

Aktualności

Dopłynęli do Budapesztu - Nyska Otyliada 2026

16 marca 2026

kategoria:

Aktualności



Dopłynęli do Budapesztu. Nyska Otyliada 2026

Gdy większość mieszkańców Nysy smacznie spała, na krytej pływalni w Nysie zaczynała się dopiero walka z prawdziwym zmęczeniem. Otyliada 2026 udowodniła, że granice wytrzymałości leżą znacznie dalej, niż podpowiada rozsądek, a nyskie pływaczki zaskoczyły formą.

Wsparcie logistyczne zapewniła nyskiej Otyliadzie Bioagra, dostarczając zamiast typowych słodyczy i cukrowych batonów, zestawy suplementacyjne, m.in. żele energetyczne, aminokwasy, izotoniki i batony witaminowe oraz regeneracyjne przekąski: bułki z szynką i serem, banany, czekoladę i napoje

izotoniczne. Taki zestaw pomaga utrzymać stabilną wydolność przez długie godziny zmagania. Organizatorem zawodów była Agencja Rozwoju Nysy, która zarządza krytą pływalnią.

Nyska lista wytrwałych

O 18:00 w sobotę, w całej Polsce, na ponad sześćdziesięciu basenach wystartowało jednocześnie ponad 2,6 tys. zawodników. W Nysie do wody weszło 26 uczestników. Rekordowy wynik z 2025 roku (31,5 km) nie został pobity. Tegoroczna stawka była jednak wyjątkowo silna i wyrównana, a łączny dystans przepłynięty przez uczestników wyniósł aż 365 km. To odległość, którą trzeba pokonać, aby dotrzeć z Nysy do... Budapesztu, stolicy Węgier.

W 2025 roku w pierwszej dziesiątce znalazły się tylko dwie kobiety. W tym roku nastąpił wyraźny wzrost formy pań. W TOP 10 jest ich aż pięć, co świadczy o rosnącej popularności maratonu wśród pływaków.

Motywacja jest istotna

Startujący tłumaczą, że Otyliada jest dla każdego. „Nie ma przymusu – możesz wejść do wody i wyjść, kiedy chcesz. Chodzi o to, żeby zmierzyć się z własnymi umiejętnościami i granicami.”

Zaskakujący przykład motywacji dotyczy najmłodszej ze startujących. Mająca niespełna 11,5 roku Marta pokonała dystans aż sześciu kilometrów. Przepłynęła po kilometrze za każdego członka rodziny. „Pierwszy kilometr był za mamę, drugi za tatę, trzeci i czwarty za braci, piąty za mnie, a ostatni za naszego psa Rico” – tłumaczyła.

Grupie osób, które dopłynęły najdalej „woda w ogóle nie przeszkadzała w pływaniu, jakby nie stawiała oporu” – opowiadał jeden z uczestników wydarzenia. „Wykonywali minimum ruchów, a utrzymywali niesamowite tempo. Procentuje trening i predyspozycje.”

17 kilometrów więcej niż rok wcześniej

Analiza wyników rok do roku pozwala dostrzec, jak potężne znaczenie ma systematyczna praca. Najbardziej spektakularnym przykładem progresu w nyskiej edycji był wynik Bartłomieja, który w 2025 roku przepłynął dystans 10 km, zajmując 14. miejsce. W ciągu zaledwie jednego roku ten sam pływak poprawił swój rezultat o blisko 17 kilometrów, osiągając w 2026 roku wynik 26,70 km, co zapewniło mu drugie miejsce na podium.

Co robić, kiedy przychodzi nieuchronny kryzys? Dla jednego z uczestników podstawą jest suplementacja magnezem, bez którego skurcze mięśni mogą szybko zakończyć udział w maratonie. „Gdy mięśnie sztywnieją ratuję się zmianą stylu. Przechodzę z kraula, który moim zdaniem jest najlepszym stylem do długich dystansów na spokojniejszy styl klasyczny, czyli „żabkę”. To pozwala na rozluźnienie mięśni i regenerację sił.

Lista uczestników Otyliady 2026 w Nysie

1. Marta Rother: 27,30 km
2. Bartłomiej Juraszek: 26,70 km

3. Michał Sperczyński: 25,05 km
4. Katarzyna Hewczuk: 24,80 km
5. Bogusław Ogrodnik: 22,60 km
6. Małgorzata Górską: 21,45 km
7. Patrycja Kasprzak: 21,00 km
8. Michał Dziedzic: 20,15 km
9. Jan Szczepaniak: 17,60 km
10. Maja Kułak: 15,20 km
11. Brajan Bachniak: 14,10 km
12. Maciej Majchrzak: 14,00 km
13. Aleksander Gruca: 12,00 km
14. Patryk Zwardoń: 12,00 km
15. Oskar Buczkowski: 12,00 km
16. Kacper Michalski: 10,88 km
17. Magdalena Sobkowicz: 10,30 km
18. Tomasz Jarzabek: 10,00 km
19. Marysia Jamróz: 8,05 km
20. Olena Tkachenko: 7,55 km
21. Mateusz Sypek: 7,25 km
22. Marta Kaniewska: 6,05 km
23. Jakub Hutek: 6,00 km
24. Łukasz Kaniewski: 5,53 km
25. Tomasz Biliński: 4,05 km
26. Katarzyna Jedynek: 3,40 km.

W tegorocznej edycji Otyliady wzięło udział łącznie 2660 zawodników, którzy wspólnie pokonali imponujący dystans 22 225 km (ponad pół obwodu Ziemi). Wydarzenie połączyło pokolenia - najmłodszy uczestnik miał zaledwie rok, a najstarszy 86 lat.

Mimo zaciętej walki, kolejny raz nie udało się pobić rekordu Otyliady. Ten od blisko dekady należy do Sebastiana Karasia, który jest profesjonalistą i pokonał dystans aż 54,2 km. Karaś jest zdobywcą 50 medali na Mistrzostwach Polski we wszystkich kategoriach wiekowych i ustanowił 5 rekordów kraju na basenie. W tym roku najlepszy wynik w Polsce „wykręcił” Aleksander Janczylik w Słupsku, osiągając 44,9 km.

[OTYLIADA 2026 - galeria zdjęć](#)