

# UKRYTA SIŁA

Jak stałem się jednym z najsprawniejszych  
ludzi na świecie i odnalazłem siebie

**RICH ROLL**



GALAKTYKA



Tytuł oryginalny: *Finding Ultra*

Copyright © 2012 by Richard David Roll

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Crown Archetype, imprintem Crown Publishing Group będącym częścią Random House, Inc.

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2013

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](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

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

ISBN: 978-83-7579-270-6

Zdjęcie na okładce: © *John Segesta*

Przekład: *Roman Kowalski*

Konsultacja: *Lukasz Grass*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *Drukarnia Legra*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

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

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto: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

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| PRZEDMOWA .....                       | 9   |
| 1 NAKŁADANIE KAGAŃCA.....             | 16  |
| 2 CHLOROWANE SNY.....                 | 27  |
| 3 STUDENCKI REKONESANS .....          | 39  |
| 4 Z PRĄDEM .....                      | 51  |
| 5 BIAŁE PIASKI I CZERWONA TAŚMA ..... | 63  |
| 6 W STRONĘ ŚWIATŁA.....               | 76  |
| 7 MOJA SEKRETNA BROŃ.....             | 88  |
| 8 TRENING JAKO SPOSÓB ŻYCIA.....      | 98  |
| 9 ULTRAMAN: ALOHA, KOKUA I OHANA..... | 120 |
| 10 EPIC5 .....                        | 131 |
| KONKLUZJA.....                        | 179 |
| DODATEK I.....                        | 180 |
| DODATEK II.....                       | 207 |
| DODATEK III.....                      | 217 |
| PODZIĘKOWANIA.....                    | 222 |

## PRZEDMOWA

KATASTROFA NADESZŁA nie wiadomo skąd. W jednej chwili mimo deszczu jechałem najszybciej, jak mogłem, a w następnej poczułem lekki podskok i moja lewa ręka zsunęła się z mokrej kierownicy. Wypadłem z siodełka i pofrunąłem w powietrzu. Najpierw poczułem chwilowy zanik grawitacji, a potem bum!!! Głową mocno przywaliłem w ziemię, tułów zaś sunął jakieś sześć metrów po mokrej nawierzchni, a okruchy żuźła wbiły mi się w lewe kolano i mocno pokaleczyły bark. Później przekeziolkowałem jeszcze razem z rowerem ... bo prawa stopa nadal tkwiła w pedale.

Sekundę później leżałem na wznak, deszcz zalewał mi twarz, a w ustach czułem smak krwi. Walczyłem, by uwolnić stopę, jednocześnie usiłując się podnieść na tym ramieniu, które – jak się wydawało – nie krwawiło. Jakoś dałem radę usiąść. Zwinąłem lewą dłoń w pięść i poczułem ból przesywający całe ramię. Zobaczyłem zdartą skórę i krew, która mieszała się z deszczem i spływała strumyczkami. Lewe kolano nie wyglądało lepiej. Starąłem się je zgiąć, ale natychmiast doszedłem do wniosku, że to jednak zły pomysł. Zacisnąłem powieki – pod nimi pulsowały czerwień i fiolet, a w uszach rozlegał się łomot. Myślałem o ponad tysiącu godzin treningów, dzięki którym dotarłem aż tutaj. „Muszę to zrobić, muszę się podnieść. To wyścig. Muszę wrócić na trasę” – przelatywało mi przez głowę. I wtedy dostrzegłem zgruchotany lewy pedał i jego kawałki leżące na drodze. Do przejechania zostało jeszcze prawie 220 km ... To całkiem sporo nawet z dwoma dobrymi pedałami, a z jednym ... po prostu niemożliwe.

