

BIEGIEM PRZEZ ŚWIAT

Becky Wade

9 krajów, 11 par butów,
ponad 5500 kilometrów



GALAKTYKA



Becky Wade

BIEGIEM PRZEZ ŚWIAT

9 krajów, 11 par butów,
ponad 5500 kilometrów

Przekład: Beata Otocka

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Run the world
My 3500-mile journey through running cultures around the globe

Copyright © 2016 by Rebecca Wade
All rights reserved. Wszystkie prawa zastrzeżone.

First published by William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers. Translation rights arranged by Graal Literary Agency and Wolf Literary Services LLC, USA. Pierwsze wydanie opublikował William Morrow, imprint HarperCollins Publishers. Prawa do przekładu na język polski na podstawie umowy z Graal Literary Agency oraz Wolf Literary Services LLC, USA.

Wydawca składa podziękowania za zgodę na wykorzystanie fotografii znajdujących się w tekście następującym osobom: Joel Rivera, Jr. (str. 2); dzięki uprzejmości Rice Athletics Communications (str. 12); dzięki uprzejmości autorki (str. 16, 17, 22, 36, 43, 50, 73, 85, 93, 95, 107, 110, 119, 123, 143, 151, 154, 173, 176, 179, 188, 203, 214, 218); Kieran Carlin (str. 65, 67); Mikael Grip (str. 184); Joe McCladdie (211); dzięki uprzejmości Dallas Marathon (str. 215); Edward Holmbert (str. 217).

Fotografia na okładce: © Jason Bump, 2016
Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
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: 978-83-7579-578-3

Redakcja: *Bogumiła Widła*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

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

Prolog	9
1 Zawodniczki stają się obserwatką	20
Anglia, 642 km	
2 Ekwipunek pod pachę i naprzód	49
Wielka Brytania i Irlandia, 455 km	
3 Uskrzydłona w mekce biegów górskich	76
Szwajcaria, 550 km	
4 Naśladuję dziewczyny Yaya	101
Etiopia, 888 km	
5 Poszukiwanie złotego środka i powrót na bieżnię	132
Australia i Nowa Zelandia, 1702 km	
6 Bieganie po chodnikach i nowe spojrzenie na regenerację	158
Japonia, 478 km	
7 Pędzący Szwedzi i latający Finowie	182
Szwecja i Finlandia, 922 km	
Zakończenie	206
Podziękowania	216
Playlista	221
Bibliografia	222



Prolog

„Derartu ma w sobie diabeł. Dzisiaj mało mało silna”.

Rozciągałam się u podnóża Mount Entoto (3200 m n.p.m.) i z trudem łapałam oddech. To miała być poranna górską przebieżka, ale wlekłam się daleko w tyle za Banchi i Meseret (Mesi). Miałam gotową wymówkę: przyjechałam do Etiopii zaledwie kilka dni wcześniej i potrzebowałam tygodni, aby się zaaklimatyzować, przystosować do życia w odmiennej strefie czasowej i klimatycznej, o wysokości nie wspominając. A tak bardzo chciałam udowodnić tym kobietom, że też jestem prawdziwą biegaczką, która w Stanach Zjednoczonych brała udział w eliminacjach do igrzysk olimpijskich oraz startowała w mistrzostwach świata juniorów. Niestety nie pozwalały mi na to ani płuca, ani język. Podczas każdego treningu przez całą drogę ciężko dyszałam, patrząc bezradnie na oddalające się dziewczyny, które uśmiechały się do mnie szeroko i wykrzykiwały słowa zachęty „Aizosh, Becky! Berta!”. Dziękuję bardzo za te ich „lekkie” przebieżki.

Widziałam jednak, że Derartu naprawdę się męczy. Dwudziestodwulatka, urodzona i wychowana w Sululcie, wiosce oddalonej o 10 km od Addis Abeby, normalnie bez trudu potrafiła sprostać dwóm pozostałym dziewczynom. Przecież moja drobna towarzysza o wzroście ledwie przekraczającym 150 cm, skoczna jak antylopa i o mięśniach futbolisty, była jedną z najtwardszych biegaczek długodystansowych, z jakimi się zetknęłam. Ale obserwując ją tego ranka, nigdy bym na to nie wpadła. Gdy Banchi i Mesi szybko posuwały się do przodu, Derartu zostawała coraz bardziej w tyle. Z lśniącą od potu twarzą, na której malowało się skrajne wyczerpanie, bardziej przypominała miejscowe kobiety targające pod górę na własnych plecach toboły drewna na opał wielkości bawołu niż swoje zwinne partnerki.

