

Jak przebiec 100 km w jeden dzień, kościć ból śpiwem
i postawić pasję ponad dom i kredyt

— Szczęśliwi biegają —

ULTRA



Magdalena
Ostrowska-Dotęgowska
Krzysztof Dotęgowski

GALAKTYKA

Jak przebiec 100 km w jeden dzień, koić ból śpiewem
i postawić pasję ponad dom i kredyt

— Szczęśliwi biegają —
ULTRA

Magdalena
Ostrowska-Dołęgowska
Krzysztof **Dołęgowski**

G A L A K T Y K A

Tekst © Magdalena Ostrowska-Dolęgowska, Krzysztof Dolęgowski 2015

Copyright © Galaktyka sp. z o.o. 2015

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: 978-83-7579-403-8

Redakcja: *Bogumiła Widła, Marta Drelich*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Zdjęcie okładkowe: *Piotr Dymus, www.piotrdymus.com*

Projekt okładki: *Jakub Kabala*

Skład: *Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

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

*Rodzicom, za to,
że nadal możemy żyć jak dzieci*

*Marcie i Olkowi za towarzystwo w mroku,
kanapki i dobre słowo*

*Markowi za świadomość,
że można żyć z rzeczy „niepoważnych”*

Spis treści

Wstęp	9
1. Skąd przyszliśmy?	13
2. Ludzie gór szukają przygód	32
3. Rzeczy, które siedzą w głowie	52
4. Biegamy ultra!	70
5. Organiczna machina	88
6. Świat gumy, siatki i membrany	117
7. Puszczamy maszynę w ruch.....	133
8. Szachy na połoninie.....	171
9. Walka na bakłażany i sarnie udźce.....	189
10. Motywacja – co nas nakręca?	204
11. Podnosimy poprzeczkę	227
12. Poezja kontra proza, pasja kontra praca	252
13. Droga do Boulder	281
Posłowie.....	300
Indeks.....	302

5

Organiczna machina

Patrz! To się rusza! To żyje! To żyje! Żyje!

– DR FRANKENSTEIN

Gdzie ciało ma leżeć, tam nogi muszą zejść.

– SAMUEL ADALBERG

MAGDA

– A jeśli zrobię sobie krzywdę? Ze zdrowiem nie ma żartów, może naderwałem sobie mięsień? – powiedział Maciek Więcek, jak zwykle trochę przesadnie akcentując „ę”. – No, trochę rozsądku – mówił dalej, a z nosa skapywały krople spływające z jego pochylonej głowy. Siedzieliśmy we wnętrzu pikapa i trwaliśmy w milczeniu.

– Teraz się nad tym zastanawiasz? Po prawie pięciuset kilometrach? Taka cię refleksja naszła? – Rozdrażniona przerwałam ciszę. Może i chciał coś powiedzieć, ale w słowo wszedł mu Piotrek Dymus, który dotąd siedział jakby znudzony, z głową opartą o szybę auta.

– Maciek, co się miało popsuć, to już się popsulo. Jeśli coś urwałeś w tej nodze, to jest urwane. I bardziej sobie nie zaszkodzisz. To, czy przejdiesz z tym udem jeszcze osiem kilometrów, czy nie, nie robi żadnej różnicy dla tego mięśnia. Po pięciu słowach to już wszystko jedno. Po prostu wyjdź z samochodu i zrób, co masz zrobić.

To wystarczyło. Ze słowami Piotrka popłynęło doświadczenie setek godzin rajdów, w których startował z zespołem na światowym poziomie. Maciek posiedział jeszcze chwilę w ciszy i poprzeżuwał tę myśl. Ale na pewno było mu teraz

wstyd przed Piotrkim. Należało zapomnieć o mięśniach, wziąć oddech i wyjść na deszcz. A właśnie zaczynało się ściemniać i scenografia wypełniała się mgłą, żeby dodać dramatyzmu końcowym scenom.

Maszyna do nabijania kilometrów

Siedzieliśmy w kuchni u Maćka na krakowskim Kurdwanowie. Mieszkanie było urządzone po kawalersku. Uprzątnął trochę, żebyśmy mogli usiąść, zrobił herbatę. Rozmawialiśmy o rzeczach, o których mógłby zapomnieć, albo o których nie pomyślał.

W 2011 roku stworzyliśmy team, tym razem nie rajdowy, ale biegowy. Zaprosiliśmy do niego kilku mocnych zawodników z setek na orientację – Maćka, Michała Jędrozkowiaka, Sabinę Gielzak. Oni utworzyli trzon, później dołączyły kolejne osoby. Naszym zadaniem było załatwiać im sprzęt i wspierać – czasem radą dotyczącą taktyki, czasem telefonem przed zawodami, podtrzymywać na duchu. Zapraszaliśmy ich do Glinki, żeby potrenować razem. Staraliśmy się pilnować, by media pamiętały o ich wyczynach. Teraz staliśmy przed pierwszym wspólnym dużym projektem. Maciek miał biec, a my – zdejmować z jego barków wszystkie sprawy organizacyjne. Pojawiać się tam, gdzie będzie nas potrzebował, choćby był to 44. krzak od 44. szczytu za 44. wsią. Wozić jedzenie i różne bambetle, zaklepywać spanie, załatwiać obiad tak, by parował jeszcze w chwili, gdy Maciek dobiegnie do talerza. Wspierać go na duchu, a gdy będzie trzeba, pozbierać jego kości ze szlaku i zadbać, żeby jakiś szaman tchnął w nie na powrót życie.

Był czwartek 20 czerwca 2013 roku, za parę godzin mieliśmy wysadzić go w Wołosatem w Bieszczadach, tam gdzie zaczynają się białe-czerwone znaczki Głównego Szlaku Beskidzkiego. Przez ponad 500 kilometrów te patriotyczne oznaczenia prowadzą ścieżkami Beskidów pod górę i w dół, po kamieniach, korzeniach i błocie. Wspinają się między innymi na połoniny w Bieszczadach, Jaworzynę Krynicką, Lubań, Turbacz, Babią i Baranią Górę czy Wielką Czan-torię. Drugi koniec tej czerwonej wstęgi znajduje się w Ustroniu, przy stacji PKP. Turyści zwykle planują przejście całości w trzy tygodnie. Szybcy turyści

mogą uwinąć się w dwa, robiąc po 35 kilometrów dziennie. Ale Maciek planował właśnie zmierzyć się z należącym do Piotrka Kłosowicza rekordem, który liczył sobie 163 godziny. Tydzień bez 5 godzin. Plan był wręcz hiperambitny, bo nad zupą, którą Maciek siorbał, gdy my piliśmy herbatę, mówił o 100 godzinach. To 4 dni i 4 godziny.

Ogolił twarz i głowę, bo spece od pogody wróżyli upały.

– Nie boję się tego, że będzie ciężko, gorąco czy że wysiłek będzie trwał tak długo – mówił. – Tylko że coś się zepsuje, pojawi się jakiś ból, z którym nie będzie się dało biec dalej. Upału też się troszkę boję, ale to jest do przetrwania. Jednak kontuzja to koniec. Będę musiał dbać o to, żeby się porozciągać, zatroszczyć się o nogi, by odroczyć w czasie problemy.

