



Walka Marcina z trudnymi warunkami i samym sobą. Ale jest medal Mistrzostw Europy! [ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2026.02.11



Marcin Haesthikke to nie tylko pomysłodawca i organizator zimowych zawodów pływackich na otwartym akwenie, ale także coraz lepszy zawodnik w tej dyscyplinie sportu. Przez ostatnie dni pływak Orki Masters Iława reprezentował nasz kraj i miasto na Mistrzostwach Europy w pływaniu lodowym, z których przywiózł jeden medal (brązowy) i całą masę kolejnych doświadczeń, a przy okazji poprawił kilka rekordów życiowych.

O **Marcinie Haesthikke** wspominamy każdorazowo przy okazji zmagania „Ice Ice Eylau”, które odbywają się na Plaży "Prawdziwce" na Jezioraku. Relacja z zawodów, które odbyły się 8 listopada 2025, [TUTAJ](#). Teraz jednak będzie o Marcinie-zawodniku, a nie o Marcinie-organizatorze.

Pot, upór i ludzkie słabości

Pływanie lodowe to coraz bardziej popularna dyscyplina sportu, również w naszym kraju, także nad Jeziorem. Oczywiście – to forma **ekstremalna** pływania tradycyjnego, a wyniki osiągane przez pływaczki i pływaków odbiegają, z wielu względów, od rezultatów w tradycyjnych startach. Tu jednak trzeba się wykazać nie tylko samym doświadczeniem, umiejętnościami i siłą, ale też odpornością na bardzo niskie temperatury, zupełnie inne ciśnienie w wodzie, a także **odpornością na stres**, który pojawia się już przy samym zanurzeniu się w wodzie.

Marcin Haesthikke już dawno zebrał pierwsze szlify pływania lodowego, choć – jak sam podkreśla – przed nim jeszcze sporo nauki. Niemniej jednak obecna forma łaławianina, który dosłownie mieszka prawie że na brzegu najdłuższego jeziora w Polsce, pozwoliła mu na zdobycie **brązowego medalu Mistrzostw Europy** w starcie na **250 metrów stylem dowolnym!**

„Mamy To!!! Zawodnik Orki Masters, Marcin Haesthikke brązowym medalistą Mistrzostw Europy w Pływaniu Lodowym na dystansie 250m.

Mistrzostwa Europy w Pływaniu Zimowym rozgrywane są w **Molveno** w cudownej scenerii włoskich **Dolomitów**. Impreza rozgrywana w dniach 3-7 lutego. **Ponad 500 uczestników i 36 państw biorących udział**. Pierwszy dzień rywalizacji przyniósł piąte miejsce na 50 m grzbiet. Drugi dzień z kolei to rywalizacja na 100m grzbietem oraz 250m stylem dowolnym, w których to **łaławianin zdobywa odpowiednio piątą lokatę oraz wymarzony medal za trzecie miejsce!!!**

- tak pierwsze dni startów Marcin Haesthikke opisywał **Orka Masters Ława** w swoich social mediach.

Po powrocie do domu koleżanki i koledzy z klubu przygotowali Marcinowi **powitanie godne medalisty** międzynarodowych zawodów, oczywiście doszło do niego na basenie w Ławie.

~~galeriaspc~~11321~~

Pływak lodowy z Ławy opublikował już też podsumowanie swojego startu.

„Krótkie podsumowanie zakończonych Mistrzostw Europy w Pływaniu Lodowym:

- **50 m grzbietem - 5. miejsce + życiówka czasowa**

- **100 m grzbietem - 5. miejsce**
- **250 m dowolnym - 3. miejsce + życiówka**
- **50 m dowolnym - 8. miejsce + życiówka**
- **100 m dowolnym - 7. miejsce + życiówka**

Dziękuję IISA - Poland za powołanie, dałem z siebie całą wątrobę i mam nadzieję, że nie zawiodłem.

Dziękuję tym, którzy wspierali, motywowali, czasem po prostu słuchali, gdy narzekałem.”

