

PRZEGONIĆ RAKA

Biegacz czasem może przegrać, mieć gorszy dzień, pobiec wolniej niż zwykle. Ale prawie nigdy się nie poddaje. Dlatego wielu z nich przyszło na imprezę „Przegonić raka”, przez co pomogli chorym na chorobę nowotworową.



20 października warszawska Agrykola stała się miejscem niecodziennego wydarzenia.

Spotkali się tam ludzie, dla których zdrowy i aktywny styl życia nie jest tylko sloganem, ale przepustką do podniesienia jego jakości oraz świadomości prozdrowotnej. Wszyscy razem, dorośli i dzieci, stali się uczestnikami biegu PRZEGONIĆ RAKA, który w ostatecznym rozrachunku przeobraził się w rodzinny piknik.

Inicjatorzy wydarzenia, fundacja KOBIETY NA MEDAL oraz organizatorzy kampanii społecznej RAK – TO SIĘ LECZY, chcieli połączyć budowanie modelu prozdrowot-

Rak jest częścią naszego życia. **Możemy go pokonać, pod warunkiem że będziemy krok przed nim.**

nych wartości rodzinnych z podnoszeniem świadomości onkologicznej i tego, że nowotwory się leczą. Do udziału zaproszone zostały osoby, które z aktywnością fizycz-

ną mają do czynienia na co dzień, jak i te, które dopiero swoją przygodę z nią zaczynają. Przyszły całe rodziny i dlatego trasa biegu została zaplanowana na około 5 km, którą można było pokonać marszem, marszobieganiem lub biegiem.

*„Dwa lata temu straciłam moją ukochaną przyjaciółkę: umarła na raka jajnika. Walczyliśmy jak lwice, żeby z nim wygrać. Nie udało się. Za późno wykryty – w III stadium. Julka miała 36 lat i trójkę wspa-
niałych dzieci. Ja mam czworo dzieci i o raku wiem bardzo dużo. Przyjrzałam mu się z bliska, teraz stawiam mu czoła:*



Umiarkowana aktywność fizyczna **zmniejsza ryzyko wystąpienia:**

- raka płuc u **około 30% kobiet i 40% mężczyzn**
- **endometrium (raka błony śluzowej trzonu macicy) redukuje do 20-30%**
- **raka piersi średnio o 25%**
- **nowotworu prostaty i nerki o około 10%**



Festyn nie był klasyczną imprezą biegową, gdzie po biegu zabiera się medal i idzie do domu. Miało inny wymiar: było prawdziwym piknikiem rodzinnym

edukuję wszystkich, namawiam na profilaktyczne badania i angażuję się w kampanie, które mówią o nim. Moi chłopcy uczestniczyli w dramacie z Julką; uczę ich aktywnej postawy wobec problemów. Rak jest częścią naszego życia. Możemy go pokonać, pod warunkiem że będziemy krok przed nim. Dlatego biegam, czytam i mówię o profilaktyce, gdzie tylko się da!"
– napisała Joanna Gorzelińska, która uczestniczyła w biegu wraz z synami Jasiem i Stasiem.

typu fun-run, bo tutaj nie liczył się czas, tylko radość z pokonanego dystansu i możliwość przebywania w gronie pozytywnych ludzi. Pokonanie dystansu to również wygrywanie z własnymi słabościami, obudzenie świadomości, że mogą, że dam radę. Takie doświadczenia ważne są w życiu codziennym, ale najważniejsze są w czasie zmagania z groźną chorobą, jaką są nowotwory.

Uczestnicy poprzez swój udział nie tylko pracowali na poprawę swojego zdrowia, ale pomagali też innym. Opłata wpisowa w całości została przekazana na działania na rzecz walki z rakiem. Wszyscy pokazaliśmy, że chcemy pomagać i solidaryzujemy się z osobami chorymi; zależy nam na zdrowiu, bo przecież ono jest najważniejsze.

Jednym z najstarszych uczestników biegu PRZEGONIĆ RAKA był Eugeniusz Moszkowicz (emerytowany inżynier lotnictwa, biega od kwietnia 2007 roku.)