Jeśli ktoś miałby przebiec Główny Szlak Beskidzki w 100 godzin, to musiałby to być właśnie Maciek. Nie jest zwykłym biegaczem. Ma uda jak dwie wielkie szynki jamón serrano, grubo ciosane kamienne łydki, stopy, jakby jego babcia była hobbitem, szczękę do łupania orzechów i dwoje czarnych brwi zdobiących luki, spod których nie widać oczu. Gdyby był skałą, miałby twardość 10 w skali Mohsa. Jest ambitny i wojowniczy jak Napoleon, nieustannie prze do przodu niczym spychacz i odradza się jak łby hydry. W tamtym sezonie miał za sobą już siedem biegów na 100 kilometrów i wygrał sześć z nich. Nigdy nie startował w szosowym maratonie, nikt nie wie, w ile przebiegłby dychę. Ale im dłuższy dystans i trudniejsze warunki, tym jest mocniejszy. Ta maszyna do pożerania kilometrów w dodatku prawie się nie psuje.

Zaczął biegać późno, mając 32 lata. Jeździł wcześniej trochę na rowerze po górach, rekreacyjnie, co drugi weekend. Bez ciśnienia sportowego. Jak się wkręcił w bieganie, jego „licznik” kilometrów zaczął pokazywać liczby dla większości biegaczy daleko poza skałą. Biegał do pracy, po 12 kilometrów w każdą stronę. Tak wybierał, bo najkrótsza droga ma 8. A w weekend często startował w zawodach – na 100 kilometrów. To dawało jakieś 220 kilometrów, tydzień po tygodniu w trakcie sezonu. W ramach regeneracji, czasem w poniedziałek szedł do pracy, zamiast biec.

– Maciek, jak to jest, że ty się nie psujesz? – zapytałam zdumiona, gdy opowiadał mi o swoim treningu, siedząc przed kominkiem w Glince.

– Nie wiem. Może, jak mówi wujek Daniels¹, to prawda, że czasem osoby, które rozpoczną intensywnie uprawiać sport w późniejszym wieku, mają większą odporność na kontuzje? Choć moje początki na to nie wskazywały. Po pierwszym Kieracie uważałem, że zabawa w takie rzeczy skończy się ciężkim inwalidstwem. – Uśmiechnął się, a jego oczy znikły w głębi twarzy.

Maciek zaczynał swoje bieganie od Kieratu, czyli biegu na 100 kilometrów na orientację w okolicach Limanowej.

– Licytowaliśmy się z kolegą w pracy, który biegał półmaratony. Ja oczywiście wtedy w ogóle nie biegałem, ale zacząłem się z nim droczyć. „A tam, półmaratony!” – rzuciłem. On to podłapał: „Półmaratony cię nie interesują, to zobacz, jest taka impreza, stówka po górach. Startujemy?”. „No dobra!” – dałem się podpuścić. Słowo się rzekło, więc wstałem od biurka i wystartowałem w tym Kieracie. O dziwo go ukończyłem, chociaż miałem straszne problemy. Poszła paczka ibupromu, miałem zniszczone kolana, od trzydziestego kilometra na ciągłym bólu. Zrobiłem to w dwadzieścia siedem godzin, blisko limitu.

Kilka lat później Maciek zaczął etatowo wygrywać takie imprezy. Był królem Kieratu, Harpagana, Rajdu Dolnego Sanu, Skorpiona, Wielkopolskiej Szybkiej Setki czy Nocnej Masakry i wielu innych. A „trenować na Więcka” stało się w środowisku synonimem „trenować dużo”. Cholernie dużo.

Zrobić dobry czas na hardkorze

Maciek wystartował z Wołosatego o 4:30. I popędził jak chart. Albo jakby sobie przypomniał, że w Krakowie zostawił niewyłączone żelazko. Na nic się zdało upychanie mu w głowie, że przed nim 500 kilometrów i ma zacząć tak spokojnie, jakby spał. Ale nie. Przez połoniny bieszczadzkie przeleciał

¹ Jack Daniels – autor książek i kultowy trener. Opracował spójny i logiczny system treningowy oraz tabele, które pozwalają wyliczyć, z jaką intensywnością należy biegać poszczególne typy treningów. Opiera się mocno na matematycznych algorytmach. Tabele Danielsa pokazują nawet, jak zmieni się wynik danego zawodnika w zależności od zmiany temperatury podczas wyścigu czy wzrostu lub spadku wagi biegacza. Daniels jest jedną z największych postaci w biegowym świecie. Autorytetem, na którego treningu bazuje rzesza biegaczy.

w tempie, które dałoby mu miejsce w pierwszej dziesiątce Biegu Rzeźnika. Dzień wstał na dobre, z nieba lał się żar jak lawa z niespokojnego wulkanu. Pogodynka nie żartowała. Pojedynczy turyści leżeli przy szlaku niczym ryby wyrzucone na brzeg. Ale on chciał zrobić dobry wynik na trasie Hardkora – 100-kilometrowej wersji Biegu Rzeźnika, którego trasa prowadzi niemal w całości czerwonym szlakiem przez Bieszczady. Choć oczywiście, gdyby nam się do tego wtedy przyznał, przełożylibyśmy go przez kolano i natłuki pasem z cielej skóry.

Niedługo potem nadszedł czas na pierwsze reanimacje. Najpierw na zimnej podłodze ośrodka kultury w Cisnej, potem gdy w Komańczy Krzysiek wturłał go do zimnego strumienia i załał pod korek zimną colą. Tego dnia Maciek zrobił 125 kilometrów. To jak z Warszawy do Łodzi. Tylko „trochę” więcej pod górę. Gospodarze, u których spaliliśmy w Puławach Dolnych, patrzyli na nas, jakby nad ich dom przyleciało UFO. A świtem, na stole w jadalni znaleźliśmy przygotowane śniadanie i trochę pieniędzy. Dokładnie tyle, ile zapłaciłam im wieczorem za nocleg.

O 3:30 Maciek znowu był na szlaku. Tym razem poruszał się trochę rozważniej, ale lejący się z nieba ukrop, w którym można by parzyć herbatę, i Beskid Niiski, żartobliwie chowający w kniejach znaczki szlaku, uczyniły również i ten dzień walką o życie. Znowu topiliśmy Maćka w rzekach, laliśmy w niego colę, napychaliśmy go makaronem i regularnie któreś z nas pokonywało z nim po 20–30 kilometrów. Nieśliśmy trochę picia i pomagaliśmy z nawigacją, bo jego mózg musiał przypominać skwarę. Na jednym z odsłoniętych odcinków zaproponowałam, żeby napił się z mojej butelki, bo w swojej dno ujrzał już grubo wcześniej. Protestował, wstydził się. W końcu rzekł:

– No dobrze, może parę lyczków. – Okazało się, że cała butelka starczyła na jeden lyczek. Zassał zawartość jednym haustem i przez następne 20 kilometrów poznawaliśmy tajniki procesu mumifikacji. Bo na trasie nie było ani jednego mizernego ciurkadełka. Nawet kałuży, z której skłonni byliśmy eksmitować kijanki. Gdy dopadliśmy w końcu rzeki, leżeliśmy w niej długo, by nabrać znowu ludzkich kształtów.

Ból – najwierniejszy towarzysz

Na sen planowaliśmy bardzo mało czasu: 2–3 godziny dziennie, ewentualnie odpoczynek w chłodzie w ciągu dnia. Ale z tym spaniem zupełnie mu nie wychodziło. Już drugiej nocy przewalał się na podłodze w chacie u kolegi, który dotrzymywał mu towarzystwa na pozarastanych ścieżkach. Maciek w ciemności klął, jęczał, walczył z bólem. W końcu stwierdził, że to nie ma sensu.

