

Ruszyliśmy w Tatry i tak

z małżeństwem
prof. Kamila Wojas-Krawczyk
 z Katedry i Kliniki Pneumonologii, Onkologii
 i Alergologii UM w Lublinie
 i **prof. Pawłem Krawczykiem**
 z Pracowni Immunologii i Genetyki UM w Lublinie,
 rozmawia Anna Augustowska

• *Co bardziej: turystyka czy medycyna połączyła Państwa i sprawiła, że od 17 lat jesteście małżeństwem?*

Kamila Wojas-Krawczyk (K.W.K.): – Chyba powinniśmy powiedzieć, że połączyła nas uczelnia, czyli wtedy Akademia Medyczna w Lublinie. Tu się spotkaliśmy – ja studiowałam analitykę medyczną, a Paweł ukończył już Wydział Lekarski i był na studiach doktoranckich. Pamiętam, że szukał chętnych na wyjazd w góry i ja się zdecydowałam. Nie miałam wcześniej takich doświadczeń. Moją pasją były żagle, a tu taka propozycja... Ruszyliśmy w Tatry i tak to się zaczęło. Kiedy zdobyłam Rysy, złapałam górskiego bacyła.

Paweł Krawczyk (P.K.): – Tak bardzo Kamila „wkręciła się” w te góry, że wkrótce weszliśmy na Kilimandżaro w Tanzanii – najwyższy szczyt Afryki i najwyższą samotną górę Ziemi oraz zdobywaliśmy Aconcagua w Argentynie – najwyższy szczyt Ameryki Południowej. Były też wyprawy w Tatry Słowackie i inne góry, też te wysokie.

Z oczywistych powodów ślub także był „górski” – w malowniczej, starej cerkwi w Bieszczadach nad Sanem, gdzie od lat z okazji kolejnej rocznicy spotykamy się z coraz większą grupą naszych przyjaciół, a na zakończenie zakopujemy, w nam tylko znanym miejscu, butelkę wina (ostatnio już dwie albo nawet trzy...), którą rok później wznosimy toast.

• *Zdobycie kolejnych szczytów górskich wciąż trwa. Opowiecie, co już za Wami?*

P.K.: – Wolę myśleć, co jeszcze przed nami, ale... Razem „zrobiliśmy” Koronę Gór Polskich, czyli zdobyliśmy najwyższe szczyty 28 górskich pasm Polski. Może ktoś powie, że to mało ambitny projekt, ale my realizowaliśmy go wraz z naszym synem Adamem od jego szóstego miesiąca życia do ósmych urodzin. Teraz wraz członkami Medycznego Klubu Turystycznego (MKT) zdobywamy Koronę Gór Europy, która ma 45 szczytów. Zorganizowaliśmy wyjazdy na najwyższe szczyty większości państw Europy m.in. do Albanii, Macedonii, Czarnogóry, Francji (Mont Blanc), Szwecji, Norwegii, Andory i wielu innych. Kilku szczytów jeszcze brakuje...

K.W.K.: – Staramy się co roku zorganizować taki górski wypad. W 2019 roku byliśmy wraz z Adamem w Himalajach w bazach pod Cho Oyu i Mount Everestem. Jako 12-latek

Adaś zdobył wówczas 5,5-tysięczne szczyty Gokyo Ri oraz Kalapathar.

P.K.: – To był mój trzeci wyjazd w Himalaje. W 2008 roku MKT zorganizowało wyprawę na ponad 6-tysięczny szczyt CB13 w Himalajach Lahul. Wyprawa wyruszyła śladami pierwszej lubelskiej ekspedycji w Himalaje z 1973 roku, w której zginęli dziennikarz i prozaik Zbigniew Stepek i lekarz Andrzej Grząsek. Oczywiście Kamila i Adam nie mogli w niej wziąć udziału, bo Adaś kończył wtedy dwa lata. Potem z Kamilą zdobyliśmy kilka 5-tysięcznych szczytów, m.in. Kazbek w Gruzji czy Damavent w Iranie. Później zaczęliśmy nadrabiać zaległości z synem i już w trójkę w latach 2018-2020 zdobywaliśmy najwyższe szczyty Armenii i Etiopii – ponad 4-tysięczne szczyty Aragac i Rash Dashen, a w tym roku zimowy Toubkal w Maroku. W tym roku w lecie planujemy zdobycie najwyższego szczytu Islandii – lodowcowego Hvannadalshnúkur.