Ławianin dodał także, od siebie:

A sobie samemu dziękuję za to, że nie odpuściłem wtedy, gdy było najtrudniej i że bardziej świadomie mogłem zarządzać zmęczeniem jak i obciążeniami treningowymi. Że samotna praca, której nikt nie widzi, kiedyś może zaprocentować w jednej, krótkiej chwili (Krzysztof Jaszczyk Ty wiesz ;)).

Dziś wracam z medalem Mistrzostw Europy – i wciąż trudno mi to nazwać „sukcesem”, bo **wiem, ile w tym było nie tyle talentu, co potu, uporu i bardzo ludzkich słabości.**

Pływanie lodowe to rywalizacja z przeciwnikami z sąsiednich torów, ale przede wszystkim z samym sobą. Podczas **Mistrzostw Europy** woda w jeziorze położonym w Dolomitach (rok temu odbyły się tu Mistrzostwa Świata) miała zaledwie **od 1 do 3 stopni Celsjusza**, a na zewnątrz panowała temp. rzędu **od 0 do 7 stopni!** Do tego dochodzi sama obecność w bardzo zimnej wodzie, gdzie organizm zachowuje się zupełnie inaczej niż podczas pływania w temperaturze "pokojoyej" i jest poddany innemu ciśnieniu. To sport ekstremalny, wymagający odpowiedniego, fachowego przygotowania.

Mniej, nie znaczy gorzej. A o swoim wieku trzeba pamiętać

Marcin przyznaje, że jego świadomość sportowa jest coraz większa, ze startu na start uczy się nowych rzeczy związanych z pływaniem, łapie kolejne umiejętności, ale też lepiej poznaje własne

ciało. Tak też było w położonym na wysokości **1000 m n.p.m.** Molveno.

- Teraz na przykład **wiem, że większa ilość jednostek treningowych np. w skali tygodnia wcale nie oznacza lepszego wyniku na zawodach i większych umiejętności.** Jeszcze rok temu trenowałem jak zawodowiec, **w tygodniu miałem po 10 treningów. W końcu jednak spojrzałem w swoją metrykę - mam już 48 lat, a o wieku w sporcie należy pamiętać**

- słusznie zauważa ławianin w trakcie rozmowy z nami, już po powrocie do kraju.

~~galeriaspc~~11322~~

Pływak przebudował cały cykl przygotowań do zawodów, zwrócił dużo większą uwagę na tak istotne aspekty jak odpowiednie **rozciąganie, trening na siłowni** itd.

- **Na pływanie nie składa się samo wejście do wody i udział w zawodach. Tak naprawdę, to tylko finał całego procesu, który wcześniej odbywa się podczas wypełniania konkretnych założeń.**

Wsluchiwałem się w rady trenerów, dokładałem do tego swoje przemyślenia. **A przywitanie przez Orkę w Iławie, po powrocie z Włoch, było cenniejsze niż sam medal wywalczony na Mistrzostwach Europy**

- dodaje na koniec.

zico

kontakt@infoilawa.pl

1	COOK Chris	1979	GBR
2	SCHUNCK Christian Norin	1977	DEN
3	HAESTHIKKE Marcin	1977	POL
4	BRAITNER Shai	1976	ISR
5	FRLINGER Ulrich	1979	AUT
6	JASZCZYK Krzysztof	1978	POL
7	DAVID Andrei	1976	ROU
8	TSENTSERIS Michael	1976	GRE
9	MANTERYS Michac	1980	POL
10	SICH Wladimir	1980	GER
11	BEN PORAT Ofir	1980	ISR
12	WALTER Ulrik	1977	HUN
13	CHENMAN Zvigidiz	1979	ISR

NOT CLASSIFIED

5 **MIOT Federico** 1976 ITA

8 **HALLISSEY Frank** 1980 IRL

Mistrzostwa Europy - Klasyfikacja końcowa rywalizacji mężczyzn w kat. 250 metrów stylem dowolnym

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/80905-walka-marcina-z-trudnymi-warunkami-i-samym-soba-ale-jest-medal-mistrzostw-europy-zdjecia>