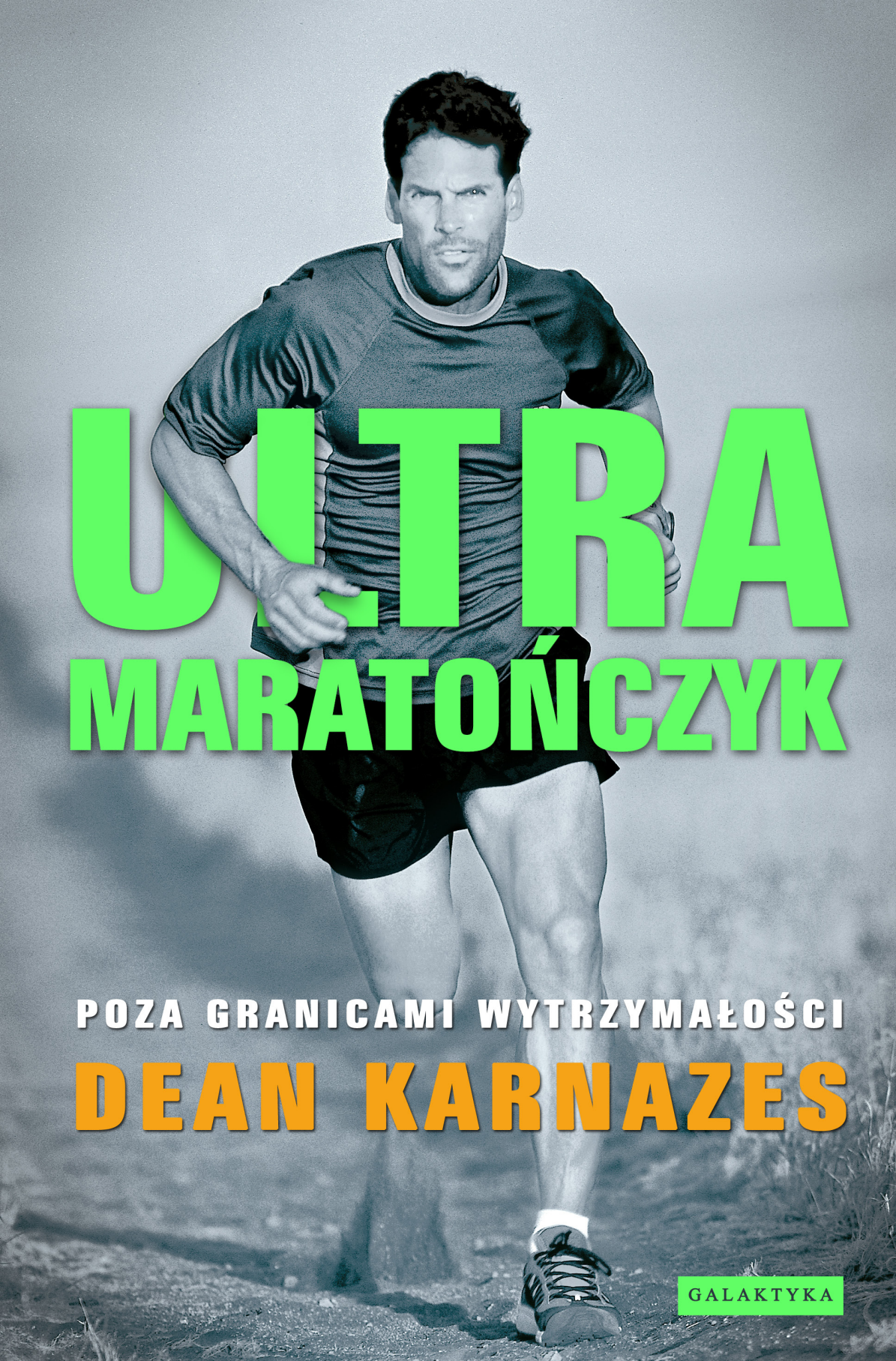


A black and white photograph of a man running on a dirt trail. He is wearing a dark t-shirt and shorts, and is looking directly at the camera with a determined expression. The background is a blurred natural setting.