• *Wędrowki po górach, to tylko jedna z kilku wspólnych pasji. Ta druga to chyba bieganie?*

P.K.: – To na pewno nowa, ważna pasja, która sprawia, że z kalendarzem w rękę ustalamy, gdzie i kiedy pobiegniemy i trochę pod te biegi ustalamy naszą pracę i codzienne życie. Bo staramy się uczestniczyć w biegach organizowanych w różnych miejscach Polski i Europy, a także w biegach górskich na dystansach 30-kilometrowych. Zaczęliśmy od półmaratonu w Madrycie, potem zdobyliśmy Koronę Półmaratonów Polskich, a zwieńczeniem biegowego roku 2022 był słynny maraton w Atenach. Nie startujemy, aby śrubować wyniki, ale dla frajdy, zdrowia, dobrego samopoczucia i... bycia z rodziną i przyjaciółmi.

Chyba nic tak nie oczyszcza umysłu jak bieg wśród natury, na trasach górskich, a takie biegi też zaczęły się nam podobać dzięki mojemu koledze z roku – Michałowi Abramukowi. To wspaniałe oderwanie się od codziennego zgiełku i natłoku myśli.

K.W.K.: – Nasz „rok z bieganiem” zawsze zaczynamy w marcu od organizowanego w Radomiu Biegu Kazików o dystansie 10 km. Bieg jest organizowany na cześć patrona miasta, św. Kazimierza, ale dla nas to przede wszystkim okazja, aby uczcić pamięć mojej Babci Kazi. Kiedy babcia żyła, cała rodzina przyjeżdżała do Radomia na Jej imieniny. Babcia nas integrowała, sprawiała, że byliśmy w tym dniu ze sobą, chociaż mieszkamy rozrzućeni po całej Polsce. Teraz też przyjeżdżamy i jesteśmy razem biegając. W maratonie w Atenach też wzięliśmy udział całą rodziną.

P.K.: – Kolejne biegi, w których zamierzamy uczestniczyć, to Korona Maratonów. Najbliższy odbędzie się już w kwietniu w Dębnie. Jest to najstarszy polski maraton, który organizowany jest już prawie od 60 lat. Następne maratony planujemy przebiec w Poznaniu, Krakowie i Warszawie, a może też w marokańskim Marrakeszu i pod piramidami w Gizie. Planujemy także kilka półmaratonów, w tym w Warszawie, ultramaraton na Roztoczu i słynny bieg Wings for Life.

to się zaczęło...

• *Jeśli zapytam o rajdy rowerowe – następną wspólną pasję – to chyba musimy wspomnieć o Medycznym Klubie Turystycznym, który w przyszłym roku będzie świętował 20-lecie?*

P.K.: – Rzeczywiście, szykuje się jubileusz! I trzeba podkreślić, że wyprawy w góry i rajdy rowerowe to najmocniejsza strona działalności tej organizacji, do której może należeć każdy – niekoniecznie osoby związane z zawodami medycznymi.