– Jak ma tak boleć, to równie dobrze mogę biec – wychrypiał, pakując śpiwór. Po raz pierwszy miałam okazję obserwować człowieka, który biegnie przez tyle czasu prawie bez snu. Na rajdach sprawa wygląda inaczej. Raz wskakuje się na rower, potem robi się zadanie linowe, jeszcze później zjada kilometry na rolkach. Samo długie bieganie wyniszcza bardziej. Oczywiście nie było mowy o żadnym rozciąganiu, regeneracji, którą planował Maciek nad zupą w Krakowie. Biegł albo jęczał. Zwykle robił jedno i drugie, przypominając bardziej wywrotkę piachu niż bolid Formuły 1. Trudno było zajrzeć do jego głowy. To był jeden wielki eksperyment.

Trzeciego dnia niebo zaczęło pomrukiwać i sunąć po najwyższych szczytach wielkim, granatowym brzuszyskiem. Na paśmie Lubania wreszcie się otworzyło, a szlakiem popłynęła rzeka, gruchocząc kamieniami. Szłam obok Maćka i słyszałam, jak zlorzeczył na wodospad deszczu wlewający mu do oczu sól. Ale na szczęście zrobiło się chłodno. Wróciło trochę sił. Choć stopy Maćka po 300 kilometrach zaczynały już wyglądać jak tort bezowy, a tempo jego biegu spadało gwałtownie jak te krople z góry. Teraz jego nogami rządziły emocje, stan mięśni nie miał nic do rzeczy. Zaczął schodzić stopkami z Lubania, sycząc coś, chyba do okolicznych żmij. Za chwilę popędził w dół tak, że nie dało się go dogonić, taki był wkurzony. Od Przełęczy Knurowskiej zaczęło pojawiać się więcej ludzi, kibicowali Maćkowi, przychodzili, żeby zagrzać go do boju albo pobiec z nim trochę. Głównie rajdowcy, którzy pojawiali się jak zjawy w środku nocy. Od schroniska Stare Wierchy do Przełęczy Krowiarki przed Babią Górą towarzyszyła mu Justyna Frączek ze swoim chłopakiem. Tego czwartego dnia nie było już mowy o dzikich zrywach. Całe ciało Maćka przypominało teraz bolący ząb. Każdy kontakt z ziemią oznaczał rozpacz.

Jeśli ktoś wyobrażał sobie do tej pory, że przecież 500 kilometrów to pięć razy stowa i że jeśli się robi je szybko (np. w 13 godzin), znajdzie się czas na zregenero-

wanie, niech porzuci złudzenia. Maciek zaczął bieg, jakby sądził, że pięć piw jest tym samym co jedno, tylko razy pięć. I wciągnął pierwsze duszkiem. A potem drugie i trzecie... czwartym się opluł, a piątym...

Niedaleko Korbielowa złożył się jak scyzoryk.

– Ty! A gdzie jest Maciek? – zapytał mój mąż Krzyska Borgiela, chłopaka z biegowego środowiska, który pokonywał z nimi fragment trasy.

– Noo... w trawie – odpowiedział zatroskany. Chwilę popatrzyli na niego jak na wyjątkowy okaz borowika, po czym zadzwonili do nas – do mnie i Piotrka Dymusa – czekających od ponad godziny w krzakach gdzieś na granicznym grzbiecie.

– Trzeba lecieć po samochód, nie jest dobrze – powiedziałam.

– Powinien tu wjechać... – Piotrek ocenił szerokość rozstawienia drzew, kręcąc głową i marszcząc czoło. Wyobraźnia próbowała zmieścić tu isuzu, które wozilo nas po różnych mało dostępnych miejscach od początku przedsięwzięcia.

– W końcu to „tylko” górski grzbiet graniczny. – Piotrek wyszczerzył zęby. Chwilę później isuzu, skacząc po łące, dotarło do zdeponowanego w trawie Macieka, któremu urwał się nieco film.

Zajmując się biegami ultra, przyzwyczailiśmy się już do widoku naprawdę zmęczonych ludzi i byliśmy dosyć spokojni. Ale małżeństwo z pierwszego napoitanego domu było mocno zszokowane, że chcemy im wrzucić do środka obolałego półnieboszczyka.

– Ale czy on jest zdrowy? – pytali z niepewnością. – Czy nie trzeba wezwać pogotowia?

Maciek zwał się jak długi w przedSIONKU, nawet nie odpiął pasa biegowego. Kilka sekund później wydał dźwięk, na który zareagowaliśmy, jakby nasze rodzone niemowlę po raz pierwszy się uśmiechnęło.

– Słyszysz?! On chrapie! – Za nim było już 400 kilometrów. Ale czy można powiedzieć, że to już z górki?

Maciek spał może z godzinę. Gdy się obudził, gospodarze poczęstowali go herbatą i gotowanymi jajkami. Pochłoniął je szybko i znowu był na szlaku. Choć przypominał już raczej kłaczek z kociego gardła i pewnie podobnie się czuł – znowu był w stanie się poruszać.

Słońce wzeszło po raz piąty, tym razem nad Beskidem Śląskim, znanym z kamienistych szlaków. Całą noc z Maćkiem biegli dwaj kumple od rajdów, o niebanalnym poczuciu humoru. Podnieśli go na duchu i od razu zaczął się ruszać jakby żwawiej. Był poniedziałek rano, więc z przystanku autobusowego, podczas śniadania Maciek zadzwonił do szefowej, że się trochę spóźni do pracy.

– Gosia, tak o jeden dzień ...

Z Andrzejem Brandtem i Markiem Woźniczką rozstaliśmy się dopiero w okolicach schroniska Stecówka, na 461. kilometrze. Z dużym wstydem oddałam im kluczyki do samochodu. Mieliśmy go przyprowadzić do miejsca, w którym skończą. W nocy tak nas ścięło (my w końcu też mało spaliśmy i dużo biegaliśmy), że zasnęliśmy na poboczu przy otwartym oknie. Rano na siedzeniu pasażera było takie akwarium, że dziwiłam się, iż jeszcze nie wprowadziły się tu rybki. Żadne z nas się nie obudziło, żeby zaradzić fali przyboju.

Przy Stecówce Maciek przeszedł kolejną operację stóp. Wyglądały jak dwa krążki twarogu w grubej folii, posmarowanej majonezem. Zwykle na zawodach, gdy stopy zaczynają pokrywać się białymi „kalafiorami”, bolesnymi marszczeniami i zagniotkami powstającymi od wilgoci i ciepła, pomaga ich wysuszenie. Czasem też warto rozprostować skórę i nakleić na jej powierzchnię duży plaster o mocnym kleju. Dzięki temu rozprostowuje się bolesne zagniotki i znowu można normalnie biec. U nas trudno jest dostać taki plaster, na Zachodzie można kupić tensoplast, ratował nam skórę na Maratonie Piasków i UTMB. Na mokre warunki pomaga też smarowanie maścią do niemowlęcych pup – sudocremem. Można także użyć kremu z łożu łosia – xenofit second skin. U Maćka jednak nie pomagało już nic. Krzysiek próbował przeciąć pęcherze, żeby wypuścić z nich płyn, ale nożyczki ze szczyryka nie radziły sobie z grubą skórą. Pewnie lepsza byłaby maczeta. Nie sposób wyobrazić sobie, jak można na czymś takim stawiać kroki, a co dopiero biec.

