

**M.Cz: Uprawiasz windsurfing lodowy. Wyjaśnij, na czym polega ten sport? Czy w Polsce jest Was wielu?**

**Jędrzej Cituk:** Windsurfing lodowy to przeniesienie klasycznego windsurfingu na tafłę lodu. Polega to na tym, że pędnik jest ten sam co na wodzie, a zamiast klasycznej deski jest iceboard, czyli deska wyposażona w dwie płozy z tyłu oraz jedną z przodu. W zależności od zaśnieżenia tafli lodowej z przodu zamiast płozy można zastosować nartę. Współzawodnictwo polega na jak najszybszym pokonaniu wyznaczonej trasy.

Icesurferów w Polsce jest dość dużo, ponieważ większość to zawodnicy, którzy ścigają się na wodzie, zimą zmagają się z lodem i jest to doskonała kontynuacja.

**M.Cz: Masz już liczne sukcesy na swoim koncie? Pochwal się nimi.**

**Jędrzej Cituk:** Pierwsze zwycięstwa w windsurfingu lodowym to **Mistrzostwa Polski kategoria Junior młodszy 2016 i 2017 - 1 miejsce**, potem **Mistrzostwa Polski kategoria Junior 2018 i 2019 - 2 miejsce**. Od 2019 roku startuję w kategorii Junior U20 (czyli wiek do 20 lat), w **Mistrzostwach Europy** zdobyłem **1 miejsce w kategorii U20 oraz 10 w open**. Jeżeli chodzi o windsurfing to **dwukrotnie** byłem **Mistrzem Polski** w wyścigach długodystansowych, zaś w 2017 roku na **Mistrzostwach Świata w klasie RSX w kategorii U17** uzyskałem 21 miejsce.

**M.Cz: Większość Twoich kolegów marzyło o karierze piłkarskiej. Dlaczego wybrałeś windsurfing, na dodatek lodowy?**

**Jędrzej Cituk:** Po prostu lubię pływać bardziej niż kopać piłkę. Nie kieruję się modą. Pod koniec 6 klasy szkoły podstawowej pomyślałem o żeglarskim, które uprawiali moi koledzy. Chciałem pływać na Optymistce, ale ze względu na duży wzrost odradzono mi to. Przygarnął mnie wtedy trener windsurfingu Mirosław Ambroch, no i się zaczęło. Pierwsze treningi były bardzo trudne i wyczerpujące, polegały na utrzymaniu się na desce i niewpadaniu do wody. Było ciężko, ale zakochałem się w deseczce. Windsurfing lodowy to kontynuacja letniego pływania, jednak z większą adrenaliną. Prędkość jest dużo większa, a zarazem trzeba uważać na upadki, ponieważ lód jest twardszy od wody i czasami boli.

**M.Cz: Czy Twoje treningi wymagają wyjazdów. Z jakimi doświadczeniami wracasz ?**

**Jędrzej Cituk:** Można powiedzieć, że zawodnik jest ciągle w drodze. Gdy pojawi się lód na jakimś jeziorze, to trzeba tam jechać, żeby zacząć jak najszybciej trenować. Wyjeżdżam też na regaty. Większość z nich organizowana jest w Polsce (Mazury, Zalew Zegrzyński, Pomorze) Czasami są wyjazdy zagraniczne, w tym roku była to Estonia,

tam też rozegrano Mistrzostwa Europy.

Od marca zaczynają się zgrupowania zagraniczne na wodzie, które mają za zadanie "rozpływanie", by wejść w sezon wodny w Polsce w szczycie formy. Zaczynamy od Hiszpanii (Kadyks, Alicante), następnie Włochy (Garda) i tak po trzech lub czterech zgrupowaniach zaczyna się sezon w Polsce. W zasadzie większość weekendów od początku maja do października to regaty gdzieś w Polsce, a w okresie wakacji dodatkowo zgrupowania całotygodniowe najczęściej nad morzem lub zatoką.

Po powrocie z zawodów, czy też zgrupowań jestem bardzo zmęczony, ale od razu muszę brać się do nadrabiania zaległego materiału szkolnego. Mimo podwójnej pracy mam satysfakcję, że gdzieś byłem, gdzieś dalej, tam, gdzie ci, co nic nie robią, nie wybiorą się nigdy. Dlatego namawiam wszystkich, aby realizowali swoje marzenia, pasje i robili coś więcej niż tylko chodzenie do szkoły. Trzeba też uczyć się języków obcych, bo to umożliwi komunikację na imprezach zagranicznych, czy tak jak w moim przypadku zgłaszanie się do regat.

**M.Cz: Na Twoje sukcesy składa się kilka elementów; wysiłek fizyczny, silna odporność psychiczna i dobry sprzęt. Co jest najważniejsze?**

**Jędrzej Cituk:** Wszystko razem. Gdy wszystkie te trzy elementy się zgrają, można liczyć na dobry wynik. Bywa tak, że jest się odpowiednio przygotowanym technicznie i merytorycznie i chce się za wszelką cenę osiągnąć sukces, a nie wiadomo, dlaczego nie wychodzi. Taki przypadek miałem podczas tegorocznych Mistrzostw Polski w windsurfingu lodowym. Na treningach wszystko grało, natomiast kiedy przyszły dni startów, sprzęt - potocznie mówiąc - nie chce lecieć. Zmiana żagli, płóz, ustawień nic nie działało. Po prostu icebord nie leciał i już. Ostatecznie ukończyłem regaty na 2 miejscu, ale w głowie cały czas pozostaje niedosyt. Po tygodniu pożyczyłem żagiel od kolegi, z którym przegrałem Mistrzostwo Polski i pojechałem na Mistrzostwa Europy, które wygrałem. Po każdym wielkim konkursie głowa szaleje. Milion myśli, analiz, ciało odmawia posłuszeństwa ze zmęczenia i domaga się snu a głowa myśli - niezależnie, czy start zakończył się sukcesem, czy porażką.

**M.Cz: Kto Cię wspiera finansowo? Czy to drogi sport? W jakich warunkach ćwiczą Twój koledzy z innych krajów?**

**Jędrzej Cituk:** Głównymi sponsorami są rodzice, ale oczywiście także Klub - Giżycka Grupa Regatowa, który zapewnia trenera, przynajmniej część sprzętu i część kosztów związanych z wyjazdami. W tym miejscu dziękuję całemu Zarządowi i trenerowi Mirkowi Ambrochowi. Windsurfing to dość droga dyscyplina. Pomijając koszty treningów, wyjazdów to koszt desek i pędników jest bardzo wysoki, ponieważ liczymy go w tys euro. Sprzęt nie jest wieczny i co sezon trzeba go modernizować i naprawiać. Rywalizuję z zawodnikami, którzy trenują nie tylko na jeziorach czy zalewach, ale też na morzach i oceanach.

**M.CZ.: Co byś poradziłbyś początkującym sportowcom, którzy marzą o karierze np. Lewandowskiego ?**

**Jędrzej Cituk:** Niech nie tylko marzą, ale też dążą do spełnienia marzeń. Większość chce być jak ktoś znany, nie dając nic w zamian. Żeby osiągnąć sukces, trzeba się sprawie poświęcić, trenować, doskonalić umiejętności, a przede wszystkim w trudnych chwilach nie rezygnować. Sport uczy życia dużo lepiej niż niejedna szkoła.

**M.Cz.: Dziękuję za rozmowę. Pomyślnych wiatrów.**