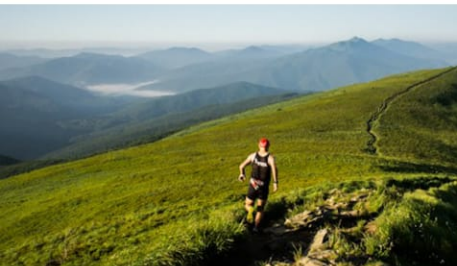


TYLKO KIEDY  
BIEGNĘ,  
CZUJĘ,  
ŻE ŻYJĘ,

BIE

GA

CZE



Film dokumentalny  
w reżyserii  
Łukasza Borowskiego

**TYLKO  
KIEDY  
BIEGNĘ,  
CZUJĘ,  
ŻE ŻYJĘ**

BIEGACZE film dokumentalny w reżyserii Łukasza Borowskiego





# WPROWADZENIE

---

Bieg trwa nieprzerwanie przez 48 godzin.

---

Podczas wyścigu uczestnicy pokonują ponad 300 kilometrów. Przez dwie doby biegacze nie śpią, nie mają przystanków, nawet posiłki przyjmują biegnąc. Po kilku godzinach schodzą paznokcie u nóg, po kilkunastu pojawia się krwawienie z sutków, omdlenia, odwodnienia. Po 24 godzinach doświadczają halucynacji. Ci, którzy docierają na metę, odczuwają wielką euforię. Nie trwa ona jednak zbyt długo. Bardzo szybko zaczynają myśleć o kolejnym biegu. Biegi ekstremalne to zawody na dystansie przekraczającym 100 kilometrów lub zawody czasowe, trwające powyżej 24 godzin. Wyścigi takie organizowane są na całym świecie, również w Polsce.

Biorą w nich udział wspólnie mężczyźni i kobiety. Zawody dzielą się na szosowe i terenowe, organizowane w bardzo trudnym terenie.

Aby ukończyć bieg, należy zmieścić się w wymagającym limicie czasu. W zawodach

zwykle bierze udział kilkadziesiąt osób. Około połowa z nich rezygnuje z powodu kryzysu psychicznego lub wycieńczenia.

Dlaczego ludzie biorą udział w wyścigach, podczas których przebiegają ponad 300 kilometrów w dwie doby, co okupują morderczym wysiłkiem, trwającym wiele dni po biegu wycieńczeniem, ciężkimi kontuzjami? Lekarze wprost nazywają takie zawody szaleństwem. Poprzez ekstremalne biegani zawodnicy odreagowują rozmaite frustracje życia codziennego – wyjątkowo stresującą pracę, życie osobiste, traumatyczne wydarzenia z przeszłości. Jednocześnie bohaterów coś łączy: jest to tęsknota za przeżywaniem życia w pełni, brak kontaktu z rzeczywistością i z samym sobą, poczucie niespełnienia. Jak sami mówią, tylko podczas maratonu czują, że żyją naprawdę.



# OD REŻYSERA

---

Chciałbym, aby mój film niósł przesłanie mówiące o lękach, trudnościach, nadziejach i marzeniach, których doświadczamy żyjąc we współczesnym XXI wiecznym świecie, które moi bohaterowie – biegacze, próbują rozładować na swój sposób - za pomocą ekstremalnego wysiłku.

---

Portret moich bohaterów to portret ludzi zmagających się z konsekwencjami swoich życiowych wyborów, ról społecznych, w jakich muszą się odnaleźć. Podobnie jak w czasie maratonu, tak i w życiu codziennym próbują oni podołać pojawiającym się wyzwaniom, znaleźć w sobie siłę, poznać samych siebie, odnaleźć sens.

Pragnę, aby ten film przybliżył widzowi stan ekstremalnego wysiłku fizycznego uczestników, ukazał momenty kryzysów psychicznych, z którymi muszą walczyć biegacze. Dzięki temu choć po części pozwoli to przeżyć widzom niezwykle intensywne emocje, które stają się udziałem ultramaratończyków w czasie biegu.

– Łukasz Borowski, reżyser





# OD PRODUCENTA

---

Często w życiu doświadczamy stagnacji, frustracji czy braku sensu. Kiedy ubiera się buty i zaczyna biec jest to z początku walka. Walka, która po chwili przeradza się w dopływ energii, szczęścia i zadowolenia. Nikt nie może nam niczego kazać, zakazać, powstrzymać czy zatrzymać. Jesteśmy tylko my i nasze nogi. Nigdzie nie doświadczyłam jeszcze takiej wolności, jak podczas pokonywania kolejnych kilometrów biegiem.