ULTRA MARATOŃCZYK

POZA GRANICAMI WYTRZYMAŁOŚCI

DEAN KARNAZES

GALAKTYKA

Tytuł oryginalny: *The Ultramarathon Man. Confessions of an All-Night Runner*
Copyright © 2005 by Dean Karnazes

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with **Jeremy P. Tarcher**, a member of
Penguin Group (USA) Inc.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Prawo do reprodukcji części lub całości dzieła
zastrzeżone. Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z **Jeremy P. Tarcher**,
członkiem Penguin Group (USA) 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; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-280-5

Zdjęcie na okładce: © *Tony DiZinno*
Zdjęcie na czwartej stronie okładki: © *Dan Patitucci*
Zdjęcia na przednim skrzydełku: © *Nicholas Karnazes* (z lewej);
© *Kristoffer Erickson* (z prawej)
Zdjęcie na tylnym skrzydełku: © *Kristoffer Erickson*

Konsultacja: *Krzysztof Dołęgowski*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna i korekta: *Monika Ulatowska*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
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.

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

1. Długa droga do Santa Cruz.....	11
2. Dojrzewanie	19
3. Biegnij sercem.....	25
4. Biegiem po życie.....	36
5. Lexus w pogardzie	51
6. Odbieganie od normy.....	62
7. Poprzez lasy, poprzez góry... ..	66
8. Król ból.....	74
9. W mrok	87
10. Odmieniony.....	99

CZĘŚĆ II

11. Badwater	111
12. Biegiem na biegun	119
13. Świat ultramaratonów.....	138
14. Sztafeta.....	144
15. Rytuał przejścia	152
16. Team Dean.....	162
17. Bieg nadziei.....	174
18. Dar życia	180

Epilog	184
Moje menu podczas biegu The Relay	196
Podziękowania	197
O autorze	199

1 DŁUGA DROGA DO SANTA CRUZ

Sen jest dla mięczaków.

– CHRISTOPHER GAYLORD
undergroundowa legenda biegów ultra

Napa Valley, Kalifornia
Piątkowa noc, 29 września 2000

Zbliżała się północ. Ubrany tylko w szorty i podkoszulek bez rękawów, przemierzałem opustoszałą drogę. W kieszeni plecaka miałem telefon komórkowy, ale od ostatniego kontaktu z cywilizacją upłynęły długie godziny. Noc była cicha i ciepła. Mijałem winnice, posrebrzone światłem księżyca w pełni. Słyszałem delikatny szelest gałęzi, poruszanych łagodną bryzą. Ale uporczywe burczenie w brzuchu zagłuszało te romantyczne doznania. Byłem głodny jak wilk. Wieczorem zjadłem miskę makaronu z serem, dużą torbę precelków, dwa banany, baton energetyczny i czekoladową eklerkę. Tylko że od tamtej pory minęły już trzy godziny. W takich okolicznościach mój organizm dopominał się większej ilości jedzenia. Żądał go tu i teraz.

Tkanka tłuszczowa stanowi mniej niż 5% masy mojego ciała, nie mam więc dużych rezerw, z których mógłbym czerpać. Jestem na bardzo ścisłej, wysokobiałkowej diecie. Jem tylko dobre tłuszcze, wyłącznie wolno przyswajalne węglowodany, nie używam rafinowanego cukru. Ale tej nocy musiałem iść na całość. Bez wysokokalorycznych zastrzyków energii – hamburgerów, frytek, lodów, ciastek i ciast – mój metabolizm zahamowałby z piskiem opon, a wtedy nie wypełniłbym swojej misji.

Marzyła mi się wielka, ociekająca tłuszczem pizza.

