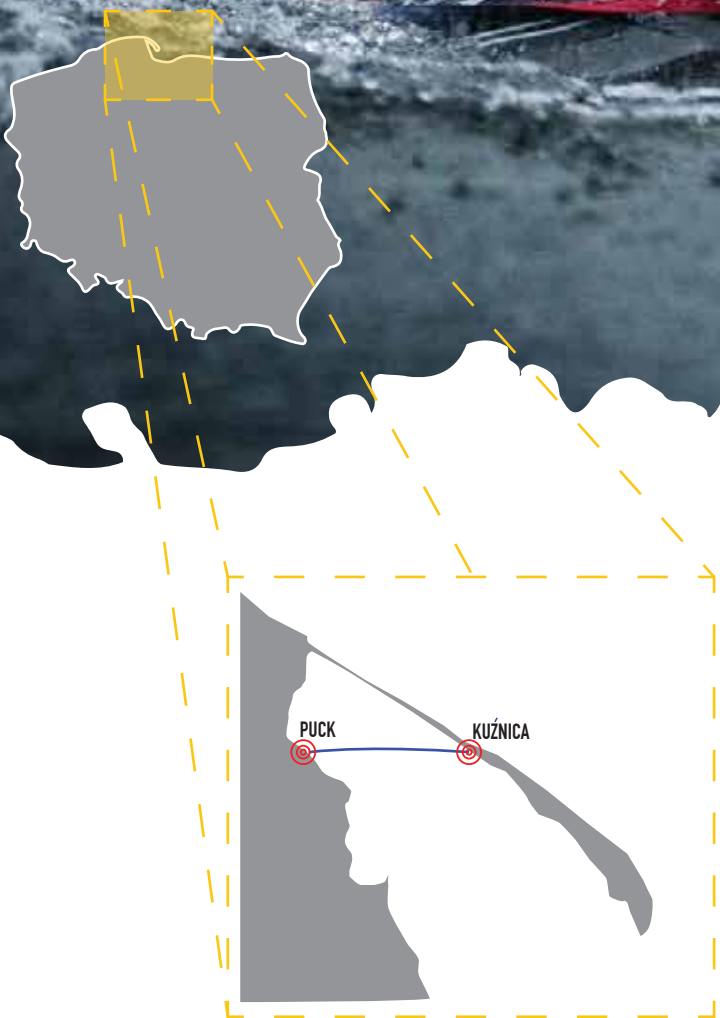
POKONAJ WSZELKIE BARIERY PSYCHOFIZYCZNE SWOJEGO CIAŁA



01.08.2015

04.08.2015





🎯 ETAP 1 - 11,5 KM

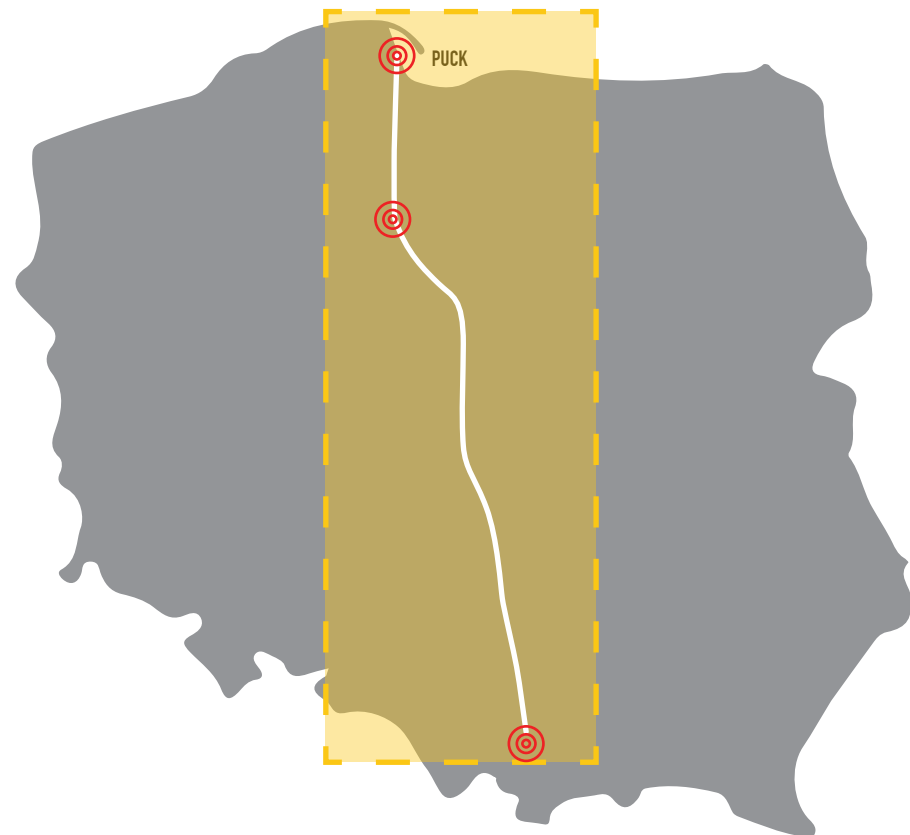
Przełyknięcie z Kuźnicy do Pucka

Data rozpoczęcia: 01.08.2015

Godz. startu: 06:00

Data zakończenia: 01.08.2015

Godz. zakończenia ok 14:00 - 16:00



ETAP 2 – 650 KM

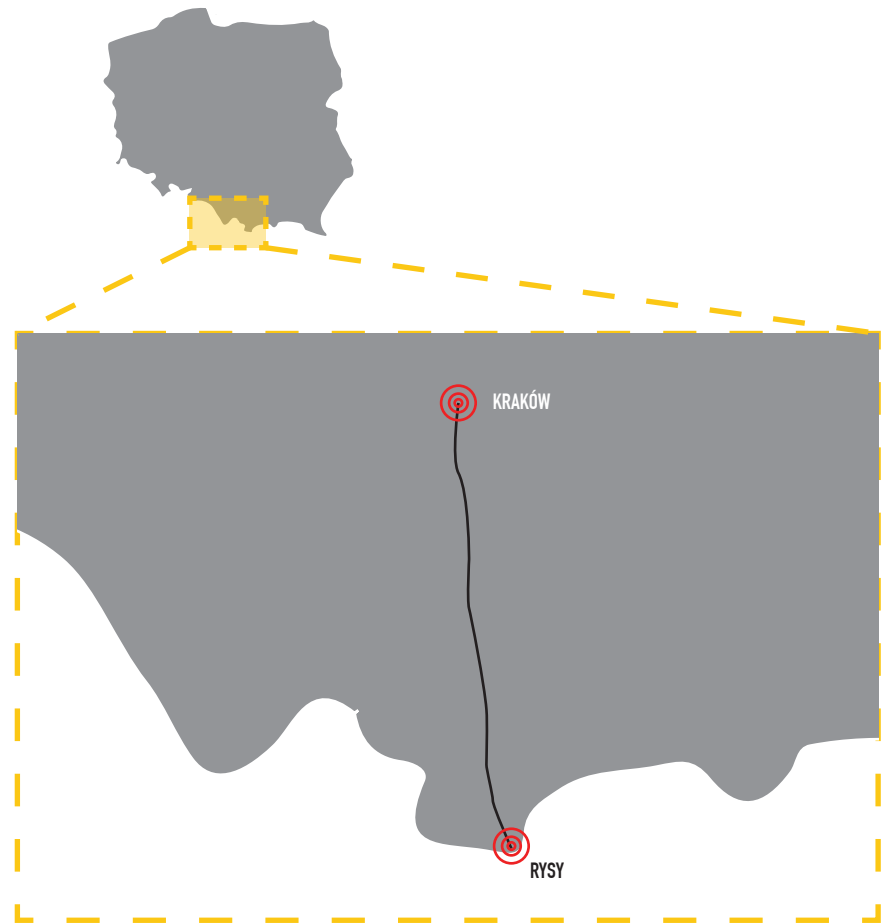
Jazda na rowerze z Pucka do Krakowa

Data rozpoczęcia: 01.08.2015

Godz. startu: 14:00 - 16:00

Data zakończenia: 03.08.2015

Godz. zakończenia: 06:00 - 10:00



ETAP 3 – 130 KM

Bieg z Krakowa na Rysy w Tatrach

Data rozpoczęcia: 03.08.2015

Godz. startu: 06:00 - 10:00

Data zakończenia: 04.08.2015

Godz. zakończenia: 22:00 - 23:59



TADEUSZ MLECZEK

WIEK: 57

ZAMIESZKAŁY: WROCŁAW

Żonaty, dwoje dzieci, dwóch wnuków i dwie wnuczki.
Całe życie aktywny. Sporty ekstremalne, długie dystanse, biegi w trudnych i ciężkich terenach, imprezy militarne, maratony na orientację.
Moja recepta na zdrowie, którym się cieszę to aktywność zawodowa i sportowa. Na co dzień naprawiam samochody, a swoim postępowaniem pragnę udowodnić, że można przesuwać granice psychiczne i fizyczne.