Na Big Island, największej wyspie Hawajów, wstawał świt. Byłem w dziewiczej części Czerwonej Drogi, która nazwę wzięła od koloru żuźła. Jego fragmenty tkwiły teraz głęboko w mojej skórze. A jeszcze chwilę temu byłem liderem po ponad 50 km wyścigu o mistrzostwo świata Ultraman 2009. Drugi dzień zawodów to w sumie 276 km jazdy na rowerze. W trzy dni trzeba pokonać dy-

stans 515 km, a więc ponad dwa razy więcej niż w Ironmanie. W tym triathlonie, organizowanym na terenie całej Big Island, startują wyłącznie zaproszeni szczęśliwcy. Ich liczba jest zawsze ograniczona – jedynie do trzydziestu pięciu rywali dostatecznie sprawnych i wystarczająco szalonych, aby podjąć takie wyzwanie. Pierwszy dzień to 10 km do przepłynięcia w oceanie i 145 km na rowerze. Drugi – 276 km jazdy rowerem. Kulminację stanowi trzeci dzień: 84 km biegu po skwierczących z gorąca polach lawy Kona Coast.

Byłem tutaj po raz drugi i wiązałem z tym startem wielkie nadzieje. Za pierwszym razem, rok temu, zaskoczyłem wszystkich, bo w wieku czterdziestu dwóch lat wynurzyłem się z niebytu i zająłem zaszczytne jedenaste miejsce, raptem po sześciu miesiącach poważnych treningów. Wcześniej przez dziesięciolecia beztrudnie nadużywałem narkotyków i alkoholu, co niemal mnie zabiło. Nie znałem też smaku poważniejszego wysiłku fizycznego niż noszenie toreb z zakupami i może przesadzanie kwiatków. Przed tymi pierwszymi zawodami ludzie mówili, że jeśli ktoś taki jak ja przymierza się do Ultramana, jest półgłówkiem, a może nawet kompletnym durniem. Przecież znali mnie jako wygodnickiego prawnika w średnim wieku, żonatego i dzieciatego faceta, dbającego o własną karierę, który nagle wypuszcza się na jakieś zwariowane wyścigi. Poza tym trenowałem – i zamierzałem startować – trzymając się wyłącznie diety roślinnej. „Niemożliwe... Weganie to wychudzeni słabeusze, którzy co najwyżej mogą grać w zośkę. W roślinach nie ma żadnego białka, absolutnie nie dasz rady”. Słuchałem tego wszystkiego, ale w głębi duszy wiedziałem, że musi mi się udać.

I się udało. Pokazałem wszystkim, jak bardzo się mylili, i to nie tylko wytykając mi „wiek średni”, lecz także wątpiąc w fizyczne możliwości kogoś, kto nie je niczego oprócz roślin. Teraz wróciłem, żeby startować po raz drugi.

Dzień wcześniej zacząłem wyścig w doskonałej formie. Dopłynąłem jako pierwszy, pełnych dziesięć minut przed drugim zawodnikiem. Start był świetny – uzyskałem szósty czas w części pływackiej w dwudziestopięcioletniej historii Ultramana. Właściwie nie stanowiło to wielkiej niespodzianki, bo w latach osiemdziesiątych byłem jednym z lepszych pływaków w Stanfordzie. Ale kolarstwo? To zupełnie inna bajka. Jeszcze trzy lata temu nawet nie miałem roweru, nie wspominając już o czymś takim jak ściganie się na nim. A przecież pierwszego dnia po dwuipółgodzinnej walce z prądami oceanicznymi byłem solidnie zmęczony. Z płucami wypalonymi słoną wodą, gardłem piekącym od kilkukrotnego wymiotowania śniadania do zatoki Kailua, na stuczterdziestopięciokilometrowej drodze do Parku Narodowego Volcano musiałem zmierzyć

