

JEDZ

Niezwykła podróż do świata ultramaratonów i zdrowego odżywiania

I BIEGAJ



SCOTT JUREK

Steve Friedman

GALAKTYKA

Tytuł oryginalny: *Eat and Run*

Copyright © 2012 by Scott Jurek

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. All Rights Reserved.

Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. Wszelkie prawa zastrzeżone.

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: 978-83-7579-229-4

Wydanie I, dodruk 2012

Zdjęcie na okładce: *Justin Bastien*

Zdjęcie na czwartej stronie okładki: *Ben Moon*

Konsultacja dietetyczna: *Małgorzata Główniewska-Chudzik*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*

Redakcja techniczna: *Galaktyka*

Korekta: *AD VERBUM Iwona Kresak*

Projekt okładki: *Jakub Kabala*

Skład: *Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *Imprima sp.j.* www.imprima.pl

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	13
1. Być kimś	
Badwater Ultramarathon, 2005 rok	15
2. „Czasem po prostu trzeba!”	
Proctor, w stanie Minnesota, 1980 rok	24
3. Dla mojego dobra	
Caribou Lake Invitational, 1986 rok	32
4. „Ból tylko szkodzi”	
Do Adolph Store i z powrotem, 1990 rok	40
5. Duma krezusów	
Bieganie z Dustym, lata 1992–1993	50
6. Mądrość Dana Hippisa	
Minnesota Voyageur 50, 1994 rok	58
7. „Wypuść ból uszami”	
Minnesota Voyageur 50, lata 1995 i 1996	66
8. Atak Żółtodziobów	
Angeles Crest 100, 1998 rok	74
9. Niemy śnieg, tajemny śnieg	
Trening do Western States 100, 1999 rok	83
10. Niebezpieczna melodia	
Trening do Western States 100 (kolejny), 1999 rok	92
11. „Sikasz?”	
Western States 100, 1999 rok	101
12. Bitwa z Bug Boyem	
Western States 100, lata 2000 i 2001	112
13. O niedźwiedziach i gazelach	
Western States 100, lata 2002 i 2003	130

14. Rozgrzana patelnia	
Badwater Ultramarathon, 2005 rok	137
15. Znowu oni?	
Copper Canyon Ultramarathon, 2006 rok	148
16. Centralny zawiadowca	
Western States 100, 2006 rok	159
17. Ucieczka przed Wasatch Speedgoat	
Hardrock 100, lipiec 2007 roku	169
18. Śladami Filippidesa	
Spartathlon, wrzesień 2007 roku	180
19. Zagubiony	
Duluth, w stanie Minnesota, lata 2008–2010	196
20. Tajemnice Mrocznego Czarnoksiężnika	
Dolina Yosemite, 2010 rok	211
21. Powrót do korzeni	
Tonto Trail, Wielki Kanion, 2010 rok	218
Epilog	
Mistrzostwa świata w biegu dwudziestoczterogodzinny, 2010 rok.....	224
Podziękowania.....	233
Historia moich wyścigów	237
Przypisy.....	243
Indeks składników, potraw i przepisów kulinarnych.....	249
Indeks	251

1 BYĆ KIMŚ

Badwater Ultramarathon, 2005 rok

Jeśli chcesz z tego wyjść, przetrwaj to.

– ROBERT FROST

MÓZG MI PŁONAŁ. Ciało palił żywy ogień. Dolina Śmierci położyła mnie na patelni i postanowiła usmażyć. Chłopcy z mojej ekipy kazali mi wstawać, mówili, że dam radę i że oni wiedzą, że dam radę. Ale ja ich prawie nie słyszałem, bo byłem zajęty wymiotowaniem, a potem przyglądaniem się, jak w kręgu światła, rzucanym przez czołówkę, mokra struga wyparowuje równie szybko, jak chlusnęła na gorącą nawierzchnię. Do północy brakowało godziny. Temperatura wynosiła czterdzieści wysysających duszę, spalających na popiół stopni Celsjusza. A przecież to miał być *mój* czas. To był ten etap wyścigu, kiedy zwykle wybijałem się, odnalazłszy w sobie nietknięte zasoby silnej woli, której brakowało innym, i kiedy odkrywałem w sobie moc, pozwalającą mi na pokonywanie takich odległości i bieganie z taką prędkością, o jakiej innym się nie śniło. Dziś, wytapiając się na drodze, byłem w stanie przywołać jedynie wspomnienie reklamy telewizyjnej z dzieciństwa. Ktoś trzyma między palcami kurze jajo i mówi: „To jest twój mózg”. Następnie te same palce kruszą skorupkę, a gdy jajo wpada na rozgrzaną patelnię i zaczyna skwierczeć, głos mówi: „A to jest twój mózg po narkotykach”. Ujrzałem ten obraz na tle rozprężonego nocnego nieba. Usłyszałem tamten bezcielesny głos. I pomyślałem: „To jest mój mózg po Badwater”.

Właśnie przebiegłem ponad sto dwanaście kilometrów tam, gdzie dawniej ludzie umierali, idąc piechotą, a zostało mi do pokonania jeszcze blisko sto pięć. Przypomniałem sobie, że to jest ten punkt wyścigu, w którym powinienem zostawić za sobą wszystkich na tyle nierozsądnych, że przez pierwszą połowę biegu dotrzymywali mi kroku. Mówiąc szczerze, wystartowałem z myślą o pobiciu re-

kordu trasy i nie martwiłem się o to, czy w ogóle wygram. A teraz – teraz miałem wrażenie, że nawet nie ukończę wyścigu.

Rozwiązanie było tylko jedno: wstać i biec. W życiu zawsze, nieważne, jaki miałem problem, stosowałem to samo rozwiązanie: *nie zatrzymywać się!* Moje płuca mogły głośno żądać tlenu, mięśnie umierać z wysiłku, a ja i tak wiedziałem, że to rozwiązanie tkwi w umyśle. Zmęczone ścięgna błagały o odpoczynek, ciało domagało się wytchnienia, ale biegłem dalej – dzięki umysłowi. Teraz było inaczej. Gdzie popelnilem błąd?

Biegam i uwielbiam to robić. Bieganie w dużym stopniu określa mnie jako człowieka. Ten sport stał się moim powołaniem, obsesją, zbudowałem na nim swoją karierę, był mi niezawodnym i bezlitosnym nauczycielem. Bieganiem radzę sobie z każdym wyzwaniem.

Formalnie rzecz ujmując, jestem ultramaratończykiem, ścigam się więc w takich zawodach, gdzie trasa biegu wynosi więcej niż czterdzieści dwa kilometry i sto dziewięćdziesiąt pięć metrów (czyli trasa zwykłego maratonu). Generalnie moja kariera biegacza polega na tym, że startuję w biegach o długości przynajmniej pięćdziesięciu mil (a więc ponad osiemdziesięciu kilometrów), najczęściej stu, a nierzadko stu trzydziestu pięciu i stu pięćdziesięciu mil (czyli ponad dwustu czterdziestu jeden kilometrów) – i *wygrynam* je. Czasem bywa tak, że prowadzę od samego startu aż do mety, innym razem spokojnie trzymam się z tyłu do chwili, gdy poczuję, że czas wrzucić wyższy bieg. Czemu zatem teraz leżałem na poboczu, wymiotowałem i wiedziałem, że nie będę w stanie dalej biec?

Pał sześć sukces. Ostrzegano mnie, że ten wyścig, ta stutrzydziestopięciomilowa, czyli ponad dwustusiedemnakilometrowa wyprawa przez Dolinę Śmierci jest zbyt długa i że mój organizm po ostatnich zawodach – ciężkim, prestiżowym biegu Western States 100, który wygrałem zaledwie dwa tygodnie wcześniej – miał zbyt mało czasu, by się zregenerować. Usłyszałem, że na diecie, którą stosuję – wówczas już od siedmiu lat jadłem wyłącznie pokarm pochodzenia roślinnego – po prostu nie wytrzymam trudu rywalizacji. Nikt nie wspomniał o moim, jak teraz sądziłem, najważniejszym problemie – o tym mianowicie, że zwyczajnie zlekceważyłem wyścig.

Niektóre ultramaratony prowadzą przez równiny porośnięte dziewiczym lasem, wiją się pośród szemrzących strumyków, przecinają łąki porośnięte dzikimi kwiatami. Jedne niosą biegacza poprzez chłodną jesienną melancholię, inne zaś wolą natchnąć go ożywczą rzeźkością wczesnej wiosny.

Są też takie ultramaratony jak ten, który właśnie ściał mnie z nóg. Jego pełna nazwa brzmi Badwater Ultramarathon, ale uczestnicy mówią o nim Badwater

135, a dla wielu znany jest jako „najtrudniejsze na świecie zawody biegowe”. Nie brałem takiego gadania na poważnie. Uznałem, że w przeszłości pokonywałem trudniejsze trasy i że brałem udział w szybszych, bardziej wycieńczających zawodach. Biegałem w śniegu i deszczu, wygrywałem imprezy w najdalszych zakątkach globu. Wdrapywałem się po osuwających się kamieniach, docierałem na szczyty, wznoszące się na wysokość ponad czterech kilometrów. Grałem w klasy na śliskich głazach, przeprawiałem się przez lodowate strumienie. Niestraszne mi były szlaki, na których nawet jelenie potykały się i słabły.

Fakt, Badwater wiódł przez Dolinę Śmierci i odbywał się akurat o najgorętszej porze roku. I owszem, według krążącej legendy był taki rok, że kiedy pewna firma obuwnicza zafundowała wszystkim uczestnikom biegu swoje produkty, podszwy wielu par butów ponoć dosłownie stopiły się na rozgrzanej nawierzchni.

Ale to przecież tylko taka bajeczka, prawda? Tymczasem rozpalona słońcem trasa Badwater rzeczywiście wręcz skwierczała pod stopami, a w dodatku bieg był dłuższy niż zawody, w których zwykle się ścigam; jego okrucieństwo przechodziło wszelkie pojęcie. Byłem przyzwyczajony do współzawodnictwa i do biegania w trudnym terenie i w surowym klimacie. Inne ultramaratony nie tylko wzbudzają szacunek, ale też napawają strachem. A Badwater? Prawda wygląda tak, że większość najznakomitszych i najbardziej znanych ultramaratończyków nigdy nie brała w nim udziału. Tak, nazwa „Dolina Śmierci” brzmi złowieszczo, dosłownie zabójczo, ale przecież dla najlepszych ultramaratończyków krążące tu i ówdzie opowieści o niebezpieczeństwie i śmierci to nic nowego. Biegacze lubią tego rodzaju historie, ale nie rozwodzą się nad nimi. Nie mogą.

To nie tak, że się nie przygotowałem – gdybyś w tym, co robię, stawał na starcie nieprzygotowany, to jakbyś sam się okaleczał. Kupiłem gigantycznych rozmiarów opryskiwacz, który miał mnie polewać wodą w równych odstępach czasu. Złożyłem specjalne, chroniące przed upałem spodenki i koszulkę, jedno i drugie firmy Brooks. Przez pierwsze sześć godzin wyścigu co godzinę złapałem półtora litra wody, co odpowiada trzem bidonom rowerzysty. Wszystko to miało chronić moje ciało. Żaden opryskiwacz, nawet największy, nie mógł jednak ochronić mojego umysłu. W przypadku ultramaratończyka nic nie liczy się bardziej niż jego umysł.

Bieganie w ultramaratonach wymaga absolutnej pewności siebie, złagodzonej głęboką pokorą. Aby zostać mistrzem, musisz wierzyć, że jesteś w stanie zniszczyć swoją konkurencję. I musisz jednocześnie zrozumieć, że wygrana wiąże się z całkowitym zaangażowaniem, a najmniejsze odwrócenie uwagi, utrata rytmu,

jeden źle postawiony krok może skończyć się porażką – lub gorzej. Czyżbym zatem był zbyt pewny siebie, miał za mało pokory?

Na początku wyścigu, mniej więcej na dwudziestym siódmym kilometrze, gdy mijalem pewnego żołnierza piechoty morskiej, który kilka chwil wcześniej odpadł z zawodów, ten zasalutował mi, bo znał moją reputację. Inny uczestnik, pewien weteran pustynnych maratonów, pożegnał się z nami na czterdziestym ósmym kilometrze, jak tylko się zorientował, że jego moc przybrał barwę mocnej kawy. On też mnie znał. Ale cóż, sława i dotychczasowa pewność siebie niewiele mi pomogły.

Prowadził Mike Sweeney, pięćdziesięcioletni pilot morski i skoczek do wody, który w ramach treningów przygotowujących do skoków z trampoliny uderzał się w głowę ... Deptał mu po piętach Ferg Hawke, czterdziestoosmioletni bagażowy z Kanady, uwielbiający cytować Nietzschego.

Prasa sportowa nazywała mnie „pewniakiem”, ale czy naprawdę tak było? A może byłem zwykłym cieniasem?

Każdego z nas nachodzą wątpliwości. W ludzkiej naturze leży zadawanie sobie pytań: Dlaczego pchamy się w niepewne sytuacje? Czemu życie rzuca nam kłody pod nogi? Jedynie najświętsi pośród nas i ci, którzy karmią się złudzeniami, przyjmują *każdy* ból jak wyzwanie, a stratę postrzegają w kategoriach gorzkiego daru od losu. Mam tę świadomość. Wiem, że wybrałem sport najeżony długimi okresami bólu i że należę do niewielkiej, eklektycznej, damsko-męskiej społeczności, gdzie miarą czyjejś pozycji w grupie jest jego zdolność przetrwania. Dla mnie i moich kolegów ultramaratończyków halucynacje i wymioty są jak ślady po trawie na stroju zawodnika Małej Ligi Baseballowej. Otarcia, czarne paznokcie u nóg, odwodnienie – oto rytuał przejścia dla tych z nas, którzy ścigają się na ponad osiemdziesiąt, sto sześćdziesiąt i więcej kilometrów. Maraton to tylko łagodny wstęp, czas na myślenie o tym i owym. Ultramaratończykom często robią się takie pęcherze, że aby skrócić cierpienie, zawodnicy muszą zrywać paznokcie u nóg. Pewien zawodnik zadbał o to jeszcze przez wyścigiem i usunął je sobie chirurgicznie, tak na wszelki wypadek, żeby nie musieć się potem martwić. Na skurcze nawet nie warto zwracać uwagi. O ile gdzieś w pobliżu nie uderzy piorun, tak że aż staną ci włosy na głowie i rękach, pozostaje ci jedynie podziwiać krajobraz. Zawroty głowy, związane z chorobą wysokościową, są tak powszechne jak pot na skroni biegacza i zasługują na tyle samo uwagi z jego strony (przemilczmy pewne zawody w Kolorado i śmierć jednego z biegaczy wywołaną tętniakiem mózgu). Ból się lekceważy, przyjmuje z dobrodziejem inwentarza albo, jak niektórzy, neutralizuje ibuprofenem, co bywa ryzykowne.

W połączeniu z obfitym poceniem się organizmu zbyt duża dawka ibuprofenu może bowiem doprowadzić do niewydolności nerek, co zwykle objawia się trującą bladością, po wystąpieniu której śmigłowiec zabiera cię do najbliższego szpitala, o ile masz szczęście. Jak kiedyś powiedział mój kolega ultramaratończyk, w cywilu lekarz: „Nie każdy ból jest istotny”.

Ultramaratończycy ruszają w trasę ze wschodem słońca, biegają, gdy ono zachodzi, gdy wschodzi księżyc, gdy znów wstaje słońce i ponownie na niebie pojawia się księżyc. Czasem potykamy się z wycieńczenia i zwijamy z bólu, a innym razem zupełnie bez wysiłku płyniemy po kamienistych szlakach i atakujemy tysięczmetrowe zbocze, nabrawszy nie wiadomo skąd sił i energii. Biegniemy posiniaczeni i podrapani. Zasada jest prosta i surowa: biegnij, aż już nie będziesz mógł. A potem pobiegnij jeszcze trochę. Znajdź nowe źródło energii i woli. I biegnij jeszcze szybciej.

W innych sportach bywa, że stosuje się środki ostrożności, ale w ultramaratonie nawet ryzyko utraty życia wlicza się w koszty. Trasa większości ultramaratonów jest usiana punktami medycznymi, gdzie biegaczom mierzy się czas, czasem się ich waży, wydaje się im przekąski, zapewnia schronienie przed słońcem i opiekę medyczną. Większość wyścigów dopuszcza udział pacerów¹, czyli tzw. zajęcy, pozwalając im towarzyszyć biegaczom na końcowych odcinkach trasy (nie noszą uczestnikom wody i pożywienia, ich zadaniem jest służyć radą i pilnować, by zawodnicy się nie pogubili). Ultramaratończycy przeważnie mogą zabrać na wyścig całą ekipę, kobiety i mężczyzn, dbających o dostarczanie im wody, jedzenia, informacji o przeciwnikach i zagrzewających do walki, kiedy zawodników już tylko chwile dzieli od upadnięcia na twarz.

Niemal wszystkie tego rodzaju biegi odbywają się w sposób ciągły, co oznacza, że w żadnym momencie zegar się nie zatrzymuje, a zawodnicy nie schodzą ze szlaku i nie idą wtrząchnąć wielkiego talerza makaronu, a potem zasłużenie spokojnie przespać całą noc – jak na przykład uczestnicy kolarskiego Tour de France. Ciągłość to część wyzwania i uroku całej imprezy. Tam, gdzie większość ludzi się zatrzymuje, ty biegniesz dalej. Inni odpoczywają, ty robisz swoje.

Właśnie na tym polegał mój problem: to inni zatrzymywali się na odpoczynek, ja – nie. Ale tym razem to jednak *byłem* ja. Po prostu nie byłem w stanie biec dalej.

¹ Pacer, pacemaker – w Polsce zwany zajęcem: osoba prowadząca bieg, narzucająca tempo. Osobisty pacemaker to rozwiązanie charakterystyczne dla zawodów amerykańskich. W Europie ta forma pomocy jest zwykle zabroniona (*przyp. red.*).

Rick, mój kumpel i członek ekipy, powtarzał, że dam radę. Wiedział, że dam radę. Mylił się. Gdzie popełniłem błąd? Chodziło o trening i zbyt krótki czas na regenerację sił? Albo może o napięty grafik wyścigów? Czyżbym podszedł do zawodów ze złym nastawieniem? A jedzenie – może to przez jedzenie? Czy aby nie za dużo myślę?

Podczas ultramaratonu masz mnóstwo czasu na myślenie, oczywiście o ile nie wypatrujesz pum, nie unikasz stromych zboczy i nie gadasz ze szczerzącymi się do ciebie głazami i bełkoczącymi drzewami (których twój umysł uparcie nie chce uznać za zwidy). Jeśli się zatrzymasz, jeśli się wycofasz, masz jeszcze więcej czasu na zastanawianie. Ale może właśnie chciałem się zatrzymać. Może właśnie miałem tak zalec na plecach pośrodku pustyni i odpowiedzieć sobie na pytanie: po kiego właściwie biegam w palenisku rozgrzanego pieca? Czemu poddaję się takiej torturze?

Zacząłem biegać z powodów, które dopiero teraz do mnie docierały. Jako dziecko dla zabawy biegałem po lasach i wokół domu. Jako nastolatek biegałem po to, żeby być w dobrej formie. Później biegałem, by odnaleźć spokój. Nie przestałem tego robić, ponieważ przekonałem się, że kiedy już zaczniesz coś robić, nie należy z tego rezygnować – w życiu, jak w ultramaratonie, należy przeć do przodu. W końcu zdałem sobie sprawę, że biegam, bo stałem się biegaczem; uprawianie tego sportu dawało mi fizyczną rozkosz, pozwalało unikać chorób i niedostatku, pozbawiało uporczywego niepokoju o codzienną egzystencję. Biegałem, bo nauczyłem się miłości do innych biegaczy. Biegałem, bo uwielbiałem wyzwania i dlatego, że nie ma lepszego uczucia jak to, kiedy przekraczasz linię mety albo kończysz trudny trening. Biegałem, bo jako utytułowany biegacz mogłem opowiadać innym o zaletach zdrowego życia, codziennego ruchu, pokonywania trudności i świadomego odżywiania się, dzielić się spostrzeżeniami, że nie ma znaczenia, ile zarabiasz i gdzie mieszkasz, bo liczy się to, *jak* żyjesz. Biegałem, bo pokonywanie trudów ultramaratonu uświadamiało mi, że w życiu też umiem rozwiązać każdy problem i że *sednem* życia jest radzenie sobie z trudnościami.

Czy zatem mogłem zrezygnować, jednocześnie *nie będąc* przegranym?

– Już dawałeś sobie radę – powiedział Rick. – I tym razem dasz.

Doceniam twój optymizm, Rick. I doceniam jego głupotę.

W innym czasie, w inną letnią noc, w innym wyścigu podziwiałbym zapewne gwiazdy błyszczące na aksamitnym, czarnym niebie. Obracałbym głowę, żeby popatrzeć na zaśnieżone szczyty Sierra Nevada, mające niczym posępni

strażnicy na dalekim krańcu pozornie nieskończonej pustyni, i widziałbym ich majestat, a nie własną przekłętą porażkę. Ruszylibym ku mrocznym, masywnym wzniesieniom, aż powitałyby mnie z otwartymi rękami.

– Mój żołądek – jęczałem. – Mój żołądek.

Ekipa zasugerowała, że może powinienem położyć się w wyglądającym jak trumna, wypełnionym lodem pojemniku; taszczyli go ze sobą, żebym w razie potrzeby mógł zbić temperaturę ciała. Już próbowałem. Rick powiedział, żebym leżąc, podniósł nogi w górę – może dzięki temu poczuje się lepiej. Stwierdził, że powinienem zrobić to na uboczu, z daleka od drogi, tak żeby pozostałe ekipy mnie nie widziały, bo wieściami o moim stanie tylko zdopingują swoich biegaczy. Czy on nie rozumie, że inni wcale nie potrzebują dodatkowej zachęty? Ten tu sławny gość już nie pobiegnie.

Nieruszanie się było naprawdę przyjemne. To wcale nie taki wstyd, jak mi się wydawało. Przynajmniej mogłem się zastanowić nad swoją nieposkromioną pychą.

Gdybym grał w filmie, w tej chwili zamknąłbym oczy i usłyszał słaby, stłumiony głos mojej obłożnie chorej matki. Powiedziałyby, że mnie kocha i wie, że jestem w stanie zrobić wszystko, czego zapragnę, a ja oblalbym się rumieńcem. Później dotarłby do mnie władczy ton mojego ojca: „Czasem po prostu trzeba!”. Wsparłbym się na łokciach, zamknął oczy i wyobraził sobie dzieciaki z *middle school* wołające za mną: „Mikrus! Mikrus!”, a potem zamieniłyby się w tych, którzy na początku mojej kariery podawali w wątpliwość moje zdolności, twierdzili, że nie warto się mną przejmować, bo potrafię biegać tylko po płaskim terenie. W tym filmie podźwignąłbym się na kolana i raptem przypomniałbym sobie, kim jestem – biegaczem! – i podniósłbym się, stanął wyprostowany i zaczął iść powoli, a potem sprężystym krokiem ruszylibym prosto w gęstą, pustynną noc, w ślad za dwoma wyprzedzającymi mnie, zaprawionymi w boju weteranami, ścigając ich tak, jak wilk ściga skazaną na śmierć ofiarę.

Próbowałem jeszcze zwymiotować, ale skończyło się na suchym zrywie, okrutnym spazmie, zwykle towarzyszącym próbom opróżnienia pustego żołądka.

Ekipa i przyjaciele kazali mi zamknąć oczy i odprężyć się. Zamiast tego wlepiłem spojrzenie w gwiazdy. Pustynia zniknęła, a wraz z nią wszyscy dokoła. Zwężenie pola widzenia to jeden z objawów odwodnienia i oznaka tracenia przytomności. Czy właśnie to mnie czeka? Miałem wrażenie, jakbym przez wąski tunel patrzył na nieskończone, rozgwieżdżone niebo.

Dali mi wodę i kazali pić małymi łykami, ale nie byłem w stanie. Pomyślałem: „Nic z tego nie będzie”, a za chwilę usłyszałem własny głos:

– Nic z tego nie będzie.

Gwiazdom było wszystko jedno. Oto jeszcze jedna przyjemność biegania w ultramaratonach: kompletna, kojąca obojętność nieba i ziemi. Popelnilem błąd – i co? Żadna katastrofa, konstelacje nie będą o mnie plotkowały. Może tego mi trzeba, by poradzić sobie z upokorzeniem. Może jak się wycofam i uznam się za pokonanego, wstąpi we mnie nowy duch. Może rezygnacja z wyścigu w gruncie rzeczy wyjdzie mi na dobre.

Gdybym tylko umiał zmusić się do tego, by w to uwierzyć.

Czy należało uwierzyć trenerom i lekarzom głoszącym, że sportowcy powinni jeść posiłki bogate w białko zwierzęce? Czy należało mniej trenować? Uważałem się za niepokonanego. Zamknąłem oczy.

Uczyły mnie zakonnice, a wychowywała matka skropiona święconą wodą z Lourdes w nadziei, że to pomoże jej wstać z wózka inwalidzkiego. Tymczasem teraz to ja nie byłem w stanie się podnieść.

Nie zawsze byłem najszybszym biegaczem, za to zawsze uważałem się za jednego z najwytrzymalszych. Niewykluczone, że najtrudniejsze dla mnie okazało się zaakceptowanie własnych ograniczeń. Być może leżenie na poboczu było oznaką siły, a nie słabości. Może pogodzenie się z własnymi ograniczeniami oznaczało, że czas przestać być biegaczem, a zacząć być kimś innym. Tylko kim? Jeśli nie byłem biegaczem, to kim?

Raz jeszcze spojrzałem w gwiazdy. Nie miały na ten temat żadnego zdania.

Potem usłyszałem głos, stary, znajomy głos, nadbiegający z pustyni:

– Nie wygrasz tego zasranego wyścigu, jeśli będziesz tak leżał. Dawaj, Jurker², rusz dupę!

Dusty, stary kumplu. Uśmiechnąłem się. Prawie zawsze wywoływał u mnie uśmiech, nawet jeśli wszyscy dokoła się krzywili.

– Rusz dupę! – wrzasnął Dusty. No, ale nie mogłem, nie chciałem. – Sweeney biegnie, choć umiera. Dopadniesz tego gościa. Razem go dopadniemy!

Popatrzyłem na kumpla. Czy naprawdę nie widzi, że nikogo już nie dopadnę?

Kucnął, nachylił się, aż jego twarz znalazła się centymetr od mojej. Spojrzał mi prosto w oczy.

– Chcesz być kimś, Jurker? Chcesz *być* kimś?

² Przewisko autora – Jurker – pochodzi prawdopodobnie od połączenia słów: *jerk off* (pot.: opieprzać się) z nazwiskiem autora (*przyp. tłum.*).

Kulki ryżowe (*onigiri*)

Po raz pierwszy spotkałem się z tymi zawiniętymi w wodorosty ryżowymi paczuszkami, kiedy poprosiłem pewnego japońskiego biegacza, żeby mi pokazał, co ma w swojej torbie do biegania. To był dobry pomysł. Biały ryż doskonale chłodzi organizm, zwłaszcza w miejscach o wysokiej temperaturze, na przykład w Dolinie Śmierci. Biały ryż to bomba węglowodanowa, nie jest za słodki, za to miękki i lekkostrawny. W Japonii kulki ryżowe, będące bogatym źródłem elektrolitów i soli (dzięki wodorostom), zawsze cieszyły się popularnością i służyły jako poręczna, orzeźwiająca przekąska. Dziś można je kupić w zwykłych sklepach spożywczych w całej Azji. Jeśli wolisz wersję bez soi, zamień pastę miso na marynowany imbir lub pastę umeboshi (morele marynowane w soli).

2 szklanki ryżu na sushi

4 szklanki wody

2 łyżeczki *miso*

3–4 arkusze wodorostów *nori*

Ugotuj ryż w wodzie w zwykłym garnku lub w urządzeniu do gotowania ryżu. Odstaw do przestygnięcia. Do niedużej miski wlej wodę i zamocz w niej dłonie po to, żeby ryż się do nich nie kleił. Z jednej czwartej szklanki ryżu dłońmi uformuj trójkąt. Jedną czwartą łyżeczki pasty *miso* równo posmaruj ryżowy trójkąt z jednej strony. Przykryj trójkąt drugim, również zrobionym z jednej czwartej szklanki ryżu. Złóż całość w jeden trójkąt, pilnując, żeby ze środka nie wypływała pasta. Złóż arkusze wodorostów na pół i rozerwij. Połową arkusza *nori* owiń ryżowy trójkąt tak, aby całkiem zasłonić ryż. W taki sam sposób przygotuj pozostałe *onigiri*.

Składniki na 8 porcji

Czy można przebiec ponad 266 km w ciągu doby? Czy można bić rekord za rekordem? Czy można zmierzyć się z legendarnymi, najlepszymi długodystansowcami świata z plemienia Tarahumara? Można. Ale czy można zrobić to wszystko, będąc jednocześnie weganinem? Można.

Pamiętam, jak kiedyś pewna specjalistka z zakresu żywienia oceniała moją dietę i z dezaprobatą kręciła głową, słysząc, że biegam maratony i nie jem mięsa. Ciekawe, co by powiedziała, gdyby przyszedł do niej Scott Jurek? Wychował się w tradycyjnej rodzinie, gdzie na stole królowały mięso i ziemniaki. Dziś jest słynnym wegańskim ultramaratończykiem.

Nie musisz być biegaczem, żeby przeczytać tę książkę. Możesz po prostu chcieć poznać niezwykłą historię niesamowitego człowieka. Albo mieć ochotę na dobry wegański przepis. No to jak? Gotowi? Do biegu... START!

Beata Sadowska, dziennikarka

Myszę, że to obowiązkowa pozycja dla każdego biegacza, który zastanawia się nad tym, dokąd doprowadzi go jego pasja, i ile jest gotów dla niej poświęcić. Pochłonąłem ją w trzy dni i mam zamiar do niej wracać. To najlepsza biegowa książka od ładnych paru lat.

*Krzysztof Dołęgowski – ultramaratończyk,
zastępca redaktora naczelnego miesięcznika „Bieganie”*

Ta książka to danie niesamowite. Daje motywację, siłę i mądrość do pokonywania kolejnych granic swoich możliwości, i to nie tylko na biegowych ścieżkach. Za pierwszym razem połyka się ją w całości, a potem delectuje smakiem każdej strony z osobna.

Marek Dudziński, redaktor naczelny „Runner's World”

Jak wygląda książka, napisana przez legendarnego ultramaratończyka? Nie tak, jak się można było spodziewać. Nie ma tu sztampowych opisów biegów na 100 mil, pokonywania krzysów na setnym kilometrze i triumfalnego wbiegania na metę. Nie ma biegowego ultrabanału. Jest za to historia dojrzewania do wysiłków ultra. Scott Jurek, pilny uczeń, dobry dzieciak, ale czasem dla niektórych „głupi Polaczek”, kocha sport, chociaż wciąż inni są od niego lepsi. Ale ma tyle uporu, tyle samozaparcia, tyle siły woli, żeby samemu stać się najlepszym – i to w dyscyplinie, która wymaga niezwyklej wręcz wytrwałości.

Ta książka na pewno inspirowała do rozmyślań o bieganiu. I to nie przez teoretyczny wykład, ale przez porywającą opowieść, wziętą z życia prawdziwego arcy mistrza w tej dziedzinie.

*Wojciech Staszewski „Gazeta Wyborcza”,
Kancelaria Sportowa Staszewscy*

patron medialny:

ISBN 978-83-7579-229-4



9 788375 792294

