

Pułtusk, dn. 12.05.2018

Dr nauk medycznych

Robert Gajda

Lekarz chorób wewnętrznych

Specjalista Chorób Wewnętrznych

Specjalista Medycyny Rodzinnej

Specjalista Kardiolog

Specjalista Medycyny Sportowej

Dyrektor

Grupa Gajda-Med.

ul. Piotra Skargi 23/29

06-100 Pułtusk

Życiorys sportowy

Urodziłem się 30 listopada 1963 roku w Warszawie. W wieku 12 lat w Szkole Podstawowej w Wieniawie rozpocząłem przygodę ze sportem od biegów przełajowych. Próbowałem jednak wówczas wielu dyscyplin z dobrymi efektami. W latach 1978-1980 uczęszczałem do Liceum Ogólnokształcącego w Przysusze, 1980-1982 w Radomiu. Od 1980 roku trenowałem wyczynowo biegi średnie będąc zawodnikiem KS „Radomiak” Radom. Wielokrotnie zostałem mistrzem województwa. W 1982 roku rozpocząłem studia medyczne w Akademii Medycznej w Białymstoku, które skończyłem w 1988 roku. Przez cały okres studiów reprezentowałem uczelnię na zawodach sportowych w biegach średnich w Polsce i zagranicą. Wielokrotnie byłem Akademickim Mistrzem Polski (około 10rotnie na dystansach od 800 do 3000 metrów). Przez cały czas otrzymywałem stypendium naukowe i sportowe.

Na zakończenie kariery akademickiej przygotowałem się do maratonu chcąc pobić ówczesny rekord Polski Medyków, który należał do Albina Czecha i wynosił 2:35:49 (1961 rok). Wynik ten dla studenta medycyny wydawał się wówczas poza zasięgiem. W pierwszym starciu w biegu maratońskim z silną obsadą międzynarodową – w Biegu Przyjaźni w Szeged na Węgrzech - nabiegałem 2:33:08 i byłem 1-szy wśród reprezentantów Polski. Bieg odbył się 14 marca 1987 roku. Wynik ten do dziś jest rekordem Polski Medyków.

Od 1990 roku do 2009 uprawiałem różne sporty, inne niż biegi - głównie windsurfing latem i snowboarding zimą. Przez wiele lat chodziłem na siłownię uprawiając trójbój siłowy co radykalnie zmieniło moją sylwetkę. W wadze 82 kg osiągnąłem, potwierdzone na zawodach, wyniki: wyciskanie 150 kg, siad 250 kg, martwy ciąg 260 kg. Mogę powiedzieć, że w sporcie robiłem prawie wszystko. Od 2009 roku powróciłem do systematycznego biegania. Ponownie zmieniłem sylwetkę i wagę. Nękany ciągłymi kontuzjami (problemy ze ścięgnami Achillesa, kontuzjami różnych mięśni, stawu kolanowego) powoli wracałem do coraz większej formy. Wielokrotnie zdobywałem tytuł Mistrza Polski Lekarzy w kategoriach Master na dystansach od 400 m do półmaratonu. Zaliczyłem dziesiątki biegów ulicznych na dystansach od 5 km do maratonu. Okresy treningów przeplatane były długimi okresami rehabilitacji po urazach i kontuzjach. Zadawalające mnie wyniki i osiągnięcia zacząłem uzyskiwać od 2015 roku, kiedy pierwszy raz wygrałem Mistrzostwa Polski Weteranów na dystansie 1500 m (M-50). Rok później, w 2016 roku wygrałem Mistrzostwa Polski Weteranów na dystansach 1500 i 800 m z dużym zapasem, a na Mistrzostwach Świata w Perth w Australii zająłem 7 miejsce na dystansie 1500 m (M-50).

W 2015 i 2016 roku dwukrotnie z rządu zdobyłem tytuł Mistrza Świata Medyków na dystansie 1500 metrów (M45). W 2016 roku uzyskałem wiele dobrych wyników, jakich w rywalizacji MASTERS wcześniej nie osiągałem.

Mieszkam w Pułtusku. Jestem właścicielem Grupy Gajda-Med. Zatrudniam ponad 600 osób w tym ponad 200 lekarzy. W skład Grupy wchodzi m.in. Szpital oraz Centrum Kardiologii Sportowej. Najwięcej satysfakcji dostarcza mi praca w Centrum Kardiologii Sportowej, która ma na celu głównie konsultowanie wyczynowych zawodników z problemami kardiologicznymi. Prowadzę również poradnię kardiologiczną i medycyny sportowej. Pracuję również naukowo zajmując się tematyką związaną z wyczynowym uprawianiem sportu.

Dr n. med. Robert Gajda

Urodzony: 30.11.1963 Warszawa

Rekordy życiowe:

Wzrost i waga w wieku 21 lat – 174cm/ 60kg

100m - 11,6 (?)

400m - 49,98

800m -1:51,97

1500m - 3:48,50

3000m - 8:22,57

5000m -15:01,30

10000m - 31:40,40

1000m - 2:26,90

Półmaraton -1:11:58

Maraton - 2:33:08

Osiągnięcia w 2015 roku:

Mistrzostwa Świata Medyków- Limerick, Irlandia- 1 miejsce

Mistrzostwa Polski Weteranów -1500m – 1miejsce, 800m- 2 miejsce

Wyniki i osiągnięcia w 2016 roku (53 lata- kategoria M-50)

Wzrost i waga: 173/ 69kg

Mistrzostwa Świata Medyków- Maribor – Słowenia -1miejsce- 1500m

Mistrzostwa Polski Weteranów- 1 miejsce 1500 i 800m

Mistrzostwa Świata Weteranów – Australia, Perth kat M-50 - 7 miejsce

Najlepsze wyniki 2016:

400m – 1:00,76

800m – 2:19,82

1500m- 4: 39,45

3 km -10:07,0

5 km -17:21

10 km - 36:44

Półmaraton- 1:23:12

Maraton- nie biegałem

Wyniki i/lub osiągnięcia 2017 roku

Mistrzostwa Polski Weteranów – Kraków- kat M-50- 2 miejsce- 4:55:54

Mistrzostwa Świata Medyków (Medigames) –kat - M-45, Marsylia – Francja: 2 miejsce
1500m - 4:56:60