Biegając, można udowodnić, że jeśli mimo przeciwności się nie poddajesz, walczysz do końca, to możesz wygrać.

Tak można „przegonić raka”, trzeba w to uwierzyć.

„Jestem z rodziny genetycznie skazanej rakiem. Bracia na to zmarli. Czuję, że „ON” też mnie goni. Mam wiele guzów wewnątrz ciała. Ale „UCIEKAM”, uciekam przed rakiem, uciekam przed starością. Jak zobaczyłem w kalendarzu bieg „Przegonić Raka”, to aż podskoczyłem z radości. Byłem wcześniej zapisany na ten sam termin w parku Skaryszewskim, ale musiałem być na Agrykoli. Jestem

„Lubię biegać i jednocześnie wierzę, że aktywność ruchowa wpływa na nasze dobre samopoczucie i kondycję. Biegając, można udowodnić sobie i innym, że jeśli człowiek pomimo wszelkich przeciwności się nie podda, ostatek sił będzie wal-

ca kolejna uczestniczka Dorota Hojda. W biegu PRZEGONIC RAKA uczestniczyło ponad 1000 osób, co pozwoliło zebrać około 50 000 zł, które zostały przekazane do Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych. Współorganizatorem i mecena-



- „Europejski Kodeks Walki z Rakiem” - prof. Witold Zatoński
- 1 - nie pal
 - 2 - wystrzegaj się otyłości
 - 3 - bądź codziennie aktywny ruchowo
 - 4 - spożywaj więcej warzyw i owoców
 - 5 - nie pij
 - 6 - unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie UV
 - 7 - uczestnicz w badaniach przesiewowych



sem wydarzenia było ING ŻYCIE, patronem mediowym MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH i RUNNER'S WORLD. A ludzie ze „świata sportu” po raz kolejny udowodnili, jak ważna jest dla nich idea promocji zdrowego i aktywnego stylu życia. W realizacji projektu zaangażowali się Anna Turecka, Bogusław Mamiński, Jakub Bednaruk, zespół wolontariuszy, a w niedzielnej roli pilota biegu wystąpił Dariusz Pawelec.

członkiem Stowarzyszenia Gladiator (chorzy na raka prostaty). Piszę o tym, bo Amazonki, które otrzymały wsparcie po biegu, są naszymi koleżankami. Mamy wspólne wykłady w Instytucie Onkologii. Dużo startuję i myślę, że na pewno to zatrzymuje w moim organizmie »procesy rozrodcze«.

Budująca była również korespondencja od osób, które kibicowały biegowi, a nie mogły w nim uczestniczyć – leżały w szpitalu, były po zabiegach lub czekały na diagnozę, tak jak Adam. Dla uczestników i kibiców dostępne były MAMMOBUS i KARDIOBUS, gdzie można było zbadać między innymi wiek swojego serca i oczywiście zrobić mammografię. Na scenie czas umilała grupa fantastycznych pań z zespołu The Chance, a najmłodsze dzieci mogły wyhasać się w specjalnie dla nich przygotowanym placu zabaw.



czył do końca, to może liczyć na wygraną. Tak właśnie można „przegonić raka”, tylko trzeba w to uwierzyć. Zachęcam wszystkich do udziału w tego typu akcjach. To działa jak symbioza: obopólna korzyść. Pomagamy innym, wspierając ich w trudnym czasie, i czerpiemy z tego korzyść dla siebie: zdrowie i satysfakcję” – tak zachę-

„Bieg odbywał się w Warszawie. Koszty dojazdu i noclegu okazały się dość wysokie, ale pojawiła się okazja wzięcia udziału w konkursie organizowanym przez ING Życie, w którym należało pokazać, jak ja przeganiam raka. Wykonałam pracę pokazującą, że uśmiech, pozytywne uczucia, aktywne spędzanie wolnego czasu, zdrowe jedzenie i uprawianie sportów jest tym, co moim zdaniem przegania raka! Udało się: wygrałam pobyt w Warszawie dla dwóch

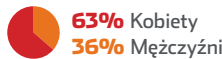
osób, zaprosiłam więc siostrę, która właśnie postanowiła przejść na zdrowszą stronę życia i rozpoczęła swoją przygodę z bieganiem. Świetnie się złożyło, że zadebiutowała w zawodach biegowych właśnie w tym wydarzeniu” – pisze Ela Jeziorowska, biegaczka i popularyzatorka tej aktywności w swojej rodzinie.

Biegacze vs. rak

Jak nowotwór dotyka Czytelników Runner's World.

39%
biorących udział
w ankiecie RW ma
w rodzinie osobę
chorującą na raka.

Profil badanych:



Czy masz raka?



Czy chorowałeś na raka?



Kiedy wróciłeś do
biegania po zdiagno-
zowaniu raka?

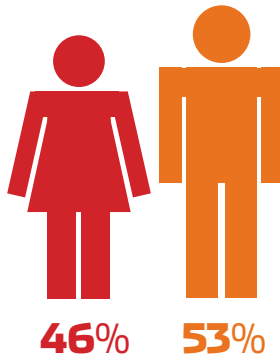


59% Nie przestałem biegać
18% W ciągu 6 miesięcy
8% Po 7-12 miesiącach
2% Po 13-24 miesiącach
4% Po 24 miesiącach
8% Nie wznowiłem treningów

Po wyleczeniu nowotworu,
jak oceniasz rolę biegania
w powrocie do zdrowia?

48% Odegrało znaczącą rolę
31% Odegrało pewną rolę
20% Nie miało znaczenia

Różnica płci: więcej
mężczyzn niż kobiet
uważa, że bieganie
odegrało znaczącą
rolę w ich wyleczeniu.

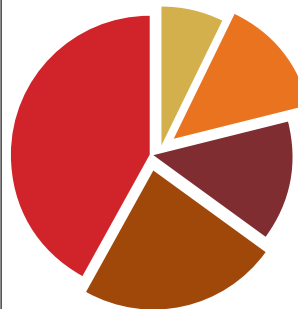


Myślisz, że bieganie może
zapobiegać nowotworom?



1%
ankietowanych myśli,
że bieganie może
wywoływać raka.

Dlaczego bieganie
i problem nowotworów
są wg Ciebie powiązane?



42% Oba nie pozwalają odpuszczać w trudnych momentach

23% Imprezy biegowe to dobry sposób zbierania pieniędzy na walkę z rakiem

14% Rak to problem globalny, a bieganie jest globalnym sportem

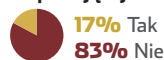
14% Bieganie pomaga radzić sobie z rakiem

7% Inne (w tym 1% ankietowanych, którzy twierdzą, że bieganie leczy raka)

86%
biegaczy raz w roku
bierze udział
w charytatywnych
akcjach walki z rakiem.

Więcej kobiet niż mężczyzn
brało udział w biegu
poświęconym walce z rakiem
72% kobiet
63% mężczyzn

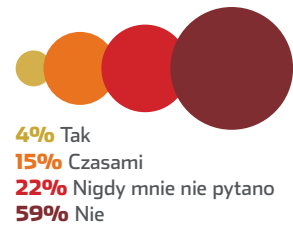
Dołączyłeś kiedyś do grupy
wspierającej walkę z rakiem?



Jaką masz motywację
do biegu przeciw rakowi?

53% Ktoś z moich bliskich chorował na raka
19% Potrzeba pomagania
13% Żadną specjalną
10% Własna diagnoza
4% Inna

Czy kiedykolwiek denerwo-
wałeś się, kiedy proszono
Cię o wsparcie finansowe
akcji walczących z rakiem?



40

biegaczek przeszło
bezpłatne badanie
piersi w mammobusie
zaparkowanym na
terenie miasteczka
biegu Przegonić Raka.

50 - mniej więcej tyle osób
zrobiło rakowi wsparcie
i skorzystało z bezpłatnych
konsultacji medycznych
w miasteczku biegu
charytatywnego.

97\$

średnio rocznie
biegacze przeznaczają
na walkę z rakiem.