

50 MARATONÓW W 50 DNI

Dean Karnazes
Matt Fitzgerald



50 MARATONÓW W 50 DNI

Dean Karnazes
Matt Fitzgerald

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
*50/50. Secrets I Learned Running 50 Marathons in 50 Days
and How You Too Can Achieve Super Endurance!*

Copyright © 2008 by Dean Karnazes

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

First published by Wellness Central, an imprint of Hachette Book Group
Pierwsze wydanie opublikowało Wellness Central, imprint Hachette Book Group

Wyniki badań laboratoryjnych krwi Deana Karnazes przedstawił w *Dodatku E*
opublikowano dzięki uprzejmości docenta Bryana Bergmana
(docenta medycyny na Uniwersytecie Kolorado)

Wydanie polskie © 2015 by Galaktyka sp. z o.o.

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: 978-83-7579-408-3

Konsultacja: *Krzysztof Dołęgowski*
Redakcja: *Marta Sobczak*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Aneta Wieczorek*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Zdjęcie okładkowe: © *Corey Rich/Aurora Photos*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *ABEDIK S.A.*

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

Spis treści

	Przedmowa / 9
WSTĘP	Wycieczka / 11
1.	Zacząć dobrą nogą / 23
2.	Dzięki za pomoc / 33
3.	Jakoś to będzie / 43
4.	Cudowna dieta maratońska / 51
5.	Oto nasza przyszłość / 61
6.	W grupie siła / 68
7.	Wymiana doświadczeń / 76
8.	Bieganie w naturze / 83
9.	Dotyk kobiety / 91
10.	Frajda z biegania / 100
11.	Człowiek i tajemnica / 107
12.	Cuchnie? Smacznego! / 114
13.	Bieganie dla innych / 123
14.	Ślub, samoloty i podróże / 130
15.	Jak w piecu / 137
16.	Wysokie loty / 148
17.	Pierwszego razu się nie zapomina / 156
18.	Dziecięce kroczyki / 164

19. Co mnie motywuje? / 170
 20. Pełna regeneracja / 179
 21. Podnoszenie poprzeczki / 185
 22. Nie łam się / 192
 23. Na dłuższą metę / 201
 24. W głowie siła / 209
 25. Zielone bieganie / 216
 26. Sztuka biegania / 224
 27. Stańć na nogi / 230
 28. Drugi oddech / 239
 29. Takie buty! / 250
 30. Zegar tyka / 257
 31. Sztuka adaptacji / 265
 32. Ostatnia prosta / 273
- EPILOG
- Zbieg / 282
 - Od wydawcy / 286
- DODATEK A
- Jak trenować do przebiegnięcia pięćdziesięciu maratonów z rzędu? / 287
- DODATEK B
- Statystyki i ciekawostki / 290
- DODATEK C
- Plan przygotowujący do maratonu dla początkujących / 291
- DODATEK D
- Plan przygotowujący do życiówki w maratonie / 294
- DODATEK E
- Mamy wyniki: jak Dean przetrzymał próbę? / 299
 - Przypisy / 302
 - O autorach / 305

Zacząć dobrą nogą

Dzień 1

17 września 2006 roku

Lewis & Clark Marathon

St. Charles, Missouri

Wysokość: 301 m n.p.m.

Pogoda: 28°C, wilgotno

Czas: 3:50:52

Spalone kalorie: 3187*

Liczba biegaczy: 4800

Z igłą wbitą w rękę siedziałem sztywno w chłodnej, hotelowej sali konferencyjnej. Była piąta trzydzieści rano, pierwszego dnia akcji The North Face Endurance 50. Pielęgniarka, która upuszczała mi krew z przedramienia – otyła pani po pięćdziesiątce o wąskich, zaciśniętych ustach – napełniła trzy probówki, a potem podała mi mały, plastikowy kubeczek.

– Proszę oddać mocz do tego pojemnika – rzuciła oschle.

Podczas mojej jesiennej podróży po Ameryce z grubsza dwa razy w tygodniu musiałem przetrwać jakiś wariant tego porannego rytuału.

Pięćdziesiąt dni, pięćdziesiąt stanów, trudna do oszacowania liczba igrzeń.

