

Patrycja Bereznowska  
Magdalena Ostrowska-Dołęgowska

# OSTATNI BIEG



Wspomnienia rekordzistki świata  
w biegu 48-godzinnym

GALAKTYKA



Patrycja Bereznowska

Magdalena Ostrowska-Dołęgowska

# OSTATNI BIEG

Wspomnienia rekordzistki świata  
w biegu 48-godzinnym

G A L A K T Y K A

Copyright © 2026 by Patrycja Bereznowska, Magdalena Ostrowska-Dołęgowska  
Copyright for the Polish edition © 2026 by Galaktyka sp. z o.o.

All rights reserved.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

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: 978-83-8436-001-9

Redakcja: Beata Otocka  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Fotografia na froncie okładki: Aneta Mikulska  
Fotografia na tyle okładki: Roman Promiński

Projekt okładki: Master  
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Druk-Intro S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
www.galaktyka.com.pl  
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl  
Zapraszamy!

Niniejsza książka zawiera opinie autorek wynikające z ich indywidualnych doświadczeń. Informacje zawarte w książce nie powinny być traktowane jako porady treningowe ani medyczne. Jeżeli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś przed przystąpieniem do ćwiczeń fizycznych, a w szczególności do uprawiania sportów wytrzymałościowych, zasięgnął porady lekarza. Każdy start na dystansie ultra skonsultuj wcześniej z lekarzem.

Choć autorki i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za próby wykorzystania przez czytelnika autorskich metod treningowych opisanych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani 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

1. Biegając we mgle.....	9
2. Dr Jekyll i Mrs Hyde .....	17
3. Właśnie się uczysz. Szczęśliwe lata.....	21
4. Konie. Pierwsza miłość .....	31
5. Rajdy konne.....	41
6. Koniec beztroski.....	47
7. Miesiące ciszy.....	55
8. Początki.....	63
9. Pierwsze kroki w ultra.....	69
10. <i>Mazurek Dąbrowskiego</i> .....	77
11. Otwarte drzwi .....	83
12. Nie będziesz tego żałować... Belfast 2017.....	89
13. Trzydzieści osiem metrów.....	95
14. Spartathlon 2017. Nigdy więcej.....	103
15. O honor i pół pizzy. Pieniądze w ultra .....	119
16. Pierozek i herbatka – tym wygrywa się zawody .....	127
17. Badwater. Ciasto, którego nie dostałam.....	135
18. Portugal Trail 281. Z pyłem we włosach.....	153

## Spis treści

<b>19.</b> Przeklęte lemury i inne porażki .....	163
<b>20.</b> W kamaszach ze żwirkiem dla kotów .....	175
<b>21.</b> Dzień jak co dzień. Praca, trening, życie.....	181
<b>22.</b> Tajwan. Apetyt rośnie w miarę jedzenia .....	199
<b>23.</b> Nie znasz dnia ani godziny .....	207
<b>24.</b> Nie tylko straty.....	217
<b>25.</b> Ostrożnie, ostrożniutko .....	227
<b>26.</b> Snowdonia. Powrót do życia.....	233
<b>27.</b> Pabianice 2025. Ultra biega się do końca .....	239
<b>28.</b> Wciąż mam coś do zrobienia .....	259
 Podziękowania .....	 263
 <b>DODATKI</b>	
Z pamiętnika .....	267
Przygotowanie do startu .....	273

## ROZDZIAŁ 1

# BIEGNĄC WE MGLE

*Jeśli przechodzisz przez piekło —  
nie zatrzymuj się.*

— WINSTON CHURCHILL

– Tutaj! – słyszę znajomy głos, więc skręcam, biegnąc na oślep.

Zakręty w strefie serwisowej są aż cztery. Znam je na pamięć, tak jak każdy milimetr przypominającej nerkę trasy. Cztery zakręty i łagodny łuk pośród drzew, które dają trochę cienia w upalne dni i osłaniają od wiatru. Tysiąc siedemset dwadzieścia pięć i pół metra w pabianickim Parku Wolności. Wiem, że tuż obok są metalowe barierki i biało-czerwona taśma. Wiem, że są namioty serwisowe i ludzie.

Wiem.

Ale już ich nie widzę.

Kilka godzin wcześniej zaczęły znikać we mgle. Nie takiej, która się pojawia, gdy ciepłe powietrze spotyka wychłodzony grunt. To moja osobista mgła. Tylko dla moich oczu.

