

Adharanand Finn

DOGONIĆ KENIJCZYKÓW

SEKRETY NAJSZYBSZYCH LUDZI NA ŚWIECIE



GALAKTYKA

Tytuł oryginalny: *Running with the Kenyans*

Copyright © 2012 by Adharanand Finn
All rights reserved

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2012
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: 978-83-7579-273-7

Zdjęcie okładkowe: *Marietta d'Erlanger*

Konsultacja: *Krzysztof Dołęgowski*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*
Redakcja techniczna: *Monika Ulatowska*
Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *Drukarnia Legra*

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.

ROZDZIAŁ 16

NASTĘPNEGO DNIA WSKAKUJĘ do toyoty corolli, której wszyscy mi zazdroszczą, i ruszam w długą, niebezpieczną podróż do Nairobi. Będzie to dla nas – dla mnie i Godfreya – swego rodzaju pielgrzymka.

Pod wieloma względami jest to po prostu kolejny wyścig. Ot, grupa sportowców biegających w terenie. Ale w rzeczywistości mistrzostwa Kenii w biegach przełajowych to być może najtrudniejsza, najbardziej zmuszająca do rywalizacji impreza biegowa na świecie. Specjalnie na tę okazję przyjeżdża do stolicy dobra setka czołowych kenijskich biegaczy w każdej grupie wiekowej – najszybsi spośród najszybszych – i walczy o kilka upragnionych miejsc w reprezentacji kraju na najbliższe mistrzostwa świata. Występuje tam bodaj największe na świecie stężenie sportowego geniuszu na metr kwadratowy. Muszę tam być. Chcę obejrzeć niecodzienny spektakl i może poznać kolejny z tajników kenijskiego biegania.

Godfrey obiecał, że podrzuci mnie do stolicy, ale kilka dni przed planowanym wyjazdem zadzwonił, żeby poinformować o zmianie planów. Powiedział, że jego auto nadal stoi u mechanika, a on dzień wcześniej razem z Andersem jedzie autobusem do Nairobi, bo musi pomóc załatwić wizę pewnemu biegaczowi.

Opuszczam Iten i po przejechaniu około osiemdziesięciu kilometrów zatrzymuję się w zakurzonym, spalonym słońcem miasteczku, bo tu właśnie umówiłem się z pewnym biegaczem i jego żoną. Godfrey załatwił, że para ta, w zamian za podwiezienie do Nairobi, dotrzyma mi towarzystwa w podróży i dopilnuje, bym się nie zgubił.

Kiedy tak stoję przy aucie i czekam, podchodzi do mnie mężczyzna w pasistej koszuli i z wielką kurtką pod pachą. Wyciąga rękę na powitanie.

- Hej, kolego – mówi, ściskając mi dłoń. – Dokąd jedziesz?
- Do Nairobi – odpowiadam.

– Zabiorę się – mówi. Ani to pytanie, ani stwierdzenie. Nie umiem powiedzieć, czy postanowił udać się do stolicy, bo wymienilem jej nazwę, czy rzeczywiście tam zmierzał. Widząc niepokój malujący się na mojej twarzy, dodaje: – Jestem policjantem.

Zgadzam się go podwieźć. Mężczyzna wraca do rodziny na weekend. Biegacz i jego żona, na których czekam, zjawiają się kilka chwil później. Wyglądają na udęczone, narzekają na podróż *matatu* z pobliskiej rodzinnej wioski.

Popołudniowe słońce zalewa miasteczko ostatnimi falami gorąca. Całą czwórką wsiadamy do samochodu i ruszamy wyboistą drogą, zagłębiając się w krainę kolczastych kaktusów i wyschniętych, kamienistych koryt rzek.

Od Nairobi dzielą nas cztery godziny jazdy. Mijamy małe, podupadające przydrożne osady i okazałe bramy szkół, wspinamy się pod górę, wyprzedzamy traktory i ciężarówki, zjeżdżamy z drogi przed *matatu* i dymiącymi autami zbliżającymi się z przeciwnej strony. W pewnym momencie mijamy stado pawianów, które siedzą tuż przy drodze, pielęgnują swoje młode i przyglądają się pojazdom zupełnie bez zainteresowania. W końcu droga opada w dół i raptem jesteśmy w Nairobi.

