

Gmina Toszek serwis informacyjny

Adres artykułu: <https://toszek.pl/artykul/rozmowy-z-pasja-janusz-godula>

Rozmowy z pasją - Janusz Godula

„Najłatwiej znaleźć czas w niedzielę, po prostu wstaję i biorę rower albo jadę morsować” – z Januszem Godulą, pasjonatem historii Toszka, treningów rowerowych, biegowych i morsowania rozmawia Joanna Bunda

· Panie Januszu, urodził się Pan i wychował w Toszku. Jak wyglądały Pana pierwsze kontakty z historią tego miejsca? Czy już jako dziecko interesowały Pana dawne opowieści i losy naszego miasta?

Dokładnie tak było. Jako dziecko bardzo lubiłem słuchać opowieści starszych osób o tym jak kiedyś wyglądało życie codzienne w naszej okolicy, czy jak prezentowało się miasto w dawnych, zwłaszcza przedwojennych, czasach Słuchając o zniszczonych pod koniec wojny charakterystycznych dla Toszka obiektach, takich jak np. Pałac Górny, Szkoła Rolnicza czy restauracja Eichendorff-Klause chciałem bardzo wiedzieć jak mogły wyglądać. Z czasem oczywiście fotografię czy widokówki większości nieistniejących już tutejszych miejsc stały mi się znane, choć muszę przyznać, że wciąż są pewne obiekty, których wizerunki chętnie bym poznał (np. przedwojenne korty przy szkole podstawowej, wewnątrz synagogi).

· Ma Pan w swoich zbiorach wiele pięknych fotografii przedstawiających dawny Toszek. Skąd pochodzą te zdjęcia? Czy zbiera je Pan samodzielnie, czy może pochodzą z rodzinnych archiwów?

Staram się przeglądać w wolnym czasie zasoby internetowe, głównie zbiory polskich i niemieckich bibliotek cyfrowych. Czasem ciekawe rzeczy można też znaleźć na stronach muzealnych czy aukcjach internetowych. Z tym że moje zbiory są głównie wirtualne, bo nie kupuję oryginałów, zadawałam się cyfrową odbitką. Uważam, że warto regularnie przeglądać takie strony, bo praktycznie co roku wypływa coś wcześniej nieznanego, a co dotyczy naszych stron. Co do rodzinnego archiwum to posiadam pewną ilość starych rodzinnych fotografii i dokumentów, wśród których najciekawszym obiektem jest oryginalne zdjęcie załogi toszeckiego browaru zamkowego z 1914 roku, na którym jest mój pradziadek, przez wiele lat piwowar w tym zakładzie.

· Panie Januszu, wspomnieliśmy już o Pana zamiłowaniu do historii Toszka, ale to przecież nie jedyna Pana pasja. Kolejną – równie intensywną – jest aktywny tryb życia: bieganie, jazda na rowerze oraz morsowanie.

Tak staram się na co dzień prowadzić aktywny tryb życia. W tym roku udało mi się przebiec już ponad 1100 i przejechać około 3100 kilometrów na rowerze. Najdalszym wyjazdem rowerowym w tym sezonie był Radom, kiedy w ciągu jednego dnia pokonałem 304 km. Co do aktywności biegowej to staram się regularnie 2,3 razy w tygodniu biegać, zazwyczaj są to dystanse 5 lub 10 km. Oczywiście moje czasy i osiągnięcia nie są rewelacyjne, ale myślę że jak na mój wiek i umiejętności nie mam czego się wstydzić. W sezonie zimowym tj. od listopada do marca regularnie morsuje. W tym roku rozpocząłem już swój 12 sezon.

· Jak zaczęła się Pana przygoda z regularnymi treningami biegowymi?

Zacząłem biegać jeszcze w szkole średniej, z tym że po skończeniu studiów kiedy podjąłem pracę i założyłem rodzinę miałem kilkuletnią przerwę, bo były inne, ważniejsze priorytety w życiu. Ale ciągnie wilka do lasu, jakieś 10 lat temu zakupiliśmy z żoną Agnieszką rowery, żeby czasem w weekend rekreacyjnie pojeździć. Z czasem zacząłem wstawać o 6 rano w niedzielę i jeździć samemu po okolicy (wtedy moim ulubionym celem była Góra Sarnowska (Sylwia)). Niestety na takie ciężkie podjazdy brakowało często kondycji, więc pomyślałem, że trzeba by ją trochę poprawić, wracając do biegania. Tak to się zaczęło, później zmieniłem zwykły rower na szosowy, dystanse które pokonywałem, często z sąsiadem Rafałem, stopniowo rosły (po 3 latach przejechaliśmy 150 km). W kolejnych sezonach zwiększały się także dystanse biegowe.

· Panie Januszu, z Pana Facebooka widać, że od 10 miesięcy utrzymuje Pan imponującą regularność w bieganiu, przekraczając 100 km miesięcznie. Jak udaje się Panu łączyć tę pasję z jazdą na rowerze i morsowaniem i skąd bierze Pan motywację do tak konsekwentnego działania?