---

To będzie pierwszy w Polsce projekt dokumentujący zjawisko jakim jest bieganie, które zdobywa coraz większą rzeszę wyznawców i fanów. Kiedy raz złapiesz bakcyła.... nie możesz przestać biec. To nowy sport narodowy Polaków. Jeszcze kilka lat temu ten sposób uprawiania sportu deklarowało 23% aktywnych fizycznie. Obecnie, liczba ta się potroiła. Jest popularniejsze niż jazda na rowerze, czy sporty wytrzymałościowe.

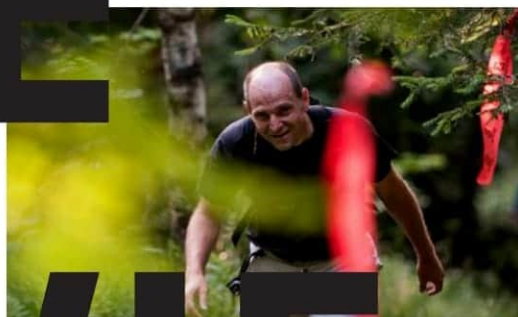
Jednak nasi bohaterowie nie są zwykłymi „biegaczami”, oni biorą udział w ultramaratonie,

jedynym organizowanym w Polsce, na wzór słynnego na cały świat ultramaratonu wokół Mount Blanc, w który bierze udział 2.000 osób wyłonionych w drodze losowania z całego świata. „Bieg siedmiu szczytów” odbywa się w Kotlinie Kłodzkiej w lipcu 2014. Obejmuje on ekstremalny wysiłek : pokonanie trasy 235 km w nieco ponad 52 godziny, bez przerwy. Niewielu ludzi kończy ten bieg, ale wszyscy zgodnie podkreślają, że jest to doświadczenie nie dające powtórzyć się nigdzie indziej.

Tylko kiedy biegnę, czuję, że żyję



# BO HATE ROWIE





# WIESŁAW

34 LATA

---

Pracuje na wysokim menedżerskim stanowisku w jednej z największych korporacji w Polsce. Na pracę poświęca kilkanaście godzin dziennie. Nie ma rodziny. Jego funkcja zawodowa wiąże się z wielką odpowiedzialnością i ogromnym stresem. Napięcie wynikające z życia zawodowego próbował odciążać podróżami, rozrywką, sportem. Dopiero jednak udział w biegach ekstremalnych daje mu satysfakcję. Podczas pierwszego ultramaratonu nie przebiegł dodatkowego odcinka dla najwytrwalszych. Spowodowało to u niego ogromną frustrację.

towarzyskich. Przyjaźni się tylko ze swoim partnerem treningowym, który również bierze udział w ultramaratonach.

Opracował system planowania swojego życia, który polega na określaniu zadań dziennych, tygodniowych, miesięcznych i rocznych. Poświęca mu wiele uwagi. Cele, które sobie stawia, wypełnia w 90 procentach.

Biegi ekstremalne uprawia od 3 lat. Wciąż wydłuża dystanse biegów, w których bierze udział. Twierdzi, że nie ma granicy ludzkich możliwości.





# AGATA

32 LATA

---

Pracuje w restauracji fast food. Pierwszy raz wzięła udział w ultramaratonie przez przypadek. Nie ukończyła go. Spowodowało to u niej ogromny spadek poczucia własnej wartości, co było dla niej zaskoczeniem, ponieważ nigdy wcześniej nie uprawiała sportu. Postanowiła podczas następnej edycji wrócić na start wyścigu i ukończyć go. W związku z tym, by wyrobić kondycję, zapisała się na zajęcia Muay Thai – brutalnego sportu walki. Po pół roku treningów została mistrzynią Europy.

Pochodzi z rodziny z problemem alkoholowym. Wychowywana była przez matkę i ojczyma, którzy przez większość jej dzieciństwa byli bezrobotni lub podejmowali dorywcze prace. W wieku 11 lat musiała zacząć zarabiać pierwsze pieniądze jako pomoc w sklepie warzywnym.

Przez dwa lata studiowała prawo, ale zrezygnowała ze względu na obowiązki rodzinne i konieczność dojazdów do Wrocławia.

Ma trudności z utrzymaniem rodziny. Jest zagrożona utratą pracy. Jej mąż również uprawiał sport, ale zrezygnował z tego, by poświęcić się utrzymaniu rodziny.