Podczas jazdy moi pasażerowie usilnie starają się rozmawiać po angielsku i uwzględniać mnie w konwersacji, ale z czasem stopniowo przechodzą na suahili. Nie szkodzi. Mój wzrok wędruje w stronę deszczowych wzgórz. Trawa jest tutaj zielona i miękka, wzniesienia są porośnięte długimi pasami zdrowo wyglądających upraw. Mijamy rowerzystów w kurtkach przeciwdeszczowych, a szare niebo jako żywo przypomina to angielskie.

Na miejscu, zgodnie z ustaleniami, spotykamy się z Godfreyem i Andersem pod budynkiem YMCA. Godfrey podobno zarezerwował dla nas trzech pokój, ale okazuje się, że stoi w nim tylko jedno pojedyncze łóżko.

– Nie szkodzi – mówi Godfrey. – Znam inne miejsce, tu niedaleko.

Zostawiamy moje auto na parkingu i przesiadamy się do samochodu, który Godfrey wytrzasnął nie wiadomo skąd. Wyjeżdżamy z miasta, jedziemy coraz dalej, mijamy coraz okazalsze domy. Podróż trwa dobre trzy kwadranse. Wreszcie, gdy zaczyna się ściemniać, Godfrey skręca w boczną drogę, która prowadzi do opustoszałego centrum konferencyjnego. Napis przy wjeździe głosi: „Centrum Szkoleniowe Kenya Commercial Bank”. Nie wygląda to na hotel. Anders rzuca mi pełne wątpliwości spojrzenie, ale Godfrey jak zwykle jest pewien swego.

– Zaufajcie mi – mówi. – Spodoba wam się to miejsce.

Strażnik przy bramie wygląda na zaskoczonego naszą wizytą. Godfrey uśmiecha się szeroko i opuszcza szybę. Strażnik jest skonsternowany. Domyślam się, że mówi Godfreyowi, że to obiekt konferencyjny, a nie hotel.

Godfrey życzy mężczyźnie dobrej nocy i zawraca na główną drogę.

– Mają komplet – rzuca. – Właśnie trwa konferencja.

Kilka minut później zatrzymujemy się przed hotelem Shade. Mają tu tanie, nietypowo urządzone pokoje i restaurację. Jesteśmy zmęczeni i głodni, to bierzemy, co dają.

Na wyścig w Uhuru Gardens w centrum Nairobi stawilo się w charakterze widzów chyba pół Iten. Ludzie uganiają się w tam i z powrotem wzdłuż trasy, chcąc zobaczyć jak najwięcej sportowców. Oprócz entuzjastów biegania, takich jak ja, przyjechali również trenerzy i agenci; szorstkimi okrzykami zagrzewają swoich zawodników do walki. Kiedy jeden z ich podopiecznych zwycięży, uśmiechają się od ucha do ucha i przybijają sobie piątki, niczym maklerzy z City, obserwujący, jak ich akcje zyskują na wartości.

Przybyło kilka tysięcy miejscowych kibiców. To całkiem sporo, jak na bieg przełajowy, ale nie mogę się oprzeć wrażeniu, że akurat tutaj, w stolicy państwa zamieszkałego przez najzagorzalszych biegaczy pod słońcem, widzów powinno być jednak jeszcze więcej.

Niektórym podoba się, że nie ma dzikich tłumów. Kiedy mijają nas czołówka wyścigu pań, jeden z kibiców odwraca się do mnie z uśmiechem na twarzy i mówi:

– Wreszcie zobaczyłem Linet Masai [która wygra wyścig] na żywo, a nie tylko w internecie.

