Alicja Stelmaszczyk - marzenia nie znają ograniczeń (Wywiad)

Miasto
Sport

08.10.2024 g. 08:13



Alicja Stelmaszczyk z Opola jest pierwszą niewidomą Polką, a drugą niewidomą na świecie, która zdobyła Kilimandżaro, najwyższy szczyt Afryki. Nam opowiedziała, skąd wzięła siłę i motywację, aby wspiąć się na wysokość prawie 6 tysięcy metrów i jak radziła sobie w trakcie tej wyprawy.

– Skąd wziął się pomysł na tak wielkie przedsięwzięcie jak wejście na Kilimandżaro?

– Pierwszy raz ta myśl zakiełkowała podczas prelekcji Leszka Cichego o Kilimandżaro i wtedy pomyślałam sobie, że fajnie byłoby tak się wspiąć. I na tym koniec. Zajęłam się innymi rzeczami, aż rok temu zadzwoniła moja koleżanka, która opowiedziała mi o projekcie Piotra Żurka z Tarnowskich Gór, który jest niewidomy i połączył standardowe wejście na tę górę z takim akcentem świadomościowym – że można przełamywać różne bariery i spełniać swoje marzenia. W projekcie miały wziąć udział trzy osoby niewidome, a moja koleżanka nie mogła wziąć w nim udziału i oddała mi swoje miejsce. Pomyślałam: „Kiedy, jak nie teraz?" I się zgodziłam.

– Ile trwały przygotowania do wyprawy i jak się do niej szykowałaś?

– Przygotowania związane z kondycją fizyczną trwały rok, ale z racji tego, że miałam już za sobą przygotowanie sportowe: udział w ultramaratonie, wyprawach na rowerach, wspinaczce po górach czy choćby pływaniu, moja forma była wystarczająca, aby wejść na Kilimandżaro. W tym czasie więcej uwagi poświęciłam na wyprawy w góry, aby trenować wchodzenie, styczność z kamieniami i skałami, chodziłam na ściankę wspinaczkową w Toyota Park, jeździłam na rowerze. Bardzo dużo czasu spędzałam na Wyspie Bolko, ponieważ ubierałam ciężarki na nogi i chodziłam po 10 km.

– Sama sobie ustaliłaś taki harmonogram treningów czy miałaś jakiegoś trenera?

– Budowanie kondycji sama sobie organizowałam i ustalałam, aczkolwiek mieliśmy raz w miesiącu wyprawy z grupą, z którą planowaliśmy wejść na Kilimandżaro i wspólnie ćwiczyliśmy wspinaczkę.

– I kto ostatecznie znalazł się w tej grupie?

– Trzy osoby niewidome: Dawid Górny z Krakowa ze swoim asystentem, wspomniany już Piotr Żurek ze swoją córką i ja, której asystował Paweł z Krakowa, przewodnik beskidzki. Oprócz tego był z nami Robert z firmy From the sky, który zajmował się

fotografowaniem wyprawy oraz Ela, przewodniczka z Bieszczad.



– Ale oprócz tego nie byliście sami…

– Tak, żeby wejść na górę, nie można tego zrobić sobie ot tak. Kilimandżaro mieści się w Parku Narodowym i każdy, kto chce tam wejść, musi wykupić wycieczkę, zarejestrować się, podpisać odpowiednie papiery i wynająć agencję, która dysponuje ludźmi do pomocy. Na naszą ośmioosobową ekipę przypadło aż 35 pracowników agencji, z których ok. pięciu było przewodnikami, był kucharz, a reszta nosiła nasze plecaki, sprzęt, stoliki, krzesła, kuchnię polową, namioty, jedzenie. Oni w zwykłym obuwiu mijali nas na szlaku jak kozice z tym całym sprzętem, w telefonach mieli muzyczkę i przygotowywali przed każdą nocą obóz dla nas. I tak osiem razy, bo podróż trwała 9 dni. Kiedy my ledwo dyszeliśmy, oni jeszcze mieli siłę, żeby sobie pośpiewać i potańczyć w trakcie drogi. Ale są zaprawieni, bo wchodzą tak na górę po

dwa razy w miesiącu.

– Jak z twojej perspektywy osoby niewidomej doświadczałaś tej wyprawy? Opowiedz o swoich doznaniach i przeżyciach.

– Pierwszym wrażeniem, które mnie zaatakowało to gorąc i duchota panująca na lotnisku. Potem gdy wsiadaliśmy do busa, słyszałam i czułam jak wrzucają nasze bagaże na dach, przewiązują je linami. I sama jazda już była dosyć egzotyczna, bo ciągle słychać było trąbienie, nagłe skręty, na które nie byliśmy przygotowani, bo tam nie ma zasad na drodze. I co mnie zaskoczyło, to rondo, na którym skręciliśmy w lewo a nie w prawo. Mój zmysł równowagi odczuł to dość mocno i musiałam się do tego przyzwyczaić. Oprócz tego czułam mnóstwo zapachów, bo na ulicach się gotuje, smaży banany i czuć charakterystyczne przyprawy. Ale co mnie najbardziej zaskoczyło to zapach ludzi o innym kolorze skóry. Jest inny niż nas, Europejczyków i to doznanie bardzo mnie zdziwiło. No i oczywiście dźwięki, oni są bardzo rozśpiewani, grają, klaskają. Bardzo egzotyczne były dla mnie banany, które rosną wszędzie, ponad 20 gatunków, mają ogromne kwiaty i te wielkie liście, które w dotyku wydawały się, jakby były sztuczne. Charakterystyczne są też smaki, które dla mnie były nieznane, na przykład zupa orzechowa, zupa bananowa i zestaw przypraw, w którym królowała kolendra. Pierwszy raz w życiu dotykałam liany, a w lesie deszczowym, w którym byliśmy na początku i końcu wyprawy, czuć było zapach małpich odchodów, bo one sobie tam biegają po drzewach i bardzo hałasują, szczególnie w nocy. Poczułam się trochę jak w naszym opolskim ZOO.