się z gorącym, wilgotnym powietrzem i silnymi podmuchami wiatru wiejącego prosto w twarz. W myślach szybko zrobiłem obliczenia. To, że zawodowi kolarze odrobią straty i zostawią mnie daleko z tyłu na ostatniej, trzydziestodwukilometrowej, łamiącej krzyż wspinaczkę ku liczącemu sobie ponad 1200 m szczytowi wulkanu, było tylko kwestią czasu. Co chwilę spoglądałem za siebie, pewien, że zaraz ujrzę trzykrotnego zwycięzcę, Brazylijczyka Alexandre Ribiera, który deptał mi po piętach, niczym ogar goniący za zwierzyną. Ale... nigdzie nie było go widać. Co więcej, przez cały dzień nie dostrzegłem też żadnego z rywali. Nie wierzyłem własnym oczom, gdy po ostatnim zakręcie w rynnę prowadzącej do mety zobaczyłem machających i krzyczących do mnie z wana żonę Julie i przybranego syna Tylera. Wygrałem pierwszy dzień zawodów! Rzuciłem się im w ramiona, a po twarzy popłynęły mi łzy. Jeszcze bardziej zaskakujące było to, że na drugiego zawodnika przyszło mi czekać całe dziesięć minut. **P r o w a d z i ł e m w U l t r a m a n i e o d z i e s i ę ć m i n u t!** To było coś więcej niż spełnienie marzeń... Pozostawiłem wręcz niezatarty ślad w krainie sportów wytrzymałościowych, zapisałem się w księdze rekordów! Dla kogoś takiego jak ja – roślinożernego tatuśka w średnim wieku, który tyle przeżył i tyle musiał pokonać – było to po prostu coś nadzwyczajnego.

Rankiem drugiego dnia, gdy razem z innymi zawodnikami czekałem na linii startowej Parku Narodowego Volcano, stojąc w porannym mroku, spięty i skulony z powodu zimnego deszczu, czułem, że wszystkie oczy wpatrują się we mnie. Kiedy rozległ się wystrzał, najlepsi rowerzyści rzucili się niczym jaguary, aby jak najszybciej znaleźć się na przodzie i uformować czołówkę peletonu. Byłem zupełnie nierozgrzany i nie miałem pojęcia, że można zacząć z takim impetem. Zjeżdżając w tempie dochodzącym do 80 km/h, cisnąłem na pedały ze wszystkich sił, aby utrzymać się w prowadzącej grupie, ale w nogach szybko pojawił się kwas mlekowy i stopniowo zaczynałem zostawać z tyłu.

Przez pierwszych 30 km gwałtownego zjazdu w dół Volcano zachodzi zjawisko zwane „dozwolonym draftingiem” – można jechać tuż za rywalami i bezpiecznie chować się przed wiatrem w osłonie, którą tworzy za sobą peleton. Tak długo jak trzymasz się grupy, gnasz w jej tempie, zużywając na to tylko ułamek energii potrzebnej do samotnej jazdy. Dlatego absolutnie nie chciałem odpaść, wtedy bowiem byłbym zdany tylko na siebie i niczym samotny wilk musiałbym w pojedynkę zmagać się z wiatrem. Niestety tak się stało. Czołówka zostawiła mnie za sobą, a jednocześnie sporo wyprzedzałem grupę pościgową. Zdecydowanie jednak nie czułem się jak samotny basior, ra-

czej jak wynędzniały szczur. Mokry, zmarznięty, wyliniały gryzoń, wściekły na siebie za fatalny start, już wtedy cierpiący z powodu braku tchu... A przecież przede mną było jeszcze osiem ciężkich godzin jazdy. Sytuację dodatkowo pogarszał deszcz. Na swoje nieszczęście nie założyłem na buty ochraniaczy, więc niemal natychmiast stopy mi przemokły i skostniały z zimna. Niewiele rzeczy mnie zniechęca, nawet ból, ale wilgoć i zimno doprowadzają mnie do szału. Chciałem nawet zwolnić, żeby dać się dogonić stawce, była jednak zbyt daleko z tyłu... Nie pozostawało mi nic innego jak jazda solo.

Na dole zjazdu, dokładnie w chwili, gdy wschodziło słońce, skręciłem w kierunku południowo-wschodniego skraju wyspy. Wjeżdżając na Czerwoną Drogę, poczułem, że zaczynam się rozgrzewać. Ale podczas tego etapu nie można liczyć na pomoc ze strony ekipy, ponieważ wozy techniczne mają zakaz wjazdu. Przez 24 km jest się zdany tylko na siebie. Otoczony bujną roślinnością, jechałem pofałdowaną i piekielnie trudną drogą. Nawierzchnia była pełna dziur, zakręty ostre, a spod kół przyskały żuźle. I nigdzie żadnych konkurentów. Skoncentrowałem się więc na szumie opon i pedałowaniu. Ciszę tropikalnego poranka zakłócały tylko moje myśli o tym, jaki jestem przemoknięty. Byłem też zły, że moja żona, Julie, i reszta ekipy wystrzelali się ze wszystkich bidonów z wodą tuż przed odcinkiem z zakazem wjazdu dla samochodów, ryzykując, że na tym samotnym etapie wyschnę na wiór. I właśnie wtedy zaliczyłem głębę na Czerwonej Drodze.