W łamanej angielszczyźnie i z taką samą naturalnością, z jaką wczoraj przy obiedzie opisywała mi *doro wat* i *shiro*, Banchi wytłumaczyła, na czym polega problem Derartu: otóż wszedł w nią diabeł i wysysa z niej całą energię.

W tym momencie wiele bym dała, by rozumieć obcy język. Ale zważywszy na różnice językowe między angielskim a amharskim (że o przepaści kulturowej nie wspomnę), musiałam się zdać na najprostsze wyjaśnienia i własne cokolwiek ograniczone doświadczenie, aby nadać sens temu, co właśnie usłyszałam.

Przypomniała mi się niebieska bieżnia na Uniwersytecie Rice w Houston, w stanie Teksas, na której spędziłam ostatnie pięć lat, biegając na czas na 10 000 m, 5000 m oraz na 3000 m z przeszkodami, i spróbowałam sobie wyobrazić następującą rozmowę:

– Przepraszam, trenerze, ale nie mogę dzisiaj dokończyć tego ostatniego interwału.

– Co się stało? Znowu masz to dziwne wrażenie w łydkach? – zapytałby Jim Bevan, mój trener od prawie 10 lat. Pewnie by się zaniepokoił; od mojego ostatniego urazu wołał dmuchać na zimne.

– Nie, nie, nic się nie stało. Nie o to chodzi. Po prostu wszedł we mnie diabeł i nie pozwala mi dokończyć treningu interwałowego.

Mój wyrozumiały trener był w stanie zaakceptować wiele wykrętów swoich biegaczy – ból brzucha, nieprzespaną noc, okropne zakwasy po ostatnim treningu, nawet świeże rozstanie z sympatią – ale nawiedzenie przez diabła na pewno nie figurowało na tej liście.

Etiopia to jednak całkiem inna bajka. W kolebce ludzkości i ojczyźnie najbardziej wytrzymałych lekkoatletów na świecie wyjaśnienie Banchi wydawało się całkiem naturalne. W rzeczy samej może nawet najlepiej tłumaczyło, dlaczego Derartu, jedna z najbardziej uprzywilejowanych biegaczek w regionie, czuje się zbyt słaba, aby dokończyć sesję treningową w górach. Razem z Banchi i Mesi wybiegały sobie stypendium, dzięki któremu podarowano im cztery miesiące życia w komforcie, pełnowartościowe posiłki i lekcje angielskiego; tu po raz pierwszy dowiedziały się, jak efektywnie trenować i planować swoją karierę sportową.

Dziewczynyni Yaya – nazwałam je tak od hotelu Yaya Village i obozu treningowego, w którym przez dwa miesiące mieszkałam i udzielałam się jako wolontariuszka – były obiektem zazdrości całej Sululty, ponieważ w porównaniu z członkami swoich rodzin i większością sąsiadów, których domy były byle jak skleconymi budami pozbawionymi bieżącej wody i elektryczności, żyły w hotelu jak królowny. Wciąż nie umiały pogodzić tego nowego dla nich, tymczasowego komfortu z prostą i zgrzebną egzystencją, do której miały wrócić po za-

kończeniu programu. Aby dodać sobie otuchy, spały po dwie w dużym łóżku, chociaż każda miała swoje tylko dla siebie, i odmawiały śniadań oferowanych im przed porannym bieganiem. Najwyraźniej styl życia, jaki preferowali topowi biegacze, nie dla wszystkich okazał się idealny.

Wcale nie było takie oczywiste, czy te nowe doświadczenia, jak udział w programie treningowym, zróżnicowana dieta zawierająca mięso lub wypasione buty, miały jakiś wpływ na potencjał Banchi, Mesi i Derartu jako biegaczek, a jeśli tak, to jaki. Czy owe luksusy poprawiały kondycję fizyczną moich koleżanek, dzięki czemu bardziej koncentrowały się na bieganiu? A może je nadmiernie rozpieszczały, osłabiając ich chęć do walki podczas zawodów? Próbowałam też spojrzeć od innej strony; zastanawiałam się, w jaki sposób pewne praktyki rodem z wsiowej Etiopii – te, którym oddawałyśmy się podczas treningów – mogą wpłynąć na moje bieganie, a może je nawet poprawić. Czy ogromne dystanse, jakie pokonywałam podczas codziennych wędrówek, kolidują z treningami? A odpoczywanie w niedzielę? Czy polepsza moją wydolność, czy wręcz przeciwnie? W jaki sposób odżywianie bazujące na ziarnach zbóż i niewielkiej ilości białka, a marginalizujące udział warzyw oraz owoców w diecie, wpływa na mój poziom energii i możliwości regeneracyjne organizmu?