Idea polegała na monitorowaniu wybranych parametrów mojego zdrowia przez kolejne siedem tygodni. Niektóre z najnowszych badań sugerowały bowiem, że bieganie na długie dystanse może być wyniszczające dla

* Ta wartość odzwierciedla łączną liczbę kalorii (oczywiście po odjęciu liczby kalorii spalanych podczas zwykłych procesów metabolicznych), jaką spaliłem do danego dnia eskapady Endurance 50. Źródłem informacji do obliczeń był serwis www.coolrunning.com.

organizmu. Zamierzałem udowodnić naukowcom, że się mylą. Choćbym miał paść.

Idąc na start, byłem trochę oszołomiony i czułem się niewyraźnie. Ale miałem ku temu konkretne powody. Panował nieopisany chaos. Biegacze, ich asysta, organizatorzy i wolontariusze gorączkowo śmigali we wszystkie strony. W miasteczku festiwalowym Endurance 50 kłębili się ludzie. Znajomo wyglądający marokański bazar tętnił życiem. Nie sądziłem, że wszystko będzie się działo w takim pośpiechu.

Gdy przeciskałem się przez tłum, prawie wpadłem na szczupłego osobnika ubranego w szaty liturgiczne. Był to mój drogi przyjaciel, biegacz ultra i licencjonowany sędzia pokoju, Topher Gaylord.

– Gaylord! – wykrzyknąłem. – To znaczy, chciałem powiedzieć, Ojcze! Ależ się cieszę, że cię widzę.

– Podążaj za mną, synu – odrzekł Gaylord.

Specjalnie dla mnie Topher zapakował szaty kłeryka do walizki i przyjechał z Włoch.

Znaleźliśmy w tłumie mały przesmyk, w którym zobaczyłem swoją rodzinę: Julie, dzieci i rodziców. Topher wziął mikrofon i zaczął czytać przygotowany wcześniej tekst, ja objąłem Julie, Alexandria wręczyła jej bukiet kwiatów, a Nicholas – satynowe puzderko z obrączką. Mina mojej żony wyrażała najwyższe zdziwienie. Zaskoczona zerknęła to na Tophera, to na kwiaty, to znów na pudełeczko, aż wreszcie spojrzała na mnie, a jej oczy były pełne łez. Niespodzianka, Julie! Odnawiamy swoje śluby małżeńskie!

Wokół nas zgromadził się kilkusetosobowy tłum, przyciągnięty dobiegającym z głośników, serdecznym kazaniem Tophera. A chwilę po tym, jak wymieniliśmy sakramentalne „tak”, odezwał się spiker ogłaszający, że do startu pozostało pięć minut – zupełnie jak w dobrze wyreżyserowanej scenie.

W bieganiu maratonów niewiele jest rzeczy ważniejszych od tej, by zacząć dobrą nogą. Chodzi mi o to, że trzeba być w formie, zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym. Nie sposób przewidzieć tego, co stanie się po trzydziestu czy trzydziestu dwóch kilometrach. Właśnie wtedy zaczyna się prawdziwy ból – zawsze gorszy niż ten, którego się spo-

dziewałeś, choćbyś już przebiegł w życiu niejeden maraton. Musisz go pokonać, wkładając w to całą siłę ciała i woli.

Dla odmiany pierwsza część maratonu jest bardziej przewidywalna, a jeśli umiejętnie nad nią zapanujesz, to finisz będzie... no cóż, może nie tyle łatwiejszy, co lepszy. Możesz oprzeć się chęci zbyt szybkiego startu, zadbać o dobre nawodnienie, optymalnie dobierać trasę i tak dalej.

Niespodzianka z porannym odnowieniem naszych ślubów z Julie była moim pomysłem na rozpoczęcie pierwszego spośród serii maratonów z dobrym nastawieniem. Przedsięwzięcie Endurance 50, które początkowo miało być wymarzonymi wakacjami rodzinnymi, przerodziło się w coś zupełnie innego. Julie nie mogła po prostu zamknąć swojego gabinetu dentystycznego, tym samym przez resztę mojej przygody mieliśmy się widywać głównie w weekendy. Brak możliwości uczestnictwa w całej imprezie nie powstrzymał jej jednak od odgrywania głównej roli w planowaniu rodzinnego aspektu przedsięwzięcia. Pracowała niestrudzenie przez całe dwa miesiące. Którejś nocy, po powrocie z biegu o pierwszej trzydziści, zastałem ją z telefonem w ręku, rozmawiającą z przedstawicielem agencji Travelocity o szczegółach kolejnych lotów, wynajmie samochodu i rezerwacji hotelu dla dzieci i moich rodziców. Jej poświęcenie zasłużyło na oficjalne wyrazy uznania, które niniejszym składam.