Rozpiąłem kask. Pękł; długa szczelina ciągnęła się przez środek. Dotknąłem czubka głowy i obmacałem skórę pod splątanymi, spoconymi włosami. Zamknąłem oczy, otworzyłem... zacząłem przebierać przed nimi palcami – są wszystkie. Zakryłem jedno oko, potem drugie. Wzrok OK. Krzywiąc się, wyprostowałem kolano i rozejrzałem się dookoła. Oprócz ptaka (którego może i potrafiłbym zidentyfikować – długa szyja, szeroki, czarny ogon, żółta pierś), dziobiącego koło roweru, nigdzie nie było żywej duszy. Wyteżyłem słuch, żeby złapać odgłos zbliżającej się grupy, a tu nic, tylko spokojne gaworzenie ptaka, szelest pobliskiego drzewa, odbijający się echem w gęstwinie trzask drzewiczek, lekki chłupot fal oceanu wlewających się na piasek niedalekiej plaży.

Zemdliło mnie. Położyłem rękę na brzuchu i przez jakąś minutę skupiłem uwagę na skórze unoszącej się i opadającej pod dłonią oraz na wdechach i wydechach. Policzyłem do dziesięciu, potem do dwudziestu. Chodziło o cokolwiek, co odwróciłoby uwagę od bólu w ramieniu rwącym niczym galopująca kawaleria; cokolwiek, co odciągnęłoby wzrok od poszarpanej i zakrwawionej skóry kolana. Mdłości ustąpiły.



Kiedy usiłowałem poruszyć barkiem, zeszywniał jak zmrożony. Poczulem się niczym Tin Man<sup>1</sup> błagający o naoliwienie. Poruszyłem palcami przemoczonych stóp. Ostrożnie wstałem i obciążylem kontuzjowane kolano. Stękając, podniosłem rower, wsiałem na siodełko i wpiąłem stopę w jeden pozostały pedał. Obojętne jak, ale musiałem pokonać ostatnie półtora kilometra Czerwonej Drogi; chciałem wreszcie dotrzeć do ekipy i Julie, by się mną zaopiekowała i opatrzyła zranienia. Marzyłem o tym, że wsadzimy rower do vana i wrócimy do hotelu.

W głowie mi lupąło, gdy niezdarnie się odepchnąłem i zacząłem pedałowac jedną nogą, podczas gdy druga zwisała swobodnie, a krew spływała z kolana. Niebo rozpościerało nad oceanem uroki poranka: jego biaława szarość nadawała tropikalnym wodom odcień ciemnej zieleni skąpanej w deszczu. Myślałem o tysiącach godzin, które przeznaczyłem na treningi, aby dotrzeć tu, gdzie byłem. I o tym, jak bardzo się już oddaliłem od otyłego, uzależnionego od cheeseburgerów, niezgrabnego koleśka, którym byłem raptem dwa lata wcześniej. Wspominałem, jak kompletnie zmieniłem nie tylko dietę i ciało, lecz także całe swe życie: duchowe i fizyczne. Raz jeszcze spojrzałem na popękany pedał i przypomniałem sobie o ponad 200 km, które pozostały do zakończenia wyścigu: t o b y ł o a b s o l u t n i e w y k l u c z o n e! Chyba w równym stopniu poczułem wstyd i ulgę. Dla mnie zawody się skończyły.

Jakimś cudem udało mi się przebyć ostatni kawałek Czerwonej Drogi, a w od dali spostrzegłem czekające ekipy, zaparkowane samochody, sprzęt i akcesoria rozłożone, by zająć się nadjeżdżającymi zawodnikami. Serce zaczęło mi walić, ale zmusiłem się do jazdy. Za chwilę będę musiał spojrzeć w twarz żonie i przybranemu synowi Tylerowi, wytłumaczyć im, co się stało, powiedzieć, jak zawiodłem nie tylko siebie, lecz także ich, moją rodzinę, która tak wiele poświęciła, by pomóc mi realizować ten sen. „Wcale nie musisz” – szeptał we mnie jakiś głos. „Czemu nie zawrócisz albo – jeszcze lepiej – czemu nie skryjesz się w krzewach, zanim ktokolwiek cię dostrzeże?”