Na znalezienie odpowiedzi miałam około ośmiu tygodni. Wtedy miałam się spakować i wyruszyć do nowego kraju, żeby zacząć wszystko od nowa. Tego ranka uznałam, że prawdopodobnie nigdy nie zrozumieję do końca sposobu myślenia Banchi na temat Derartu i nawiedzenia przed diabła, choć później odkryłam, że to dość typowa mieszanka etiopskiej ortodoksji i religijnego zabobonu, zupełnie obca mojemu katolickiemu wychowaniu. Pomimo to próbowałam podchodzić z otwartym umysłem do odmiennych wierzeń oraz praktyk religijnych, które wiele mówią o tym, jak różne wspólnoty biegaczy, np. dziewczyny Yaya, traktują bieganie długodystansowe. Chciałam dotrzeć do samej istoty fenomenu biegania – najstarszej, najczystszej i najpowszechniejszej ze wszystkich dyscyplin sportowych – a może też przy okazji znaleźć tam jakąś korzyść dla siebie.

Rok wcześniej stałam mocno obiema nogami na ziemi po drugiej stronie globu. Poza kilkoma okresami letnimi spędzonymi na obozach treningowych w Kolorado, przez 22 lata życia mieszkałam w Teksasie i nie mogłam się doczekać, by wyfrunąć z klatki i przekonać się, co wielki świat ma mi do zaoferowania, czego może mnie nauczyć o życiu i – oczywiście – o bieganiu. Miałam stypendium sportowe na Uniwersytecie Rice, gdzie uprawiałam lekką atletykę, a od dziewię-

tego roku życia biegalam. Rytm zajęć sportowych organizował mi życie: harmonogram treningów, podróży, rehabilitacji. Przez ostatnie pięć lat od świtu do zmierzchu mój plan dnia był szczegółowo zaplanowany i szczerze wypełniony: biegi, drzemki, zimne kąpiele, czas na gotowanie i jedzenie, chociaż potrzeby żywnościowe i kontakty towarzyskie spychałam na drugi plan. Gdy zbliżał się koniec mojego pobytu na Uniwersytecie Rice, po raz pierwszy stanęłam oko w oko z moją przyszłą karierą biegaczki i nie bardzo wiedziałam, co z nią zrobić.

Perspektywa większej ilości wolnego czasu i rzucenia się w wir życia towarzyskiego wydawała mi się całkiem pociągająca. Czy moje ciało będzie wiedziało, że nie musi się zrywać o szóstej rano? Jak to będzie zjeść na lunch hamburgera i frytki bez obawy przed czekającym mnie po południu treningiem? Ile piw będę musiała w siebie wlać, zanim uda mi się dotrzymać kroku Luke'owi, mojemu bratu bliźniakowi?

Ale z drugiej strony nie czułam się jeszcze gotowa, aby się o tym przekonać. Kończyłam owocną karierę w Rice: cztery razy brałam udział w zawodach ligi międzyuczelnianej NCAA Division I, dwukrotnie w eliminacjach do igrzysk olimpijskich i wcale nie miałam zamiaru pożegnać się na dobre z bieganiem. W college'u miałam poczucie niewykorzystanych możliwości ze względu na kil-



Moja pasja biegowa rozkwitała na Uniwersytecie Rice, gdzie ścigałam się w latach 2007–2012

ka przebytych kontuzji, a jak na standardy biegów długodystansowych byłam jeszcze żółtodziobem. Aż do college'u koncentrowałam się głównie na biegu przez płotki na 300 m, a jak wiadomo, maratonki swoje największe sukcesy osiągały po trzydziestce – oczywiście, jeśli wytrwają tak długo. I co najważniejsze, wciąż kochałam bieganie głęboką, szczeniacką miłością. Minęło 10 lat od chwili, gdy po raz pierwszy zasnuwałam adidas i biegałam po okolicy z tatą, a nadal cieszyłam się jak dziecko, odkrywając nowe trasy, obserwując podczas biegu swoje ciało, nawiązując po drodze różne znajomości i stawiając przed sobą nowe wyzwania. Nie wyobrażałam sobie życia bez biegania.