Na głos spikera informujący o pięciu minutach do rozpoczęcia biegu ludzie tłumnie ruszyli w kierunku startu. Wymieniliśmy z rodziną ostatnie uściski. Topher ściągnął szatę wielebnego, odsłaniając strój biegowy, który miał pod spodem. Niewiele mówiąc, obaj precyzyjnie ruszyliśmy do strefy startowej. Rozległ się strzał, tłum ruszył do przodu, a moje pielęgnowane od pięciu lat marzenie zaczęło się ziszczać – krok po kroku.

Topher i ja obraliśmy komfortowe tempo, pozwalające dotrzeć do mety w czasie nieco poniżej czterech godzin. Pierwsze kilometry wiodły płaskimi ulicami, przecinającymi zabytkowe dzielnice St. Charles. Powietrze było wilgotne, nieruchome i ciepłe. Wkrótce miało się stać wilgotne, nieruchome i gorące.

Kilku biegnących nieopodal uczestników poznało mnie i dołączywszy do naszej grupki, zaczęło zagrzewać nas do boju. Po jakichś ośmiu kilometrach szczypli chłopak w wieku dwunastu, może trzynastu lat zrównał się ze mną tak, że biegliśmy ramię w ramię.

– Ty jesteś Dean? – spytał.

– Tak, mam na imię Dean – potwierdziłem.

– A ja John – powiedział chłopiec. Wyjaśnił, że zamierza przebiec jedną pętlę o długości półmaratonu, odbywającego się na tej samej trasie, co nasz maraton, który obejmował dwa takie okrążenia. John dodał, że byłem dla niego inspiracją i że przyjechał tutaj z matką z nadzieją, że mnie spotka. Słowa chłopca sprawiły, że poczułem nagły przypływ energii.

– Doskonale sobie radzisz! – powiedziałem, co potwierdził Tophper. I n a p r a w d ę radził sobie znakomicie... przez pewien czas. Na szesnastym kilometrze John z szerokim uśmiechem powitał matkę, dopingującą go z transparentem: TEAM DEAN DO BOJU! Ale słońce zaczynało bezlitośnie prażyć. John nigdy wcześniej nie przebiegł takiego dystansu i okazało się, że aby dotrzymać nam kroku, obrał tempo ponad swoje siły.

Na osiemnastym kilometrze oddychał już bardzo ciężko, a jego buty niezgrabnie uderzały o asfalt. W okolicach dwudziestego kilometra biegł zgarbiony, dysząc z wysiłku.

– Dasz radę! – krzyknęliśmy.

Niecałe pół kilometra przed metą John dosłownie zwiądnął w oczach, a jego krok zupełnie się pogubił. Nie biegł już, lecz krańcowo wyczerpany rozpaczliwie brnął do przodu.

– Dalej, dalej, dasz radę! – pohukiwaliśmy zachęcająco.

Zaledwie sto metrów przed metą John nagle zatrzymał się pośrodku drogi i z siłą strażackiego szlauchu zwymiotował na ulicę przed sobą.

– Wszystko w porządku? – spytałem. – Chcesz trochę usiąść i odpocząć?

– Biegnij, jakoś doczłapię – wydusił z siebie wreszcie John, gdy kilka osób zebrało się wokół niego, by mu pomóc. Wraz z Tophperem wróciliśmy na trasę, a ja zacząłem się w duchu zastanawiać, czy przypadkiem nie

dopuszciliem się właśnie jakiejś formy przemocy na dziecku. *Niezła ze mnie inspiracja* – pomyślałem.

Na drugim okrążeniu kryzys zaczął zbierać wśród maratończyków obfite żniwo. Temperatura przekraczała dwadzieścia siedem stopni. Na odcinku każdego kolejnego kilometra mijaliśmy z Topherem co najmniej dwóch wycieńczonych biegaczy. Ci nieszczęśnicy nie zaczęli biegu dobrą nogą. Wielu z nich przyszło na zawody z myślą o uzyskaniu określonego wyniku, który w tych warunkach był nieosiągalny, ale postanowili nie odpuszczać. Teraz płacili za to wysoką cenę.

Jak uniknąć mdłości podczas zawodów?

