

A man with dark hair and a beard, wearing a dark green athletic t-shirt and black shorts, is running on a dirt path. He is looking towards the camera with a determined expression. The background is a blurred natural setting.

ULTRA MARATOŃCZYK

POZA GRANICAMI WYTRZYMAŁOŚCI

DEAN KARNAZES

GALAKTYKA

DEAN KARNAZES

**ULTRA
MARATOŃCZYK**

POZA GRANICAMI WYTRZYMAŁOŚCI

Przekład:
Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

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 malutkim, 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 zamiatanie 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 podróźni-

czymi, lornetkami i domowej roboty pułapkami na owady. Pomiędzy 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 wypróbować 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 ananasek.

– 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. Próbowałem 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 szesnaste 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.

Dąłem 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 rurki 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. Iście 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 pizzy i zacząłem biec, palaszując 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.

12 BIEGIEM NA BIEGUN

*Tylko ci, którzy ryzykują pójście za daleko,
mają szansę odkryć, jak daleko da się dojść.*

– T. S. ELIOT

Biegun południowy
Styczeń 2002

Po kapitulacji w Badwater w 1995 roku, wróciłem tam kolejnego lata z nadzieją, że uda mi się zmazać plamę na honorze. Wiedziałem już, co mnie czeka, więc trenowałem jeszcze ciężiej, aby przygotować organizm na straszliwą próbę. Dostałem równie ostre ciągi jak za pierwszym razem, ale teraz ciało i umysł nie skapitulowały. Dopiąłem swego. Sukces w Badwater nie zaspokoił jednak mojego głodu przygód; przeciwnie – podsycił go.

Zacząłem szukać innych okazji do sprawdzenia swojego organizmu w najbardziej ekstremalnych warunkach, jakie tylko można sobie wyobrazić. Jeśli coś wymagało siły, wytrzymałości i braku zdrowego rozsądku, szedłem jak w dym. Wdrapałem się na słynną ścianę Half Dome w parku Yosemite, pokonałem wpływ zatokę San Francisco, uczestniczyłem w triathlonach, rajdach przygodowych i dwudziestoczterogodzinnych maratonach na rowerze górskim. Wspinałem się na góry, zjeżdżałem z nich na snowboardzie i surfowałem po wielkich falach u wybrzeży północnej Kalifornii, Maui, Fidzi i Tahiti. A poza wszystkim, dalej biegałem jak szalony. Bieganie pozostało dla mnie najczystsza formą sportowej ekspresji. To był najprostszy, najmniej krępujący sport, a zarazem znakomity test absolutnej wytrzymałości organizmu.

W ciągu dekady zgromadziłem dziewięć odznak Western States Silver Buckle. W całym domu pałętały się dziesiątki medali, nagród i pucharów, a pośród nich pyszniła się wielka, stalowa rzeźba; cenne trofeum zdobyte na zawodach Outdoor World Championships – tygodniowej imprezie sportowej, wymagającej wzięcia udziału w wielu konkurencjach, takich jak biegi terenowe, kolarstwo górskie, windsurfing, wspinaczka i triathlon. Tego rodzaju pamiątki są oczywiście bardzo mile, ale nie wystawiałem ich na pokaz w pokoju gościnnym i nie zabierałem na rodzinne spotkania albo imprezy z przyjaciółmi. Niektóre trzymałem w szafkach, inne leżały zakopane głęboko pod stertami biegowych skarpet, zaś większość tkwiła w pudełkach zgromadzonych w garażu. Nie chodziło mi o trofea, ale o przygody wyzwalające nadnaturalne reakcje organizmu, o przejmujący ból, bezsenne noce i uczucie spełnienia po dokonaniu czegoś niesłychanego.

Nie było miesiąca, w którym nie brałbym udziału w jakimś wyścigu na 100 mil, 100 km, albo przynajmniej na 50 mil. Jeśli akurat nic takiego się nie działo, w ramach treningu biegałem na dystansach maratońskich. Osiągnąłem ten poziom wytrenowania, przy którym żadne wyzwanie nie wydawało się zbyt trudne. W weekendy potrafiłem bez przeszkód biegać całą noc, a potem spędzić dzień na zabawach z Alexandrią i Nicholasem; naszym malutkim synem. Tak też robiłem. W dni powszednie ćwiczyłem wczesnym rankiem i późno w nocy, gdyż pracowałem od 9:00 do 17:00. Moje tętno spoczynkowe spadło w okolice trzydziestu kilku uderzeń – jak u Lance’a Armstronga.

Z upływem czasu coraz mniej i mniej zorganizowanych imprez stanowiło wyzwanie, jakiego oczekiwałem. Wtedy zacząłem improwizować: bieglem od swojego progu na linię startu jakichś zawodów, starając się zsynchronizować dotarcie na miejsce ze strzałem startera. Któregoś razu pobiegłem z domu w San Francisco przez most Golden Gate na start wyścigu Miwok 100K w Marin Headlands, odległy o około 21 km. Pomimo to, w doborowej stawce konkurentów, udało mi wywalczyć dobre, czwarte miejsce, a zarazem pierwsze w swojej grupie wiekowej. A potem poszedłem popływać na desce ...

Żaden sprawdzian nie wydawał mi się dość trudny. Aż do chwili, gdy Doug Stoup, doświadczony kierownik wypraw wysokogórskich, nie zaproponował mi wzięcia udziału w maratonie na biegunie południowym.

Antarktyda ... zimniej się już nie da. Bezlitosny mróz i zdradliwa, lodowa skorupa tworzą warunki, przy których bledną inne ekstremalne wyprawy. Znamiennie, że statek Ernesta Shackletona i jego ekspedycji transantarktycznej z lat 1914–1916, z którą wiąże się jedna z najwspanialszych historii o woli przetrwa-

nia człowieka, nosił nazwę Endurance (Wytrwałość). Nieco mniej krzepiący jest fakt, że antarktyczny lód zmiądzzył i zatopił legendarny żaglowiec jeszcze przed dotarciem do celu. Antarktyda to miejsce, gdzie najsilniejsi i najodważniejsi stawiają czoło ekstremalnemu klimatowi, niemającemu odpowiednika na całej planecie. Tam, aby przeżyć, trzeba sięgnąć po najgłębsze pokłady silnej woli i odporności fizycznej. A przecież dramat załogi Shackletona rozegrał się z dala od najmroźniejszych regionów kontynentu.

Maraton do bieguna południowego, który być może był jednym z najbardziej niezwykłych zawodów, jakie kiedykolwiek zorganizowano, miał się odbyć w głębi lodowej pustyni, na geograficznym „dnie świata” – Płaskowyżu Polarnym; tam zaś aura jest znacznie mniej sprzyjająca. W 1911 r. Norweg Roald Amundsen, a potem Anglik Robert Scott, mieli zaszczyt poprowadzić pierwsze ekspedycje, które dotarły do bieguna południowego. Amundsen dotarł tam jako pierwszy i opuścił biegun jeszcze przed nadejściem najgorszej pogody. Scott zdobył go zaledwie miesiąc później... i nigdy nie wrócił. Zamarznięte ciała członków feralnej ekspedycji zostały odnalezione po jakimś czasie. W pobliżu ich ostatniego obozu zmierzono najniższą temperaturę, jaką kiedykolwiek odnotowano na ziemi: $-89,22^{\circ}\text{C}$.

Tak; maraton na biegunie południowym zapowiadał się ze wszech miar interesująco. Był tylko jeden problem: nikt nie wiedział, czy w ogóle da się go przebiec.

Oprócz mnie wyzwanie przyjęło pięciu innych sportowców. Mieliśmy być pierwszymi ludźmi, którzy spróbują przebiec maraton zwieńczony metą na biegunie. Owszem, byli śmiałkowie docierający tam na nartach i raketach śnieżnych, ale nikt nie próbował biegać. Byliśmy więc pionierami i szczurami doświadczalnymi zarazem. Dla nas, maniaków sprawdzania granic własnej odporności, stanowiło to oczywiście ogromną pokusę.

Wielu powątpiewało, że zadanie jest wykonalne; dominowało przekonanie, że przebiegnięcie maratonu z metą na biegunie południowym to marzenie ściętej głowy. Ale Doug Stoup nie kierował się powszechnymi osądami. Znalazł trzech doświadczonych przewodników górskich oraz jednego lekarza, którzy zgodzili się nam towarzyszyć.

Przełot na południowy skraj Chile, gdzie spotkałem się z towarzyszami ekstremalnej wyprawy – sportowcami, przewodnikami oraz lekarzem – trwał dwadzieścia jeden godzin. Potem wszyscy zapakowaliśmy się na pokład transportowego iljuszyna, którym pokonaliśmy ostatni etap podróży. W pozbawionej

okien ładowni samolotu było surowo i mroczno; zewsząd wystawały odsłonięte przewody, a od nieprzerwanego huku silników puchły bębunki. Niewielka załoga, złożona z kilku Rosjan, niespiesznie zajmowała się swoimi sprawami, jakby nawykła do panujących warunków. Pięć godzin szczękania zębami później wyładowaliśmy w Patriot Hills, antarktycznej bazie głównej.

Patriot Hills znajduje się nieco ponad 1600 km w głąb lodowego serca Antarktydy, ale do bieguna południowego nadal jest stamtąd jakieś 950 km. Osamotniony, malutki przyczółek, składający się z trzepoczących na wietrze namiotów i plastikowych beczek na odpadki, od południa jest odgraniczony postrzępionymi, białymi szczytami Gór Ellswortha, zaś od północy – bezkresnym, śnieżnym pustkowiem. Na miejscu było poniżej zera, a gdy tylko wysypaliśmy się z trzewi samolotu, lodowaty wiatr przeszył nas na wylot.

Mroźne, przejmujące poddmuchy to w Patriot Hills norma. Baza jest wobec nich bezbronna i nieustannie wystawiana na ich działanie, znajduje się bowiem na drodze ostrego prądu atmosferycznego (naukowo zwanego „katabatycznym”), spływającego z lodowców Płaskowyżu Polarnego. Źródłem wiatru jest obszar wysokiego ciśnienia, utrzymujący się przez cały czas nad biegunem południowym. Jego siła wynika zaś z gwałtownej różnicy wysokości i ciśnień pomiędzy Płaskowyżem Polarnym a otaczającymi go niższymi partiami terenu, sięgającymi aż do skrajów kontynentu. Wiatr, gwałtownie spływający z większej wysokości, szybko nabiera impetu, a gdy dociera do rozpaczliwie furkoczących namiotów, ma już siłę huraganu.

Sześciu biegaczy, trzech przewodników i lekarz wślizgnęło się do jednego z owych namiotów na spotkanie z Dougiem, który był kierownikiem naszej wyprawy na biegun. Oprócz tego, że jest utytułowanym wspinaczem i lubi ekstremalną jazdę na nartach, Doug pasjonuje się też bieganiem.

– Witamy w letnim obozie – powiedział z uśmiechem. – Myślicie, że tutaj jest zimno? Poczekajcie, aż dotrzemy na biegun ... Wtedy ta baza będzie się wam wydawała hotelem na Bahamach – dodał, patrząc, jak się kulimy i trzęsiemy.

Mężczyzna był muskularny jak wiking. Miał przenikliwe spojrzenie, niebieskie oczy, kwadratową szczękę i ramiona potężne jak armaty. Spod czapki wyrwała się burza jasnych włosów, niczym lwia grzywa okalająca twarz. Wyglądał na kogoś, kto niewiele sobie robi z szalejącej śnieżycy na krańcu świata.

Tymczasem my, przemarznięci na kość biegacze, zastanawialiśmy się, jakim cudem damy radę pokonać w takich warunkach ponad 42 km. W stawce było dwóch Amerykanów – Don i Brent, dwóch Niemców – Raphael i Ute oraz jeden biegacz z Irlandii o imieniu Richard.

Początkowo mówiło się, że w biegu miało wystartować nawet trzydziestu zawodników, ale skończyło się na sześciu. Wyprawienie grupy ludzi na biegun południowy to kosztowna operacja, więc nasz maraton w najlepszym razie miał szansę co najwyżej się zwrócić. Obsługi logistycznej imprezy podjęła się firma Adventure Network International (ANI), największe prywatne przedsiębiorstwo zajmujące się organizacją przewozów turystycznych na Antarktydę. Oprócz nas, maratończyków, klientami firmy byli wspinacze, poszukiwacze meteorytów i globtroterzy (którzy lecieli na biegun południowy tylko po to, żeby zrobić tam sobie zdjęcie). Niektórzy z nich płacili za tę przyjemność nawet 35 000 USD. Być może koszty przygotowania maratonu rozłożyły się na inne grupy, obsługiwane przez ANI. Często zdarza się, że zorganizowana impreza biegowa (na przykład bieg na 10 km albo maraton) w pierwszym roku przynosi straty, które potem stopniowo, rok po roku są odrabiane. W końcu był to „inauguracyjny” maraton na biegun południowy, co sugerowało możliwość cyklicznego organizowania podobnych imprez w przyszłości.

Wszyscy musieliśmy wyglądać na zdrowo przerażonych gwałtownością aury, bo Doug zaczął nas pocieszać, że wiatr wkrótce się uspokoi, a wtedy będziemy mogli wsiąść w kolejny samolot, który dostarczy nas na miejsce startu maratonu – 42 km od bieguna południowego.

Tydzień później nadal tkwiliśmy w Patriot Hills. Pogoda nie poprawiła się ani odrobinę. Nie było żadnych szans na odlot albo przylot samolotu.

Zaczęliśmy świrować. Znalezienie sobie czegoś do roboty w Patriot Hills było nie lada wyzwaniem. Już samo opuszczenie bezpiecznego zacisza namiotu stanowiło pewien kłopot. Spędzaliśmy mnóstwo czasu zapakowani w zaپیęte po brodę śpiwory mumie, a siusialiśmy do butelek. Gdy wreszcie udało się nam wykluc na zewnątrz, trzęsącymi rękami nakładaliśmy na siebie kolejne warstwy ubrań, mające chronić przed przejmującym zimnem. Delikatnie mówiąc, nie były to optymalne warunki do biegania. Wręcz przeciwnie: bieganie na Antarktydzie było chyba jednym z największych fizycznych sprawdzianów mojego życia.

Niemniej jednak biegałem. Przez całą dobę było jasno, więc czasami wybiegałem o 2:00 w nocy jakby to było południe – różnicy prawie się nie dostrzegało. Choć bieganie w sypkim śniegu nie było łatwe, trenowałem tak przez cały tydzień, aby przygotować organizm na przyszłe wyzwanie. Eksperymentowałem z różnymi konfiguracjami warstw ubrań i używałem specjalnych, wodoodpornych butów, by nie dopuścić do zamoczenia stóp. Rakiety śnieżne ułatwiłyby sprawę, ale miałem nadzieję, że uda mi się ukończyć maraton bez nich. Ludzie

docierali na biegun południowy w raketach śnieżnych, jednak nikomu nie udało się tam zwyczajnie dobiec.

Te próby miały zasadnicze znaczenie. Nikt wcześniej nie podejmował się przebiegnięcia maratonu na biegun południowy, nie dało się więc z całą pewnością stwierdzić, czy w ogóle jest to wykonalne. Zabrałem ze sobą wszystkie akcesoria do biegów terenowych jakie tylko przyszły mi do głowy; w tym parę znakomych, wyścigowych raket śnieżnych marki Tubbs, w razie gdyby przebiegnięcie całego dystansu okazało się niemożliwe. W trakcie treningów przekonałem się, że bieganie bez raket wprawdzie jest wykonalne, ale znacznie trudniejsze.

W kolejnych dniach Doug zorganizował trening grupowy, w którym brali udział wszyscy zawodnicy. Mieliśmy do pokonania zaledwie osiem kilometrów, co okazało się nadspodziewanie męczące. Każdy wzuł buty biegowe, jednak śnieg był tak syпки i tak łatwo poddawał się pod ciężarem kroków, że trudno było utrzymać jednostajne tempo. A to był dopiero przedsmak tego, co nas czekało. Po pierwszym biegu na trochę dłuższy dystans w lodowatym, luźnym śniegu stwierdziłem, że „zawody” będą nie tyle wyścigiem, co raczej szkołą przetrwania.

Następnego dnia Brent, biegacz z Wyoming, zaczął trenować w raketach śnieżnych. Richard też je wypróbował – po raz pierwszy w życiu – i przekonał się, o ile lepiej się w nich chodzi. Rozpętała się dyskusja. Użycie raket śnieżnych dawało znaczną przewagę, ale mieliśmy je tylko ja i Brent. Spotkaliśmy się wszyscy i ustaliliśmy, że w trakcie maratonu użycie raket nie będzie dozwolone. Słusznie – w końcu zabrały je tylko dwie osoby. Ale jeszcze ważniejsze było to, że chcieliśmy być pierwszymi, którzy naprawdę przebiegną maraton z metą na biegunie południowym. Nie przyjechaliśmy na koniec świata jedynie po to, by powtórzyć to, co zrobili przed nami inni. Uznałem, że sprawa jest zamknięta, i na dobre zapakowałem rakiety.

Dni ciągnęły się w nieskończoność. Dwóch uczestników wyprawy postanowiło urozmaicić sobie czekanie budową igloo, a Richard zabijał czas ozdabianiem wnętrza odręcznymi rysunkami biegaczy i dzikich zwierząt. Dwóch przewodników, Kris i Bean, zaczęło jeździć po okolicznych górkach na nartach i deskach, a ja wkrótce dołączyłem do nich na skuterze śnieżnym, którym ujeżdżałem pobliskie zbocza.

Moja odporność na zimno stopniowo rosła. Wciąż biegałem, a w międzyczasie jeździłem na desce, aby się nie zasiedzieć. Tyle tylko, że nawet mroźna aura w Patriot Hills nie była w stanie przygotować mnie na to, co czekało nas wszystkich prawie tysiąc kilometrów stamtąd, w pobliżu bieguna.

Któregoś dnia wreszcie się przejaśniło. Potruchtaliśmy do zmodyfikowanego douglasa DC-3 i korzystając z okazji, poleciliśmy w kierunku bieguna, zanim warunki znowu uległyby pogorszeniu. Mieliśmy już ponad tydzień spóźnienia, nic więc dziwnego, że paliliśmy się do rozpoczęcia wyścigu. Została nas jednak zaledwie piątka. Raphael zdecydował, iż ryzyko utkwienia na dłużej w okolicach bieguna jest tak duże, że wołał pozostać w Patriot Hills i poczekać na najbliższy lot do domu.

Latanie na Antarktydzie to niełatwa sprawa. Nowoczesna awionika jest tam niemal nieprzydatna, a brak infrastruktury wymusza na pilotach tradycyjną nawigację według zasad VFR (Visual Flight Rules), czyli „na oko”. Innymi słowy, jeśli nie widać ziemi, to nie wolno lądować. A jeśli nie można wylądować, to trzeba wrócić do punktu wylotu ... pod warunkiem, że starczy paliwa. Nic dziwnego, że na Antarktydzie niemało jest rozbitych, zniszczonych wraków samolotów.

W trakcie przygotowań do startu dostrzegłem kątem oka, jak drugi pilot robi znak krzyża na piersi. Nagle zdałem sobie sprawę z ryzyka całej wyprawy. Wystarczy drobiazg, aby sprawy przybrały bardzo zły obrót. Każdy błąd mógł mieć tragiczne konsekwencje. Nigdy nie rozwodziłem się nad niebezpieczeństwami, skupiałem się raczej nad konkretnym zadaniem. Ale nie trzeba szczególnych zdolności do autoanalizy, aby przyznać, że element ryzyka czy poważnej kontuzji był integralną częścią wszystkich moich ekstremalnych przedsięwzięć, a zarazem nadawał im smak. Ze względu na surowość natury i odosobnienie, bieg maratoński na biegun południowy był jednak najniebezpieczniejszym spośród moich dotychczasowych projektów.

Zgodnie z planem, DC-3 miał podrzucić nas dokładnie w odległości dystansu maratońskiego od bieguna. Ale kiedy dotarliśmy na miejsce, coś poszło nie tak. Samolot kołysał się na boki, trząsł i podrygiwał. Pilot nerwowo szarpnął stery i ponownie wzbiliśmy się w powietrze. Po perypetiach udało się nam wylądować na płaskowyżu pokrytym chrzęszczącym, chrupkim śniegiem, około 46 km od bieguna. Incydent przeszedł bez echa, choć osobiście miałem wrażenie, że był znacznie poważniejszy, niż by wynikało z powściągliwych reakcji załogi. Tak czy owak, przyziemiliśmy bezpiecznie.

Dziwnie się czułem z myślą, że być może żaden człowiek nigdy nie postawił stopy w miejscu, w którym właśnie się znalazłem. Płaskowyż Polarny wydaje się urągać rzeczywistości; to najbardziej odludny, jałowy, niegościnnie skrawek naszej planety. Powietrze jest tutaj suche jak pieprz i przyczynia się do tego, że Antarktyda jest czymś w rodzaju gigantycznej pustyni; zmrożonej na kość Sa-

hary. Gdy przylecieliśmy, temperatura wynosiła -37°C . W takich warunkach nie przeżyje nic, ani roślina, ani zwierzę. Nawet najodporniejszym bakteriom trudno byłoby tutaj przetrwać. Byliśmy odcięci od wszelkich przejawów życia. Nie ma innego miejsca na Ziemi, które do tego stopnia przypominałoby pobyt na Księżycu.

Po przylocie przystąpiliśmy do urządzania miniobozu wokół samolotu. Aklimatyzacja do wysokości miała zająć kilka dni. Przy moim poziomie tkanki tłuszczowej, wynoszącym 4,8%, nie ludziłem się, że kiedykolwiek przyzwyczaję się do panującego tutaj mrozu.

Rozbiliśmy namioty. Potem zaczęło się czekanie. W świecie, gdzie dzień i noc wyglądają tak samo, a wszędzie, jak okiem sięgnąć, ciągnie się płaski, biały krajobraz, czas się wlecze jak żółw. Próbowaliśmy biegać, ale po niecałych dwóch kilometrach wróciliśmy do bazy z obawy przed odmrożeniami i hipotermią. Bieganie po zamrożonej, chrupiącej powierzchni przypominało brodenie boso w morzu zmrożonych, styropianowych kulek. Pomimo wodoodpornych butów i neoprenowych skarpet, igielki zimna natychmiast wbijały się w stopy. W tych warunkach bieganie bez dodatkowej ochrony było czystym szaleństwem. Zacząłem się bać nie na żarty.

Nieco wcześniej Brent napisał: „Mam wrażenie, że chłopaki nie do końca zdają sobie sprawę z tego, iż ten bieg będzie raczej przypominał wybijanie stopami dołeków pod słupki ogrodzeniowe ... i tak przez 42 km, aż do bieguna”. Sto procent racji. Problemy sprawiało przebiegnięcie zaledwie trzech kilometrów, a co dopiero mówić o maratonie. Zdawaliśmy sobie sprawę, że nasza wytrzymałość zostanie poddana morderczej próbie – co do tego nie było wątpliwości – ale by w ogóle marzyć o dotarciu do mety, musieliśmy znaleźć jakiś sposób na zabezpieczenie stóp przed odmrożeniem. Przyszło mi do głowy, że do każdego buta upchnę po trzy chemiczne ogrzewacze firmy Grabber Mycoal – mam na myśli te, które uaktywniają się przy potrzyśnięciu; te same, których używają narciarze do utrzymywania ciepłoty stóp. Wetknąłem dwa pod palce, a jeden na wierzch stopy. Pomogło ... ale tylko trochę. Producent deklaruje, że ogrzewacze działają przez sześć godzin, ale w antarktycznym mrozie wysiadały w połowie tego czasu. Z drugiej strony, trzygodzinna gwarancja na to, że palce nie zamienią się w nieczule sople lodu była nie do pogardzenia.

Słoneczne dni i słoneczne noce zlewały się ze sobą, a zbyt długie wpatrywanie się w jednostajny krajobraz wywoływało zawroty głowy. Kontynuowałem tre-

ningi, starając się zachować formę i zapał do walki, ale sytuacja z dnia na dzień stawała się coraz trudniejsza i zniechęcająca. Byliśmy zamknięci w naszym lodowym więzieniu już od trzech tygodni, marząc o zmianie pogody, która jak na złość nam nie sprzyjała. Napięcie rosło z dnia na dzień, a każda chwila spędzona z dala od rodziny i pracy miała swoją psychologiczną cenę.

Nie tylko ja odczuwałem trudy tej wyprawy – w zespole narastało rozdrażnienie. Ciasne namioty, toaleta w postaci jednego, wiecznie zamrożonego wiadra i brak jakiegokolwiek sensownego zajęcia mogły dobić każdego. Włącznie z załogą samolotu było nas trzynastu, zamkniętych w namiocie wielkości niewielkiego pokoju w akademiku. Wszędzie walał się prowiant i sprzęt. Mieliliśmy małą kuchenkę kempingową, która musiała działać non stop, aby zapewnić ciągle dostęp do rozmrożonej, wody pitnej, więc w górnej części namiotu bez przerwy gromadziła się wilgoć, która kropla po kropli, tworzyła na ziemi małe lodowe kałuże. Jeśli mieliśmy sprostać temu wyzwaniu, powinniśmy to zrobić szybko. Żeby tylko pogoda zechciała być łaskawsza... ale niestety, antarktyczna aura nie słybie z chęci do współpracy.

Doug musiał być pod ogromną presją. Koszt wynajmu DC-3 oraz wynagrodzenie dla pilotów, przewodników i lekarza powoli, ale nieubłaganie urastały do bająńskiej sumy. Jakby tego było mało, otrzymaliśmy wiadomość, że w Patriot Hills grupa turystów czeka na powrót DC-3. Ci ludzie słono zapłacili za zabranie ich na biegun południowy i nie należeli do tych, którzy potrafią cierpliwie czekać. My zaś mieliśmy jedyny samolot, który był w stanie ich tam przetransportować.

Doug zachowywał spokój i pewność siebie, ale wszyscy doskonale wiedzieliśmy, że jeśli maraton nie ruszy wkrótce, to nie odbędzie się wcale. Koszt całej imprezy rósł z każdą godziną, a morale grupy topniało, w przeciwieństwie do naszego otoczenia.

Jedynym źródłem łączności ze światem był telefon satelitarny systemu Iridium. Zasięg pojawiał się i znikał, jakoś jednak udało mi się dodzwonić do żony. Przycupnąłem w kabinie DC-3, wychłodzonej niczym zamrażarka do mięsa, i powiedziałem że jesteśmy bezpieczni, ale mamy już dwa tygodnie opóźnienia. Julie, jak to ona, wspierała mnie każdym słowem; w tle słyszałem Alexandrię i Nicholasa pytających: „Czy to tata? To tata?”

– Jak się miewacie? – zapytałem, przekrzykując trzaski.

– Dobrze – zapewniła mnie żona. – Ale dzieci tęsknią za tobą. Ja też tęsknię. Wszystko w porządku?

– Tak myślę. Doug i przewodnicy wiedzą, co robią, ale na wiele spraw po prostu nie mamy wpływu. Na samą zaś myśl o przebiegnięciu maratonu w tych wa-

runkach przechodzą mnie ciarki; nie wiem nawet, czy to w ogóle możliwe. Na razie nikomu nie udało się odbiec z obozu dalej niż na półtora, dwa kilometry.

– Uważaj na siebie – poprosiła.

Ugryzłem się w język. Akurat w tej kwestii nie byłem w stanie jej niczego obiecać. Zapytałem, czy mogłaby się skontaktować z moją firmą.

– Jasne. Jestem pewna, że chcieliby wiedzieć, co się z tobą dzieje – odparła.

Na szczęście miałem wyrozumiałego szefa. Właśnie zużywałem ostatnie dni przysługującego mi urlopu, a zapowiadało się na to, że nieszynko dotrę domu.

Powiedziałem Julie, że ją kocham, a ona życzyła nam powodzenia.

– Bądź ostrożny – dodała.

– Postaram się. Uściskaj ode mnie dzieciaki i do zobaczenia wkrótce.

Poczucie winy i życie w oddaleniu od rodziny i pracy doskwierały mi jak nigdy wcześniej. Napięcie rosło z każdym dniem. Miałem przecież swoje obowiązki – jako ojciec i jako pracownik – a tymczasem utknąłem na Antarktydzie, czekając na możliwość przebiegnięcia maratonu. Marzyłem, że wreszcie uda mi się zrealizować swój cel i wrócić do domu. W jednym kawalku.

Przytłaczała mnie powaga sytuacji. Stres donikąd nie prowadził, ale znaleźliśmy się w ślepych zaułku. Zdesperowany, zadzwoniłem do Christophera Gaylorda – kumpla, z którym wspólnie trenowaliśmy – aby trochę rozładować napięcie. Śmiałyśmy się do rozpuku z mojego rozpaczliwego położenia. Opowiedziałem mu o eksplodujących na pokładzie samolotu puszkach z piwem, z których wydobywała się chmielowa piana, chwilę później nabierająca konsystencji pianki do uszczelniania okien ... I o tym, że zamrożoną pastą nie da się umyć zębów, a jedynym sposobem, żeby ją rozmrozić, było włożenie na całą noc do śpiwora. I o naszych smakowitych daniach, „gotowanych” na małym, kempingowym palniku, który ledwie dawał radę podgrzać wodę na tyle, by specjalnie preparowany ryż, mięso i warzywa nadawały się do jedzenia. Z zewnątrz były miękkie i wilgotne, w środku twarde. Te kawalki, które nie zdołały się dogotować, radośnie fermentowały w naszych żołądkach.

– Wierz mi, powietrze w naszym namiocie nie pachnie różami – stwierdziłem.

– Może uda się wam unieść go w powietrze jak wielki gazowy balon i polecieć do domu? – roześmiał się Gaylord.

Bez dwóch zdań, ten pomysł wydał mi się znacznie lepszy od biegania.



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 o władniętym 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 przezwyciężanie 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 Karnazesego 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:



Trójka
POLSKIE RADIO

bbl
BiegamBoLubie

RUNNERS



**POLSKA
BIEGA.PL**

Men'sHealth

www.galaktyka.com.pl

ISBN 978-83-7579-717-6



9 788375 797176

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)