Rozbitkowie toną, gdy widzą ratunek

– Maciek! Zaraz będziemy na Czantorii, stamtąd tylko w dół i ostatnie podejście!
– próbowałam go pocieszać. Wokół nas dreptała grupka ludzi, biegaczy z Wisły

i Ustronia, którzy chcieli potowarzyszyć mu na ostatnich kilometrach. Też starali się zabawić go rozmową, ale nie wiem, czy rejestrował jeszcze ich obecność. Był zadymiony jak bar Małwa w jednej z beskidzkich wsi. W mglistym poranku pogoda postanowiła się załamać. Maciek poruszał się dramatycznie wolno, a ziąb przenikał nas do kości. Wbiłam go w swoją białą kurtkę z różowym suwaczkiem, bo nie miał ze sobą niczego ciepłego. Ja wydzwaniałam melodyjki zębami. Tymczasem Maćka dopadł kryzys, jak rozbitka, który widzi już zbliżającą się pomoc. Jego ciało poddało się chwilę za wcześniej. Za sobą już miał ponad 100 godzin.

– Czekaj, czekaj – jęknął. – Coś mnie tu strasznie boli. – Pokazał na przyczep mięśnia czworogłowego w udzie. – Nie jest dobrze, chyba coś naderwałem. Zatrzymajmy się gdzieś – belkotał Maciek.

Zrobiłam wielkie oczy. Z drzew kapał deszcz, wiał zimny wiatr, a melodie, które wyszczękiwały moje zęby, można już było nagrywać na kasety i sprzedawać.

– Maciek, jeśli źle się czujesz, musimy jak najszybciej zejść na dół. Tu się natychmiast wychłodziysz. Jak usiądziesz, to nie wstaniesz. – Próbowałam go przekonać, nalegałam i prosiłam. A on co chwilę siadał. Kibice ubrani w cienkie ciuszki też już trzęśli się jak ratlerki, a ich szeregi rzędniały.

– Maciek, wstawaj. Musimy iść, choćby powoli. Tu nie ma dla ciebie ratunku. Jest na dole. – Myślałam gorączkowo o tym, że nawet nie mamy przy sobie bandaża elastycznego ani folii NRC. Już słyszałam, jak w TVN24 podają: „Turysta zmarł z wychłodzenia po ponad 100 godzinach morderczego biegu...”

Chmury rozstały się i mimowolnie moje gardło wydało z siebie głośny jęk. Zobaczyłam stok narciarski Czantorii, którym mieliśmy schodzić. Ależ to kawał drogi! Zachciało mi się płakać.

– A Krzychu nie może tu wjechać isuzu? – zapytał Maciek. Zastanawiałam się, czy widzi to co ja, czy może ma już ciemność przed oczami.

Zaczęliśmy sprowadzać Maćka. Najpierw zaproponowałam, by położył mi rękę na plecach i oparł ciężar ciała. W ten sposób odciążałam nogi na Gore-Tex Transalpine-Run, bardzo pomagało. Ale Maciek nie chciał współpracować.

– Schodź bokiem, tak żeby nie obciążać centralnie tego mięśnia. – Moja rada nie podziałała, bo Maciek w ogóle mnie nie słuchał. Dopadła mnie refleksja, jak dużo patentów opracowaliśmy z Krzyskiem na to, by radzić sobie z bólem. Wy-

starczyło osiem dni cholernie trudnego wyścigu w Alpach. Ale Maciek przypominał bardziej młodego Wertera z jego cierpieniami. Nie próbował kombinować, brał ból na klatę. Przerzuciliśmy sobie z jednym gościem ręce Maćka nad głową i sprowadzaliśmy go skaczącego na jednej nodze. „To się nigdy nie skończy” – pomyślałam. Ale nagle: *widzę powód do radości, wspaniały jak tęcza* – jak śpiewał Łona. Dostrzegłam Krzyska podchodzącego do góry z kurtką dla Maćka. Zostałam ich, a sama zbiegłam i jeszcze długo nie mogłam się rozgrzać.

Zdrowy rozsądek?

Krzysiek sprowadził Maćka na dół. Był bardziej stanowczy, biadolenia na niego nie działały, więc terminator dał za wygraną i szedł. W końcu nawet troszkę podbiegł. Ale w samochodzie przed ostatnim podejściem próbował nas przekonać, że to niezdrowe. Wtedy właśnie zainterweniował Piotrek, który też już miał dosyć maćkowego biadolenia, braku snu, braku normalnego jedzenia, jeżdżenia i koczowania w samochodzie. Maciek wyszedł na deszcz, w noc. Poszli z nim Krzysiek i Andrzej – biegacz z Ustronia. Jak podjechaliśmy z Piotrkim na Równicę, ostatnią górę, nie widać było nawet krawędzi jezdni, taka była mgła.

Trzy postacie pojawiły się przy stacji PKP w strugach deszczu przed 23:00. Po 114 godzinach i 50 minutach od startu. Maciek się pozbierał i w dół do mety już biegł.

– Na Czantorii dopadł go przede wszystkim kryzys psychiczny – mówił nam Krzysiek, gdy nasz rekordzista osuszał butelkę szampana. – Jego psychika wyprodukowała ból, a później go wyciszyła, bo trzy kilometry przed metą, gdy wiedział, że już nic go nie zatrzyma – przestał narzekać i po prostu biegł. A końcówkę zrobił naprawdę szybko, po pięć minut na kilometr. Takie tempo oznacza dziesięć kilometrów w pięćdziesiąt minut, co zważywszy na stan jego ciała, było nie lada wyczynem – zakończył.

Maciek spełnił marzenie, zrobił spektakularny rekord. I przestał biegać na całe dwa miesiące.

– Jak jest? – zapytał Krzysiek przez telefon po kilku tygodniach od zakończenia przedsięwzięcia.

– Coś mi głowa biegać nie pozwala – odpowiedział. – Przedawkowałem. Ciało się może już zregenerowało, ale nie bardzo mogę myśleć o bieganiu.

Oczywiście, gdyby Maciek nie miał problemów zdrowotnych po GSB, podejrzewalibyśmy, że naprawdę wyszedł z taśmy produkcyjnej Skynetu. I że trzeba go stopić w piecu z hutniczą surówką. Mięsień czworogłowy istotnie był sfatygowany, lekko naderwany. Ale jak mógł nie być po ponad 500 kilometrach biegu? Wszystko miało prawo być sfatygowane, ponadrywane, rozklekotane jak w starym kamazie. Jednak obraz zniszczeń po tak wymagającym przedsięwzięciu i tak był zaskakująco mało przerażający. Gość biegł przez pięć dni z niewielkimi przerwami, a nie rozsypał się dokumentnie. Oczywiście człowiek wyjątkowy, pancerny, Więcek! Ale to nadal po prostu człowiek.

Adaptacja

Jak to możliwe, że ktoś jest w stanie znieść takie obciążenie? I jak mają się do tego powtarzane tak powszechnie sądy, że „bieganie szkodzi na kolana i inne stawy, jest niebezpieczne dla zdrowia, z sercem może się coś stać”? Wszystko jest kwestią adaptacji. A szkody wyrządzane kolanom – czy to przez bieganie w ogóle, czy bieganie po twardym – to mit. Jasne, że gdy ktoś zdecyduje się wstać zza biurka i zrobić 100 kilometrów, jak Maciek przed swoim pierwszym Kieratem – sam prosi się o guza. To nie musi być 100 kilometrów, za szkodzić może nawet półmaraton. Ale ciało ludzkie jest w stanie znieść obciążenia, o jakie go nie podejrzewamy. Poza tym do biegania jesteśmy biologicznie przystosowani. Christopher McDougall w książce *Urodzeni biegacze*² zebrał trochę ciekawych badań na ten temat. Nie będę opowiadać o plemionach polujących na antylopy, ale nie sposób nie wspomnieć o ewolucji kilku elementów ludzkiego ciała.