Szkopuł w tym, że od kilku godzin nie miałem żadnych szans, by zdobyć coś do jedzenia. Biegłem na zachód, przez odludne peryferia hrabstwa Sonoma, z dala od udeptanych ścieżek i źródeł pożywienia. Im bardziej oddalałem się od cywilizacji, tym krótszy robił się wskaźnik zasięgu telefonu, aż wreszcie zniknął zupełnie i zostałem odcięty od świata. Godzina duchów zbliżała się wielkimi krokami, a ja, rozdrażniony, biegłem jej naprzeciw.

Suche, orzeźwiające, nocne powietrze działało jednak tak kojąco, że pomimo przejmującego głodu uległem harmonii krajobrazu. W moim zabieganym życiu nieczęsto zdarzają się okazje do takiego wyciszenia. Chwilami zatapiałem się w kontemplacji wzgórz, otulonych światłem księżyca.

Ale były i takie momenty, gdy nie potrafiłem myśleć o niczym innym jak tylko o znalezieniu najbliższego spożywczaka.

Tego dnia wyszedłem z biura nieco wcześniej niż zwykle. Koledzy, którzy wiedzą o moim drugim życiu, poklepywali mnie po plecach i życzyli powodzenia. Potrafiłem zachowywać się jak korporacyjny trybik, który w elegancko wyprasowanych ciuchach – choć swobodnych jak na luźny piątek przystało – dyskutuje o prognozach przychodów i firmowej strategii. Ale chwilę później wybiegłem przez drzwi niczym zakręcony nastolatek, który nie może się doczekać tego, co przyniesie weekend. Nauczyłem się w okamgnieniu przełączać z trybu pracy na tryb zabawy. Bardzo lubiłem swoją robotę, ale to, co mnie czekało już wkrótce – k o c h a ł e m.

Dokładnie o 17:00 nacisnąłem przycisk na stoperze i ruszyłem w trasę. Wyprawa rozpoczęła się w małym, sielankowym miasteczku Calistoga, na północnych rubieżach Napa Valley. Popołudnie było ciepłe i bezchmurne, a mieszkańcy ze stoickim spokojem oddawali się swoim zajęciom. Jakiś mężczyzna uchylił kapelusza i rzucił uprzejmie „bry wieczór”; kobieta z miotłą przerwała na chwilę zamyślenie chodnika i uśmiechnęła się. Byli przyjaźnie nastawieni, ale sądząc po zdziwieniu malującym się na ich twarzach, z pewnością budziłem małą konsternację: „nie wygląda na jednego z tych, co to lubią sprawiać kłopoty, ale właściwie co on do licha wyprawia?”

Oprócz mnie, w volkswagenie kamperze (zwanym przez nas statkiem bazą) była cała moja rodzina: rodzice, żona Julie oraz dwoje dzieci – Alexandria i Nicholas. Przez następne trzy dni pojazd miał się przeistoczyć w centrum dowodzenia. Tyle tylko że „centrum dowodzenia” kojarzy się z czymś na wskroś nowoczesnym i wypucowanym na błysk. Nic z tych rzeczy. Statek baza był raczej cyrkiem na kółkach, zagraconym mapami, zabawkami, czasopismami podróży-

czymi, lornetkami i domowej roboty pułapkami na owady. Pomiedzy siedzeniami wałaly się resztki ciastek z dżemem i kawalki krakersów, utyłane w piasku. To było nasze ukochane, jeżdżące zaprzeczenie zasad feng shui.

Na kolację zjedliśmy makaron z serowym sosem instant, bo tylko tego typu potrawy można było łatwo przyrządzić na niewielkim palniku, jaki mieliśmy w statku bazie. Ze względu na moje podwójne życie, nieczęsto zdarzało mi się jadać z rodziną, cieszyłem się więc ze wspólnego wcinania – choćby i sera w proszku.

Zachowywaliśmy się jak każda inna szczęśliwa rodzina, spożywająca razem kolację; z tą drobną różnicą, że siedzieliśmy na barierce, na poboczu drogi szybkiego ruchu. Dzieci nie widziały w tym nic dziwnego – nie miały pojęcia, że da się inaczej – a moi rodzice przywykli już do sączenia wina z papierowych kubków i bujania się na wąskim ogrodzeniu w rytm śmigających nieopodal samochodów. Tego wieczoru nie było jednak dużego ruchu, mogliśmy więc spokojnie pogadać przy jedzeniu.