Zobaczyłem Julie przepychającą się między ludźmi, szła w moją stronę. Dopiero po chwili zorientowała się, co się stało, na jej twarzy odmalowały się szok i troska. Czując, jak łzy napływają mi do oczu, powtarzałem sobie, że muszę się trzymać.

Całe zawody przenika duch *ohana* („rodzina” po hawajsku). Nagle otoczyli mnie więc spieszący z pomocą ludzie z różnych ekip. Zanim Julie zdążyła co-

---

<sup>1</sup> Bohater serialu o tym samym tytule (w Polsce emitowanego jako *Błaszany bohater*), Wyatt Cain, został uwięziony w blaszanym „ciele” przez czarownicę Azkadellię (przyt. red.).

kolwiek powiedzieć, zjawił się koło mnie Vito Bialla, startujący w trzyosobowej sztafecie znanej jako Night Train, z apteczką pierwszej pomocy i zabrał się do moich okaleczeń.

– Trzeba cię przyszykować do dalszej drogi – stwierdził spokojnie. Vito jest jedną z legend Ultramana i jego seniorem, więc w odpowiedzi na jego sarkastyczny śmiech spróbowałem zebrać siły, ale jednak się nie udało.

– Jest kiepsko – powiedziałem zakłopotany. – Rozwalony pedał. Dla mnie to już koniec. – I wskazałem miejsce po lewym pedale.

O dziwo, poczułem się odrobinę lepiej. W chwili gdy to powiedziałem, gdy właściwie oznajmiłem Vitowi, że rezygnuję, spadł mi kamień z serca. Tak jakbym dał sobie dyspensę od tego, w co się wpakowałem. To było łatwe, eleganckie wyjście z kłopotów, a potem czekało mnie już tylko ciepłe łóżko w hotelu. Niemal poczułem miękką dotyk pościeli, wyobraziłem sobie głowę na poduszce. Myślałem, że nazajutrz zamiast zaliczać podwójny maraton, wybiorę się z rodziną na plażę.

Obok Vita zobaczyłem Petera McIntosha, szefa ekipy mojej rywalki, Kathy Winkler. Popatrzył na mnie i zmrużył oczy.

– A co to za pedał? – spytał.

– Look kēo – wydukałem, chociaż nie miałem pojęcia, po co mu była ta informacja.

Peter znikł, podczas gdy mechanicy zaczęli majstrować przy moim rowerze. I zupełnie jakby chodziło o powrót bolidu na tor w Indiannapolis, robili dokładny przegląd: badali, czy rama nie jest pęknięta, sprawdzali hamulce i amortyzatory, oceniali koła, klucze imbusowe fruwały we wszystkich kierunkach. Zmarszczyłem czoło. „Co oni wyprawiają? Nie widzą, że dla mnie to już koniec?” – myślałem.

Chwilę później pojawił się Peter z nowiutkim pedałem, identycznym jak mój!

– Ale ja...

Mój umysł pracował jak szalony, żeby zrozumieć sytuację tak diametralnie różniącą się od tego, co planowałem. Nagle doznałem olśnienia – opatrywali mnie i naprawiali sprzęt, gdyż oczekiwali, że pojedę dalej! Skrzywiłem się, bo ktoś zaczął mi gmerać przy ramieniu. Nie tak miało być! Byłem pokaleczony, a rower zepsuty, przecież to ewidentny koniec, czyż nie?

– Myślę, że wszystko będzie OK – oceniła Julie, uśmiechając się do mnie znad kolana, które bandażowała.

Pedał był już na swoim miejscu, więc Peter McIntosh wstał od roweru. Spojrzał mi prosto w oczy i jak pięciogwiazdkowy generał zakomenderował:

– To jeszcze nie koniec. Wsiadaj na rower i dawaj dalej!