Trudno uwierzyć w to, że mamy jakieś specjalne przystosowania do biegania. Zwłaszcza gdy stanimy przed lustrem i porównamy się ze zwierzętami, które

² C. McDougall, *Urodzeni biegacze. Tajemnicze plemię Tarahumara, bieganie naturalne i wyścig, jakiego świat nie widział*, tłum. J. Żulawnik, Galaktyka, Łódź 2010.

bieganie przywodzą na myśl – dużymi kotami czy końmi. Biegamy wolno, zalewamy się potem, wyprostowana sylwetka musi się mierzyć z oporem powietrza. A więc? Co mamy szczególnego? Duże mięśnie pośladkowe, ścięgno Achillesa, łuk stopy, naga skórę i możliwość pocenia się całą powierzchnią ciała.

Warto przyjrzeć się różnicom między nami a szympanсами. Niby 95 procent naszych łańcuchów DNA jest identyczne, ale 6 milionów lat ewolucji podążającej innymi torami zrobiło swoje. Szympanś stał się zwierzęciem kroczącym, człowiek – biegającym. Gdy chodzimy, mięsień pośladkowy czy ścięgno Achillesa nie pełnią istotnej funkcji. Dlatego np. nie występują u naszych włochatych kuzynów. Łuk stopy i ścięgno Achillesa to naturalne amortyzatory. U szympanśów ich nie ma. Ścięgno Achillesa nie występowało jeszcze u naszego przodka – australopiteka. Pojawiło się dopiero u *homo erectus* – człowieka wyprostowanego. U australopiteka nie występowało również więzadło karkowe – istniejące np. u psów oraz koni i mające stabilizować głowę, gdy zwierzę porusza się z dużą prędkością.

Jesteśmy również jedynymi ssakami, które regulują temperaturę ciała za pomocą pocenia się całej powierzchni skóry. Inne schładzają swoje organizmy poprzez oddychanie, ich system termoregulacji jest ściśle związany z płucami. Zespół naukowców z Harvardu zrobił eksperyment z gepardem na bieżni mechanicznej. Mierzono mu temperaturę za pomocą termometru doodbytniczego i sprawdzano jego zachowanie. Gdy tylko na termometrze pojawiały się większe wartości niż 40,5 stopnia Celsjusza, zwierzę zatrzymywało się i za nic nie chciało ruszyć.

Wyprostowana postawa to też przystosowanie. Według naukowca Davida Carrier'a chodzi o powietrze. Taka pozycja otwiera gardło, powiększa klatkę piersiową i pozwala zasysać powietrze lepiej, niż dzieje się to u innych zwierząt. Postawiona na bieżni mechanicznej jaszczurka wykonuje kilka szybkich ruchów i zatrzymuje się, by wziąć oddech. Zwierzątko nie jest w stanie jednocześnie biec i oddychać. U wielkich kotów w czasie biegu wnętrzności poruszają się wte i wewte. Przy każdym „złożeniu się” geparda jego organy wewnętrzne wypychają powietrze z płuc, gdy zaś łapy wypadają do przodu na kolejny sus, powietrze wtłaczane jest do wnętrza płuc, a wnętrzności wędrują w tył ciała, robiąc na nie miejsce. Jeden cykl kroków – jeden oddech. Okazuje się, że wśród biegających zwierząt wyjątkiem, u którego oddychanie nie wiąże się tak silnie z ruchem ciała, jest właśnie człowiek.

Bieganie dookoła świata

Słyszałeś historię Piotra Kuryło? To gość z Pruski Wielkiej na Podlasiu, wsi, w której żyje 318 osób i w której nawet nie ma kościoła. Dnia 7 sierpnia 2010 roku wybiegł z Augustowa z planem godnym Krzysztofa Kolumba. Ruszył na zachód, by po roku wbiec do miasta od wschodu, mając w nogach 20 000 kilometrów. Pokonywał dziennie dziesiątki kilometrów, wiosną, latem, jesienią i zimą. Biegł przez Syberię, zajeżdżał kilka par butów. Żeby nie było za lekko, ciągnął za sobą wózek z całym wyprawowym dobytkiem. Ładnych kilkadziesiąt kilogramów. To nie była ani pierwsza, ani ostatnia wyprawa Piotra. W 2007 zdecydował się wystartować w Spartathlonie, ultramaratonie na dystansie 246 kilometrów, z Aten do Sparty. Zajął drugie miejsce, pokonując trasę w czasie 24:29:41 i przegrywając tylko ze Scottem Jurkiem. Scott wspomina o Piotrze w *Jedź i biegaj*: „Przybiegł do Grecji z rodzinnego kraju, pchając przed sobą przerobiony wózek dziecięcy, do którego zapakował cały swój sprzęt. Po drodze zrobił przystanek w Rzymie, żeby spotkać się z papieżem. Podziwiałem jego determinację, ale uznałem, że musi być wykończony, i dlatego nie zaliczyłem go do grona poważnych rywali”³. Tymczasem Piotr prowadził aż do 190. kilometra.

Jednak to nie do Kuryły należy rekord najdłuższego biegu w ciągu roku. Ustanowił go Francuz Serge Girard. Ten patykowaty gość o twarzy podobnej do Jean-Michela Jarre’a ma dziś 61 lat. W 2009, mając 56, przez 365 dni pokonał 27 011 kilometrów i 880 metrów po Europie. Serge robił średnio 74 kilometry dziennie. Zaczął biegać po trzydziestce, podobnie jak Maciek Więcek. Pracował przez wiele lat jako doradca finansowy, ale w 1998 roku porzucił ten zawód, by zająć się biegami długodystansowymi. Średnio pokonuje w ciągu roku 10 000 kilometrów. Między rokiem 1997 a 2006 przebiegł przez niemal wszystkie kontynenty, bijąc cztery rekordy świata. W 1997 dotarł z Los Angeles do Nowego Jorku w 52 dni, robiąc 4597 kilometrów. Przez Australię biegł w 1999 roku – 3755 kilometrów w 46 dni, z Limy do Rio de Janeiro w 73 dni pokonał 5235 kilometrów. Z Dakaru do Kairu – 8295 w 123 dni, a z Paryża do Tokio w 262 dni 19 097

³ S. Jurek, *Jedź i biegaj*, tłum. J. Żulawnik, Galaktyka, Łódź 2009, str. 186.

kilometrów. Pogubiłeś się już w tych liczbach? Ja tak, od samego patrzenia na nie rozboleła mnie głowa.

Ale ciekawych liczb jest więcej i nie sposób je pominąć. Podczas Tour d'Europe w 2010 roku, gdy Serge biegł między innymi przez Polskę, pokonał na własnych nogach 25 000 kilometrów, biegając średnio po 70 dziennie bez ani jednego dnia przerwy. To prawie 600 maratonów. Stracił 10 kilogramów, na koniec swojej wyprawy ważył tylko nieco więcej niż ja – 54 kilogramy. Zużył 50 par butów, spalał 8000 kalorii dziennie. Wsunął 200 kilogramów ryżu lub makaronu, 60 kilogramów owoców, 2000 batonów, 370 puszek odżywek, 50 kilogramów miodu. Biegał przy -20 i +30 stopniach. Maciek Więcek bardzo by mu zazdrościł, bo Serge przesypiał aż 9 godzin każdej nocy.

