

Sebastian Gruszka

Sportowiec dyscyplin żeglarstwo i kolarstwo szosowe. Reprezentant Polski na żeglarskich Mistrzostwach Świata w klasie OK Dinghy w 2007 roku. Dwukrotny zdobywca tytułu mistrza województwa kujawsko-pomorskiego oraz dwukrotny laureat wyróżnienia „Żeglarz Junior Roku”.

Od 2017 roku amatorsko uprawia kolarstwo szosowe. W 2018 roku ukończył ultramaratony na dystansach 500 km (w czasie 24 godziny), 610 km (w czasie 30 godzin) i 1008 km non-stop (w czasie 62 godzin). Vice-lider klasyfikacji generalnej Grand Prix Amatorów na szosie z roku 2019. Rocznie rowerem pokonuje ponad 10 tys. kilometrów.

Pomysłodawca inicjatywy #BezpiecznieRowerem. W sierpniu 2020 roku zorganizował samotną wyprawę rowerową przez Polskę, której patronowali Marszałek Województwa Pomorskiego – Mieczysław Struk oraz Prezydent Miasta Gdańska – Aleksandra Dulciewicz.

Współpracuje ze sklepem rowerowym „Rowersi” organizując cykliczne treningi dla kolarzy szosowych pod nazwą „Bezpieczny Kolarski Czwartek”. Ideą „czwartków” jest szerzenie szacunku na drogach oraz poszanowanie przepisów ruchu drogowego.

Propaguje zdrowy styl życia. Dla swoich współpracowników prowadził zajęcia gimnastyczne z elementami treningu wzmacniającego mięśnie kręgosłupa. Interesuje się dietetyką sportową.

Aktywizuje i motywuje innych do uprawiania sportu. Inicjator dwóch rajdów rowerowych na Kaszubach na dystansach 150 km oraz 300 km. Ambasador rajdu Cyklo Cedry Wielkie i opiekun jednej z grup startowych.

Założył Fundację Na Rowerze, angażuje się w akcje charytatywne.

Ambasador polskiej marki Verge Polska, produkującej wysokiej jakości odzież sportową.

Lubi dzielić się wiedzą i pomagać innym. Empatyczny, spokojny, skrupulatny i cierpliwy nauczyciel. Prowadzi autorskiego bloga *Długi Dystans Rowerem* oraz nagrywa swój kanał podcastu pod tą samą nazwą.

Zawodowo programista w dziale badawczo-rozwojowym w jednej z Gdynskich firm działającej w branży morskiej.

Prywatnie mieszkaniec Gdańska, szczęśliwy mąż, spełniony sportowiec, smakosz herbaty i gorzkiej czekolady.

Kontakt:

mail: sebastian@fundacjanarowerze.pl

telefon: +48 504 491 993

web: dlugidystansrowerem.pl

instagram: @sebaonbike

facebook: @sebaonbike