Okazuje się, że przy dużym wysiłku, gdy ciało jest już wypełnione po brzegi produktami przemiany materii, kwasem mlekowym i wszystkim, co się da, to cała ta chemia ląduje też w twoich oczach. Zdrowe oko sobie z tym radzi, ale jeśli masz minus sześć, zaczątki zaćmy i musisz nosić szkła, żeby trzymać równowagę, to dochodzi do niedoświetlenia rogówki i jej obrzęku. Lekarz powie ci: ściągnij szkła, połóż

się z zamkniętymi oczami, odpocznij. Ale właśnie na to nie możesz sobie pozwolić, gdy walczysz o rekord świata w biegu 24-godzinnym, zwłaszcza gdy myślisz, że to może być ostatni wyczyn w twoim życiu.

Bo dwa miesiące wcześniej, pod prysznicem, moja dłoń znalazła pierwszy guz.

Był początek marca, dopiero wróciłam z Tajwanu, gdzie aż o 24 kilometry pobiłam swój rekord w biegu 48-godzinnym. Całkowicie mnie to zaskoczyło, bo byłam dopiero na etapie budowania formy. Tajwan był obietnicą wielkich sportowych osiągnięć w tym roku, a gdy coś takiego się dzieje, jak zbliżasz się do pięćdziesiątki, czujesz szczególną ekscytację.

Nie istnieje dobry moment na odkrycie, że w twoim ciele pojawił się ktoś obcy. To tak jak z wypadkami, które zdarzają się innym. Widzisz je, spiesząc się do pracy. Nie mogą przydarzyć się tobie, bo przecież nie masz na to czasu. Jest tyle spraw. Siedzenie godzinami na szpitalnych korytarzach, przyjmowanie toksycznych substancji, od których wypadną ci włosy i zaczną schodzić paznokcie, są ostatnimi rzeczami, jakimi chcesz się zajmować. Ale choroba nic sobie z tego nie robi. Stawia cię przed faktem i zawiesza na włosku wszystkie twoje plany i marzenia.

Najgorsze jest to, że nie wiesz.

Nie wiesz n i c.

A lekarka pierwszego kontaktu, która musi ci dać skierowanie do chirurga onkologicznego, odprawia cię z kwitkiem, mówiąc, że panikujesz.

Nie mam pojęcia, czy to przypadek, czy zrządzenie losu, że kilka lat wcześniej zamieszkałam w Wieliszewie, gdzie jest bardzo dobry szpital onkologiczny, i że zaprzyjaźniłam się akurat z Moniką, pracującą w nim pielęgniarką. Zadzwoiłam do niej od razu po tym, gdy znalazłam w swoim ciele nowego lokatora, a ona kazała mi natychmiast zdobyć skierowanie i już wykonała pierwsze ruchy, żebym trafiła do dobrego specjalisty.

Po wizycie u tamtej nieszczęsnej lekarki popłakałam się z bezsilnej złości. Niby wiesz, że to może być łagodna zmiana, że to nic takiego,

ale przecież ledwie chwilę wcześniej guza jeszcze nie było. A to rzadko oznacza dobre rzeczy.

W moim przypadku oznaczało te najgorsze.

Guz okazał się najbardziej złośliwy – potrójnie ujemny. O istnieniu drugiego nie wiedziałam jeszcze przez wiele tygodni, choć dzieliło je zaledwie kilka centymetrów. Ten drugi, hormonozależny, ma inną naturę – nie rozwija się tak szybko jak tamten i rzadziej daje przerzuty. Nie jestem typem panikary i w bieganiu nigdy nie istniała dla mnie opcja, żeby się poddać, ale wtedy się podłamałam. Przyszedł mi na myśl Julian, mój kot – że przecież jestem jego jedyną opiekunką i że biedak zostanie sam. Że zostawię siostrę i ojczyma, wielu przyjaciół, którzy nie raz mi pokazali, iż są gotowi pójść za mną w ogień. Te myśli były jakby za szybko, jakby myślał je ktoś inny. Trudno mi było dopuścić emocje. Przez całe lata uczyłam się nie czuć.

Czekało mnie leczenie i operacja, ale na tamtym etapie wiedziałam bardzo niewiele. Chemia kojarzyła mi się z ekstremalnym wycieńczeniem organizmu, niekończącymi się wymiotami i wychudzeniem. Z tym, że stajesz się cieniem samego siebie, bo przecież żeby zabić raka, sam musisz stanąć na skraju.