Żeby biegać po 70 kilometrów dziennie non stop przez rok, niewątpliwie trzeba mieć doskonale zaadaptowane ciało. I coś w genach, co odpycha kontuzje – niczym woda święcona diabła. Ale jeśli jeden człowiek jest w stanie przetrwać takie doświadczenie, nie raz, a wielokrotnie – to oznacza, że my wszyscy możemy się w jakimś stopniu zaadaptować.

Ciało mistrza

KRZYSIEK

Czym różni się rower górski z hipermarketu od tego, na którym ściga się Maja Włoszczowska w pucharze świata? Powiesz: ceną. Dodasz: wagą. Ktoś, kto jeździł na rowerze, rzuci coś jeszcze o amortyzatorach. Ale tak naprawdę różni się wszystkim. Każda część jest inna. Choć oglądając zdjęcie, laik nie będzie pewien, która maszyna należy do mistrzyni świata, a która popsuta się w drodze ze sklepu do domu, to różni je nawet śrubka mocująca kierownicę. Jedna jest wykonana ze stali przypominającej schłodzone masło, druga natomiast ze stopu tytanu i aluminium, kosztującego 50 razy więcej.

Podobnie różni się ciało Rory Bosio – rekordzistki biegu dookoła Mont Blanc – od przeciętnej kościistej trzydziestolatki. Widząc je obie ubrane w luźne dzinsy i T-shirty, będziesz miał problem z odgadnięciem, która może biec mocnym tempem przez całą dobę, a która zasapie się, wchodząc na drugie piętro.

Adaptacje nie zawsze są oczywiste i widoczne gołym okiem. Długodystansowcy wyróżniają się tym, że ich mięśnie mają więcej włókien wolnokurczliwych – mniejszych objętościowo, gęściej upakowanych niż włókna szybko kurczliwe, przydatne głównie przy szybkim bieganiu. To cecha, którą trudno zmienić, aczkolwiek wskutek treningu proporcje włókien mogą ulegać zmianie. Podobnie jest z ich aktywacją – bez treningu nie jesteś w stanie uruchomić całej dostępnej puli włókien. Twój mózg po prostu tak rzadko musi do nich sięgać, że trudno mu je „odpalić” – na takiej samej zasadzie, jak nie pamiętasz, w której szafie schowałeś choinkowe ozdoby. Rekrutacja włókien następuje np. tylko w czasie dźwigania dużego ciężaru – powiedzmy przenoszenia masywnego mebla.

Gra orkiestra

Jednak rozwinięte mięśnie nie wystarczą, by zostać świetnym biegaczem. W 2013 roku na warszawskim biegu ulicznym na 10 kilometrów w ramach Orlen Maratonu spotkałem Justynę Kowalczyk – mistrzynię olimpijską w biegach narciarskich. Jeśli u kogoś szukać perfekcyjnych mięśni, to właśnie u niej. Na starcie była zawstydzona i tłumaczyła, że nigdy jeszcze nie startowała w zawodach i tak naprawdę nie wie, jak się biega. Jej poziom ogólnego wytrenowania jest znacznie lepszy niż mój, a mimo to udało mi się pokazać jej plecy. Z niezłym czasem 36:08 Justyna zajęła 18. miejsce wśród kobiet. Dlaczego nie wygrała?

Otóż nawet jeśli nauczymy biegacza sięgać za pomocą systemu nerwowego do poszczególnych włókien, pozostaje konieczność nauczania ich wspólnej pracy, charakterystycznej dla danej dyscypliny, a także koordynacji poszczególnych mięśni tak, by nie wchodziły sobie w paradę. Zwróć uwagę, że w czasie lądowania napinają się praktycznie wszystkie mięśnie nogi – zarówno te, które odpowiadają za jej prostowanie, jak i zginacze. Muszą ustabilizować sylwetkę, żeby się nie wywrócić. Problem w tym, że gdy je wszystkie napniemy w równym stopniu i w tym samym momencie – nie ruszymy się ani o centymetr. Jeden mięsień musi pozwolić pracować drugiemu, a potem przejąć inicjatywę. Tu potrzeba dokładności liczonej w ułamkach sekund, a składowych jest kilkadziesiąt. Ruch biegowy jest podobny do pracy dwóch drwali z dwuręczną piłą. Jeśli jeden choć na chwilę wypuści ją

z rąk – piła wypadnie lub się powygina; jeżeli zaś będzie ją kurczowo trzymał – obaj niepotrzebnie się naharują. Tego typu koordynację kształtuje się przez całe życie, budując ekonomikę biegu. Dla każdej prędkości, każdej powierzchni i kąta nachylenia stoku schemat rekrutacji poszczególnych włókien i mięśni jest inny. Dlatego, żeby nauczyć się szybko biegać, musimy robić właśnie to. Jazda na rowerze czy nartach, choć również angażuje nogi, nie uczy nas doskonalenia ruchu i może być tylko uzupełnieniem. Dodatkowe utrudnienie stanowi zmiana dostępności włókien mięśniowych, gdy się zmęczysz. Mózg po prostu odcina część zasobów, a ty musisz sobie radzić w nowej sytuacji – jak dyrygent, który prowadzi orkiestrę, mimo że sześciu skrzypków i wiolonczelistka poszli na papierosa.

Koordynacja biegowa to program, który wgrywasz do swojej pamięci, gdy trenujesz i którego część zostaje w głowie na całe życie. Dlatego też osoby, które w podstawówce czy szkole średniej biegały w klubie, dużo szybciej uzyskają dobre wyniki, kiedy zapragną startować w biegach ultra 20 lat później.

Przewody, kable, struny

Idźmy dalej: w ramach treningu dostarczasz do mięśni krew i odprowadzasz produkty uboczne. Ten transport jest z każdym sezonem sprawniejszy – sieć naczyń włosowatych gęstsza, a arterie bardziej przepustowe. Kwas mlekowy, który zapala czerwoną lampkę w niewytrenowanym organizmie, u wytrawnego biegacza jest nie tylko znacznie lepiej tolerowany, lecz także może być wykorzystywany jako źródło energii. Wzmacniają się też ścięgna i przyczepy mięśniowe. Dzieje się to wedle zasady, że „każdy trening to mała kontuzja”. Biegając, uszkadzamy subtelnie nasze ciało. Dzięki temu tworzymy dla niego sygnał, gdzie powinny nastąpić udoskonalenia – dodanie, zagęszczenie włókien czy białek tworzących tkanki. Modyfikacje sumują się przez lata. Jeśli tylko dobierzemy właściwe proporcje pomiędzy kontrolowanymi uszkodzeniami a czasem na ich regenerację, jesteśmy w stanie bić kolejne rekordy. Tak jak doświadczony gitarzysta ma grubszą skórę na opuszkach lewej ręki i nie wyciera jej podczas trzygodzinnego koncertu, tak biegacz może zachować w zdrowiu ścięgno Achillesa mimo setek tysięcy szarpnięć na trasie ultramaratonu.