Wziąłem sobie dokładkę. I jeszcze jedną. A później dojadłem to, co zostawiła żona. Potem przyszedł czas na deser: dwa banany, baton energetyczny i czekoladowa eklerka.

– Nie lubię opuszczać lokalu, nie płacąc rachunku – powiedziałem, nie usiadłszy nawet na chwilę. – Ale muszę się zbierać.

– Tato, znowu nie będzie cię przez całą noc? – zapytała moja córka, Alexandria. Jej wielkie, brązowe oczy błyszczały ciekawością, jakby próbowała przeniknąć tajemnicę dziwnego hobby taty, nieczęsto uprawianego przez innych ojców.

– Tak, kochanie, nie będzie mnie. Ale obiecuję, że jutro rano zjemy razem śniadanie.

Choć ta rozmowa miała miejsce zaledwie kilka godzin wcześniej, wydawało mi się, że minęło od niej mnóstwo czasu. O północy zapewne wszyscy już dawno smacznie spali w trzewiach statku bazy, gdy tymczasem ja podążałem przez hrabstwo Sonoma coraz dalej i dalej na zachód, w kierunku Petaluma.

Petaluma nie jest metropolią. Słynie raczej z tanich sklepów i kręgielni. Ale trzeba jej oddać jedno: mieści się tam pizzeria należąca do sieci Round Table, jednego z najwspanialszych fast foodów, jakie znam.

Mało która pizzeria może się równać z lokalami Round Table pod względem elastyczności dostaw. Większość z nich ma swoje wymagania i skomplikowane reguły dostarczania dań – choćby kłopotliwe drobiazgi w rodzaju konieczności podania adresu. Kto to słyszał, by żądać od człowieka określenia dokładnej lo-

kalizacji! Tymczasem pracownicy Round Table bez szemrania dostarczą pizzę niemal wszędzie.

Przyznam, że w ciągu ostatnich lat zdarzało mi się wypróbowywać Round Table w najdziwniejszych okolicznościach i za każdym razem przekonywałem się, że inne sieci nie dorastają jej do pięt. Z czasem nabrałem takiego zaufania do wyjątkowych zdolności dostawczych jej kurierów, że raz zaryzykowałem i zamówiłem pizzę do domu.

Po dotarciu na szczyt wzniesienia zauważyłem, że telefon znów złapał sygnał, postanowiłem więc zadzwonić. Połączenie było bardzo kiepskie.

– Pizzeria Round Table. – Odezwał się młody głos. W tle łomotała głośnie, rockowa muzyka.

– Chciałbym zamówić pizzę – powiedziałem.

– Słucham? Co? Chcesz zamówić pizzę? – dopytywał się głos.

Nie mam bladego pojęcia, w jakim innym celu ktoś miałby dzwonić na infolinię Round Table.

– Tak, chciałbym zamówić pizzę! Chcę zjeść pizzę! – wrzasnąłem do słuchawki.

– Jasne, w porządku, po co te krzyki...

– Przepraszam.

– Nic nie szkodzi. W kwestii pizzy ludzie potrafią być naprawdę drażliwi. Wiem coś o tym.

– Nie jestem rozdrażniony, tylko strasznie głodny – odparłem bardzo rozdrażnionym głosem.

– Nie wnikam człowieku, nie wnikam. Zadbam o to, żebyś dostał absolutne delicje. Ja tu jestem szefem. Co sobie życzysz?

– Poproszę hawajską z podwójnym serem, podwójnymi oliwkami i podwójną szynką. A niech tam... i z podwójnym ananasem.

– Wszystko podwójne? Nie ma sprawy, usypimy kopiec. Jaki rozmiar?