Nie mogłem wykrztusić ani słowa. Z trudem przelknąłem ślinę i wbilem wzrok w ziemię. Ludzie ze wszystkich ekip wgapiali się we mnie i czekali na jakąś reakcję. Byli pewni, że posłucham Petera, wsiądę na rower i pojadę. **Ż e w r ó c ę d o w y ś c i g u.**

Przed sobą miałem jeszcze ponad 200 km, a lało bez ustanku. Już nie prowadziłem, straciłem wiele czasu do innych. Byłem kompletnie rozbity psychicznie, obolały, przemoczony i wyczerpany. Wziąłem głęboki wdech, po czym z wolna wypuściłem powietrze. Zamknąłem oczy. Gwar wokół mnie najpierw przycichł, a potem zupełnie zanikł. Cisza. Tylko bicie serca i długa, długa droga przede mną.

Postanowiłem, że zrobię to, co trzeba. Wylączyłem w głowie podszept, aby się wycofać. I wsiadłem na rower, tak jakby mój wyścig dopiero się zaczynał.

Już pierwsze zdanie wciągnęło mnie bez reszty! I nie chodzi o talent literacki autora, a o niesamowitą energię. MOC jest jedynym słowem, które natychmiast przychodzi mi do głowy i w całości określa tę książkę. Po przeczytaniu *Jedź i biegaj* Scotta Jurka oraz *Bez ograniczeń* Chrissie Wellington nie sądziłam, że zetknę się jeszcze z historią człowieka, sportowca, która tak mnie poruszy. Udałam się w niesamowitą, wzruszającą i inspirującą podróż. Też chcę przenosić góry! I teraz już wiem, że to zrobię. Przyznam szczerze, że cokolwiek bym napisała, to i tak będzie za mało. Musicie przeczytać tę książkę, a z pewnością odnajdziecie własną UKRYTĄ SIŁĘ!

*Iwona Guzowska*  
mistrzyni świata w kickboxingu oraz boksie zawodowym,  
miłośniczka biegania i triathlonu, ukończyła zawody na dystansie Ironmana

# UKRYTA SIŁA

Masz około 40 lat? Ważysz co najmniej 15 kg za dużo? Wypijasz w tygodniu kilka piw, a w weekend coś mocniejszego, bo przecież alkohol pomaga na wszystko? Zdarza ci się również zapalić, i to nie tylko papierosa? Pewnie wbiłeś sobie jeszcze do głowy, że na wszystko jest już za późno, bo co może taki... prawie dziadek z brzuchem? Rich Roll udowadnia, że dla takiego jak ty życie może się dopiero zacząć. Był nawet w dużo gorszej sytuacji, gdyż wylądował w szpitalu na oddziale toksykologii. Ale się podniósł. Wytyczył cel, odrzucił stare nawyki i pokazał, że z otyłego prawnika, uzależnionego od alkoholu i sięgającego po narkotyki, można stać się jednym z najbardziej wysportowanych ludzi świata i ścigać się w Ultramanie – zawodach, w których w ciągu trzech dni pokonuje się morderczy dystans. Pierwszego dnia 10 km pływania i 145 km jazdy rowerem. Drugiego 276 km jazdy rowerem, a trzeciego – 84 km biegu. Każdy z nas ma nieograniczone pokłady ukrytej siły; trzeba ją tylko uwolnić. Rich Roll podpowiada, jak to zrobić. *Ukryta siła* to lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy myślą, że życie przeciekło im przez palce.

*Łukasz Grass*  
redaktor naczelny portalu Akademia Triathlonu

Książka Richa Rolla to zapis niesamowitej walki z samym sobą, ze swoimi słabościami. Te towarzyszące Richowi emocje, ten brak tchu czy wykrzesanie ostatnich iskier nadziei i energii na widok mety, są znane każdemu, kto brał udział w zawodach sportowych. Polecam tę książkę wszystkim, którzy szukają w sobie ukrytej siły.

*Wojciech Olejniczak*  
prezes Polskiego Związku Triathlonu

Patroni medialni:



**Men'sHealth** **bikeBoard**

ISBN 978-83-7579-270-6



**RUNNERS**

galaktyka.com.pl