Jestem motywatorem dla wielu młodych ludzi, którzy zaczęli żyć aktywnie.

Członek Dolnośląskiego WOPR, Ratownik WOPR

CROSS MARATON
IM. WALCZAKA



12-to godzinny bieg w kopalni soli w Bochni



5x BIEG
KATORZNIKA

POZnań
maraton



TROPICIEL
PRZYGODOWY RAID NA ORIENTACJĘ

MARATON NA ORIENTACJĘ
DYSTANS 100KM

MARATON TWARDZEA

7x



5x
Marekka
Marekka Gdyni Silesia

3x.
IRONMAN

WARSAW
MARATHON



KRZYSZTOF WIATROWSKI

WIEK: 45

ZAMIESZKAŁY: WROCŁAW

Mąż, ojciec, były żołnierz wojsk specjalnych (1BDSZ,62KS), ratownik WOPR . Od zawsze w sportach ekstremalnych i wytrzymałościowych. Od 30 lat karate, spadochroniarstwo, nurkowanie, wspinaczka, biegi długodystansowe, pływanie długodystansowe (open water), kolarstwo, triathlon, crossfit. Pasja –szukanie granic wytrzymałości fizycznych i psychicznych ludzkiego organizmu.

„Siły oraz mocy dodaje mi moja wspaniała rodzina, żona Agnieszka, córka Ania i mój chory na porażenie mózgowe syn Krzysztof, dla którego staram się zbierać środki na rehabilitację do walki o jego zdrowie.

Wybrane imprezy z okresu ostatnich 5 lat startów:

- ⦿ WR – ergowiosła Concept2 – 500km non stop, czas 4726 minut ,
- ⦿ spelling ultramaraton (16 godz. Na rowerze stacjonarnym w pozycji na stojąco
- ⦿ 88 maratonów (w okresie czterech lat)
- ⦿ wiele imprez biegowych niższej rangi na dystansie od 10 – do 100km)
- ⦿ udział w wielu maratonach rowerowych (kolarstwo szosowe na długich dystansach)
- ⦿ udział w wielu maratonach pływackich na dystansie 20 km w tym Zatoki Puckiej lub Otyliada – 5 miejsce w Polsce (12 godz. Non stop w basenie)
- ⦿ udział w wielu imprezach triathlonowych na wszystkich możliwych dystansach w tym na dystansie Iron Men.

Udział w wielu długodystansowych przedsięwzięciach fitnessowych

1. Pajacyk challenge (8 godz. 41 minut skakanie pajacyków non stop.)
2. Pchanie samochodu na czas 25 km
3. Skakanie w workach na czas
4. 10 godzinne podciąganie na drążku na ilość powtórzeń

Oraz wiele innych mniej lub bardziej zwariowanych pomysłów treningowych jak bieganie maratonu z taczką w masce przeciw gazowej lub pływanie długodystansowe w kajdankach.







KONTAKT:

tel: 0048 794 314 740

mail: kontakt@ultramen.info

www.ultramen.info

Facebook.com/UltraMenMarathon

YouTube.com/UltraMenMarathon