To było trudne pytanie. Nie miałem jak zabrać ze sobą niezjedzonych porcji, ale jeśli zamówię za małą, skończy mi się paliwo i za żadne skarby nie dotrę przed wschodem słońca do Marin.

– Na ile osób wystarcza duża?

– Z tymi wszystkimi dodatkami? Na pięć. A ilu was tam jest?

– Tylko ja. Dobra, wezmę dużą.

– A niech mnie, człowieku! Musisz być naprawdę na głodzie!

„Żebyś wiedział” – pomyślałem.

– A macie coś na deser?

– Sernik z wiśniami. Bomba. Próbowalem kawalek wieczorem.

– Dobra, wezmę jeden.

– Jeden kawalek?

– Jeden cały cholerny sernik!

– Człowieku, wymiatasz!

– Ile zajmie dostawa?

– Dwadzieścia, trzydzieści minut. Spieszysz się?

– Nie, nie ma pośpiechu. Będę w terenie jeszcze dłuższą chwilę. Pytam o czas dostawy, bo chcę się zorientować, dokąd zamówić kuriera.

– Okej... powiedzmy dwadzieścia pięć minut.

– W takim razie będę na rogu drogi sto szesnastie i Arnold Drive.

– Jak to dokładnie na rogu? – zapytał zdziwiony. – To dość odludny kawalek autostrady. Jakiego koloru masz samochód?

– Nie jadę samochodem – odparłem. – Ale trudno mnie przegapić. Nikt inny poza mną tędy nie biegnie.

– Biegnie?! – Usłyszałem po chwili milczenia. – Ktoś cię goni?

– Nie. – Roześmiałem się w głos.

– Ale jest północ!

– Zgadza się. Właśnie dlatego potrzebuję pizzy. Umieram z głodu.

– Jasne. – Długa chwila milczenia. – Jasne jak słońce. Życzysz sobie coś jeszcze?

– Czy w miasteczku jest Starbucks?

– Tak, chociaż obawiam się, że o tej godzinie jest zamknięty. Ale mam kawę, jeśli o to chodzi. Zaparzę w międzyczasie, podczas robienia pizzy. Po prostu biegnij sto szesnastą, a namierzymy cię bez problemu.

Dalem mu numer telefonu, rozłączyłem się i podążyłem dalej w mrok. Jeśli chcieli mnie złapać po drodze, to nie musiałem czekać na rogu. I bardzo dobrze. Bezczynny postój w środku nocy to doskonały sposób na dorobienie się bolesnych kurczów w nogach.

Włożyłem komórkę do tylnej kieszeni plecaka i wyciągnąłem zdjęcie małej dziewczynki. Pomimo płataniny rurek i igieł poumieszczanych w różnych miejscach ciała, miała pogodną buzię. Ale dziecko było n a p r a w d ę chore, niemal umierające, a ja biegłem, żeby pomóc je uratować. Jeszcze raz spojrziałem na fotografię i troskliwie ją schowałem.

Dokładnie dwadzieścia pięć minut później ulicą tuż obok mnie przetoczył się zakurzony pikap na gigantycznych kołach. Przyjechała pizza. Ku mojemu zaskoczeniu, za kółkiem siedział młody menedżer lokalu.

– Człowieku! – wrzasnął, wyskakując z samochodu. – Jesteś stuknięty. Ale fantastycznie stuknięty!

Zabrał pizzę z siedzenia pasażera i otworzył pudełko. Pizza była przygotowana po mistrzowsku, niemal wyższa niż szersza, ozdobiona nielicznych rozmiarów kopczykiem oliwek i ananasów. Łście końska porcja. Uregulowałem rachunek, podziękowałem i zebrałem się w sobie do dalszego biegu.

– Masz zamiar z tym biec? – zapytał – Może cię podwieźć?

– Teraz, kiedy mam zapas paliwa – odrzekłem, trzymając pudło z pizzą przed sobą – zamierzam dobrze je spożytkować.

– Jak daleko chcesz dobiec?