Ma dwójkę małych dzieci. Opieka nad nimi oraz praca zajmuje jej cały czas. Udział w ultramaratonach powoduje bardzo częste konflikty z mężem, które owocują kłótniami. Mimo tego, powodowana impulsem, raz na jakiś czas pakuje plecak i jedzie na kolejne zawody. Jak sama twierdzi, nie potrafi się od tego powstrzymać.





# MICHAŁ

45 LATA

---

Jest podpułkownikiem Wojska Polskiego. Biega od 30 lat.

W ciągu roku pokonuje 5000 kilometrów. Ultramaratonom podporządkował życie ro dzienne, również jego zawód sprzyja uprawianiu sportu.

Nigdy nie interesowało go bieganie na krótkie dystanse. Po przebiegnięciu pierwszego maratonu postanowił sprawdzić, do jakiego wysiłku można zmusić swój organizm. Stopniowo zaczął wydłużać dystanse. Jak twierdzi, prawdziwe bieganie zaczyna się po 200 kilometrze.

Jako jeden z niewielu Polaków ukończył Spartathlon – bieg na dystansie 246 km, uznawany za najtrudniejszy na świecie, podczas którego pokonuje się 1100 – metrową górę.

Do perfekcji poznał fizjologię swojego ciała. Opracował system odżywiania się w czasie biegu, który pozwala mu osiągnąć optymalną wydolność. Na mecie 48 – godzinnego biegu, w którym brał udział w ubiegłym roku, jego wyniki krwi były dokładnie takie same, jak na starcie.

# EKSPLIKACJA REŻYSERSKA

---

Film pod tytułem „Biegacze” jest dla mnie opowieścią o zjawisku, jakim jest bieganie.

---

Pragnę zilustrować środowisko biegaczy długodystansowych, opowiedzieć o ich motywacjach, wyjątkowej ambicji i sile woli. Przede wszystkim jednak skupię się na pokazaniu ultramaratonu, w którym wezmą udział nasi bohaterowie. Film skoncentruje się na emocjach towarzyszących biegaczom – opisie zmęczenie, strach, zwątpienie, niezwykły hart ducha, radość z pokonywania własnych ograniczeń, euforię na mecie wyścigu.

Głównym celem filmu jest ponadto refleksja nad motywacjami osób biorących udział w ultramaratonach. Osoby te podejmują niewyobrażalny wysiłek fizyczny i psychiczny, wprawiając swoje ciało i umysł w stan nieosiągalny w codziennym życiu. Poprzez opis codziennego życia bohaterów pragnę pokazać pustkę, którą próbują wypełnić właśnie za pomocą biegania. Moi bohaterowie pochodzą z różnych środowisk, są w różnym wieku, prowadzą odmienne tryby życia. Każdy z nich zмага się z innymi problemami, jakie przynosi im życie – stresem, natłokiem obowiązków, niezrozumieniem przez rodzinę, wyobcowaniem.

Chciałbym, aby mój film niósł przesłanie mówiące o trudnościach i napięciach, których doświadczamy żyjąc we współczesnym XXI wiecznym świecie, które moi bohaterowie – biegacze, próbują rozładować na swój sposób - za pomocą ekstremalnego wysiłku.

Wszystkich bohaterów, których pragnę przedstawić widzom, łączy kilka pragnień : chęć przeżywania życia w pełni, brak pełnego zaangażowania w codzienność, poczucie niespełnienia. Udział w ultramaratonach pozwala im poczuć jedność ze swoim ciałem, daje poczucie wolności, ofiarowuje czas do rozmyślań.

Poprzez wykonaną dokumentację, udało mi się odnaleźć w ultramaratonach wyjątkowe cechy. Przede wszystkim stan, którego doświadczają osoby biegające, a do jakiego często tęsknią w życiu codziennym. Pragnę odpowiedzieć na pytanie, co niezwykłego kryje się w bieganiu długodystansowym, że tak wiele osób pokonuje własne słabości i podejmuje tak wielki wysiłek?