To wszystko było tym większą abstrakcją, że przecież czułam się świetnie. Na początku maja planowałam start w biegu 24-godzinnym w Pabianicach i wiedziałam, że rekord Europy znajduje się w moim zasięgu. Termin leczenia wyznaczono mi dopiero na 1 czerwca. To miał być początek czegoś nowego i nieznanego. Postanowiłam więc, że aż do tego dnia, gdy stanę na progu zmian, skupię się na tym, co zawsze było moim bezpiecznym azylem.

Na bieganiu.

Codzienne treningi, planowanie i analizy miały być ostatnim bastionem mojego normalnego życia. Nie czułam się na siłach, żeby zawalczyć o rekord świata, ale gdy nosisz w sobie tykającą bombę, nie masz do stracenia absolutnie nic. Ryzykujesz.

Zmieniałam tempa treningowe, żeby każda komórka mojego ciała miała szansę się ich nauczyć. Zwykle ustalałam takie rzeczy na wiele miesięcy przed zawodami i biegam w tych tempach przez niekończące

się godziny. Chodzi o to, żeby ten rytm był dla ciała tak naturalny jak oddychanie. Tym razem nie był, ale w głowie kołatała myśl, że to może być ostatnia szansa. Nie wiedziałam, czy po leczeniu będę w stanie wrócić na szczyt. Nie wiedziałam nawet, czy będzie jeszcze jakieś „po leczeniu”.

Rozumiesz więc, dlaczego te Pabianice były tak ważne. Gdy stając na starcie, czujesz, że to może być ostatni raz, nie ma żadnych wymówek. Jest teraz albo nigdy.

Nie pamiętam, jakie drzewa rosną wzdłuż trasy biegu. Nigdy się na nich nie skupiałam. Dużo ważniejsze są dwa poprzeczne spękania asfaltu i pojedyncze, zanurzone w nim kamienie, bo przez większość czasu patrzy się pod nogi. Są też dwa miejsca z matami do pomiaru czasu. Zwyczajny punkt orientacyjny podczas tych dziewięciu i pół minuty, gdy pokonujesz pętlę. Ale te same maty i te same spękania nabierają zupełnie innego znaczenia, gdy widzisz już tylko mleczną szybę. Po iluś razach już wiesz, że to ten moment, gdy trzeba biec jak czapla, zadzierając wysoko nogi, żeby nie polecieć na twarz i się nie potłuc, bo to ryzyko i cenny czas.

Początek biegu utwierdzał mnie w przeświadczeniu, że naprawdę mam szansę na rekord. Musiałam się hamować, co jest bardzo dobrym objawem. Świetna pogoda, jak zawsze znakomity serwis i moje ciało, które choć niosło tę przeklętą bombę, sprawowało się znakomicie. Żołądek, nogi, głowa. Czułam ogromną wdzięczność.

A potem zaczęły mi się rozjeżdżać światła latarni.

Normalnie, patrząc na nie nocą, widzisz świetlną kulę o miękkich granicach. Gdy oczy zaczynają szwankować, jest tak, jakbyś patrzył na to światło przez porysowaną szybę i kule zmieniają się w rozgwiazdy. I wtedy już wiesz, że to tylko kwestia czasu. To proces, którego nie da się zatrzymać. Jeśli nie zamkniesz oczu i nie dasz im odpocząć, w końcu świat zniknie we mgle. Zaczynał się więc kolejny wyścig z czasem. Jakby nie wystarczyły dwa poprzednie.

Pierwszy raz doświadczyłam tego „blackoutu” w Irlandii podczas wyścigu na 100 mil w górach. Bardzo mi na tym biegu zależało, bo to były zawody kwalifikujące do jednej z najbardziej znanych

impresz długodystansowych na świecie – Badwater 135 Ultramarathon w Dolinie Śmierci. Do dziś pamiętam dźwięk dzwonek na dobiegu do mety. Ostatnie sześć godzin pokonałam we mgle, a na końcówce nie widziałam już nic. Miałam szczęście trafić na lekarza, który natychmiast mnie zdiagnozował i uspokoił, że nie stracę wzroku na zawsze.

Z zewnątrz to wygląda naprawdę koszmarnie. Białka są zaczerwienione, a tężówki mętne do tego stopnia, że nie da się rozpoznać koloru. Stajesz się postacią z horroru. Masz wrażenie, jakbyś próbował prowadzić samochód podczas oberwania chmury albo w gęstej mgle, w której nie jesteś w stanie dostrzec nawet końca maski. I podobnie jak w samochodzie, czepiasz się wąskiego światełka auta przed tobą, bo tylko ono ci mówi, że wciąż jesteś na drodze. Ja trzymałam się jedynek elementów, które wciąż wybijały się z tej mętnej nicości – numerów startowych na plecach mijanych biegaczy, ledwo widocznej linii wyznaczającej koniec asfaltu i biało-czerwonych taśm, które mogłam jeszcze dostrzec kątem oka. Wszystko inne było już tylko niekończącą się bielą.

Z każdą godziną mgła gęstnieje coraz bardziej, a światło budzącego się dnia przyćmiewa resztki punktów orientacyjnych. Nie ma już świateł latarni, nie ma odbłasków. Tylko biel.

Biel.

Biel.

Biel.

Za każdym razem potykam się na tych dwóch spękaniach asfaltu. Biegnę jak czapla przy matach pomiarowych i co chwilę krzyczę: „Lewa wolna! Lewa wolna! Nic nie widzę!”. Ludzie słyszą, ale dla zmęczonych biegiem umysłów to wyższy *level* abstrakcji. Nie rozumieją, co się dzieje, wiem, że ich też to wkurza, bo każdy walczy ze swoimi słabościami. Wiem, że nie rozumie też mój serwisowy team. Orientują się dopiero, gdy przestają trafiać ręką we flaski, w których podają mi picie.

Support nie może biec z tobą, więc podobnie jak na punktach odżywczych w maratonach stają po prostu przy trasie i chwytasz jedzenie i picie z ich rąk. Ale dla mnie już nie ma żadnych rąk.

– Patrycja, tu! – krzyczy znajomy głos.

Dla mnie nie ma już też żadnego „tu”.

Wkurzam się w bezsilnej frustracji.

– Gdzie?! – rzucam, próbując nawigować na słuch.

– Boże, ty naprawdę nic nie widzisz!

Ktoś łapie moją dłoń i wciska w nią flaska. Uff. Nareszcie. Biegnę dalej i chce mi się płakać. Trochę z tej bezsilności, trochę z wdzięczności, że gra toczy się dalej.

Mimo wszystko.

Na trasie jest jeszcze jedna linia, którą wyczuwam, choć nie dlatego, że jest przeszkodą, na którą muszę się przygotowywać. To moja osobista linia mety sprzed dwóch lat, z biegu 48-godzinnego. To tu zatrzymałam się po ponad 403 kilometrach, ustanawiając nowy rekord świata i gdy teraz na pierwszej pętli mijałam wymalowane na asfalcie litery WR, jak World Record, poczułam ścisk w piersi i zaszkliły mi się oczy. Litery zdążyły się już trochę zatrzeć, więc ktoś pociągnął je sprejem, wiedząc, że przyjadę. Po ponad 20 godzinach biegu już ich nie widzę, ale wyczuwam tę magiczną linię coraz silniej, bo tamto też nie miało prawa się udać.

Biegnę pogrążona w absolutnej bieli i wspominam tamte chwile. Nie widzę już nic. Ktoś krzyczy, że teraz, a ja mam już na pamięć wyryte, że muszę skrócić gwałtownie w prawo. Jak usłyszę drugi głos, będzie w lewo. Potem poczuje czyjąś dłoń, która wsadzi mi w rękę flaska, i pobiegnę dalej. Kolejne teraz i kolejny skręt. I jeszcze jeden. A potem łagodny łuk. Chwila wytchnienia. Pocieszam się, że raz już dokonałam tu niemożliwego. A przecież teraz to ważniejsze, więc o żadnym poddawaniu się nie ma mowy.

Trzeba dociągnąć do końca, jeszcze ten jeden raz.

W ostatnich godzinach, gdy ślepnę całkowicie, pojawia się więcej głosów. Krzyczą już nie tylko moi przyjaciele, którzy przyjechali, wiedząc, z czym naprawdę się mierzę, ale do pomocy włączają się inni zawodnicy.

– Ej! Bardziej w lewo! – instruuje ktoś, kogo wyprzedziłam przed chwilą. – Zaraz wypadniesz na pobocze!

Koryguję kurs i unoszę dłoń w geście podziękowania.

Wiem, że nie trzymam już tempa. Wiem, że rekord świata jest poza zasięgiem, choć nadal mam szansę na rekord Europy, więc modłę się, żeby tylko się nie wywalić.

Moja ekipa przelicza wszystko i wstrzymuje oddech. Potem usłyszę, w jak wielkim napięciu byli przez te ostatnie godziny, czując, jak niewiele mogą zrobić. Bo mimo że wokół jest tylu ludzi, w moim białym świecie jestem sama.

I właśnie wtedy, gdy napięcie sięga zenitu, ktoś dotyka mojego ramienia.

– Hej! Nie wiem, jak długo wytrzymam, bo to tempo jest z kosmosu, ale się postaram!

– Dzięki – mówię zdezorientowana.

Biegniemy więc ramię w ramię i chłopak mówi mi, że to jego pierwszy raz w biegu na 24 godziny. Przedstawia się jako Przemek Warzecha. Nie znaleźmy się, ale tydzień wcześniej napisał do mnie z prośbą o udostępnienie linku do zbiórki na akcję promującą bieganie z cukrzyką.

– Widzisz? Pomogłaś mi, a teraz ja mogę pomóc tobie.

Lecimy tak obok siebie przez trzy ostatnie okrążenia, stukając się łokciami, a Przemek krzyczy do zawodników, żeby zrobili nam miejsce. Czuję ogromne wzruszenie i myślę, jak bardzo ważni są w tym inni ludzie.

Nie wiem, co mam w sobie takiego, że ktoś decyduje się wykroić ze swojego życia wiele cennych godzin, marnować urlopy, nie spać, marznąć albo siedzieć w skwarze, aby mi towarzyszyć. Dlaczego ktoś jedzie przez pół nocy tylko po to, żeby przywieźć mi zupę i uściskać, a potem się zbiera, żeby zdążyć na rano do swoich spraw.

Przemek Warzecha jest u mojego boku do ostatniej chwili. A gdy pada strzał, ściska mnie jako pierwszy. Dopadają mnie przyjaciele, moja niezawodna ekipa serwisowa, i płacemy jak bobry. W tym chóralnym wyciu jest euforia, bo o ponad kilometr poprawiłam rekord Europy, jest też żal, bo ci najbliżsi wiedzą, co mnie czeka, i że przyszłość to wielka niewiadoma. Jest i wzruszenie, że to wszystko mogło się wydarzyć.

## Rozdział 1

I gdy tak płaczemy z tego szczęścia, żalu i wzruszenia, to w mojej głowie pojawia się jedna myśl, która stanie się światłem w tunelu.

*Nie pobiłam rekordu świata.*

A to oznacza, że wciąż mam coś do zrobienia.



Badwater 2019. Widok niekończącej się drogi wciąż mnie hipnotyzuje. Biec poza horyzont, odkrywać to, czego nie widać (fot. Aneta Mikulska)



Na trasie Badwater 135 nie ma żadnych punktów odżywczych. Każdy zawodnik jest w 100 procentach zależny od swojego supportu. Tu z Piotrem Podbielskim, moim Aniołem Stróżem, który wraz z rodziną ugościł mnie w ramach aklimatyzacji i pomógł mi w całej skomplikowanej logistyce (fot. Aneta Mikulska)

„Patrycja Bereznowska od lat bije rekordy i przełamuje stereotypy, udowadniając, że przy niezachwianej wierze nic nie jest niemożliwe”.

**DEAN KARNAZES**

wybitny ultramaratończyk i autor bestsellerów z listy „New York Timesa”



Gdy słyszysz diagnozę – nowotwór – wszystko nagle zmienia znaczenie. Patrycja Bereznowska – rekordzistka świata w biegu 48-godzinnym – robi jednak coś, czego nikt się nie spodziewa. Zamiast się zatrzymać, postanawia stanąć na starcie jeszcze raz. Być może ostatni.

*Ostatni bieg* to poruszająca historia o sile i kruchości człowieka. Odsłania kulisy ekstremalnych zawodów, pokazując nie tylko wzniosłość sportu, lecz także jego fizyczne okrucieństwo. To również głęboko osobista opowieść o dzieciństwie, relacjach, lękach i odwadze, która rodzi się w chwili kryzysu.

ISBN 978-83-8436-001-9



9 788384 360019

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)