– Planuję dotrzeć do plaży – odrzekłem.

– Do plaży?! – krzyknął chłopak. – Chłopie, przecież zatoka Bodega jest prawie pięćdziesiąt kilometrów stąd!

Tak naprawdę zmierzałem do plaży w Santa Cruz, miałem więc do pokonania ponad 240 km, ale ten fakt chyba by do niego nie dotarł. Zresztą ja też nie ogarniałem wyzwania.

– To niewiarygodne, żeby ktoś mógł biec pięćdziesiąt kilometrów bez przerwy. – Westchnął. – Jesteś jak jakiś Carl Lewis czy coś?

– Aaa... tak – zgodziłem się. – Coś jak Carl Lewis, tylko na wolniejszych obrotach.

– Gdzie będziesz spał?

– Nie będę...

– Będziesz biegł całą noc? To wariactwo! Ale ekstra! – Wskoczył z powrotem do wozu. – Nie mogę się doczekać, aż opowiem o tym chłopakom w lokalu.

I odjechał z piskiem opon.

Fajny dzieciak. Dla większości niebiegaczy bieganie jest w najlepszym razie nudne, a w najgorszym – niesamowicie uciążliwe i bezsensowne. Ale on wydawał się naprawdę zaintrygowany moim przedsięwzięciem. Odniosłem wrażenie osiągnięcia porozumienia na jakimś pierwotnym, podstawowym poziomie, ale nie przypuszczam, żebym zachęcił go do uprawiania tego sportu.

Upchnąłem sernik na pizzę i zacząłem biec, pałaszując po drodze kolejne kęsy. Przez lata udoskonaliłem sztukę jedzenia w biegu. Jedną ręką balansowałem pudełkiem z pizzą, a drugą sięgałem po następny kawałek. To dobry trening górnych partii ciała. Na szczęście mam niezłe wyćwiczone przedramiona, więc dodatkowe obciążenie nie sprawia mi większych problemów. Dla wygody zwinąłem sobie cztery kawałki pizzy w jeden wielki rulon, przypominający gigantyczne burrito. Tak było łatwiej trafić jedzeniem do ust.

Gdy kończyłem pierwsze danie, ponownie usłyszałem nadjeżdżającą ciężarówkę szefa pizzerii. Obluzowany tłumik już z daleka nie pozostawiał żadnych wątpliwości. Zapomniał dać mi kawę. Napelniliśmy ciemnym naparem jeden z moich bidonów, a to, co zostało, wypilem od razu. Próbowałem zapłacić, ale nie chciał o tym słyszeć.

Młodziak ponownie wsiadł do ciężarówki i już miał odjeżdżać, lecz jeszcze wychylił głowę przez okno i zahaczył mnie:

– Chłopie... a p o c o to robisz, jeśli można spytać?

Od czego zacząć?

– Wiesz co... – odparłem. – Przyjadę kiedyś do ciebie, to pogadamy.

To dobry moment, żeby odpowiedzieć na to pytanie. Biegają miliony Amerykanów. Robią to dla kondycji, żeby poprawić wydolność serca i układu krwionośnego albo by dać sobie kopa z endorfin. W 2003 roku liczba uczestników amerykańskich maratonów sięgnęła 460 000 ludzi. Każdy zdecydował się wycisnąć z organizmu ostatnie soki, aby przebiec trasę liczącą 42 km i 195 m.

Ale jest jeszcze niewielka grupka biegaczy – taki rodzaj biegowego podziemia – zwanych ultramaratończykami. Dla nas maraton to zaledwie rozgrzewka. Biegamy dystanse 80 km i 160 km (tradycyjne dystanse 50 i 100 mil). Potrafimy biec całą dobę (i dłużej) bez snu, z króciutkimi postojami na jedzenie, picie i toaletę. Biegamy pod górę i w dół, przebiegamy Dolinę Śmierci w morderczej, letniej spiekocie i udeptujemy śnieg na biegunie południowym. Poddajemy swoje ciało, umysł i ducha próbom, które większość ludzi uznałaby za przekraczanie wszelkich granic bólu i wycieńczenia.