Przed każdym wyścigiem zawodnicy urządzają prawdziwą paradę na linii startu; niczym starożytni wojownicy, machają ramionami, podskakują i stają na palcach. Poranek jest ciepły i wietrzny, większość czasu uwijam się, starając się robić zdjęcia. Próbuję uchwycić majestat sportu, tę moc i prędkość, z jaką biegają Kenijczycy. Ale atmosfera rozrzedza się na ogromnej przestrzeni parku. Raz na jakiś czas przecinające niebo samoloty, podchodzące do lądowania na pobliskim lotnisku imienia Florence Wilson, sprawiają, że biegacze wydają się jeszcze mniejsi. Być może wynika to również stąd, iż koniecznie chcę, by impreza mnie przytłoczyła – ponieważ pokonałem szmat drogi, aby być świadkiem tego wydarzenia. Możliwe, że przesadzam, chcąc za wszelką cenę, by prędkość, z jaką poruszają się biegacze, zrobiła na mnie piorunujące wrażenie.

Podczas ostatniego wyścigu, gdy jego zwycięzca, Geoffrey Mutai, wybiega z ostatniego zakrętu, myli mu się droga. Skierowanie go we właściwą stronę przypomina zawrótce rozpędzonego pociągu na właściwy tor. Musimy uskoczyć z drogi, bo Mutai gna prosto na nas, zaczynając kolejne okrążenie, jak gdyby mógł tak biegać w nieskończoność. Porządkowym udaje się go dopaść i poprowadzić na ostatnią prostą.

Mutai pokonuje dwunastokilometrową trasę, wytyczoną w trudnym, pagórkowatym terenie, w wietrzny dzień i na takiej, a nie innej wysokości bezwzględnej, w zdumiewającym czasie trzydziestu czterech minut i trzydziestu pięciu sekund.

O tym, jak ciężki to wyścig, niech świadczy fakt, że startuje w nim czterech aktualnych mistrzów świata – seniorów i juniorów, kobiet i mężczyzn – i żadnemu z nich nie udaje się zakwalifikować do pierwszej dziesiątki w swojej kategorii. Leonard Komon, który w ciągu ostatnich kilku miesięcy ustanowił rekord świata w biegu na piętnaście i dziesięć kilometrów, w dzisiejszym biegu mężczyzn zajmuje dopiero szóstą pozycję.

Przed wyjazdem Godfrey przedstawia mnie młodej dziewczynie z małej wioski, usytuowanej gdzieś w dolinie ryftowej. Ma przebarwione zęby i wygoloną głowę, tak jak niemal każda kenijska uczennica. Wygląda, jakby zaledwie wczoraj przez cały dzień zajmowała się sadzeniem kukurydzy. Z pewną taką nieśmiałością podaje mi rękę. Nazywa się Mercy Cheroni i jest ubiegłoroczną mistrzynią świata juniorów. Dziś przybiegła na metę jako trzynasta, prześcignęła ją cała grupa dziewcząt z małych, zakurzonych wiosetek.

Spotkanie z Mercy Cheroni nie daje mi spokoju. Jest w tej dziewczynie coś, co zawiera esencję kenijskiego biegania. Ma pewien przypadkowy, nieświadomy talent.

Pewnego wieczoru kilka tygodni wcześniej w hotelu Kerio View spotkaliśmy z Mariettą parę sączącą wino na tarasie. Mężczyzna pochodził z okolic Eldoret, ale pracował w Nairobi na kierowniczym stanowisku w Safaricom, największej w kraju firmie telekomunikacyjnej. Zapytałem go, na czym jego zdaniem polega sekret kenijskich biegaczy. Posłał mi spojrzenie ponad kieliszka.

– Proszę zapytać dowolnego utalentowanego biegacza, jakie jest jego pochodzenie – powiedział – a przekonasz się pan, że ten człowiek wychował się w biednej rodzinie.

Wtedy uznałem to za niemądre spostrzeżenie, ale im więcej o tym myślę, tym wydaje mi się celniejsze. Podczas rozmowy z Mercy Cheroni było dla mnie ja-

sne, że dziewczyna nie zawdzięcza sukcesu wieloletniemu poświęceniu, że rodzice nie wozili jej na treningi i zawody. Szkoła, do której chodziła, pewnie nie miała nawet bieżni, gdzie można by poćwiczyć. Źródłem talentu tej dziewczyny i jej pragnienia prześcignięcia całego świata jest raczej nieodłączna surowość codziennego życia w rodzinnej wiosce.

Brat Colm tylko kiwa głową, kiedy wyluszczam mu tę teorię, że wszyscy kenijscy biegacze pochodzą z ubogich rodzin.

– Dodałbym coś jeszcze – mówi. – Wszyscy oni pochodzą z biednych *wiejskich* rodzin. Jeszcze nie mieliśmy dobrego biegacza z miasta.

Życie biedoty, zamieszkującej kenijską wieś, nie jest lekkie. Od najmłodszych lat ludzie ci muszą ciężko pracować – wypasają stada kóz, uprawiają ziemię i zawsze przemierzają się piechotą lub biegiem. Wiejskie dzieci spotyka się o świcie, gdy pędzą polną dróżką do szkoły. Dla przyszłego lekkoatlety to doskonały wczesny trening.

Pamiętam, jak pewnego dnia jadłem lunch z Danielem Komenem w klubie golfowym w Eldoret. Miał na sobie ciemnozielony garnitur. Był parny dzień, dzieciaki szalały w basenie, na grillu piekły się różne przysmaki. Kelnerzy w idealnie wyprasowanych białych koszulach krążyli po terenie klubu i roznosili drinki sunburst.

– Codziennie doilem krowy, biegłem do szkoły, biegiem wracałem do domu na obiad, potem z powrotem do szkoły, później do domu i znów do krow. – Mówił o tym z poważną miną. To nie było radosne wspomnienie. – Tak to już jest w Kenii.

Chris Cheboiboch opowiedział mi podobną historię.

– Już wtedy trenowaliśmy, nawet o tym nie wiedząc – powiedział. – Codziennie bieganie, bieganie, bieganie.

Kenijskie dzieci nie tylko trenują od najmłodszych lat, ale robią to na dużej wysokości bezwzględnej. Naukowcy zasadniczo zgadzają się co do tego, że treningi wysoko nad poziomem morza pomagają sportowcom wytrzymałościowym biegać szybciej, ponieważ zwiększają wydajność krwi w dystrybucji tlenu w organizmie. Praktycznie każdy długodystansowiec na świecie uwzględnia w swoim planie biegi na dużej wysokości. Tyle że Kenijczycy rodzą się i wychowują w takich warunkach i już jako małe szkraby przemierzają się biegiem, co daje im naprawdę wielką przewagę.

Jadę do hotelu Kerio View, spodziewając się znaleźć tam Renato Canovę. Siedzi przy tym samym stoliku co zawsze. Przed nim stoi szklanka mleka. Daje mi znak, żebym do niego dołączył, i zamawia dla mnie sok z marakui. Pytam go, co

sądzi o teorii, że o sukcesie Kenijczyków w biegach decyduje dorastanie w surowej, wiejskiej rzeczywistości.

Zastanawia się przez chwilę, po czym mówi, ważąc słowa, jak gdyby mógł odpowiedzieć na moje pytanie na sto różnych sposobów:

– To prawda. Na Zachodzie jakość życia jest lepsza, tak? Ale jeśli zastanowić się, co właściwie oznacza ta „lepsza jakość życia”, okaże się, że chodzi po prostu o życie mniej męczące. O ułatwianie sobie życia. Tymczasem w bieganiu chodzi przecież o to, jak duże zmęczenie jesteś w stanie znieść.

Moja lista się wydłuża, ale wszystkie te przyczyny – te tajemnice – które odkrywam, powoli zaczynają się łączyć w pewną całość. Dorastanie w surowych warunkach, bieganie boso, duża wysokość bezwzględna, bieganie do szkoły. Wszystko to w naturalny sposób wynika ze specyfiki życia codziennego w Kenii, nic zaś – z pragnienia zostania sportowcem. Oni po prostu tak żyją. Kenijczycy wyróżniają się w najbardziej naturalnym sporcie świata dlatego, że dorastają w dolinie ryftowej, z dala od miast i technologii, dzięki którym nasze – mieszkańców Zachodu – życie stało się tak wygodne.

Kiedy moje córki postanowiły wziąć udział w biegu przełajowym w Eldoret, w niczym nie przypominał on czysto rozrywkowych zawodów, z jakimi miały do czynienia w Anglii. Tu nie było masy grubych nóg, czerwonych ze zmęczenia buź i dzieciaków biegających jak kaczki i cieszących się, że dla odmiany mogą się nieco poruszać. Dzieci Eldoret tryskały energią, biegały tam i z powrotem, uwijały się, nie mogły się doczekać rywalizacji. Coś wisiało w powietrzu, i to na długo, zanim którekolwiek z nich zaczęło na poważnie trenować. Lili i Umie wystarczyło jedno spojrzenie, by poczuły się wystraszone.

– Zbudowanie wydolności oddechowej, położenie wytrzymałościowych fundamentów pod bieganie na długie dystanse zajmuje około dziesięciu lat – mówi Canova. – Szesnastoletni Kenijczyk – dodaje, uśmiechając się, jakby chciał powiedzieć: „Wszystko, drogi kolego, sprowadza się do tej prostej, zgrabnej prawdy, do tego hasła przewodniego, które możesz sobie wziąć” – szesnastoletni Kenijczyk ma te fundamenty dawno położone.

Jestem w Nairobi. Przygotuję się do kolejnego biegu. Ponieważ maraton w Lewie zbliża się wielkimi krokami, teraz ćwiczę już prawie każdego dnia. Trening staje się dla mnie codziennością, tak jak jest dla Japheta, Beatrice i pozostałych biegaczy z Iten. Tyle że tutaj, w mieście, wygląda to zupełnie inaczej.

– Dobra, słuchajcie, koniec opieprzania się, niech wszyscy tu podejść.

Wokół wielkiej, czerwonej terenówki, stojącej na parkingu hotelu Nest

w Ngong, mieście satelickim na północ od Nairobi, zbiera się niezła menażeria. Większość około czterdziestoosobowej grupy to osobnicy z nadwagą. Kilkoro z nich popija napoje gazowane. Jakaś kobieta z miną jak warczący pies pali papierosa. Wszyscy mają na sobie stroje do biegania.

– Długa trasa na dziś liczy dziesięć kilometrów – mówi szef biegu. – A krótka osiem. Milej zabawy.

Większość z tych ludzi wygląda na takich, którzy mają problem z wejściem po schodach do baru, ale mimo wszystko uzbrojeni w pogodny uśmiech i żarty opuszczamy parking i zaczynamy trucht.

Przed powrotem do Iten odwiedzam Raya i Doreen Meynicków, starych znajomych Bruce’a Tulloha. Ray mówi, że przyjaźni się z dwiema legendami kenijskiego biegania, Catherine Nderebą i Paulem Tergatem. Okazuje się, że oboje mieszkają dosłownie za rogiem, w pełnej zieleni dzielnicy Karen. Często zaglądadają na kolację. Pomyślałem, że będą mieli coś do powiedzenia na temat talentu Kenijczyków do biegania, ale niestety ani Catherine, ani Paul nie odbierają telefonu.

W zamian Ray nalega, żebym spotkał się z mieszkającymi w Nairobi kenijskimi biegaczami amatorami. To ludzie, którzy biegają wyłącznie dla przyjemności, co akurat tutaj wydaje się czymś zupełnie niezwykłym.

– Chodzi ci o bieganie z Kenijczykami, tak? – mówi, posyłając mi wymowne spojrzenie. – Wiesz, to też są Kenijczycy.

Hash House Harriers, którego członkowie zrzeszają się w ponad tysiącu siedmiuset grupach i spotykają w większości dużych miast świata, to międzynarodowy fenomen. HHH, bo tak się o nim w skrócie mówi, jest bardziej klubem towarzyskim niż typowym klubem biegaczy. Jego członkowie sami siebie określają przewrotnym mianem „klubu alkoholików z problemem biegowym” i regularnie biegają w swoich rodzinnych miastach. Nie przepadają za gotowymi trasami, wolą sami sobie zawczasu wytyczyć szlak białą kredą i właśnie tego się trzymać.

Tempo biegu w ogonie jest koszmarnie powolne, biegacze mozolą się Ngong Road, a wypełnione po brzegi busy, wiozące ludzi z pracy do domu, prawie strącają ich do rowu.

Na czele kolumny kilku szczupłych biegaczy zaczyna odstawać od reszty towarzystwa. Gonię za nimi, ale gdy tylko udaje mi się ich dopaść, chowają się za ścianę i zatrzymują. Szczera zęby w uśmiechu.

– Co jest?

Jeden z nich, starszy facet bez zęba na przedzie, pokazuje palcem dwie białe linie na ziemi.

– To oznacza zły kierunek – mówi.

Na razie nie chce jednak o niczym informować pozostałych; woli zaczekać, aż pójdą w nasze ślady i pokonają całą tę zakurzoną boczną drogę, w którą my też skręciliśmy. To będzie zupełnie inne bieganie niż w Iten.

Kiedy całą grupą wracamy na szlak i skręcamy w inną boczną drogę, również oznaczoną kredą, ta sama grupka biegaczy znów wysforowuje się na czoło. Trzymam się blisko nich. Wkrótce przecinamy podwórza na tyłach walących się drewnianych chat, lawirujemy pomiędzy praniem suszącym się na sznurze i skaczemy nad małymi dziećmi bawiącymi się w błocie.

Ale chyba zgubiliśmy trasę. Zatrzymujemy się i rozważamy co dalej, a wtedy stojący w wąskich drzwiach mężczyzna pokazuje wąski prześwit pomiędzy dwoma budynkami. Bez słowa podziękowania nasza grupa rusza w drogę i faktycznie wkrótce natrafiamy na kolejne znaki kredą.

– Dalej, dalej – krzyczą pozostali, kiedy zaczynają dobijać najwolniejsi.

I tak to wygląda. Za każdym razem, gdy się zatrzymujemy, nie całkiem pewni, w którym kierunku powinniśmy biec, pozostała część naszej grupy ma szansę dogonić liderów biegu. Kiedy już znajdziemy właściwą drogę, krzyczymy „dalej, dalej” i gonitwa zaczyna się od nowa.

Choć z początku miałem wątpliwości, z czasem takie bieganie okazuje się nawet odświeżające. Gnamy jak wariaci przez zapadłe dziury, szukając znaków zrobionych kredą. Kiedy udaje mi się taki namierzyć, wydzieram się na całe gardło.

– Dalej, dalej – wrzeszczę.

W drzwiach chaty siedzą dwie kobiety i mi się przyglądają. Za mną nadciąga długa kolumna z trudem brnących przed siebie Kenijczyków w dresach i kamiżelkach odblaskowych.

Mniej więcej w połowie drogi trafiamy na samochód z otwartym bagażnikiem. W środku są kubeczki z wodą, kawałki melona i trzciny cukrowej do posiania. Za kierownicą tego auta siedzi kobieta, którą widziałem na starcie z papierosem w zębach.

Na półmetku jestem jednym z pierwszych, ale wkrótce przybiegają pozostali. Gdy tak stoimy, pijemy i zajadamy, próbując złapać oddech, ktoś rzuca hasło:

– Zaśpiewajmy!

Spontanicznie rozlega się donośna wersja *Singing in the Rain*, a towarzyszy jej kręcenie tyłkiem i pokazywanie języka. Mieszkańcy uliczki pełnej brudnych salonów fryzjerskich i straganów z mango stoją dokoła i patrzą na nas zdumieni.

Miejscowa filia HHH składa się głównie z czarnoskórych Kenijczyków, ale należy do niej też kilku *mzungu*. Wszyscy oni jeżdżą potężnymi autami i z przy-

jemnością wykładają sto pięćdziesiąt kenijskich szylingów (funta i dziesięć pensów) za możliwość pobiegania; taka suma to więcej niż dzienne zarobki wielu obywateli tego kraju.

Po biegu członkowie klubu tankują do nieprzytomności. Kupują najtańsze piwo i wynajmują pokoje w hotelu dla tych, którzy nie zdołają dotrzeć do domu o własnych siłach. Ponieważ słyszałem sporo opowieści o poniżających ceremoniach inicjacyjnych dla takich „prawiczków” jak ja, zamiast drążyć temat HHH, postanawiam tchórzliwie ulotnić się pod osłoną nocy.

Pod względem jakości biegania moja krótka przygoda z Hash House Harriers przypomina podróż w czasie i powrót do klubu biegaczy w Wielkiej Brytanii: pałkowate kończyny i piwne brzuchy, tempo powyżej sześciu minut na kilometr. Jednym z czynników umacniających dominację zawodników z Afryki Wschodniej w biegach długodystansowych jest to, że my, mieszkańcy Zachodu, stajemy się coraz wolniejsi. Pomimo rozwoju technik treningu, doskonalenia żywienia i fizjoterapii, wzrostu liczby i jakości wyścigów oraz wprowadzenia nagród pieniężnych, okazuje się, że utknęliśmy w pociągu, który wiezie nas w niewłaściwą stronę. Przykład: w 1975 roku brytyjscy biegacze schodzili dwadzieścia trzy razy poniżej dwóch godzin dwudziestu minut w maratonie; w tym samym czasie Amerykanom udawała się ta sztuka trzydzieści cztery razy, a Kenijczykom ani razu. Ale już w 2005 roku brytyjscy zawodnicy dwanaście razy osiągnęli wynik poniżej dwóch godzin dwudziestu minut, amerykańscy dwadzieścia dwa razy, zaś Kenijczycy czterysta dziewięćdziesiąt razy, co jest osiągnięciem zdumiewającym.

Każdemu czynnikowi wiążącemu się z sukcesem Kenijczyków odpowiada zjawisko przeciwne w krajach Zachodu. Dzieciństwo jest w Kenii niezwykle aktywnym okresem w życiu człowieka – na Zachodzie od najmłodszych lat prowadzimy w coraz większym stopniu siedzący tryb życia. Badania naukowców z Uniwersytetu Exeter pokazują, że w ciągu ostatnich dziesięciu lat typowe brytyjskie nastolatki stały się słabsze, mniej umięśnione i coraz bardziej niezdolne do wykonywania najprostszych ćwiczeń fizycznych. I nie chodzi tu wcale o codzienne pokonywanie biegiem pięciu kilometrów do szkoły i tyle samo z powrotem, lecz o rzeczy najbardziej podstawowe, takie jak choćby ćwiczenia na drabinkach na WF-ie. Naukowcy, przeprowadzający badania, winą za taki, a nie inny stan rzeczy obarczają współczesny styl życia. Autor badań, doktor Gavin Sandercock, powiedział:

– Przyczyną są zapewne zmiany w aktywności fizycznej dzieci, takie jak mniej chętne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego, na przykład niechęć

do, dajmy na to, wspinania się po linie, i niska aktywność w ramach zabawy, jak wspinanie się po drzewach.

W latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku wprawdzie nie biegaliśmy boso, ale większość butów do biegania miała cienką podeszwę i niewiele ważyła, przypominała dzisiejsze, sprzedające się jak ciepłe bułeczki buty startowe. Co więcej, dzięki temu, że dorastając nosiliśmy takie buty, byliśmy w formie, mieliśmy silne łydki i wyższe podbicie.

Dieta to kolejny problem. Kenijczycy mają swoje bogate w węglowodany *ugali* – my jemy więcej słonych i tłustych rzeczy niż kiedykolwiek wcześniej. Wzrasta liczba osób otyłych i cierpiących na cukrzycę. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia wskaźnik poziomu otyłości w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych od 1980 roku zwiększył się trzykrotnie.

Kenijczycy nie mogą narzekać na brak wzorów do naśladowania, które zachęcają ich do biegania i pomagają uwierzyć, że mogą być w tym dobrzy. Każdy ma do opowiedzenia historię własnego lub cudzego triumfu. Nicholas, pochodzący z Singapuru trener kolarzy, mówi, że brakuje mu tego w jego sporcie.

– Nawet jeśli wyłowimy utalentowanych piętnasto- i szesnastoletnich kolarzy, oni wcale nie chcą do nas dołączyć. Nie mają tu tak silnych autorytetów, jak w bieganiu. Kolarstwo nie ma swojego Paula Tergata.

Oczywiście działa to tak, że im częściej Kenijczycy wygrywają, tym rzadziej triumfują biegacze z innych krajów, a zatem ich mieszkańcy mniej mają autorytetów w tej dziedzinie sportu.