To prawda w tym roku od lutego w każdym miesiącu przebiegłem przynajmniej 100 km. Staram się dzielić tydzień na dni w których biegam, zazwyczaj to wtorek, czwartek i sobota. Niedziela jest zarezerwowana, w zależności od pory roku na rower, albo morsowanie. Co do motywacji, to zazwyczaj na początku roku wyznaczam sobie cele, jakie chcę osiągnąć w danym sezonie i staram się je zrealizować. Oczywiście nie wszystko się mi udaje, w tym roku np., postawione założenia w zakresie aktywności biegowej zostały wykonane, jeśli natomiast chodzi o rower to niestety nie, bo nie udało się odwiedzić województwa podkarpackiego.

· Jak udaje się Panu znaleźć czas na treningi przy codziennych obowiązkach? Ma Pan jakiś własny system lub rytuał, który pomaga w organizacji dnia?

Najłatwiej znaleźć czas w niedzielę, po prostu wstaję i biorę rower albo jadę morsować. Czasem na rower wstaję dość wcześnie, bo zdarza się mi wracać pociągiem z wypraw rowerowych, więc muszę o określonym czasie być na danym dworcu. Najwcześniej, jak dobrze pamiętam, wyjechałem z domu o 3:30 rano, żeby zdążyć na 11 na pociąg w Kłodzku.

· Spośród biegania, jazdy na rowerze i morsowania – która z tych aktywności daje Panu najwięcej radości i satysfakcji?

Wszystkie z nich sprawiają mi przyjemność i satysfakcję. Z tego co kiedyś czytałem endorfiny nazywane hormonami szczęścia są wydzielane w większej ilości podczas wysiłku fizycznego, morsowania zresztą chyba też, co mogę potwierdzić z własnego doświadczenia. Biegać staram się przez cały rok, natomiast morsowanie i rower w zasadzie uzupełniają się tzn. kiedy zaczynamy morsować na początku listopada, rower zostaje odstawiony, bo i tak nie ma za bardzo warunków do jeżdżenia. Podobna sytuacja ma miejsce w marcu, kiedy kończymy morsować i zaczynam sezon rowerowy.

· Skoro wspomnieliśmy o morsowaniu – jakie emocje towarzyszyły Panu podczas pierwszego wejścia do lodowatej wody? Przyznam, że bardzo chciałabym spróbować, ale trudno mi się przełamać. Czy mógłby Pan opowiedzieć, jak to wyglądało u Pana i może doradzić, jak odważyć się na pierwszy krok? Albo inaczej: jak można zapisać się do Klubu Morsów „Zimne Trole”..?

Pierwsze wejście do zimnej wody pamiętam bardzo dobrze. To był styczeń 2015 roku. Powiem szczerze, że jakoś nigdy wcześniej nie interesowałem się morsowaniem, ale jeden z moich dobrych kolegów Arek, powiedział mi, że powstaje grupa morsów na Jeziorze Pławniowickim i może warto by tam pojechać zobaczyć. Niestety wówczas moje morsowanie zakończyło się po jakiś 30 sekundach, kiedy stwierdziłem że to nie dla mnie i wyszedłem z wody. Na szczęście po dwóch tygodniach wróciłem i spróbowałem jeszcze raz i wtedy można powiedzieć coś zaskoczyło i tak już zostało do dziś, bo od tego czasu nie wyobrażam sobie niedzielnego poranka bez zimnej kąpieli.

Gdyby ktoś chciał spróbować tej aktywności fizycznej, to w imieniu Klubu Morsów Zimne Trole zapraszam na niedzielne kąpiele o godzinie 8. Spotykamy się nad Jeziorem Pławniowickim, gdzie początkującym osobom wszystko tłumaczymy i skutecznie zachęcamy do wejścia do zimnej wody. Sugerujemy jednak, żeby wcześniej zapytać lekarza, czy występują jakieś przeciwwskazania do morsowania.

· Czy ma Pan swoje ulubione trasy biegowe lub rowerowe w okolicy Toszka?

Co do tras biegowych, to lubię toszeckie parki gdzie ostatnimi czasy często biegam. Taka aktywność ruchowa wśród drzew i terenów zielonych, bez kontaktu z samochodami ma dla mnie swój urok. Natomiast odnośnie roweru, to jednak preferuję trasy trochę oddalone od Toszka. Bardzo lubię trasy prowadzące przez lasy np. rejony Koszęcina. Dużo jeżdżę po województwie opolskim, gdzie nie byłem jeszcze tylko w jednym z 35 miast jakie w nim się znajdują (Gródków koło Nisy). Bardzo podoba mi się także Dolny Śląsk, gdzie dojechałem już do Kłodzka i Wrocławia , będę chciał w przyszłym sezonie znowu tam wyruszyć (w planach mam zamek Książ).

Janusz Godula





Metryczka

Opublikował w BIP:	Jacek Lenarski
Data opublikowania:	05.12.2025 07:23
Ostatnio zaktualizował:	Jacek Lenarski
Data ostatniej aktualizacji:	05.12.2025 07:56
Liczba wyświetleń:	286