Jestem jednym z tych, którzy potrafią biec ponad 160 km bez odpoczynku, co zapewne lokuje mnie w kategorii ekstraultramaratończyków. Albo zwykłych szaleńców. Każdy, kto słyszy, że przebiegłem 160 km za jednym zamachem, zadaje mi dwa pytania. Pierwsze brzmi: „Jak to jest w ogóle możliwe?”. A drugie, znacznie trudniejsze, brzmi tak samo jak to, które zadał mi chłopak z pizzerii: „Po co?”.

Doskonałe pytanie, choć tak jak w przypadku każdego nałogu, trudno znaleźć na nie ładną, okrągłą odpowiedź. George Mallory, zapytany, dlaczego jako pierwszy człowiek na ziemi próbuje wspiąć się na Mount Everest, udzielił słynnej, lakonicznej odpowiedzi: „bo istnieje”. Wydaje się, że jest ona dla wielu ludzi satysfakcjonująca – inaczej nie zyskałaby popularności. Ale w istocie niczego nie wyjaśnia. Owszem, rozumiem zdawkowy ton Mallory’ego. Kiedy ludzie pytają mnie, dlaczego poświęcam całe noce na przebieganie niewiarygodnie długich

dystansów, często mam ochotę udzielić równie oszczędnej odpowiedzi w rodzaju: „bo potrafię”. To oczywiście prawda, a sportowcy rzadko silą się na autorefleksję... ale bez wątpienia nie jest to wyczerpujące wyjaśnienie. Zresztą ja sam zadaję sobie podobne pytania.

Dlaczego biegnę?

Dla kogo biegnę?

Dokąd biegnę?

Każdy biegacz ma swoją historię. Oto moja.



Jednym frajdę sprawia przebiegnięcie kilometra, innym maratonu, jeszcze inni uwielbiają biegi ultra. Najistotniejsze jest jednak, żeby biegać; nieważne, jaki dystans się pokonuje, ważne, żeby czerpać z tego przyjemność. Dean Karnazes pokochał ekstremalne wyzwania. Z amerykańskiego japiszona, pnącego się po szczyblach korporacyjnej kariery i kupującego coraz bardziej wypasione modele samochodów, zmienia się w człowieka opanowanego pasją biegania. Książka bawi do łez, bo główny bohater, szykując się do ważnych imprez, potrafi w pełnym biegu zjeść pizzę w wersji XXL, poprawić ją deserem i zapić to wszystko kawą. Bieganie staje się drugim, a właściwie pierwszym życiem Deana, choć z powodzeniem godzi je z pracą. Co więcej, dzięki temu hobby dużo łatwiej przychodzi mu przewyżczanie trudności zawodowych. To także sugestia dla czytelników, że gdy w robocie coś idzie nie tak, warto oddać się bieganiu.

Paweł Januszewski i Krzysztof Łoniewski, PR III Polskiego Radia

To fascynująca książka o mistrzu dystansów ultra. Jego motto „Biegaj sercem” powinno zainspirować każdego biegacza (i nie tylko).

*Henryk Szost, rekordzista Polski w maratonie (2:07:39),
olimpijczyk z Pekinu 2008 i Londynu 2012*

Kiedy po raz pierwszy przebiegłem sto kilometrów, wiedziałem, że ultra to zdecydowanie coś więcej niż dystans. Po lekturze *Ultramaratończyka* zrozumiałem w końcu, o co w tym wszystkim biega...

Historia Deana Karnazesza to esencja biegowej duchowości, która mówi, że do poznania szczęścia potrzebny jest czas spędzony z samym sobą.

*Mateusz Jasiński
współzałożyciel portalu TreningBiegacza.pl,
[Facebook.com/MateuszJasinskiBieganie](https://www.facebook.com/MateuszJasinskiBieganie)*

PATRONI:

www.galaktyka.com.pl