Naukowcy odkryli, że powszechnie panujące i wciąż rosnące przekonanie, iż Kenijczycy są lepszymi biegaczami, podczas wyścigów daje im pewną psychologiczną przewagę nad innymi zawodnikami. Jeśli zawodnik z Europy już na starcie automatycznie zakłada, że biegnący w tym samym wyścigu Kenijczyk na pewno będzie od niego szybszy, może to mieć negatywny wpływ na występ tego sportowca, zwłaszcza jeśli wiarę tę dzielą z nim pozostali uczestnicy zawodów. I odwrotnie: jeżeli Kenijczyk wierzy, że jest szybszy niż Europejczycy z tej prostej przyczyny, iż jest Kenijczykiem, wówczas wiara ta odbija się pozytywnie na jego osiągnięciach.

Kiedy zdarzy się, że zawodnik z innego kraju przełamie dominację drugiego państwa, skutki jego triumfu odczuwa całe pokolenie biegaczy. Na przykład, zanim podczas igrzysk olimpijskich w 2004 roku Brytyjka Kelly Holmes zdobyła złote medale w biegu na osiemset i na tysiąc pięćset metrów, Wielka Brytania raczej nie mogła się pochwalić wspaniałą historią biegów pań na średnim dystansie. Ale już pięć lat później, w 2009 roku, podczas mistrzostw świata, Zjed-

noczone Królestwo było w tej dyscyplinie liczącą się siłą, a jego reprezentantki zdobyły srebrny medal na tysiąc pięćset metrów i brązowy na osiemset.

W sytuacji, gdy brakuje autorytetów i możliwości odniesienia sukcesu, mniej osób jest skłonnych zrezygnować ze wszystkiego i poświęcić się karierze lekkoatletycznej. A wiadomo, że im mniej ludzi trenuje, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że wśród nich jest przyszła gwiazda sportu.

W sumie mamy do czynienia z ruchomą skalą czynników, w której wszystkie ciężarki przesunięto na jedną stronę. Nic dziwnego, że Kenijczycy są lepsi. Dlatego to niemal cud, iż ktoś taki jak Paula Radcliffe zdołał pokonać wszelkie przeciwności i jeszcze do tego ustanowić rekord świata w biegu maratońskim.

SEKRETY NAJSZYBSZYCH LUDZI NA ŚWIECIE



Wyobraź sobie, że jesteś miłośnikiem piłki nożnej i masz szansę przez pół roku mieszkać z gwiazdami Manchesteru, Barcelony i Realu Madryt. Jeść z nimi, wypoczywać, trenować, podglądać ich zwyczaje, rozmawiać ze szkoleniowcami, których widzi się tylko w telewizji.

Finn to właśnie zrobił. Przeniósł się wraz z rodziną do Kenii, by podglądać mistrzów maratonu i poszukiwać świętego Graala szybkiego biegania. Przy okazji napisał świetny, żywy reportaż. Czytając go, zastanawiasz się, gdzie leżą buty i legginsy, by natychmiast po zakończeniu rozdziału ruszyć przed siebie. Lektura obowiązkowa dla wszystkich, którym brakuje motywacji przed długim wybieganiem.

Krzysztof Dołęgowski
Akcja Polska Biega (www.polskabiega.pl)

Wygrać z Kenijczykami na bieżni stadionu czy trasie maratonu nie jest łatwo. Być może dlatego, że dla nich bieganie jest proste, a my w pogoni za wynikami często o tym zapominamy. Niniejsza opowieść już od pierwszych rozdziałów przypominała mi o tym tak mocno, że najchętniej czytałbym ją podczas biegu, biorąc z niego to, co najważniejsze – radość z życia.

Marek Dudziński
redaktor naczelny „Runner's World”

Zeskanuj, aby obejrzeć film



www.goo.gl/3jStr

Odwiedź stronę www.youtube.com/user/WydawnictwoGalaktyka,
aby obejrzeć więcej filmów

www.galaktyka.com.pl

ISBN 978-83-7579-273-7



9 788375 792737

Patronat
medialny:

RUNNER'S
WORLD



Roznaj Świat
MIEKICZNIK