Teraz, z moją nowo odkrytą niezależnością, miałam zamiar podejść do biegania bardziej świadomie. Chciałam się przekonać, jaki rodzaj treningu jest dla mnie najkorzystniejszy, sprawdzić, ile jestem w stanie z siebie dać, jeśli się zerwę ze smyczy, i na koniec złapać równowagę pomiędzy wolnością a porządkiem. Zgodnie z filozofią trenera Bevana, że dobry biegacz to szybki biegacz, rozpoczęłam misję zsynchronizowania serca i nóg.

Jak dotąd, najistotniejszym wydarzeniem w mojej karierze biegaczki były mistrzostwa świata juniorów w lekkoatletyce, które odbywały się w 2008 roku w Bydgoszczy. Zadebiutowałam na scenie międzynarodowej w biegu na 3000 m z przeszkodami i po raz pierwszy miałam okazję spotkać się z różnorodnym podejściem do uprawiania lekkoatletyki. W dniach poprzedzających wyścig amerykańska drużyna preferowała w ramach treningów krótkie i raczej łatwe przebieżki, podczas gdy drużyna z Etiopii intensywnie ćwiczyła, włączając w swoje mordercze biegi trening interwałowy. Ekipa japońska rozgrzewała się w złowrogoj ciszy, z powagą na twarzy i ogniem w oczach, a Włosi podczas swojej praktyki beztrosko gawędzili. Kontrasty było też widać poza bieżnią, w sposobach odpoczywania sportowców i wspierania się nawzajem. Kwaterowaliśmy w tym samym hotelu, więc łatwo mogłam wychwycić różnice. Biegacze szwedzcy bez przerwy grali w karty, co pewnie pomagało im rozładować stres; drużyna z RPA oddawała się radosnym, szaleńczym tańcom; największymi ekstrawertykami z całej tej bandy okazali się lekkoatleci irlandzcy – ze wszystkimi przewijającymi się przez ich namiot treningowy chcieli sobie robić zdjęcia i wymieniać się koszulkami.

Jak wszystkie te rytuały wpływały na współzawodnictwo, trudno powiedzieć. Choć w pewnych dyscyplinach nie było niespodzianek – w sprincie Stany Zjednoczone i Jamajka, w biegach długodystansowych Kenia i Etiopia oraz Niemcy w rzutach – nie dało się zaobserwować między nimi oczywistych podobieństw

w podejściu do rywalizacji. Wydaje mi się, że w ostatecznym rozrachunku najbardziej znaczący był sam fakt istnienia takich rytuałów i wiara w nie. Innymi słowy, liczył się sposób bycia drużyny i jej kultura, odzwierciedlająca jej miejsce pochodzenia. Wyjeżdżałam z Polski nie tylko z walizką pełną koszulek różnych drużyn, lecz również z pragnieniem bezpośredniego poznania tych kultur, a potem zastosowania owych odkryć we własnej praktyce biegaczki. Taka okazja nadarzyła się cztery lata później.

Stypendium Fundacji Thomasa J. Watsona to coś w rodzaju Złotego Talonu Willy'ego Wonki*. Przyznawany jest raz w roku 40 absolwentom college'ów i ma na celu „wzmacnianie ich kreatywności, wyobraźni, otwartości na świat i zdolności do bycia liderem oraz wspieranie skutecznych i humanitarnych działań na rzecz wspólnoty”. W praktyce oznacza to, że szczęśliwcowi funduje się rok życia, jaki sobie wymarzył. Odbiorca stypendium dysponuje określonym budżetem i przez 12 miesięcy podróżuje w pojedynkę po świecie, oddając się osobistej pasji: pszczelarstwu, medytacji, jeździe na monocyklu, czy jak w moim przypadku – bieganiu długodystansowemu.