– A jak wygląda już sama wspinaczka na Kilimandżaro? Na co musiałaś uważać?

– Szlak był na tyle wąski, że musieliśmy iść gęsiego, co osobom niewidomym nieco utrudnia, bo nie mogą iść obok przewodnika, tylko za nim. Ja trzymałam się albo jego ręki, albo uchwytu na plecaku, a w drugiej ręce miałam kijek treckingowy. Teren jest bardzo trudny dla osoby niewidomej, bo ma bardzo dużo ruchomych kamieni, stopni, korzeni, wąskich przejść pomiędzy większymi kamieniami, więc mnóstwo okazji do skręcenia kostki. Z racji tego szło się o wiele dłużej, ale tę górę ogólnie zdobywa się wolno. Dla mnie przede wszystkim to był duży wysiłek psychiczny, bo musiałam być skupiona non stop, słuchać słów mojego asystenta, który cały czas nawigował, ostrzegał i opisywał drogę. Dzięki kijkowi treckingowemu mogłam się wspierać w trudnej drodze, ale jednocześnie traktować go trochę jak białą laskę, dzięki której badałam przestrzeń przed sobą. Mówi się, że w górach można odetchnąć, oczyścić głowę, ale w tym przypadku ciągłe skupienie i wysiłek psychiczny bardzo wykańcza. Tak naprawdę odpocząć można tylko w przerwach lub

w obozie.

– A jak sobie radziliście z wysiłkiem fizycznym i rozrzedzonym powietrzem?

– Jeden kolega odczuwał mdłości, niektórych bolała głowa, mnie objawy choroby wysokościowej nie dopadły, ale w trakcie niestety się rozchorowałam na zatoki i gardło, bo głównie oddycha się ustami i trafiła mnie jakaś infekcja. No i każdy miał zadyszkę, bo od 4 500 metrów tlenu jest o połowę mniej. Nawet pakowanie plecaka powodowało zadyszkę. A im wyżej tym trudniej i zimnej. Zaczynaliśmy wyprawę w warunkach tropikalnych, czyli w ponad 30 stopniach, a na górze było około minus 15. Taka różnica temperatur w ciągu kilku dni jest ogromnym szokiem i obciążeniem dla organizmu.



– Co czułaś na szczycie Kilimandżaro?

– To było dosyć zabawne, bo gdy dotarłam na 4000 metrów, uzmysłowiłam sobie, że nigdy nie byłam na takiej wysokości i ryczałam jak bóbr ze wzruszenia. A jak już

byłam na szczycie to mnie zatkało, ściskało mnie za gardło, ale nie płakałam. Poza tym było tak zimno i wiał przeszywający do szpiku kości wiatr z lodowca. Dopingowaliśmy się coca-colą i glukozą w proszku. Zresztą byliśmy tam tylko 15 minut, bo inni ludzie wchodzili, a poza tym wysokość 5 895 metrów to bardzo duże przewyższenie, szczególnie gdy tego dnia zaczęliśmy wspinaczkę od 4700 metrów.

– Alu, co cię porusza do działania, co cię motywuje do tego, aby osiągać takie rzeczy, wydawałoby się niemożliwe dla osoby niewidzącej? Skąd czerpiesz siłę?

– W moim przypadku było tak, że w wieku 7 lat otrzymałam diagnozę choroby siatkówki w oku. I pierwszym wskazaniem jest to, aby nie pogarszać postępowania choroby, więc nie można uprawiać sportów i wykonywać żadnego wysiłku. Nie mogłam nawet ćwiczyć na lekcjach w-f. Pamiętam, że jako dziecko jeździłam na rowerze, na rolkach, a potem to wszystko zniknęło z mojego domu, żeby nie kusić losu. W momencie gdy choroba doprowadziła do tego, że widziałam tylko ciemność i jasność, stwierdziłam, że nie mam już nic do stracenia i mogę zacząć odbijać sobie te stracone lata. I wszystko zaczęło się od ludzi, którzy zaczęli pojawiać się na mojej drodze i chcieli pomagać mi w tym, abym mogła uprawić sporty, na przykład pojechać w tandemie na rowerze, poprowadzić mnie w górach czy wspinać się. Oprócz tego zawsze byłam uparta i chciałam wszystko robić sama. Więc myślę, że ta motywacja wynika też z mojego charakteru. Bo nie lubię siedzieć w domu, nie jestem stereotypowym niepełnosprawnym, który siedzi odizolowany od świata i nic nie robi. I większość rzeczy robiłam na przekór, co jak widać daje efekty. Chodzi też o to, aby pokazać innym, że się da, że jak czegoś się bardzo chce, to można to osiągnąć. Trzeba być tylko otwartym na rożne okoliczności, znajomości i to przynosi nam możliwość doświadczania i realizowania swoich marzeń. Jednym z takich marzeń było stworzenie Niewidzialnej Przestrzeni - miejsca, w którym można na własnej skórze doświadczyć życia w świecie niewidzących. Zapraszam wszystkich, którzy chcą przez chwilę poczuć świat bez użycia oczu do naszej przestrzeni przy ul. 1 Maja 9/81. (www.niewidzialnaprzestrzen.pl).

– Dziękuję Ci za rozmowę i życzę kolejnych marzeń do spełniania.



Rozmawiała: Aleksandra Śmierzyńska
Zdjęcia: Robert Neumann, From the sky

Dane kontaktowe
Urząd Miasta Opola

Tagi
wywiad