- Ostatni posiłek zjedz co najmniej godzinę przed zawodami.
- Unikaj mleka i laktozy, a także produktów bogatych w błonnik, przynajmniej dwadzieścia cztery godziny przed wyścigiem.
- Posiłek przed biegiem powinien się składać z produktów lekkostrawnych, takich jak owsianka błyskawiczna, banany i batoniki energetyczne. Jeśli zamierzasz zjeść go na mniej niż godzinę przed startem, jego wartość kaloryczna nie powinna przekraczać pięciuset kilokalorii.
- Nie pij zbyt dużej ilości płynów w trakcie biegu. Pij tylko wodę albo napoje izotoniczne, takie jak powerade.
- Przed zawodami trenuj tak, by organizm przywykł do niezbędnego poziomu wysiłku. Na przykład przed wzięciem udziału w maratonie, ukończ przynajmniej jeden długi bieg treningowy na dystansie co najmniej trzydziestu dwóch kilometrów.

– Niezła masakra – powiedział Topher.

– Masz rację, niezłe praży. Szkoda mi tych ludzi.

Przez linię mety przebiegliśmy o całe dziesięć minut wcześniej niż planowaliśmy – może nawet trochę zbyt wcześnie, zważywszy na to, co mnie czekało.

Dwie kolejne godziny spędziłem na udzielaniu wywiadów, uśmiechaniu się do zdjęć, podpisywaniu książek i plakatów oraz na pogaduszkach z innymi biegaczami. W którymś momencie rozejrzałem się i zobaczyłem, że mam przed sobą Johna, dwunastoletniego biegacza, i jego matkę. Wyglądał jak nowo narodzony.

– Ukończyłeś? – spytałem z nadzieją.

– Jasne, pestka – odparł i uśmiechnął się od ucha do ucha.

Gdy podpisywałem nielicho szczytany egzemplarz mojej książki, John z podekscytowaniem opowiadał mi o swoich planach biegowych. Może to zabawne, ale jeśli naprawdę jesteś urodzonym biegaczem, to sam widok linii mety może cię uzależnić od biegania równie silnie jak zwycięstwo w zawodach.

WSKAZÓWKA

Surowy imbir jest wspaniałym lekarstwem na drobne niestrawności i mdłości. Imbir konserwowy i cukierki imbirowe działają nieco łagodniej, a świeżo cięty korzeń imbiru zdecydowanie silniej. Sięgnij po imbir przed biegiem, by zapobiec problemom, albo w trakcie wyścigu, w chwili gdy pojawią się pierwsze kłopoty.

Kilka chwil później John i jego mama pożegnali się, a ja poczułem na skórze pierwsze krople deszczu. Zaczęło się od drobnej mżawki, ale po kwadransie lało już jak z cebra.

Tłum rozpiezchł się. Ekipa Endurance 50 ruszyła do akcji, w wojskowym pośpiechu rozkładając i pakując cały kram, zanim przemoknie do reszty. Dosłownie w ciągu kilku chwil teren naszego festiwalu biegowego zaczął przypominać pole walki. Wszędzie wały się kolorowe plakaty, przemoczone resztki jedzenia i śmieci wysypujące się z przepelnionych koszy. Nad mokrym, rozgrzanym chodnikiem unosiła się parująca mgiełka. Załoga pracowała w ponurym milczeniu. Nawet cień nie pozostał po wygłupach i śmiechach, które zaledwie wczoraj umilały ich starania.

Gdy uciążliwa praca dobiegła końca, Topher pospiesznie się z nami pożegnał – nie chciał się spóźnić na wieczorny lot powrotny do Europy. Julie uścisnęła mnie na pożegnanie; ona też jechała na lotnisko. Moi rodzice i dzieci zapakowali się do niewielkiego, wynajętego kampera, którym mieli pojechać w ślad za firmowym autokarem, w blisko pięciusetkilometrową podróż do Memphis – miejsca jutrzejszego maratonu.

Do autobusu wiała się fala wilgoci i rozmaitych woni. W ciasnej kwatery na kółkach unosił się zapach stęchlizny. Szyby zaparowały i ociekały rosą. Każda rzecz w naszej objazdowej szatni sprawiała wrażenie wilgotnej i oslizgłej, a podłoga dosłownie zmieniała się w ślizgawkę.

– No pięknie – powiedziałem do Englisha z wymuszoną beztroską w głosie, gdy wszedłem na pokład autokaru. Chrząknął coś na potwierdzenie.