W MKT narodziła się idea rajdów rowerowych. Jedną z pierwszych takich wypraw to rajd po Roztoczu od Kraśnika do Lwowa w 2004 roku; w kolejnych sezonach podróżowaliśmy rowerami po Polesiu, Podolu i Karpatach Ukrainskich oraz po Węgrzech i Słowacji. Potem Piotr Paprzycki, współtwórca MKT, zaproponował rajd dookoła Polski. Adam był jeszcze mały i jeździł w foteliku lub w jednokołowej przyczepce, ale razem z główną grupą rajdową lub indywidualnie pokonywaliśmy kilometr po kilometrze drogi lub bezdroża polskiego pogranicza, przejeżdżając w sumie ponad 2500 km. Potem pojawił się projekt rajdu wzdłuż Wisły, na który potrzebowaliśmy dwóch lat. Dwa lata epidemii poświęciliśmy na rajd po bezludnej Polsce, czyli najludniej zaludnionych powiatach Polski, którego pomysłodawcą był także Piotr. Obecnie kończymy rowerowy rajd wzdłuż Dunaju, na który potrzebowaliśmy czterech lat. W tym roku (piąty rok od wyruszenia ze Schwarzwald) dotrzemy do delty Dunaju. Mieliśmy plany, żeby rajd zakończyć w Odessie, ale wojna to uniemożliwiła.

• *Biegi, wyprawy w góry, rajdy rowerowe – do tak intensywnych aktywności potrzebna jest kondycja. Siłownia, trener osobisty, specjalna dieta?*

P.K.: – Nic z tego. Jeszcze do niedawna potrafiłem wstać i prosto od biurka ruszyć np. w góry. Teraz się trochę zestarzałem. Dlatego organizujemy sobie sami treningi. Kiedy zbliża się sezon, ale nawet w zimie, staramy się w weekendy biegać minimum po 120 minut, a codziennie jeżdżę rowerem lub biegam do i z pracy. Wychodzi około 50 km tygodniowo. Samochodu nie używam. Na siłownię nie mam czasu.



K.W.K.: – Ja biegam wieczorami. To oczywiście dbanie o kondycję, ale też czas, kiedy sobie wszystko układam, porządkuję w głowie. W tej chwili biegnę i utrwalam sobie wiedzę z genetyki, bo szykuję się do egzaminu specjalizacyjnego z tej dziedziny. Nie mamy też na co dzień jakiejś specjalnej diety. Chociaż już na trasie, w trakcie zawodów, ja stawiam na żelki, którymi się wspieram, a Paweł ma zawsze jajko na twardo i kanapkę z wędliną.

• *Skoro już o jedzeniu mowa – weekendy to nie tylko sport, ale też wspólne gotowanie?*

K.W.K.: – To bardzo miłe zajęcie. Lubimy „kucharzyć” rodzinie – tak jak w uprawianiu sportu, tak i w kuchni towarzyszy nam nasz 16-letni syn. Wyjeżdżając w różne rejony świata, często ściągamy przepisy egzotyczne i gotujemy potrawy indyjskie, marokańskie czy gruzińskie. Mamy jeszcze jedną zasadę. Wymieniamy się zdjęciami z przygotowanymi potrawami z Maciejem Strzemskim – wiceprezesem MKT, który też lubi gotować i nie tylko chodzi w góry, ale jest również miłośnikiem survivalu.

• *Na zakończenie muszę zadać to pytanie: jak godzicie intensywną pracę naukową z tyłoma pasjami?*

K.W.K. i P.K.: – To nie jest trudne, bo praca na uczelni to także nasza pasja, ale znacznie trudniejsza od pasji do gór czy roweru. Praca i aktywność sportowa to nasz, wspólnie wypracowany, styl życia i nie umiemy sobie wyobrazić innego. Aktywność rozładowuje napięcie związane z trudną pracą zawodową. Śmiejemy się, że nasze wyprawy to wyjazdy „all exclusive” – niskobudżetowe, w tylko nam dostępne miejsca, gdzie komercyjne wycieczki nigdy nie dotrą. Po kilku dniach z dala od pracy zawodowej zaczynają się ładować akumulatory, niestety na coraz krócej. I co najważniejsze, jesteśmy tam we troje lub w gronie sprawdzonych przyjaciół (nie mogę tu ich wszystkich wymienić). I to jest bezcenne.