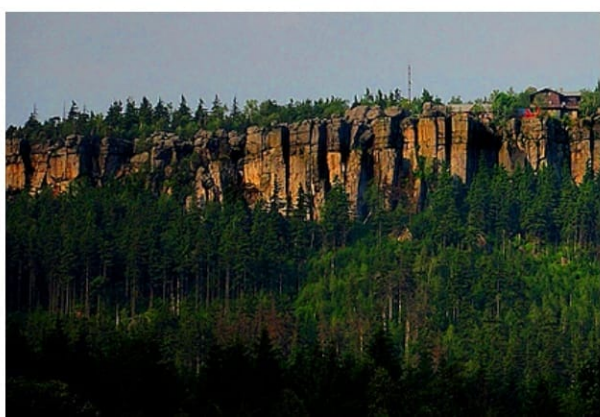
Tylko kiedy biegnę, czuję, że żyję

WAJDA STUDIO



Klimat i atmosferę jaką chciałbym uzyskać poprzez styl opowiadania oraz styl zdjęć to oddanie subiektywnego nastroju biegu. Całość zdjęć realizowana w czasie rzeczywistego ultramaratonu trwającego 48h bez przerwy, zostanie nakręcona i zmontowana w transowym rytmie, za pomocą emocjonalnych ujęć i dźwięków, w możliwie wierny sposób przedstawiając atmosferę biegu. Celem tych zabiegów jest przełożenie na ekran subiektywnej intensywności, z jaką przeżywają rzeczywistość osoby biegnące w ultramaratonie.

Wspólnie z autorem zdjęć jak i z producentem, chcemy, aby widz po zobaczeniu filmu utrwalił w pamięci autorską wypowiedź o stylu życia współczesnych ludzi, tempie i kompromisach na jakie muszą się zgadzać, pytaniach, jakie sobie stawiają, sposobach na radzenie sobie z życiem i własnymi ograniczeniami. Szczególnie ważne jest dla mnie to, że dzięki obserwacji bohaterów widzowie będą mieli okazję spojrzeć na własne życie, rozpoznać to, co jest w nim najważniejsze, stwierdzić, co chcieliby zmienić, a co ma dla nich głęboki sens.



Ważnym tematem filmu jest także opowieść o fenomenie, związanym z bieganiem. Z pomocą bohaterów pragnę opowiedzieć o motywacjach i niezwyklej sile woli, która pozwala na pokonywanie ekstremalnego zmęczenia psychofizycznego. Pragnę, aby każdy widz mógł dzięki mojemu filmowi odpowiedzieć sobie na pytanie, skąd bierze się w człowieku siła, by stawić czoła nadludzkiemu wyzwaniu, które często jest obecne w życiu każdego z nas, tylko w inny sposób.

W moim poprzednim filmie pt. „3 dni wolności”, którego bohaterem jest więzień wychodzący na pierwszą przepustkę po 30 latach spędzonych w izolacji, udało mi się zaobserwować bohatera w sytuacjach, w których doświadcza on rzeczywistości w sposób wyjątkowy, trochę magiczny, nieosiągalny w codziennym życiu. Portretowanie bohaterów filmu w takich właśnie sytuacjach, stanowi dla mnie esencję filmu dokumentalnego.



BIEGACZE film dokumentalny w reżyserii Łukasza Borowskiego



# REKOMENDACJA JACKA BŁAWUTA

Projekt filmowy Łukasza Borowskiego pt. „Biegacze” jest z wielu powodów wyjątkowy i wart wsparcia.

Marzenia, spełnienie, nadzieja, poszukiwanie sensu, poznawanie samego siebie i swoich ograniczeń - wszystko to poczujemy bardzo intensywnie.

Najważniejsze jest to, że być może dzięki nim, sami spojrzymy na własne życie, to co w nim ma sens, a co chcielibyśmy zmienić.

Będziemy świadkami ważnych decyzji, które będą podejmować bohaterowie, zaglądać w ich psychikę w chwili wyczerpania, niepewności, pojawiających się wyzwiań.

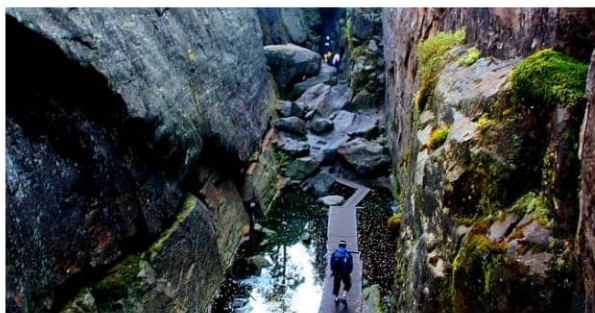
Przede wszystkim temat jest fascynujący, poznamy bohaterów, którzy borykając się z trudami życia, przechodzą przemiane – jestem przekonany, że w ich przypadkach sport ekstremalny jest jedynie pochodną innych ważnych życiowych wyborów.

Temat filmu jest uniwersalny, dotyczy nie tylko nas, Polaków, często przytłoczonych rzeczywistością, próbujących dogonić uciekający świat jak w maratonie), ale też i wszystkich mieszkańców naszego globu.