Po maratonie

Ze względu na wymagania związane z podróżą, moja typowa procedura regeneracyjna podczas imprezy Endurance 50 była daleka od ideału. Oto co p o w i n i e ś zrobić po maratonie:

- Pij dużo wody, aby nawodnić organizm. Wypij tyle, by twój mocz był bezbarwny albo miał jasnożółty kolor.
- Zjedz posiłek bogaty w białka, by przyspieszyć odbudowę mięśni. Nie zaniedbuj też węglowodanów, które zapewnią wyczerpanym mięśniom zapas paliwa. Zjedz na przykład pilaw z ryżu, roladę z indyka albo makaron z sosem mięsny.
- Na dziesięć minut zanurz nogi w kąpieli lodowej, aby złagodzić obrzęki i ból mięśni. W domu robię tak bardzo często, ale podczas Endurance 50 nie miałem takiej możliwości.
- Połóż się wcześniej i śpij tyle, by następnego dnia obudzić się w pełni wypoczętym.
- Na drugi dzień spróbuj pobiegać... no dobrze, pokuśtykać przynajmniej dwadzieścia minut, aby rozruszać zeszywniałe mięśnie.

Gdy autobus ruszył w trasę, nagle poczułem się wyczerpany. Nie było to typowe zmęczenie mięśni, do jakiego przywykłem po trudnych biegach, ale znużenie umysłu – takie, jakie odczuwa się na przykład po weselu, po dwunastu godzinach spotykania się, witania, rozmawiania, uśmiechania, rozwiązywania małych kryzysów i nieustannego bycia na świeczniku. Owszem, maraton kosztował mnie trochę wysiłku, ale bardziej wyczerpały mnie późniejsze zmagania. Zachodziłem w głowę, jakim cudem mam przetrwać to wszystko aż do Nowego Jorku, ostatniego punktu trasy, do którego mieliśmy dotrzeć za czterdzieści dziewięć dni.

Czy zaczęliśmy dobrą nogą? – zastanawiałem się. Niezawodny przepis na katastrofę polega na przystąpieniu do maratonu bez odpowiedniego przygotowania – ciężkiego treningu, który jest niezbędny, by organizm był w stanie pokonać planowany dystans. Chaos, jaki miał miejsce podczas rozdawania autografów po biegu, niespodziewane mordercze tempo pakowania się, odjazd w trakcie monsunu i zniechęcone miny na twarzach Koopa, Hoppsa (teraz ogolonego na лыso) i Dave'a – naszego menedżera od tras koncertowych... Wszystko to sugerowało, że być może porwaliśmy się z motyką na słońce. Przetrwanie kolejnych czterdziestu dziewięciu dni podobnych do tego wydawało się skrajnie nieprawdopodobne.

Chwilę później przyłapałem się na rozważaniu planów awaryjnych. Może zwrócimy pieniądze sponsorom, zostawimy w diabły autokar i zrealizujemy projekt w znacznie mniejszej skali – tak jak zamierzałem od początku. Uświadomiłem sobie jednak, że to marzenie ściętej głowy. Pal sześć sponsorów, ale jak mogłem zawieść dziesiątki Johnów, czekających na swoje pięć minut (bez wymiotowania, mam nadzieję)? Co to, to nie. Akcja Endurance 50 musi się odbyć w pełnym wymiarze. Albo wcale.

Przystań zrzedzić, Karno – powtarzałem sobie. *Drobne problemy na starcie nie mogą przekreślić całej kampanii.*

Jak przebiec pięćdziesiąt oficjalnych maratonów dzień po dniu?

Jak przebiec pięćdziesiąt oficjalnych maratonów w pięćdziesięciu stacjach przez pięćdziesiąt kolejnych dni, skoro większość takich zawodów odbywa się w weekendy? Nasza koncepcja wymagała przekonania dyrektorów poszczególnych maratonów, by pozwolili mi pobiec trasami tych biegów z zachowaniem oficjalnych reguł. Owszem, wymagało to ogromnego nakładu pracy i przysporzyło wielu trudności, ale był to zarazem jedyny sensowny sposób na osiągnięcie założonego celu. Dopięcie logistyki przedsięwzięcia na ostatni guzik zajęło wiele miesięcy, ale decyzja okazała się słuszna.

Mapy tras maratonów publikowane w internecie czasami były niekompletne, a kiedy indziej przebiegały drogami niedostępnymi dla pieszych poza oficjalnym dniem wyścigu. Bez pomocy dyrektorów zawodów nie mielibyśmy żadnej gwarancji, że rzeczywiście uda się nam pobiec. Naszą wiarygodność łatwo byłoby zakwestionować. Na każdym etapie planowania Endurance 50 dołożyliśmy więc wszelkich starań, by tak się nie stało.

Dzięki planowaniu, ciężkiej pracy i zapobiegliwości za każdym razem mieliśmy wyznaczoną oficjalną linię startu, atestowaną trasę zgodną z przebiegiem danego maratonu, linię mety i profesjonalny pomiar czasu. Bez tego ktoś mógłby podważyć prawdziwość wyczynu. Zatrzaszczyliśmy się więc o wszystko, bym po każdym maratonie mógł się wylegitymować oficjalnym dyplomem jego ukończenia. Nie dałbym rady zasnąć w nocy, gdybyśmy tego nie dopatrzyli.

Zależało nam także na tym, by na maratony z serii Endurance 50 mogli się zapisywać zwykli uczestnicy – tak samo jak na każdy inny maraton. Za interesowani biegacze mogli odwiedzić serwis internetowy Endurance 50 i zarejestrować się na udział w biegu na stronie *Active.com*, dokładnie tak jak w przypadku wielu innych zawodów. Uczestnikom wysyłaliśmy oficjalne pakiety startowe, a każdy biegacz był odnotowywany w systemie i weryfikowany przed startem maratonu. Wszystko wyglądało i działało tak jak podczas każdego innego biegu ulicznego.

ODKRYJ SEKRETY NADZWYCZAJNEJ WYTRZY- MAŁOŚCI JEDNEGO Z NAJSŁYNNIEJSZYCH SPORTOWCÓW NA ŚWIECIE!

Dean Karnazes przypomina mi jednego z moich izraelskich znajomych. W czasie pewnej rozmowy wyraziłem wątpliwość, czy jego firmie uda się na czas dokończyć ważny projekt. Powiedziałem: „Macie spory problem”. A on na to: „Dlaczego wy, Polacy, widzicie problemy tam, gdzie inni dostrzegają wyzwania?”. To jedno pytanie wiele we mnie zmieniło. Podobnie patrzę na Karnazesę, który udowadnia, że jeżeli masz marzenia, możesz odnaleźć drogę do ich realizacji. Z punktu widzenia sportu i fizjologii wysiłku 50 maratonów w 50 dni nie ma kompletnie żadnego sensu, ale nam, zwykłym śmiertelnikom, uświadamia, jak mikroskopijnym wysiłkiem jest pokonanie dystansu 42 kilometrów i 195 metrów „tylko” raz. Ten wyczyn oznacza również coś więcej – problemy nie istnieją, a mierzyć musimy się z wyzwaniami. Ich pokonywanie to najpiękniejsza przygoda na świecie!

*Łukasz Grass, redaktor naczelny portalu
Akademia Triathlonu*

Dean Karnazes w 2006 roku podjął bezprecedensową próbę przebiegnięcia 50 maratonów w 50 stanach USA w ciągu 50 kolejnych dni. Niejako przy okazji relacji z projektu Endurance 50 Karnazes przekazuje nam, biegaczom, wiele cennych porad. Większość wskazówek opiera się na konkretnych doświadczeniach, zdobytych podczas tego wyjątkowego biegowego touru po USA, dzięki czemu są one autentyczne i z pewnością przydatne. Wprawdzie nie pod wszystkimi sam bym się podpisał, ale warto, by biegacze poznali różne sposoby rozwiązywania niektórych problemów.

Książkę polecam szczególnie tym sportowcom, którzy wyżej cenią rywalizację z własnymi ograniczeniami niż rywalizację z innymi biegaczami. Dean jest prawdziwym mistrzem właśnie takiego podejścia do treningu i potrafi świetnie przekazać wiedzę o tym, jak odnosić spektakularne sukcesy w walce z samym sobą. I właśnie za to kochają Karnazesę nie tylko Amerykanie.

*Jerzy Skarżyński, maratończyk (rekord życiowy 2:11:42),
autor poradników dla biegaczy*

ISBN: 978-83-7579-408-3



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl

PATRONAT
MEDIALNY:

Bieganie

bbl
BiegamBoLubię

TVP
SPORT

POLSKA
BIEGA.PL