

URODZENI BIEGACZE

Tajemnicze plemię Tarahumara, bieganie naturalne
i wyścig, jakiego świat nie widział

Christopher McDougall



GALAKTYKA

Tytuł oryginalny: *Born To Run. A Hidden Tribe, Superathletes and The Greatest Race The World Has Never Seen.*

Copyright © 2009 Christopher McDougall

All rights reserved.

Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Alfred A. Knopf, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc.

Copyright for the Polish translation © by Jacek ŻUŁAWNIK 2009.

Za zgodą Wydawnictwa Świat Książki.

Copyright for the Polish edition © by Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2010

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: 978-83-7579-123-5

Wydanie I, dodruk 2012

Konsultacja: *Wojciech Staszewski*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Korekta: *Malwina Łozińska*

Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*

Projekt okładki: *Artur Marcinkowski*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Imprima Spółka Jawna, www.imprima.pl*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

ROZDZIAŁ 13



Tym, którzy kochają siebie samych
jako wszystko inne na świecie (bez różnicy),
w konsekwencji wszystko na świecie można powierzyć¹⁷.

– LAO TZU, *Księga dao i de*

DOKTOR JOE VIGIL, sześćdziesięcioletni człowiek instytucja, obejmował dłońmi kubek z gorącą kawą, czekając, aż pierwsze światła latarek wychyną ku niemu ze spowitego ciemnościami lasu.

Był jedynym trenerem z wyższej półki, który w ogóle zawitał do Leadville, ponieważ wszyscy pozostali trenerzy mieli głęboko w nosie, co działo się w tym wielkim, połowym wariatkowie w samym środku Gór Skalistych. Wszystkie te „wredne sukinkoty”, „autodestruktorzy” czy jak tam się zwali – cóż oni właściwie mieli wspólnego z prawdziwym bieganiem? Z bieganiem olimpijskim? W kategoriach sportowych większość trenerów umieszczała ultramaratończyków gdzieś pomiędzy miłośnikami zawodów w jedzeniu a amatorami rekreacyjnego sado-maso.

„Super” – pomyślał Vigil, kiedy wyszedł na ziąb. „Śpijcie sobie smacznie i zostawcie wszystkich tych wariatów na mojej głowie”. Wiedział, że wariaci coś szykują.

Tajemnica sukcesu doktora Vigila kryła się w jego nazwisku¹⁸, albowiem żaden inny trener nie potrafił z równą skrupulatnością wychwytywać wszystkich tych drobnych, acz bardzo znaczących szczegółów. Zawsze tak miał. Jako młody,

¹⁷ *Księga dao i de z komentarzami Wang Bi*, tłum. Anna Iwona Wójcik, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006, s. 44.

¹⁸ *Vigil* (ang.) – czuwanie (przyp. tłum.).

mizernej postury Latynos próbował w czasach szkolnych swoich sił w futbolu, grając w konferencji¹⁹, w której ze świecą szukać Latynosów, zwłaszcza wątłych. Joe Vigil nie mógł równać się siłą mięśni z napakowanymi bysiorami z drużyny przeciwnej, więc walczył z nimi rozumem; studiował sztuczki w oparciu o przełożenie, impet, wycucie czasu, kombinował, jak ustawić stopy, aby z pozycji kucznej wystrzelić w górę niczym kowadło na sprężynach. Zanim ukończył naukę w koledżu, ta latynoska mizerota była już jednym z najlepszych obrońców w całej konferencji. Potem Vigil zainteresował się bieganiem i wykorzystał swój talent do węszenia dziury w całym po to, by stać się jednym z najznakomitszych teoretyków biegów długodystansowych, jakich widziała Ameryka.

Pogoń Vigila w poszukiwaniu zaginionej sztuki biegu długodystansowego nie tylko zaowocowała dwoma dyplomami magistra i stopniem doktorskim, lecz także zawiodła go w rosyjskie ostępy, wysoko w góry Peru i na pustkowia Wielkiej Doliny Ryftowej w Kenii. Chciał się dowiedzieć, dlaczego rosyjskim sprinterom nie wolno przebiec podczas treningu ani centymetra, dopóki nie nauczą się skakać o bosych stopach z sześciometrowej drabiny; albo jak to możliwe, że sześćdziesięcioletni pasterz kóz z Machu Picchu jest w stanie przemierzyć Andy na głodowej diecie złożonej wyłącznie z jogurtu i ziół; albo dzięki jakiej magii japońscy biegacze trenowani przez panów Suzuki i Koide przeistaczają powolny truchcik na granicy spaceru w doskonałe wyniki podczas wyścigu? Odszukał starych mistrzów i wyssał wiedzę z ich umysłów, przyswajając ją, zanim spoczęłaby razem z nimi w grobie. Jego głowa przypominała bibliotekę Kongresu, w której zebrano całą wiedzę na temat biegania – w przypadku niektórych informacji nie istniało już żadne inne ich źródło poza pamięcią Vigila.

Wysilek, jaki włożył w badania, zwrócił się zawiązką. *Alma mater* Vigila, Adams State College w Alamosa w stanie Kolorado, powierzył mu opiekę nad podupadającym na tej uczelni programem biegów przełajowych i trzeba przyznać, że Vigil wycisnął z niego, co tylko się dało. Zawodnicy Adamsa w ciągu trzydziestu trzech lat zdobyli dwadzieścia sześć tytułów mistrzów kraju. W 1992 roku podopieczni Vigila dali budzący szacunek i zapierający dech w piersiach pokaz siły; podczas mityngu lekkoatletycznego, będącego mistrzostwami II ligi National Collegiate Athletic Association²⁰, zajęli pięć pierwszych miejsc, odnosząc miażdżące zwycięstwo, niewidziane dotąd na krajowych zawodach.

¹⁹ Grupa drużyn dobranych według klucza geograficznego (przyp. tłum.).

²⁰ Największe na świecie międzuczelniane stowarzyszenie zajmujące się organizacją przeróżnych imprez o charakterze sportowym (przyp. tłum.).

Vigil trenował również Pata Portera – tak skutecznie, że ten aż osiem razy zdobył tytuł mistrza USA w biegu przelajowym (dwa razy więcej niż złoty medalista olimpijski, maratończyk Frank Shorter, cztery razy więcej niż srebrny medalista Meb Keflezighi). Czternastokrotnie – to rekordowe osiągnięcie – Vigil zdobywał tytuł Akademickiego Trenera Roku. W 1988 roku otrzymał posadę trenera amerykańskiej drużyny długodystansowców jadącej na igrzyska olimpijskie do Seulu.

Jasne już chyba jest, dlaczego w tej właśnie chwili Joe Vigil mógł być jedynym trenerem w całej Ameryce, który o czwartej nad ranem stał, trząsł się z zimna i czekał na mające się lada chwila wyłonić z lasu postaci nauczycielki z koledżu oraz siedmiu facetów w spódnickach. W ultramaratonie nic nie jest oczywiste, więc kiedy Vigil próbował wszystko to sobie jakoś poukładać, zrozumiał, że brakuje tu istotnego elementu.

Weźmy taki przykład: Jak to się dzieje, że wyścig w Leadville kończą prawie wszystkie kobiety biorące w nim udział, ale udaje się to zaledwie mniej niż połowie startujących mężczyzn? Każdego roku ponad dziewięćdziesiąt procent kobiet wraca do domu z dumnie podniesioną głową, a pięćdziesiąt procent mężczyzn czeka rozczarowanie. Nikt, nawet Ken Chlouber, nie potrafi wyjaśnić fenomenu wysokiego odsetka kobiet kończących bieg, ale organizator Leadville Trail wie przynajmniej, jak to zjawisko wykorzystać:

– Wszyscy moi „zajęcie”²¹ to kobiety – mówił Chlouber. – Zawsze robią to, co do nich należy.

Albo spróbuj rozwiązać taką zagadkę: Powiedzmy, że w zeszłorocznym wyścigu nie brali udziału Tarahumara. Co wtedy by się stało?

Odpowiedź: Kobieta przerwałaby taśmę na linii mety.

W całym tym zamieszaniu wokół Tarahumara mało kto poza Vigilem zwrócił w ogóle uwagę na niebywały fakt, że Christine Gibbons miała w zasięgu trzecią pozycję. Gdyby w wanie Ricka Fishera pękł pasek klinowy gdzieś w Arizonie, Christine od triumfu dzieliłoby teraz zaledwie trzydzieści jeden sekund.

Jak to możliwe? W biegu na jedną milę w pierwszej pięćdziesiątce światowego rankingu nie było żadnej kobiety – rekord świata w biegu na jedną milę kobiet, cztery minuty i dwanaście sekund, mężczyźni osiągnęli już sto lat temu, a nawet dziś nie wymaga on przesadnie dużego wysiłku dla licealistów. Kobieta była o włos od wślizgnięcia się do pierwszej dwudziestki najlepszych wyników

²¹ Osoby, których zadaniem jest pokonać pewien odcinek trasy u boku uczestnika i czuwać nad odpowiednim tempem biegu; ang. *pacemaker* od: *pace* – tempo (przyp. tłum.).

w maratonie – w 2003 roku wynik Pauli Radcliffe, dwie godziny, piętnaście minut i dwadzieścia pięć sekund, był zaledwie o dziesięć minut gorszy od najlepszego czasu mężczyzny, Paula Tergata, który ukończył wyścig w dwie godziny, cztery minuty i pięćdziesiąt pięć sekund. Ale jeśli chodzi o ultramaraton, kobiety rządziły. „Dlaczego – zastanawiał się Vigil – różnica pomiędzy kobietami a mężczyznami malała wraz z wydłużaniem dystansu? Nie powinno być odwrotnie?”.

Świat ultramaratonu zdawał się niczym alternatywne uniwersum, w którym nie obowiązywały te same prawa, co na ziemi: kobiety były silniejsze od mężczyzn, starzy ludzie byli silniejsi od młodych, a wyglądający niczym przybysze z epoki kamienia łupanego goście w sandałach byli silniejsi niż wszyscy inni. A ten dystans! Nie sposób było zmierzyć napięcia, jakiemu poddają swoje nogi. Zdałoby się, że bieganie stu sześćdziesięciu kilometrów tygodniowo to dopraszanie się o kontuzję, a jednak ultrafanatycy ultramaratonu pokonywali sto sześćdziesiąt kilometrów dziennie. Niektórzy z nich biegali nawet dwa razy tyle w czasie cotygodniowych treningów, a mimo to i tak nie mieli żadnych urazów. „Czy w ramach ultramaratonu działa jakiś ukryty mechanizm selekcji – dociekał Vigil – który sprawia, że dyscyplina przyciąga tylko biegaczy nie do zdarcia?”. A może ultramaratończycy odkryli tajemnicę megadługodystansowego biegu?

Tak więc Joe Vigil zwłókł się ciężko z łóżka, wrzucił do samochodu termos z kawą i wyruszył w noc, aby obserwować genialnych biegaczy w akcji. Przypuszczał, że najlepsi ultradystansowcy są o krok od ponownego odkrycia tajemnic, których Tarahumara odkrywać nie musieli, bo ich po prostu nigdy nie zapomnieli. Teoria Vigila niemal doprowadziła go do podjęcia bardzo ważnej decyzji, takiej, która miała zmienić życie zarówno jego samego, jak i – na co miał nadzieję – życie milionów ludzi. Musiał jeszcze tylko osobiście przyjrzeć się Tarahumara, by zwerifikować jedną rzecz. Nie chodziło o prędkość – Vigil prawdopodobnie wiedział więcej na temat ich nóg niż oni sami. Vigil pragnął zajrzeć do głów Tarahumara.

Nagle wstrzymał oddech, oto bowiem coś poruszyło się między drzewami. Coś, co przypominało ducha... albo czarowników wylaniających się z kłębu dymu.

Drużyna Tarahumara zaskoczyła wszystkich, i to już na samym początku wyścigu. Zamiast bowiem, wzorem dwóch poprzednich lat, trzymać się końcówki peletonu, tym razem zbili się w ciasną grupę, wyrwali rażno do przodu, ominęli pozostałych uczestników, obiegając ich chodnikiem na Sixth Street, i zajęli strategiczną pozycję na czele stawki.

Poruszali się szybko. „Wydaje się, że o wiele za szybko” – pomyślał Don Kardong, obserwujący wyścig maratończyk olimpijski z 1976 roku i dziennikarz „*Runner’s World*”. W zeszłym roku Victoriano pobiegł w sposób mądry i powściągliwy, stopniowo przesuwając się coraz wyżej stawki i biegł tym szybciej, im bliżej było do mety. Oto jak powinno się biegać na sto sześćdziesiąt kilometrów.

Manuel Luna odrobił zadanie domowe i przez rok przyglądał się stylowi biegania *gringos*, po czym podzielił się przyswojoną wiedzą z nowymi zawodnikami w swoim zespole.

– Kiedy trasa wiedzie ulicami miasta, jest szeroka – powiedział im. – Ale potem, zanim zniknie w lesie, nagle zwęża się tak, że można nią biec tylko pojedynczo. Jeżeli więc nie jesteście na czele wyścigu, natraficie niespodziewanie na tłum maratończyków, którzy gorączkowo szukają swoich latarek, a potem gęsiego ruszają na szlak. Lepiej zatem od razu wysunąć się do przodu, żeby uniknąć korka, i dopiero później się rozluźnić – radził Luna.

Johnny Sandoval z pobliskiego Gypsum, nie bacząc na zabójcze tempo, twarde trzymał się Martimana Cervantesa i Juana Herrery. „Wszyscy podniecają się tylko Ann i tymi Tarahumara” – myślał. „A tymczasem to ja po cichu zwyciężę”. Rok wcześniej Sandoval ukończył wyścig na dziewiątej pozycji z wynikiem: dwadzieścia jeden godzin i czterdzieści pięć minut, po czym przeszedł najlepszy trening w swoim życiu. Przyjeżdżał cichaczem do Leadville przez całe lato i pokonywał wszystkie odcinki trasy raz za razem, aż zapamiętał każdy zakręt, każdy nietypowy fragment i każdy strumień, który należy przekroczyć. Sandoval wykombinował, że powinno mu się udać przebiec cały dystans w dziewiętnaście godzin, i rażno zabrał się do dzieła.

Ann Trason oczekiwała, że znajdzie się na czele stawki, ale tysiąc sześćset metrów w osiem minut na tym etapie wyścigu to było jakieś szaleństwo! Zadowolona się więc dalszą pozycją, z której widziała podskakujące latarki biegaczy z drużyny Tarahumara, którzy rażno wbiegali do lasu otaczającego jezioro Turquoise. Spodziewała się, że niedługo do nich dobieje. Szlak tonął w ciemnościach, usiany kamieniami i korzeniami – żaden to problem dla Ann, która wręcz przepadała za bieganiem nocą. Już w czasach studenckich uwielbiała wypadły o północy, kiedy z przyjaciółką brały latarki i biegały samotnie po tonącym w ciszy kampusie, świecie błysków i migotania zredukowanym do światła latarki. Jeśli więc ktokolwiek mógł wykorzystać zdradziecki szlak po to, by biegnąc po omacku, nadrobić stracony czas, z pewnością była to Ann.

Zanim jednak Sandoval i Tarahumara dotarli do pierwszego punktu medycznego, wyprzedzali pozostałych zawodników już o dobre osiemset metrów. Sandoval zameldował się, uzyskał informację o swoim czasie – mniej więcej jedna godzina i pięćdziesiąt pięć minut, dystans: dwadzieścia jeden kilometrów i siedemset metrów – i szybko powrócił na szlak. Tymczasem Tarahumara, gdy tylko znaleźli się na wysokości punktu pierwszej pomocy, skręcili nagle na parking i podbiegli do vana Ricka Fishera. Zrzucili z nóg żółte buty Rockport, jak gdyby pozbywali się mrówek, które ich oblażyły. Rick i Kitty czekali, zgodnie z planem, z meksykańskimi *huaraches* (sandałami) w ręku. To tyle, jeśli chodzi o reklamę...

Tarahumara przyklekli, wsunęli stopy w sandały i dokładnie obwiązali kostki oraz łydki skórzanym rzemieniem, precyzyjnie regulując stopień naprężenia, jak gdyby chodziło o strojenie gitary. To prawdziwa sztuka tak zamocować paskiem skóry kawałek gumy pod stopą, żeby sandał się nie przesunął i nie klapał na ciągnącym się sto czterdzieści kilometrów żwirowym, kamienistym szlaku. Kilka chwil później już ich nie było, bo ruszyli w dalszą drogę, by deptać po piętach Sandovalowi. Zanim Ann Trason dotarła do punktu, Martimano Cervantes i Juan Herrera dawno już byli poza zasięgiem jej wzroku.

„Co za chore tempo” – pomyślał Sandoval, kiedy szybko rzucił za siebie okiem. Czy ktoś oświecił tych gości, że przez ostatnie dwa tygodnie non stop padał tu deszcz? Sandoval doskonale wiedział, że zbliżał się właśnie do grząskiej krainy mokradeł Twin Lakes, a przed sobą miał jeszcze błota przełęcz Hope. Rzeka Arkansas przetaczała się gniewnie, tak że aby przedostać się na jej drugi brzeg, trzeba było iść krok za krokiem, trzymając się kurczowo lin. A potem pozostaje jeszcze tylko wdrapać się sześćset metrów na samą górę przełęcz Hope. Na koniec obrócić się na pięcie i powtórzyć całą męczarnię raz jeszcze, o ile chce się wrócić do domu.

„Toż to samobójstwo” – zdecydował Sandoval, po tym jak w punkcie na trzydziestym ósmym kilometrze zameldował się z czasem: trzy godziny i dwadzieścia minut. „Zachowam trochę sił i dam tym gościom wycisk, kiedy wysiądą im baterie”. Przepuścił Martimana Cervantesa i Juana Herrere, a dosłownie kilka chwil później wyprzedziła go Ann Trason. A ta skąd się, do diaska, wzięła? Sandoval stanął w obliczu spektakularnej porażki.

Na pięćdziesiątym szóstym kilometrze, na wysokości kempingu Half Moon, Martimano i Juan postanowili, że czas na śniadanie. Kitty Williams wręczyła obydwu po jednym cienkim fasolowym *burrito*. Pobiegli dalej, z zadowoleniem skubiąc przysmak. Wkrótce zanurzyli się w leśnych ostępach otaczających górę Elbert.

Ann, nieźle wnerwiona i z przekleństwem na ustach, wparowała do obozowiska kilka minut po nich.

– Gdzie jest Carl? – krzyczała. – Gdzie on się, do ciężkiej cholery, podziewa?

Była ósma dwadzieścia rano i Ann chciała czym prędzej pozbyć się zbędnego obciążenia w postaci latarki czółówki i kurtki. Ale ponieważ cały czas utrzymywała mordercze tempo i osiągała czas dużo krótszy od rekordowego, jej mąż nie zdążył jeszcze dojechać do kolejnego punktu pierwszej pomocy medycznej.

Do diabła z nim! Ann postanowiła zatrzymać na sobie nocny ekwipunek i natychmiast wyruszyć śladami niewidzialnych Tarahumara.

Na sześćdziesiątym czwartym kilometrze, w małej, usianej skromnymi chatami osadzie nad Twin Lakes, tłum kłębił się wokół wiekowej, drewnianej remizy strażackiej. Wszyscy spoglądali na zegarki. Pierwsi zawodnicy pojawiają się dopiero za jakieś... hmm... mniej więcej...

– Jest!

Ann właśnie pojawiła się na szczycie wzgórza. W zeszłym roku dotarcie do tego punktu zajęło Victorianowi siedem godzin i dwanaście minut, a w tym roku Ann pokonała odcinek w czasie krótszym niż sześć godzin.

– Nigdy wcześniej żadnej kobiecie nie udało się wyjść na prowadzenie w tym punkcie wyścigu – powiedział z niedowierzaniem Scott Tinley, dwukrotny mistrz świata triathlonu Ironman. Scott komentował zawody dla programu *Wide World of Sports* stacji ABC. – Jesteśmy świadkami najbardziej zuchwalej, dzięki odwadze, jaką widział współczesny sport.

Niecałą minutę po Ann na skraju lasu pojawili się Martimano i Juan, po czym rozpoczęli mozolną wspinaczkę na wzgórze. Tony'ego Posta, przedstawiciela firmy Rockport, do tego stopnia pochłonęła gorączka rywalizacji, że na chwilę zapomniał, iż „jego chłopcy” nie tylko przegrywają, lecz także pozbyli się w diabły butów, za których noszenie dostali przecież niezłą sumkę.

– To było coś niesamowitego – ekscytował się Post, który sam kiedyś był maratończykiem, zresztą nie było jakim, udawało mu się bowiem osiągać czas poniżej dwóch godzin i dwudziestu minut. – Patrzyliśmy, jak ta kobieta rozdaje karty w wyścigu, i ogarniał nas prawdziwy szal.

Na szczęście tym razem mąż Ann nie zawiódł. Wcisnął jej do ręki banana, po czym odprowadził ją do remizy na szybkie badania lekarskie. Według zasad wyścigu, wszystkim zawodnikom Leadville Trail w punkcie pierwszej pomocy znajdującym się na sześćdziesiątym czwartym kilometrze trzeba zmierzyć tętno i masę ciała. Zbyt szybka utrata kilogramów stanowi pierwszy objaw odwodnie-

nia. Doktor Perna bada każdego i dopiero z jego błogosławieństwem biegacze mogą powrócić do wyczerpującego kieratu. Przed nimi ciągnący się przez mokradła odcinek, podczas którego należy wspiąć się prawie osiemset metrów na przełęcz Hope.

Ann przeżuwała banana, stojąc na wadze, podczas gdy pielęgniarka Cindy Corbin ważyła zawodniczkę. W następnej chwili do punktu medycznego zgłosił się Martimano. Kitty Williams popchnęła go delikatnie w stronę wagi i zapytała:

– *Cómo estás?* Jak się czujesz po sześciu godzinach biegania w górach z ogromną prędkością, i to na takiej wysokości?

– Zapytaj go lepiej, jak się czuje z tym, że prześciga go kobieta? – rzuciła Ann.

Wszyscy w remizie zaśmiali się nerwowo, ale Ann nie było do śmiechu. Spojrzała na Martimana, jak gdyby był stosem cegieł, które Ann musi rozbić jednym uderzeniem dłoni, żeby wykazać, iż zasługuje na czarny pas. Kitty posłała jej pełne oburzenia spojrzenie, ale Ann zignorowała je i wbiła wzrok w Martimana. Nic nierozumiejący Tarahumara odwrócił się w stronę Kitty, która wołała jednak nie tłumaczyć mu całego zajścia. Nigdy wcześniej, przez wszystkie te lata, kiedy jako „zając” asystowała swojemu ojcu podczas treningów i zawodów ultradystansowców, nie słyszała, żeby jeden biegacz drwił z drugiego.

Dzięki zapisowi wideo okazało się później, że większość osób znajdujących się podczas tego incydentu w remizie źle rozumiała Ann. Trason powiedziała bowiem:

– Zapytaj go lepiej, jak się czuje z tym, że ściga się z kobietą?

O ile jednak można się spierać co do jednoznaczności jej słów, postawa Ann nie budzi żadnych wątpliwości – wzięła udział nie w biegu, ale w gonitwie. Dla niej była to walka na śmierć i życie.

Gdy tylko Martimano zszedł z wagi, Ann utorowała sobie drogę obok niego i wypadła na zewnątrz. Nałożyła na biodra torbę – świeżo uzupełnioną o żel węglowodanowy, rękawiczki i płaszcz przeciwdeszczowy, na wypadek gdyby powyżej granicy lasu wystąpił deszcz ze śniegiem lub zaczął wiać porywisty, mroźny wiatr – i puściła się kłusem wprost ku przykrytej warstwą śniegu górze. Ann ruszyła z kopyta tak szybko, że gdy Martimano i Juan wgryzali się dopiero w pomarańcze, ich przeciwniczka zdążyła już zniknąć za zakrętem.

Co się z nią działo? Nie dość, że plotła bzdury, to jeszcze wyruszyła przed siebie tak prędko, że nie zdążyła przebrać się w suchą koszulkę i zmienić skarpet ani nawet dostarczyć organizmowi zapasu kalorii. I po co właściwie wysunęła się na prowadzenie? Sześćdziesiąty czwarty kilometr to dopiero

pierwsza runda bardzo długiej walki. Jeżeli znajdziesz się na czele stawki, wystawiasz się na niebezpieczeństwa: rezygnujesz z elementu zaskoczenia i stajesz się niewolnikiem własnego tempa. Nawet najmlodsi biegacze na tyśiąc sześćset metrów wiedzą, że najlepszą taktyką jest siedzieć liderowi na ogonie, biec zgodnie z jego tempem, a potem dopiero na finiszu dodać gazu i wyprzedzić go na ostatnich metrach.

Klasycznym przykładem jest Steve „Pre” Prefontaine. Pre dwukrotnie podczas jednego wyścigu – działo się to w czasie igrzysk olimpijskich w 1972 roku – wyszedł zbyt szybko na prowadzenie. I za pierwszym, i za drugim razem został prześcignięty. Gdy zawodnicy wyszli na ostatnią prostą, zabrakło mu sił i z pozycji medalowej spadł na czwarte miejsce. Ta historyczna porażka dała wszystkim nauczkę: jeżeli nie ma takiej potrzeby, nie należy opuszczać strategicznej pozycji tuż za prowadzącym. No, chyba że jest się osobą niemądrą, lekkomyślną albo się nazywa Garri Kasparow.

W 1990 roku Kasparow, szachowy mistrz świata, popełnił koszmarny błąd i stracił królową na samym początku decydującej rozgrywki. Szachowi arcy-mistrzowie na całym świecie w tym momencie wydali z siebie jęk bólu – niegrzeczny chłopiec szachowego światka leżał oto na szachownicy rozłożony na łopatki (mniej przyjemny sprawozdawca „The New York Timesa” wyraźnie wyszczerzył zęby w szyderczym uśmiechu). Tyle że to wcale nie był błąd – Kasparow rozmyślnie poświęcił swoją najsilniejszą figurę po to, by uzyskać nad przeciwnikiem potężną psychologiczną przewagę. Kasparow był najniebezpieczniejszy, kiedy grał w taki właśnie zawadiacki, awanturniczy sposób; kiedy oponent spychał go w kąt i zmuszał do zadawania szaleńczych ciosów, improwizowania i torowania sobie siłą wyjścia z beznadziejnej sytuacji. Tradycyjny, zachowawczy i „podręcznikowy” sposób gry Anatolija Karpowa – przeciwnika Kasparowa w tej rozgrywce – był zbyt konserwatywny, żeby móc przyprzeć Kasparowa do muru we wczesnej fazie partii. Tak więc Kasparow sam się do owego muru przyparł: zastosował gambit hetmański i wygrał.

Dokładnie to samo zrobiła Ann. Zamiast ścigać Tarahumara, podjęła ryzykowną, natchnioną taktykę i pozwoliła, żeby to Tarahumara ścigali ją. Komu w końcu bardziej zależy na wygranej w wyścigu o życie: myśliwemu czy zwierzynie? Lew może odpuścić sobie polowanie i następnego dnia znów spróbować szczęścia, ale antylopa może pomylić się tylko raz. Ann zdała sobie sprawę z tego, że aby pokonać Tarahumara, potrzeba jej czegoś więcej niż tylko silnej woli: trzeba jej strachu. Kiedy prowadziła, wystarczył trzask gałązki za jej plecami, by wystrzeliła jak z procy wprost ku linii mety.

„Objęcie pozycji na czele stawki wymaga determinacji i pewności siebie” – zauważył Roger Bannister. „Niebagatelną rolę odgrywa tu strach (...). Nie ma miejsca na odpężenie, należy porzucić myśl o samodzielnym podejmowaniu decyzji”.

Ann nie brakowało ani determinacji, ani pewności siebie. W tej chwili pozbywała się resztek wolnej woli i oddawała się w ręce strachu. Historia pierwszego gambitu hetmańskiego w dziejach ultramaratonu właśnie się pisała.



Autor, dziennikarz wojenny zajmujący się sportami ekstremalnymi, w wieku 40 lat zaczyna biegać. Niestety trapią go kontuzje. Wysłany do Meksyku, dowiaduje się przypadkiem o plemieniu Tarahumara, zwanym też Rarámuri (Biegający Ludzie). Indianie ci, mieszkający z dala od cywilizacji, w trudno dostępnym kanionie, potrafią biegać na dystansach kilkuset kilometrów. Znamienne jest to, że kontuzje prawie im się nie zdarzają, choć Tarahumara biegają w prostych sandałach własnej konstrukcji. Autor poznaje tajemnice tego plemienia, przedstawia najwybitniejszych biegaczy i najtrudniejsze górskie maratony. W końcu startuje w finałowym, morderczym wyścigu.

Christopher McDougall, sięgając do początków ludzkości, wyjaśnia, że zostaliśmy stworzeni do biegania, aby polować. Tłumaczy, jak buty sportowe mogą wywoływać kontuzje i w jaki sposób unikać takich urazów.

Przeprowadziłem na sobie eksperyment. Wszystko przez książkę, która w USA została bestsellerem. Kiedy ją czytałem, postanowiłem – na próbę – pobiegać boso.

**Tomasz Ulanowski, *Bosy maratończyk*,
„Gazeta Wyborcza”, 15 marca 2010**

Urodzeni biegacze to przekomiczna i dziwna lektura, a przy tym wyśmienita zabawa. Biegacze z dziką radością dadzą się jej pochłonać.

**Bill Rodgers,
czterokrotny zwycięzca maratonu bostońskiego**

Czyta się błyskawicznie (w tempie biegaczy Tarahumara). Każdy biegacz znajdzie tam fragment własnej historii (choćby ścigną Achillesa). Nie-biegacze ruszą (może nawet w sandałach?) w poszukiwaniu Białego Konia. Pasja biegania udzieli się tym, którzy chcieliby wiedzieć wszystko o bieganiu, a boją się zapytać. Ile razy powtórzę jeszcze słowo „biegać”? Raz! Gotowi... do biegu... start! Warto.

**Beata Sadowska, dziennikarka TVP2,
ambasadorka akcji *Polska Biega i Ekobiegi***

To „biegowa” wersja *Kodu da Vinci* i *Indiany Jonesa* w jednym. Różnica polega na tym, że kiedy już skończysz, nic cię nie powstrzyma przed wyruszeniem w trasę i poszukiwaniem własnego skarbu.

**Marek Dudziński,
redaktor naczelny magazynu „Runner’s World”**

W bieganiu chodzi o to, by się cieszyć każdym krokiem. *Urodzeni biegacze* to wspaniała opowieść, która przypomina o tym, że w pogoni za „życiówkami” powoli zaczęliśmy zapominać o prawdziwym sensie tej aktywności.

Marek Tronina, miesięcznik „Bieganie”

Ta książka pokazuje, że bieganie to pasja i wielka przygoda trwająca całe życie. Pasja, która łączy ludzi niezależnie od tego, czy żyją w cywilizowanym świecie, czy też w niedostępnej meksykańskiej głuszy. Prawdziwa historia, która wciąga, bawi i poucza.

**Michał Walczewski,
redaktor naczelny portalu MaratonyPolskie.pl**

**Patronat
medialny:**



ISBN 978-837579-123-5