Biegając, powiększamy pojemność i wydajność płuc – te usprawnienia są potrzebne, by lepiej dostarczać tlen do krwi. Wzmacniamy serce i podległe mu naczynia. W czasie badań lekarskich przed Maratonem Piasków lekarze stwierdzili, że moje serce pracuje z częstotliwością 40 uderzeń na minutę, czyli o 20 uderzeń mniej, niż przewiduje norma. Nie czuję się przez to ospały. Nie jestem chory. Taka częstotliwość po prostu wystarczy, żeby doprowadzić krew we wszystkie potrzebne miejsca (choć do elity biegowej co nieco mi brakuje). Badania pokazują, że mniejsza częstotliwość pracy serca utrzymuje się nawet przez 20 lat od zakończenia treningów wytrzymałościowych.

Gdy biegamy regularnie, zmienia się gęstość kości nóg, odżywianie stawów i chrząstek, wiązań, grubość nerwów przenoszących sygnały. Ludzkie ciało to niesamowita machina, której nie jesteśmy w stanie odtworzyć, mając do dyspozycji najnowsze komputery, włókna węglowe i wymyślne stopy metali. Mimo wielu prób nie dało się nauczyć robota biegu ...

Uczymy się palić

Trenując, jesteśmy także w stanie wpływać na to, z jakiego paliwa nasze ciało będzie korzystać. Podobnie jak w przypadku innych adaptacji – organizm robi najlepiej to, do czego jest najbardziej przyzwyczajony. Zatem choć Rory i nietrenująca trzydziestolatka są na pierwszy rzut oka bardzo podobne, to gdy ruszą przed siebie, ich pobór tlenu i tętno będą się diametralnie różnić. Co ciekawe, nawet źródło energii, z którego korzystają, nie będzie to samo. Osoba nietrenująca zużyje szybko glikogen z mięśni i wątroby, po czym opadnie z sił i się zatrzyma. Tymczasem Rory Bosio zamiast zużywać ograniczone zapasy glikogenu w mięśniach (którego i tak ma dużo więcej niż jej koleżanka), znacznie w dużej mierze palić tłuszcz – paliwo, którego każdy ma pod dostatkiem i którego zasoby nie wyczerpią się nawet w czasie wielodniowego wysiłku. Tu adaptacja występuje na poziomie komórkowym – odpowiedzialne za produkcję energii mitochondria są większe i liczniejsze, a produkty przemiany materii zostają szybko odprowadzane z mięśni. Dodatkowo – mózg przyzwyczajony do częstych długich wybiegań zakwalifikuje wysiłek jako łatwy i tym bardziej

nie będzie mobilizował swoich cennych zasobów cukrów. Zachowa je na sytuacje wyjątkowe.

Nieskończone źródło energii

Ile mamy tego tłuszczu i na ile starczy? Spróbujmy policzyć. Tkanka tłuszczowa wytrawnego biegacza stanowi około 7 procent jego wagi. Załóżmy, że waży on 70 kilogramów i że jest naprawdę świetnie przystosowany do metabolizmu tłuszczowego. Takim wzorem jest mistrz świata Ironman Mark Allen, który wedle obliczeń fizjologa Andrew Boscha, w czasie końcowego biegu maratońskiego w ramach dystansu Ironman potrafił w ciągu minuty zużyć 1,15 grama tłuszczu. To wartość nieosiągalna dla zwykłych śmiertelników. Mark był prawdziwym piecem do palenia tłuszczu, a mimo wszystko jego zasoby starczyłyby na 3 doby biegu w zabójczym tempie 3:48 min/km.

Wynika z tego, że zasoby paliwa mamy praktycznie nieograniczone i tylko musimy się nauczyć z nich korzystać, a także to, iż w czasie nawet bardzo długiego i wyczerpującego biegu ultra ciężko jest wyraźnie schudnąć.

Adaptacja wymaga czasu

MAGDA

– Kość to nie jest pręt zbrojeniowy zalany betonem, tylko coś żywego. Ona adaptuje się do obciążeń, które przenosi – powiedział nam kiedyś dr Piotr Chomiczki-Bindas, ortopeda z Krakowa. To samo dotyczy mięśni, ścięgien, wszystkich elementów w ciele.

Wiadomo, że jeśli zabrałabym na bieganie swoją mamę, która ostatni raz robiła to jako dziecko – nie poszłoby jej najlepiej. Ciało poruszałoby się bardzo nieekonomicznie, płuca miałyby problem z odpowiednio szybkim dostarczaniem tlenu, a serce z rozprowadzaniem krwi po ciele. Słabe byłyby też mięśnie. Ale wszystko się zmienia wskutek treningu. Nie tylko poprawiamy wydolność i siłę mięśni, dostosowujemy się również do różnych drobnych niedoskonałości naszych ciał, powstających często wskutek codziennych czynności – spania głównie na jednym boku,

krzywego siedzenia przed komputerem. U każdego człowieka wyglądającego całkiem zdrowo fizjoterapeuta znalazłby masę takich drobiazgów.

– Masz krzywy kręgosłup, klatka piersiowa jest przesunięta trochę w prawo. Lewe ramię wyraźnie niżej. Miednica zrotowana trochę do przodu, a lewa strona jeszcze ku górze. I zobacz: nie obciążasz za bardzo prawej nogi – oceniła kiedyś Ewa Witek-Piotrowska. To dobra fizjoterapeutka, mająca oko i rękę do tych spraw. W dodatku zanim urodziła drugie i trzecie dziecko, była też szybką biegaczką. Jej pacjenci to głównie sportowcy.

Nad wieloma rzeczami w ciele trzeba pracować, rozciągać, wzmacniać, rozmasywać, żeby nie przeradzały się w kontuzje. Musimy serwisować swoje ciało, aby móc się rozwijać, wchodzić na wyższy poziom. Żeby organizm nie rdzewiał, nie skrzypiał i znosił więcej. Ale przeciętny biegacz, zwłaszcza zajmujący się w życiu nie tylko swoim hobby, nie jest w stanie doprowadzić równowagi ciała do perfekcji. Wiele elementów znajdzie po prostu swój „krzywy stan równowagi”. I dopóki dobrze działają – jest okej. Czasem wyprowadzenie ciała z tego stanu przynosi więcej szkody niż pożytku. Bo zmiana jednego elementu pociąga za sobą inne, a czasem całą lawinę. To, co się podocierało do siebie, nagle zgrzyta i zabawa z dopasowaniem zaczyna się od początku.

Widziałeś, jak wygląda Darek Strychalski, ultramaratończyk, który w 2014 roku pokonał 217 kilometrów na Badwater Ultramarathon? Ma niedowład połowy ciała, jedna łydka wygląda jak połowa drugiej. Ma bardzo ograniczoną ruchomość w jednej ręce, częściowy zanik mięśni, krótszą nogę. W porównaniu z nim moja lista nierówności w ciele jest śmiesznie krótka. Jako ośmiolatek Darek wpadł pod samochód, przez dwa miesiące nie było wiadomo, czy wyjdzie ze śpiączki. Serie operacji, lekarze w białych kitlach, zapach szpitala – tak wyglądała jego codzienność. Ćwiczenie, ćwiczenie i jeszcze raz ćwiczenie, nauka codziennych czynności – wszystko musiał robić od nowa. Niewielu wpadłoby na pomysł, żeby zająć się w takiej sytuacji bieganiem. A większość fizjoterapeutów uprzedziłaby: „Panie Dariuszu, zmierza pan ku samodestrukcji”. Ale albo nikt mu tego nie powiedział, albo nie dosłyszał, bo na treningach spędza więcej czasu niż niejeden kierowca ciężarówki w trasie; 20–30 kilometrów to dla niego norma, jeśli robi jeden trening w ciągu dnia. Ale ... rzadko na jednym się kończy.