Znam Łukasza Borowskiego, od kiedy był studentem w Szkole Wajdy, bardzo dobrze oceniam jego film „3 dni wolności” wielokrotnie nagradzany na festiwalach) i to upewnia mnie w tym, że projekt jest w wy-

jątkowo dobrych rękach. To temat delikatny, gwarancją że będzie udany jest reżyser, musi to być osoba o niezwyklej wrażliwości w patrzeniu na drugiego człowieka, to da pewność, że film stanie się ważnym wydarzeniem, taką osobą jest właśnie Łukasz Borowski. Z całego serca popieram projekt „Biegacze”.

- Jacek Bławut, opiekun artystyczny filmu



# ŁUKASZ BOROWSKI

---

## SCENARZYSTA, REŻYSER

---

Urodzony w Łodzi, Absolwent Wydziału Prawa i Administracji oraz PWSFTviT w Łodzi oraz Programu Dokumentalnego Dok Pro w Szkole Wajdy. Jego ostatni film dokumentalny „3 dni wolności” zdobył kilkanaście nagród na krajowych i międzynarodowych festiwalach filmowych m.in. Festiwal Filmów Krótkometrażowych w Huesca Nagroda Specjana Jury ), Nagroda Specjalna Jury w Konkursie Filmów Krótkometrażowych Batumi International Art House Film Festival, Nagroda Specjalna na Padva Euganea

Film Festival czy wyróżnienie na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym „Visions du Réel”. Wygrał takie festiwale jak : Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Nowe Horyzonty” (Najlepszy Polski Krótkometrażowy Film Dokumentalny). W Polsce „3 dni wolności” zostały wyemitowane na antenie Programu 2 TVP oraz TVP Kultura, a za granicą znalazły się m.in. w ofercie amerykańskiego Indieflix.

Film dokumentalny „Biegacze” to debiut pełnometrażowy Borowskiego.



# PRODUCENT

WAJDA STUDIO WIECEJ NIŻ STUDIO FILMOWE

---

Wajda Studio powstało w 2001 roku z inicjatywy dwóch reżyserów, jednych z najbardziej cenionych polskich twórców – Andrzeja Wajdy, laureata Oscara za całokształt twórczości oraz Wojciecha Marczewskiego, wybitnego reżysera i pedagoga. Wajda Studio stawia na filmy autorskie oraz koprodukcje międzynarodowe.

---

Wajda Studio kontynuuje misję Szkoły Wajdy i wspiera filmy autorskie debiutujących twórców. Poszukuje projektów fabuł, dokumentów i krótkich metraży poruszających współczesne tematy. Studio stawia na współpracę międzynarodową i koprodukcje. Wyróżnia się opieką artystyczną najlepszych polskich i europejskich twórców oraz naciskiem na development. Oferuje script doctoring oraz produkcję krótkich fabuł w ramach programu 30 minut. Prowadzi EKRAAN – Międzynarodowy Program dla Profesjonalistów Filmowych.

Studio przykłada szczególną uwagę do promocji i dystrybucji swoich projektów.

W dorobku Wajda Studio jest ponad 70 filmów dokumentalnych i fabularnych, ponad 200 etiud. Ponadto, pokazy i nagrody na największych festiwalach w tym na: Berlinale, San Sebastian, Karlowe Wary,

Hot-Docs, IDFA i DOK Leipzig oraz nominację do Euro pejskiej Nagrody Filmowej. Samo Studio pod poprzednią nazwą: Mistrzowska Szkoła Reżyserii Filmowej Andrzeja Wajdy) zostało dwa razy nagrodzone jako Najlepszy Producent Dokumentów i Krótkich Metraży na Krakowskim Festiwalu Filmowym w 2008r. i 2010 r.

Wajda Studio jest m.in. koproducentem filmu „Chrzest” Marcina Wrony (premiera międzynarodowa MFF Toronto 2010).

W 2012 w kinach w Polsce można było obejrzeć najnowszą fabułę Studia – irlandzko-polską koprodukcję w reżyserii Nory McGettigan „Sanctuary”. W postprodukcji znajduje się najnowszy film produkcji Wajda Studio: „Performer” Macieja Sobieszczańskiego i Łukasza Rondudy.



---

# PODSTAWOWE INFORMACJE O FILMIE

Reżyseria: Łukasz Borowski

Zdjęcia: Michał Stajniak

Producent: Zuzanna Król



## KONTAKT

**Wajda Studio**

ul. Chełmska 21, 00-724

Warszawa

[www.wajdastudio.pl](http://www.wajdastudio.pl),

[info@wajdastudio.pl](mailto:info@wajdastudio.pl)

**Zuzanna Król**

tel: 48 531 115 100,

[zkrol@wajdastudio.pl](mailto:zkrol@wajdastudio.pl)