Napisałam we wniosku, że przez pierwszy rok po zakończeniu college'u chciałabym odwiedzać różne społeczności biegaczy na całym świecie i przekonać się, co je łączy, a co dzieli w podejściu do biegania i w jaki sposób ten sport łączy się z ich życiem codziennym. Aby uchwycić ducha każdego środowiska biegaczy, chciałam ugryźć temat z wielu stron naraz. Miałam zamiar biegać z entuzjastami, którzy robią to czysto rekreacyjnie, rozmawiać z trenerami o ich podejściu do uprawiania tej dyscypliny, zmierzyć się z biegaczami zawodowymi, przeprowadzać wywiady z historykami sportu, docierać do legendarnych biegaczy, którzy już zakończyli karierę, obserwować zawody, ale i ścigać się w nich oraz odwiedzać ulubione trasy miejscowej ludności. W moim pierwotnym programie podróży, poprzedzonym obsesyjnymi badaniami z pomocą setek osób, znalazły się następujące kraje: Anglia jako gospodarz letnich igrzysk olimpijskich w 2012 roku i kraj słynący z silnych klubów sportowych; Etiopia – wylęgarnia lekkoatletów obdarzonych fenomenalną wytrzymałością; Nowa Zelandia – kolebka boomu biegowego i najbardziej wpływowych na świecie trenerów; Japonia – znana z wyjątkowego reżimu cechującego treningi biegowe, i Finlandia – zamieszкана przez mały, ale twardy naród, który dwukrotnie w ostatnim wieku bił rekordy w bieganiu długodystansowym

* Autorka nawiązuje do książki R. Dahla *Charlie i fabryka czekolady* (przyp. red.).

i stanowił modelowy przykład wzlotów oraz upadków lekkoatletyki. Moją ciekawość podsycala tradycja biegowa, w jakiej się wychowałam, nacechowana ogromną presją, w której każdy wynik jest brany pod lupę, a normę stanowią biegacze o osobowości typu A – o wybujałej ambicji i wysokim poziomie agresji. Lubiłam to, ale czasami czułam się wyczerpana i sfrustrowana.

Stawiane mi wymagania były niezwykle elastyczne, więc w podróży na bieżąco modyfikowałam swoje plany. Budżet na hotele i hostele? Korzystałam z nich tylko kilka razy na samym początku i sporadycznie, jeśli umawiałam się z kimś na spotkanie poza miastem, które stanowiło bazę wypadową. Ostatecznie naliczyłam 72 miejsca, w których mieszkalam. Moi gospodarze byli przeważnie w jakiś sposób związani z lokalnymi społecznościami biegaczy i chętnie otwierali drzwi swoich domów przed niedużą i ciekawską biegaczką z Ameryki. Kraje, jakie miałam odwiedzić? Pieniądze zaoszczędzone na noclegach przeznaczałam na bilety na samoloty, pociągi i promy. Zanim się zorientowałam, z 5 krajów zrobiły się 22; niektóre z nich odwiedziłam przejazdem i zbadałam tylko pobieżnie, w innych zabawiłam przynajmniej tydzień, a w kilku przypadkach mój pobyt przeciągnął się do dwóch miesięcy.

W zamian za to oczekiwano ode mnie jedynie składania kwartalnych raportów do Fundacji Watsona, rozliczania przyznaných środków, a po powrocie do domu udziału w dorocznej konferencji dla wszystkich stypendystów, na której miałam usłyszeć 39 opowieści o niezwykłych podróżach. Podpisałam również dość ogólnikową listę wytycznych – należało podróżować samodzielnie, unikać krajów, w których już się było, na sfinansowanie podróży używać tylko środków z przyznanego stypendium i przez okrągły rok pozostawać poza granicami Stanów Zjednoczonych. Punkt z hasłem „samodzielne podróżowanie” był dla mnie prawdziwym zaskoczeniem, ponieważ zwykle otaczają mnie ludzie: mój brat bliźniak – Luke; nasze rodzeństwo – Matt i Rachel – też bliźnięta, tylko o rok starsze; moi rodzice, zawsze czający się w odległości nie większej niż cztery godziny jazdy samochodem; i mnóstwo kolegów i koleżanek z grup treningowych oraz trenerów, ostatnio głównie z drużyny uniwersyteckiej, z którymi uprawiałam biegi przelajowe i ćwiczyłam na bieżni. Choć zależało mi, aby na czas podróży z nikim się nie wiązać, od kilku tygodni spotykałam się z Willem Firthem, również biegaczem z Rice, którego urok osobisty wziął górę nad kiepskim wyuczaniem czasu. Natomiast by ugłaskać swoją kochającą i troskliwą mamę, która nie przepuściła żadnej okazji, by opiekować się nami podczas wycieczek szkolnych i balów, zaczęłam prowadzić bloga pod nazwą *BeckyRunsAway* (Becky ucieka), w którym starałam się na bieżąco relacjonować jej swoje przygody (po-

mijając kilka nieistotnych szczegółów w rodzaju błąkania się po lesie w Etiopii, gdy zgubiłam drogę).

Stypendium było moją przepustką do świata dalekiego od swojskiej rutyny, wygodnego teksaskiego życia i przewidywalnej do bólu kariery topowej amerykańskiej biegaczki.

Wreszcie nadszedł 24 lipca 2012 roku. Następnego dnia miałam opuścić kraj na cały rok. Rodzice wydali na moją cześć pożegnalną kolację w naszej ulubionej restauracji w Dallas, a mama z całych sił starała się ukryć niepokój, który (przykro mi to stwierdzić) nie był bezpodstawny. Miałam zadziwiającą smykałkę do gubienia się i ślepej ufności wobec nieznajomych. Przez lata nabierało się też sporo kwitów na moją skromną osobę. Zaczęło się od niejakiego Boulderera, u którego zatrzymałam się, pracując podczas wakacji i z którym zamieniłam może kilka słów. Po pewnym czasie dostałam od niego ogromną paczkę pełną nieświeżych ciuchów do biegania, książek historycznych i 18-stronicowy brudnopis jakiejś pracy. Do tej pory nie mam pojęcia, jak zdobył adres mojego akademika, w którym mieszkalam na pierwszym roku. Aby uśmierzyć obawy mamy, postano-



Caloroczny bagaż, który udało mi się upchnąć do dużego plecaka i malej walizki na kółkach

wiłam zachować się dorośle i asertywnie. Przypomniałam jej, że przecież mam 23 lata i dam sobie radę. Traf chciał, że w tym właśnie momencie kelner wręczył mi menu dla dzieci poniżej 12 lat. Tym niemniej 24 godziny później pożegnałam się z rodziną i wsiadłam na pokład pierwszego z wielu samolotów, którymi przez najbliższy rok miałam odbyć ponad 20 międzynarodowych rejsów.

Tak naprawdę przygotowałam się do podróży najlepiej, jak tylko może być przygotowana nieduża (152 cm wzrostu), 23-letnia dziewczyna o wadze 42 kg. Lista moich rzeczy, zredukowana o pełnowymiarową wersję tetris, skurczyła się wraz z walizką, lecz zawierała wszystko, czego potrzebowałam: od rzeczy absolutnie niezbędnych – paszportu i siedmiu strojów do biegania, które miałam zamiar wykończyć na śmierć – po 12 batoników energetycznych clif bar, 2 plastikowe torebki z zamknięciem i 2 agrałki, które – jak sądziłam – mogły mi się kiedyś przydać (kłania się osobowość typu A). Jak rasowy podróżnik na okrągło testowałam uniwersalny rozgałęziacz, zaliczyłam wszystkie wymagane szczepienia, a wspólnie z tatą wymyśliłiśmy system wypłat i przeliczeń różnych obcych walut. Zapisałam numery telefonów i adresy e-mailowe do wszystkich oraz sporządziłam listę rzeczy, które musiałam zrobić, choćby nie wiem co:



Przed domem w Dallas na kilka godzin przed wyruszeniem w świat

stanąć na bieżni, na której po raz pierwszy pokonano barierę 4 min w biegu na milę; przebiec osławioną, liczącą sobie 22 mile (35,4 km), trasę Waiatarua pod Auckland w Nowej Zelandii; odwiedzić pokaźną liczbę stadionów olimpijskich – a to tylko kilka przykładów, które podałam, ubiegając się o stypendium do Fundacji Watsona. Kilka drogich memu sercu drobiazgów rozdzieliłam pomiędzy swoje rodzeństwo. Ich radość z nowego laptopa, telefonu i iPod'a okazała się błyskawicznym lekarstwem na smutek wynikający z mojego wyjazdu.

W podróży wykroczyłam daleko poza swoje plany i zdobywaną na sucho wiedzę. Miałam poczynić odkrycia na temat biegania i regenerowania sił, zgromadzić przepisy od swoich gospodarzy ze wszystkich krajów, rozwinąć własne umiejętności adaptacyjne i otworzyć się na nowe praktyki treningowe oraz nawiązać serdeczne relacje z biegaczami na całym świecie. Moje założenia dotyczące sukcesu w sporcie i istoty biegania długodystansowego zostały częściowo potwierdzone, a częściowo obalone.

Między klasycznym amerykańskim podejściem do biegania a tym, jakie poznałam w innych krajach, istnieją ogromne różnice. Najbardziej oczywistym przykładem jest sposób, w jaki Banchi wytłumaczyła mi złe samopoczucie Derartu podczas treningu – opętanie przez diabła. Odmienności kulturowe były dla mnie najbardziej uderzające, a nawet szokujące, ale nie brakowało też podobieństw. Z małymi wyjątkami w niedzielę biegano długie dystanse, a nabijanie kilometrów (czy mil, jak w przypadku biegaczy amerykańskich) to trening bazowy. Zboża są podstawą śniadań mistrzów na całym świecie – czy to w postaci owsianki, jak w Anglii, musli w Szwajcarii, czy naleśników w krajach skandynawskich. Biegacze na całym świecie nigdy nie mają dość herbaty. Lekkoatleci z irlandzkiego klubu Finn Valley w Donegall codziennie kończą trening gorącą herbatą i maślanymi bułeczkami (*scones*). Co ciekawe, pomimo dużego spożycia kofeiny, długodystansowcy na całym świecie traktują popołudniowe drzemki z równą estymą – niczym ważne spotkania biznesowe.

Odstępstwo od wszechobecnego modelu amerykańskiego, czyli sportu napędzanego gadżetami, wynikami i filozofią „wszystko albo nic”, bywa ryzykowne, bo takie reguły obowiązują w sporcie. Ale wyjście poza tę konwencję otwiera zawodnika na nowe możliwości: daje mu impuls do rozwoju kariery, przyjmowania nieoczywistych rozwiązań i odkrywania przyjemności w zwykłym bieganiu. Pięć miesięcy po powrocie z podróży i włączeniu do swojego treningu najciekawszych metod, z jakimi się zetknęłam, wzięłam udział w maratonie i uzyskałam trzeci najlepszy czas Ameryki w kategorii kobiet poniżej 25. roku życia oraz

podpisałam kontrakt z ASICS, japońską firmą o międzynarodowym zasięgu, produkującą obuwie sportowe. Co więcej, biegając z lekkoatletami różnych kultur, zyskałam mnóstwo przyjaciół i przekonałam się, ile radości daje wspólne bieganie. Na stronach tej książki można znaleźć wiele technik i rytuałów, z jakimi się spotkałam w podróży. Niektóre z nich stały się częścią mego życia, o innych piszę, bo mnie zafascynowały. Wszystkie razem są samym sednem biegania i świadczą o atrakcyjności tej dyscypliny sportu dla biegaczy całego świata.

BIEGIEM PRZEZ ŚWIAT

Biegowa podróż dookoła globu – każdy chciałby ją odbyć, ale mało komu jest to dane. Dlatego warto skorzystać z doświadczeń Becky Wade, która tego dokonała. Warto też przekonać się, co bawi Usaina Bolta, co najchętniej jada Vivian Cheruiyot i jak imprezuje Haile Gebrselassie, a także poznać zwyczaje i biegowe kultury w Wielkiej Brytanii, Etiopii, Nowej Zelandii, Japonii czy Szwecji.

Biegiem przez świat to książka dla każdego, kto choć trochę interesuje się bieganiem. Nie ma w niej skomplikowanych planów treningowych, ale jest wiele przykładów, jak ta najpopularniejsza aktywność fizyczna wpłata się w codzienne ludzkie życie.

Tomasz Łyżwiński, „Przegląd Sportowy”, czasnabieganie.pl

Becky Wade biegła z Kenijczykami i dziewczynami z Etiopii, spotkała Bolta, Cheruiyot i legendarnego Snella. Dotarła na stadion, na którym Roger Bannister dokonał „niemożliwego” i złamał 4 minuty na milę, oraz do parku Yoyogi, gdzie Toshihiko Seko nabijał na trzykilometrowej pętli większość z 320 km, które robił w ciągu... tygodnia. W każdym kraju, w którym się znalazła, Becky na kanwie swoich doświadczeń tkła opowieść o historii biegania, mocnych stronach biegaczy, słynnych postaciach, znanych ścieżkach, stadionach, formach biegów – od tych na bieżni, przez górskie i szosowe, aż do zawodów na orientację. To naprawdę kawał świetnej roboty i duża wartość dla czytelnika. Książka pozytywnie mnie zaskoczyła.

Magdalena Ostrowska-Dołęgowska,
współautorka książki *Szczęśliwi biegają ultra*

PATRONAT MEDIALNY:



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)