– Codziennie pokonuję między dwadzieścia do pięćdziesięciu kilometrów po drogach mojego rodzinnego Podlasia. Dodatkowo kilka razy w tygodniu biegam z Łap do pracy do Białegostoku, gdzie pełnię funkcję pomocnika magazyniera w sklepie sportowym – opowiadał Darek. Wartości rosły do 200–280 kilometrów w tygodniu. Zimą jego licznik pokazuje 500 kilometrów miesięcznie, a na początku lata dwukrotnie więcej. Darek znalazł swój stan równowagi i kontuzje się go raczej nie imają. Nie przejmuje się amortyzacją w butach, żadną stabilizacją, nie okleja nóg kinesiotape’ami – specjalnymi taśmami.

Podatność na kontuzje jest niewątpliwie sprawą bardzo indywidualną. Chris Solinsky stanowi odzwierciedlenie jednej z popularnych teorii twierdzącej, że na metę pierwszy wbiega nie zawodnik obdarzony największym talentem, ale ten, którego trening odbywał się bez przeszkód. To pierwszy biały człowiek, który zszedł poniżej 27 minut na 10 000 metrów. Trenował bardzo ciężko, robił po 180 kilometrów w tygodniu, w większości na wysokich prędkościach, a reżimu nie zakłócały mu nieplanowane przerwy. Jego ciało to znosiło i na bieżąco się adaptowało. Wtedy dokręcał śrubę i jeszcze bardziej windował zarówno intensywność, jak i objętość treningu. Było to o tyle nietypowe, że w stawce wyróżniał się posturą (kilkanaście kilogramów więcej niż reszta) i wzrostem (górował średnio o pół głowy). Siła uderzeń była w jego przypadku większa niż u filigranowych Kenijczyków. Jednak w końcu i w jego organizmie odezwało się najsłabsze ogniwo i progres został zatrzymany przez zerwanie mięśnia dwugłowego. Po kontuzji Chris dochodził do sprawności przez ponad rok i nigdy nie wrócił już na najwyższy poziom sportowy.

Przykładem drugiej skrajności jest kariera Khalida Khannouchiego – byłego rekordzisty świata w maratonie. Miał ogromny talent, jego udziałem były świetne wyniki i zwycięstwa (m.in. cztery razy w Chicago, raz w Londynie), ale ciągle doznawał kontuzji wykluczających go na wiele miesięcy z regularnego treningu. Dodatkowo miał pecha, że jego złymi sezonami były lata olimpijskie. W 2002 roku to do niego należały trzy z czterech najlepszych maratońskich rezultatów. Jednak rok później z powodu bólu stopy nawet nie wziął udziału w eliminacjach olimpijskich. Trwał w takim kołowrocie przez kilka sezonów. W 2006 roku jeszcze uzyskał w Londynie czas 2:07, ale później huśtawka wyników już nie chciała

się wznosić. Khalid ostatecznie skapitulował w 2012 roku i jest jednym z najbardziej niedocenianych biegaczy szosowych.

* * *

Gdyby zapytać trenerów o to, jaki parametr jest najważniejszy dla biegacza – na pewno będzie to tempo adaptacji. To zmienna nieuchwytna i pożądana jak klucz Enigmy. To ją próbują szacować wszyscy szkoleniowcy, gdy rozpisują programy treningowe. Czy sesja interwałów powinna być w dzień po dniu przerwy? A może da się ją wcisnąć w dzień po lekkim rozbieganiu? Jak ciężka powinna być, żeby zawodnik nie czuł zmęczenia na czekającym go długim sobotnim treningu?

W przypadku każdego zawodnika odpowiedź wygląda inaczej. Jeśli przesadzimy z akcentami – otrzymamy się o kontuzję lub przetrenowanie. Jeżeli będą za słabe – nie wykorzystamy potencjału zawodnika. Żeby utrudnić zadanie, adaptacja przebiega wielotorowo. Płuca i serce mogą być już gotowe na kolejny akcent, ale posypią się przyczepy mięśni. Albo ciało teoretycznie będzie sprawne, lecz przeciążona głowa zawodnika powie: „Dosyć!”. Poza tym nawet u jednej osoby zdolność regeneracji może się zmieniać. Amerykański maratończyk Meb Keflezighi, w wieku 25 lat już miał doświadczenia z częstymi kontuzjami i doszedł do wniosku, że nie jest w stanie biegać więcej niż 200 kilometrów w tygodniu. Traktował to jako wartość nieprzekraczalną – zamiast dorzucać kilometry biegowe, pływał i jeździł na rowerze. Jednak gdy kilka lat później, po przerwie spowodowanej złamaniem zmęczeniuowym, znów spróbował wysokiego kilometrażu – odniósł sukces, ciało Meba tym razem powiedziało „okej”. To przyczyniło się do jego największego sukcesu w karierze. W wieku 39 lat wygrał maraton bostoński.

Potrzebę określenia czasu regeneracji zauważyli już producenci pulsometrów i niektóre modele potrafią po zakończonym treningu dać wskazówkę, ile czasu potrzeba na odpoczynek. Na razie wyliczają to tylko na podstawie tętna i szybkości jego zmian, ale tempo rozwoju urządzeń pomiarowych jest niebywale i możemy się spodziewać, że wkrótce pod uwagę będą brane jeszcze inne parametry.

Psychika mówiła mi: „Nie dasz rady! Co tu robisz, mazgaju!”. Krzysiek walczył za nas dwoje, gdy czepiałam się jego plecaka i z poczuciem, że zaraz zwymiotuję sobie na buty, partam za nim pod górę. Jeszcze musiał patrzeć, jak się rozklejam, jak cierpię. A jednak – był to jeden z najważniejszych i najwspanialszych tygodni w naszym życiu. Może właśnie dlatego, że było tak trudno. I aby skończyć ten wyścig, musiałam piętnaście razy sięgnąć do najgłębszych pokładów motywacji, zagryźć zęby, upadać i się podnosić. Nie jestem masochistką, ale walka daje tyle wspomnień! A poczucie, że zrobiło się coś wyjątkowego, potęguje fakt, iż zrobiliśmy to razem. I że było pięknie dookoła. A bardzo dużo zespołów zostało w tyle, chociaż wydawało się nam, że jesteśmy tak słabi.

Magda i Krzysiek są jedną z najbardziej rozpoznawalnych i lubianych par w polskim bieganiu. A co ważniejsze – jedną z najbardziej przenikliwych i ciekawych świat. Fascynuje mnie ich analityczne podejście do biegania, a także głód wiedzy i chęć przeżywania nowych przygód. Współpraca z nimi zawsze przynosiła świetne efekty. Dlatego z niecierpliwością czekałam na tę książkę. Byłem pewien, że będzie niezwykła, ciekawa, wciągająca... I taka właśnie jest! Czyta się ją jednym tchem. A na dodatek wcale nie trzeba być ultrasem, by po przewróceniu ostatniej kartki pomyśleć z żalem: „Szkoda, że to już koniec...”.

Marek Tronina
redaktor naczelny
miesięcznika „Bieganie”

Patronat medialny:

TVP
SPORT

bblTM
BiegamBoLubię

POLSKA
BIEGA.PL

Bieganie
magazynbiegania.pl

ISBN 978-83-7579-403-8



9 788375 794038

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl