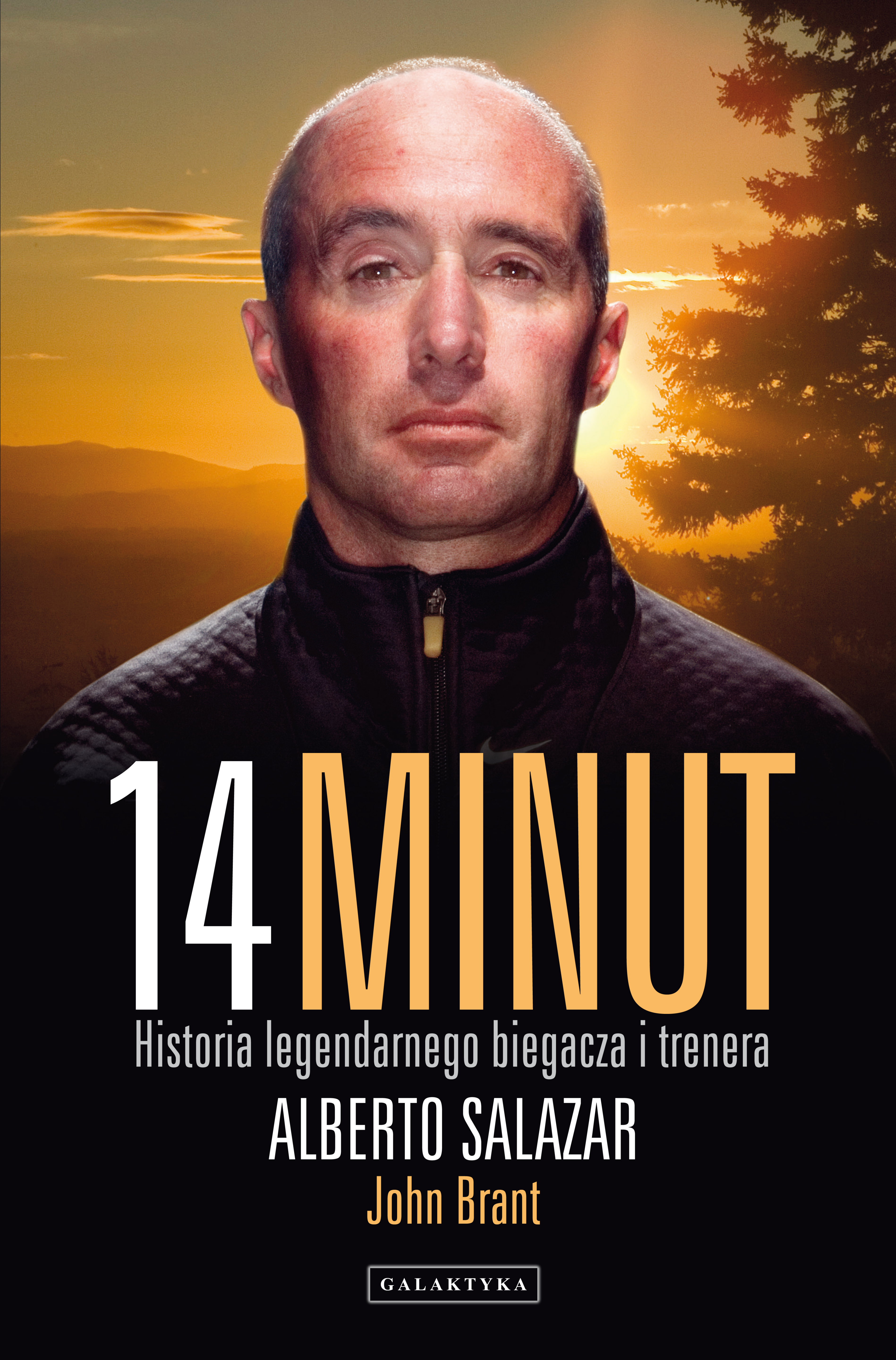




14 MINUT

Historia legendarnego biegacza i trenera

ALBERTO SALAZAR

John Brant

GALAKTYKA

Tytuł oryginalny: *14 minutes. A Running Legend's Life and Death and Life*

Copyright © 2012 by Alberto Salazar and John Brant
All rights reserved

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2013
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-279-9

Zdjęcie na okładce: © *Brent Humphreys*
Zdjęcie na czwartej stronie okładki: © *Victah Sailer @ Phot Run*

Konsultacja: *Krzysztof Dołęgowski*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Buraczyńska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Obchodzono właśnie dziesiątą rocznicę pierwszego biegu maratońskiego w Nowym Jorku. W przeciwieństwie do maratonu bostońskiego, który narodził się już w 1897 roku i którego prestiż wzrastał przez dziesięciolecia, będąc rezultatem zbiorowego wysiłku licznych osób i organizacji, maraton w Nowym Jorku był w stu procentach produktem boomu na bieganie, a swój sukces zawdzięczał zasadniczo jednemu człowiekowi: Lebowowi. Fred zorganizował pierwszą edycję wyścigu w 1970 roku, wytyczył przebieg pierwszej trasy – ograniczonej do Central Parku – narysował linię startu, na której stanęło stu dwudziestu siedmiu zawodników. Mieszkańcy miasta uważali ich za dziwaków i masochistów. A jednak z każdym rokiem liczba uczestników rosła w postępie geometrycznym. W 1976 roku Fred i pozostali organizatorzy wyścigu wyszli z maratonem poza obręb Central Parku i wyznaczyli trasę przecinającą wszystkie pięć dzielnic Nowego Jorku. Maraton szybko urósł do rangi symbolu Wielkiego Jabłka, imprezy będącej swego rodzaju miejskim spoiwem. Rok 1976 był również początkiem czteroletniego pasma zwycięstw Billa Rodgersa. Maraton nowojorski stał się wydarzeniem na skalę ogólnokrajową. I oto teraz Fred Lebow osobiście zapraszał mnie do udziału w biegu.

Fred, który zmarł w 1994 roku na raka mózgu, był świetnym sprzedawcą, i jak każdy świetny handlowiec głęboko wierzył w swój produkt – ubóstwiał bieganie w ogóle, a maraton w szczególności – a pracę domową z wiedzy o potencjalnym kliencie odrobił na piątkę z plusem. Tym klientem byłem, rzecz jasna, ja. Lebow wiedział, że od kilku lat przymierzam się do startu w maratonie, że mam bardzo dobre notowania (dzięki występom w drużynie uczelnianej i niedawnym, bardzo udanym startom w Europie) i że jesienią nie wystąpię w barwach Uniwersytetu Stanu Oregon (jako zawodnik teamu uczelni mogłem się ścigać cztery lata – wykorzystałem cały ten czas, jeśli chodzi o biegi przełajowe, ale miałem w perspektywie jeszcze jeden, wiosenny, sezon na bieżni). Ponieważ nie miałem żadnych planów na jesień, Fred zaproponował, żebym pod koniec października pobiegł w maratonie nowojorskim. Powiedział, co miał do powiedzenia, poklepał mnie po kolanie i kazał przemyśleć sprawę. Wręczył mi też kartkę, na której napisał, jaki według niego uzyskam czas: dwie godziny i dziesięć minut – tyle, co światowej klasy maratończyk.

Tym oto sposobem moje marzenie znalazło się na wyciągnięcie ręki. Z jednej strony całkowicie poświęciłem się bieganiu w barwach Uniwersytetu Stanu Oregon, a z drugiej – cztery lata startowania w reprezentacji szkoły traktowałem jako rodzaj wstępu, rozbiegówki przed maratonem, który był przecież moim prawdziwym powołaniem. Można by pomyśleć, że kiedy usłyszałem propozycję Lebowa, w mojej głowie zabrzmiał jakiś podniosły akord, ale ponieważ byłem

kompletnie zaskoczony, w rzeczywistości muzyką mojego uniesienia okazała się cisza. Od dawna wiązałem swoją przyszłość z maratonem; jeśli nawet nie całą karierę, to na pewno tę jej część, obejmującą okres zaraz po skończeniu studiów. Czyżby ta przyszłość miała nadejść już teraz? Poza tym było mi trudno okazywać radość, mając świadomość kontuzji mięśnia dwugłowego – czy zdążę się wyleczyć tak szybko, żeby móc się odpowiednio przygotować do maratonu, który miał wystartować już za niecałe dwa miesiące? Trąby nie zagrały też dlatego, że miałem mentalność wojownika, to znaczy, że totalnie i bez reszty skupiałem się na treningu lub najbliższych zawodach, bezwzględnie starałem się odciąć od wszelkiego szumu i gwiazdorskiego splendoru, którego wprowadzie nie było wiele i nawet jeśli, tak jak w tym przypadku, bywał uzasadniony.

Propozycja Lebowa zaintrygowała mnie. Byłem przekonany, że jestem gotowy do startu w pierwszoligowym maratonie, i czułem się na siłach, by sprostać wyzwaniu, które Fred napisał na kartce. Teraz wszystko zależało od mięśnia dwugłowego, a jedynym sposobem sprawdzenia jego wytrzymałości była próba bólu. Po tym, jak wcześniej tego lata ciężarówka w Bend uszkodziła mi auto i zmusiła do powrotu do Eugene, dzięki czemu bieganiem wyleczyłem kontuzję kolana, czułem się dużo pewniej, jeśli chodzi o radzenie sobie z urazami. Następnego dnia po rozmowie z Fredem postanowiłem przeprowadzić mały sprawdzian: pobiegłem w szybkim tempie wzdłuż brzegu rzeki Willamette w parku imienia Altona Bakera. Ból był do wytrzymania. Naradziwszy się z Molly i Delingerem, zadzwoniłem do Lebowa i przyjąłem propozycję. Po raz pierwszy w życiu miałem wystartować w maratonie.

Zostało zaledwie pięć tygodni do startu. Z reguły minimalny trening zaprawionego długodystansowca przed startem w maratonie wynosi trzy miesiące, ale wielu biegaczy poświęca na ćwiczenia nawet sześć lub więcej miesięcy. Musisz przyzwyczaić układ mięśniowo-szkieletowy do zwiększonego wysiłku i uświadomić system zaopatrujący organizm w energię, że wyczerpują się zapasy glikogenu, i w ogóle należy przygotować umysł na wyzwanie. Wcześniej tego samego lata, przygotowując się do zawodów kwalifikacyjnych do igrzysk olimpijskich w biegu na dziesięć tysięcy metrów, zaliczałem tygodniowy kilometr na poziomie około dwustu kilometrów, będący podstawą treningu maratońskiego, udanymi startami w Europie udowodniłem zaś, że nie brakuje mi szybkości i siły. Tak więc nie musiałem zaczynać zupełnie od zera; chodziło raczej o przystosowanie treningu do nowych wyzwań.

Nie czytałem żadnych podręczników treningu maratońskiego. Za to poro-

mawiałem z Dellingerem, który, jak to miał w zwyczaju, wyluskał sedno maratonu i wyraził je w prostym, jasnym zdaniu: „W maratonie pierwsze trzydzieści dwa kilometry to zwykły bieg, a ostatnie dziesięć to dopiero prawdziwe ściganie”. Do tak sformułowanej taktyki miałem dostosować cały swój trening. Zabrałem się do zaliczania stu dziewięćdziesięciu kilometrów tygodniowo, kładąc nacisk nie na biegi w rodzaju sześć razy jedna mila, lecz na pokonywanie długich dystansów stałym tempem. Ćwiczenia szybkościowe miałem już opanowane. Z dzisiejszej perspektywy sądzę, że tak skondensowany program treningowy wyszedł mi na dobre. Nie miałem bowiem czasu na analizowanie i zamartwianie się. Jedyne, o czym myślałem, to najbliższe zawody.

Maraton startował w niedzielę rano. Poleciałem do Nowego Jorku już we czwartek. Powinienem bać się i denerwować przed eskapadą; oto dwudziestodwuletni szczawik przybywa do medialnej stolicy świata, by wziąć udział w swoim dziewiczym maratonie. Przyjechałem do miasta sam, bez trenera, bez ekipy – Dellinger został w Eugene, ponieważ był zajęty pracą z drużyną biegów przełajowych. Mimo to nie czułem strachu. Znałem Nowy Jork, bywałem i ścigałem się w nim wielokrotnie, mieszkając w Massachusetts; rok wcześniej w lutym wystartowałem w halowych zawodach na pięć tysięcy metrów podczas Millrose Games na Manhattanie.

Zainteresowanie mediów mi nie przeszkadzało. Już dawno uodporniłem się na dziennikarzy i nauczyłem się wyłączać na szum towarzyszący każdej dużej imprezie sportowej. Wyciągnąłem wnioski z treningów i dotychczasowych startów i wiedziałem, do czego jestem zdolny. Chociaż nominalnie trening do maratonu nowojorskiego zajął mi zaledwie kilka tygodni, w gruncie rzeczy do takiego biegu przygotowywałem się już od dobrych pięciu lat, od pamiętnego dnia, w którym zobaczyłem, jak Bill Rodgers wygrywa maraton w Bostonie. Mieliśmy tego samego szkoleniowca. Znałem metody Billa i wiedziałem, że potrafię trenować jeszcze intensywniej. Poza tym nie bałem się też dlatego, że uważałem się za najbardziej wytrzymałego spośród biegaczy mających wziąć udział w zawodach. Nieważne, skąd pochodzili, ani jak szybko biegali w przeszłości; nie było wśród nich nikogo, kto bardziej ode mnie pragnąłby wygrać. W Falmouth zajrzałem śmierci w oczy i nie zląkłem się. Czego więc miałbym się teraz obawiać?

Pomijając dywagacje o siłach kierującymi moją karierą, muszę powiedzieć, że przybyłem do Nowego Jorku w doskonałych czasach dla biegania. Zyskało ono tak ogromną popularność, że stało się zjawiskiem masowym, jednocześnie zachowując posmak nowości, tak że wciąż fascynowało. Amerykańska społecz-

ność biegaczy mogła się pochwalić sukcesami takich sportowców jak Shorter, Rodgers czy Prefontaine, który zginął śmiercią tragiczną, jak James Dean. Było jednak miejsce dla nowego talentu, dla młodego biegacza, który przebiję osiągnięcia starszego pokolenia, ustanowi nowe rekordy, zdobędzie złoto olimpijskie i przypieczętuje amerykańską dominację w nowym, podbijającym świat sporcie, nowym fenomenie. Innymi słowy, moje osobiste marzenie o zostaniu najlepszym maratończykiem w historii pokrywało się ze zbiorowymi oczekiwaniami. Fred Lebow to rozumiał. Odkrył mój potencjał. Nadal uważałem się za nieśmiałego, niepewnego siebie dzieciaka o kubańskich korzeniach, rozpaczliwie zabiegającego o aprobatę ojca; chłopaczka, który w liceum całował się z jedną dziewczyną i który kręcił się przy basenie w nadziei, że ujrzy Pam Murch.

Tymczasem, jak się okazało, Lebow i inni widzieli we mnie utalentowanego lekkoatletę, pewnego siebie, wręcz aroganckiego młodego człowieka o ciemnej, egzotycznej urodzie, gotowego podbić świat. Podczas konferencji prasowej przed zawodami, kiedy jeden z dziennikarzy zapytał, jaki czas spodziewam się uzyskać, darowałem sobie puste frazesy o „szacunku dla dystansu” i „mierzeniu sił na zamiary”. Pozbyłem się skromności. Odpowiedziałem szczerze.

– O ile nie stanie się nic nieprzewidzianego – odparłem dziennikarzowi – powinienem się uwinąć w mniej niż dwie godziny i dziesięć minut.

Pałałem to zdanie – idealne na cytaty – pyszniąc się, ubrany w czarną, skórzaną kurtkę, którą tydzień wcześniej kupiłem w Eugene. Dziennikarzom spodobało się moje nastawienie. Oto chuderlak z Oregonu przemienił się w modnego, dumnego karierowicza, maratońską wersję futbolisty Joego Namatha albo pięściarza Muhammada Alego. Emocje gwarantowane.

Walec mediów byłby rozgniół mnie na placek, gdybym w ogóle się nim przejął, ale na szczęście myślami byłem w innym świecie, nie zważałem na otoczenie, skupiałem się wyłącznie na czekającym mnie zadaniu. Rodzice i Fernando, mój najmłodszy, wówczas czternastoletni brat, przyjechali z Massachusetts, żeby obejrzyć maraton. O mniejszej, w porównaniu z dzisiejszą, popularności biegania w tamtych czasach – nawet jeśli mowa o Nowym Jorku – niech świadczy fakt, że rodzicom udało się znaleźć pokój w hotelu na Manhattanie, a Fernando zatrzymał się ze mną w hotelu, w którym mieścił się sztab organizatorów imprezy.

Nie bałem się maratonu, ale w nocy przed wyścigiem byłem tak podekscytowany perspektywą startu, że nie mogłem zasnąć. Fernando, jak to nastolatek, był wiecznie głodny. Aby temu zaradzić, o pierwszej w nocy ubraliśmy się i poszliśmy na pizzę. Kilka godzin później, podczas śniadania, poznałem

Amby'ego Burfoota, zwycięzcę maratonu bostońskiego w 1968 roku i autora pisanego dla magazynu „Runner's World”. Ponieważ poranek był zimny, zapytałem Amby'ego, czy powinienem założyć pod koszulkę bluzę z długim rękawem. Powiedział, że raczej powinienem włożyć drugi T-shirt, który łatwiej mi będzie zdjąć, kiedy wzrośnie temperatura. Teraz wiedziałem wszystko – pozostawało tylko pobiec i zwyciężyć.

Byłem spokojny. Po latach oczekiwania, rozbudzania ambicji i marzeń, maraton wydawał mi się łatwy, banalnie, wręcz śmiesznie prosty. Biegając w czółowce, w tempie trzech minut na kilometr, czułem się, jakbym truchtał. Postępowałem zgodnie z prostymi wytycznymi Dellingera: pierwsze trzydzieści dwa kilometry przebiegnij spokojnie, na ostatnich dziesięciu włącz dopalanie; umiejętnie gospodaruj zapasami energii i oszczędzaj ją na końcówkę – wtedy wykorzystasz przyspieszenie, którego nauczyłeś się na bieżni, i wygrasz. Teoria w sumie prosta, a jednak czasem bywa trudna, gdy trzeba przełożyć ją na praktykę. Na dystansie czterdziestu dwóch kilometrów i stu dziewięćdziesięciu pięciu metrów umysł potrafi spłatać niejednego figla. Łatwo można poddać się panice lub euforii.

Cierpliwość nie zawsze zostaje nagrodzona – istnieje ryzyko, że pobiegnie się zbyt zachowawczo, straci kontakt z czółówką biegu i stworzy dystans, którego nie zdoła się nadrobić – ale w dziewięciu przypadkach na dziesięć zawodnik ma do dyspozycji więcej czasu, niż mu się zdaje. Na szesnastym kilometrze dobiłem do Rodgersa, mistrza maratonu, przyjaciela, który ocalił mój tyłek, rzucając ciężkim brelokiem w brytana z piekła rodem.

– Ej, Billy, strasznie łatwo idzie – odezwałem się. – Kiedy zrobi się trudniej?

– Spokojna twoja rozczochna, Żółtodziobie – odparł. – Przekonasz się.

Rodolfo Gómez, świetny dwudziestodwuletni biegacz z Meksyku, który na igrzyskach olimpijskich w Moskwie był szósty w maratonie, objął prowadzenie na dwudziestym dziewiątym kilometrze. W tym samym miejscu chwyciła mnie lekka kolka; ból był na tyle słaby, że mogłem utrzymać dotychczasowe tempo, ale okazał się uporczywy. Jeśli kolka nie minie przed ostatnim, dziesięciokilometrowym odcinkiem, na którym powinienem wrzucić najwyższy bieg, skończy się tak, że pobiegnę na pół gwizdka, myślałem. Trzymałem się dwadzieścia metrów za Gómezem i biegłem równym tempem, czekając, aż ból minie.

Przy kolce zawodnik stosuje różne techniki oddychania: rozluźnia przeponę, oddycha pełnymi płucami, oczyszcza umysł, rozluźnia ciało. Robiłem to wszystko, a mimo to przenikliwy ból w boku nie odpuszczał. Trzydzieści kilometrów – bez zmian; trzydzieści dwa kilometry, kończą się zapasy glikogenu – wciąż to

samo. Przez cały czas nie odstępowałem Gómeza na krok, biegłem dwadzieścia metrów za nim, gotów w każdej chwili – jak tylko minie ból – włączyć turbodoładowanie. Wreszcie, na około trzydziestym czwartym kilometrze, kolka zniknęła, równie szybko i zagadkowo jak się pojawiła. Trzymałem się planu: biegłem dwadzieścia metrów za liderem, zbierałem siły na ten najważniejszy moment. Kilometr dalej, wolny od bólu, wreszcie byłem gotów. Dopiero po trzydziestu pięciu kilometrach zaczęło się prawdziwe ściganie. Znow szło mi jak z płatka. Wiedziałem, że kontroluję sytuację. Czulem się tak, jak musi czuć się lew, kiedy gdzieś na afrykańskim Weldzie goni antylopę.

Doścignąłem Gómeza i deptałem mu piętach. Mogłem go wyprzedzić już w tym momencie, ale postanowiłem zaczekać. Biegliśmy lew w lew, aż trasa zaprowadziła nas do Central Parku na Górnym Manhattanie. Chciałem, żeby o mnie myślał, żeby kombinował: „Może to wszystko, na co go stać; jeśli przycisnę, może ten dzieciak odpuści”. Po prawej był punkt z wodą, ostatnia szansa na uzupełnienie płynów przed finiszem. Wzdłuż trasy stały i wiwatowały tłumy, ale nie słyszałem ich. Myślałem wyłącznie o przeciwniku. Gómez skierował się na prawo, chciał się napić. Ujrzałem swoją szansę. Było stosunkowo chłodno, osiem, dziewięć stopni Celsjusza, nie potrzebowałem więc wody. Zaczekałem, aż Rodolfo odrobinę zwolni, żeby chwycić kubek z wodą, i wykonałem ruch. Poprulen do przodu tak, że zrobiła się między nami różnica trzydziestu sekund. Gómez nie zareagował na mój ruch.

Wróciłem do swojego tempa, trzech minut na kilometr, i spokojnie pobiegłem do mety. Ukończyłem wyścig z czasem 2:09:41, czyli lepiej, niż przewidywał Fred Lebow, lepiej, niż obiecałem dziennikarzom, i lepiej, niż wyrokował Bill Squires; zrobiłem pierwszy, bardzo, bardzo duży krok na drodze do wywiązania się z umowy z samym sobą, którą zawarłem w kwietniu 1975 roku, kiedy jako nikomu nieznany chłopak stałem w tłumie piszczących uczennic Wellesley. Teraz miałem dwadzieścia dwa lata i byłem zwycięzcą maratonu nowojorskiego. Zostałem najlepszym debiutantem w historii maratonu, a jeśli chodzi o wyniki amerykańskich biegaczy w maratonach, byłem drugi, za Billem Rodgersem, który w 1979 roku w Bostonie uzyskał rekordowy czas 2:09:27.

Wbiegłem na metę, myśląc: „Tak! To jest to! Właśnie na to czekałem! Maraton to moja bajka!”

Uznałem też, błędnie i ku własnemu rozczarowaniu, że w maratonie jednak nie ma żadnej magii i że ten wyścig nawet nie jest jakoś wyjątkowy. Później, w rozmowie z dziennikarzami, powiedziałem:

– Nie dbam o legendę maratonu. To tylko zawody, a nie cudowna pielgrzym-

ka. Zawsze uważałem, wbrew temu, co wszyscy mówili, że aby wygrywać w maratonie, wcale nie trzeba często w nim biegać. „Ależ, Alberto, maraton to coś wyjątkowego” – mówili. „Te ostatnie kilometry...”. Ból i wysiłek nie różnią się znacznie od tego, co już znam. Wydaje mi się, że niczego sobie nie udowodniłem, ale innym – chyba tak.

Dlatego też – przez to moje nastawienie, które dla krytyków świadczyło o mojej arogancji, mnie zaś wydawało się zwyczajnie przejawem rzeczowości – nie byłem pod szczególnym wrażeniem swojego osiągnięcia. Nie zatrzymałem się, żeby podelektować się drogą, jaką przebyłem, poczynawszy od dzieciństwa w Wayland albo nawet wcześniej, od pierwszych lat życia w Hawanie. Nie miałem ani czasu, ani ochoty sobie gratulować. Uważałem, że po prostu dobrze pobiegłem w kolejnych zawodach w grafiku. Chyba nie do końca zdawałem sobie sprawę, czego dokonałem – dopóki nie wróciłem do Eugene.

Bill Dellinger zwołał spotkanie drużyny, na którym zamierzał omówić plany na sezon wiosenny, mój ostatni w barwach Ducks. Spotkanie odbyło się na McArthur Court, uczelnianym boisku do gry w koszykówkę pod gołym niebem. Trochę się spóźniłem. Kiedy przybyłem na miejsce, wszyscy członkowie drużyny już siedzieli na krytej trybunie, a przed nimi stał Bill. Kiedy koledzy mnie zobaczyli, zgotowali mi owację na stojąco – wszyscy, łącznie z trenerem Dellingerem. Aż miałem gęsią skórę. Łzy napłynęły mi do oczu. Nigdy wcześniej nie czułem się tak dumny. Zresztą nawet teraz, kiedy to wspominam, przechodzą mnie ciarki.

Ale nawet to zdarzenie nie sprowadziło mnie na ziemię, czy może raczej: nie odwróciło mojej uwagi od biegania, nie zmusiło do wzięcia oddechu, nie ode-rwało od obsesji. Straciłem szansę spojrzenia na swoje osiągnięcie z pewnego dystansu i podjęcia mądrej decyzji, co robić dalej. Zwycięstwo w Nowym Jorku dowiodło, że dobrze zrozumiałem specyfikę maratonu i podeszedłem do biegu w prawidłowy sposób. Mimo to wygrana nie usatysfakcjonowała mnie, ponieważ mój prawdziwy cel – w zasadzie dwa cele w jednym – był inny: ustanowić rekord świata i zdobyć olimpijskie złoto w biegu maratońskim. W 1969 roku, podczas zawodów w Belgii, wynikiem 2:08:33 rekord świata ustanowił Australijczyk Derek Clayton. Do jego czasu brakowało mi wprawdzie niecałej minuty, ale wiedziałem, że jestem w stanie pobiec dużo szybciej; w Nowym Jorku czułem, że idzie mi lekko i gładko. W grudniu, sześć tygodni po maratonie nowojorskim, odbywał się maraton w Fukuoce, cieszący się estymą tradycyjny bieg, japoński odpowiednik maratonu w Bostonie.

W przypadku biegacza startującego na poziomie zawodowym zaleca się mi-

nimum trzy miesiące przerwy pomiędzy maratonami, najlepiej sześć miesięcy, a nawet rok. Nie zważając na to, pękając od nadmiaru młodzieńczej, nieposkromionej pychy, usiadłem i napisałem list do organizatorów biegu w Fukuocie, prosząc o pozwolenie na udział w imprezie. Podekscytowany perspektywą wyścigu, pokazałem list Billowi Dellingerowi, który oczywiście złapał się za głowę. Powiedział, że chyba zwariowałem, bo przecież po Nowym Jorku potrzebuję kilku miesięcy, żeby w pełni odzyskać siły. Cóż z tego, skoro ignorowanie wskazówek innych niestety powoli wchodziło mi w nawyk; zlekceważyłem radę Billa i podkreśliłem tempo oraz intensywność treningu, podczas gdy organizm rozpaczliwie domagał się odpoczynku. Na szczęście moje ciało zbuntowało się, zanim zdążyłem wyrządzić mu poważną krzywdę. Dostałem bowiem ostrego zapalenia oskrzeli, które skutecznie mnie uziemiło. Gdyby nie choroba, dotarłbym do granicy i bez namysłu ją przekroczył.

14 MINUT

Londyn, 2012 rok. Mo Farah zdobywa na olimpiadzie złoto na pięć i dziesięć tysięcy metrów, Galen Rupp – srebro na dystansie dziesięciu tysięcy metrów. Ci dwaj rywale mają jednego trenera: jest nim Alberto Salazar.



Alberto Salazar to biegowy szarlatan. Jak bowiem inaczej określić faceta, który jako żółtodziób rzuca sobie wyzwanie bycia najlepszym maratończykiem na świecie? Salazar realizuje marzenia milionów. Bije rekord świata. Trzy razy z rzędu wygrywa maraton w Nowym Jorku, a żeby urwać kilka cennych sekund podczas maratonu w Bostonie, na ostatnim odcinku decyduje się nie przyjmować żadnych płynów...

Wszystkie sukcesy podpira katorżniczą pracą, ale często stąpa po kruchym lodzie i już w młodym wieku ociera się o śmierć. Po latach, będąc trenerem i aplikując swoim podopiecznym zupełnie inne metody szkoleniowe – tym razem opracowane naukowo – umiera naprawdę. Tak! Na czternaście minut jego serce przestaje pracować, brakuje pulsu, a przecież – zdaniem lekarzy – już po pięciu minutach bez oddechu i tlenu dochodzi w mózgu do nieodwracalnych zmian. Salazar tymczasem błyskawicznie – po dziesięciu dniach! – znów prowadzi zajęcia swojej grupy biegowej.

Młodym biegaczem, dzwoniącym tamtego pamiętnego dnia po ratunek dla swojego trenera, był Galen Rupp, który jako pierwszy biały lekkoatleta po ćwierćwieczu, podczas igrzysk olimpijskich w Londynie wdarł się na podium biegu na dziesięć tysięcy metrów. Zwycięzcą został Brytyjczyk Mo Farah, również podopieczny Alberta Salazara.

I już choćby to wystarczy, by szczerze zarekomendować tę książkę.

*Paweł Januszewski i Krzysztof Łoniewski
PR III Polskiego Radia*

www.galaktyka.com.pl

PATRONI:



RUNNERS



ISBN 978-83-7579-279-9

