

Moja pierwsza 100-tka... czy ostatnia ?

Supermaraton Kalisia 28.10.2006 - 100km

Spisałem to wszystko teraz, na drugi dzień, aby nie zapomnieć o słabościach i że można je pokonywać. Jest to też efekt niezapomnianego przeżycia jakie zgotował nam Mirza i jego zespół (dzięki Wam wszystkim). Trochę tego jest bo i jest o czym pisać. Może komuś pomoże to w podjęciu decyzji 😊

Laszlo

Na wstępie - dzięki wszystkim za gratulacje ! Szczególne podziękowania dla Danielka i Piotrka, którzy stanowili dla mnie nieocenione wsparcie w czasie ostatnich pętli i po zakończeniu zawodów. Dzisiaj jest już w miarę OK ale wczoraj nawet ze skarpetkami miałem problem, tym bardziej dziękuję chłopaki !

Gdybym miał streścić ten bieg w jednym zdaniu to tak bardzo jak nie mogłem się go doczekać, tak bardzo wymagającym się okazał i tak bardzo nieoczekiwanie się zakończył. To co przeżyłem nie da się porównać z innymi wcześniejszymi przeżyciami biegowymi. Maraton wydaje mi się teraz "pestką" - ale nie przesadzajmy, to przecież także długi dystans - co nie było dla mnie wcale jasne przed startem. 100km to po prostu inna bajka jeżeli się go biegnie na granicy możliwości a nie spacerkiem, chociaż nawet spacer na tym odcinku jest przecież bardzo trudny. Specjalne przygotowanie biegowe pewnie pomaga ale dopiero na trasie i po połowie dystansu uzmysławiamy sobie z czym mamy do czynienia.... Przed biegiem moje wyobrażenie o potencjalnym samopoczuciu na trasie – mimo, iż biegłem normalnym tempem treningowym - było bardzo ubogie i to co doświadczyłem przerosło wszystkie wyobrażenia. Było ciężko, tak ciężko, że mam teraz potrójną satysfakcję z wytrzymania presji organizmu i przełamania beznadziejnej jak mi się wtedy wydawało sytuacji. Potęga psychiki jest niezbadana i było mi dane doświadczyć, co to znaczy przełamać się i jakie ogromne rezerwy w nas, ludziach, drzemią.... ale po kolei:

1. Myśl o przebiegnięciu setki kołatała gdzieś tam w głowie już w czasie wakacji... ale waga nie pozwalała nawet myśleć o starcie w maratonie w przyzwoitym czasie około 3 godzin. W końcu lipca podjąłem postanowienie o zmianie żywienia, odchudzaniu i trenowaniu pod kątem zbijania wagi. Efekty były na tyle dobre, że mimo, iż postanowiłem nigdzie nie startować aż zejść do 75kg, gdzieś w okolicach 80kg zacząłem się zastanawiać nad maratonem w Poznaniu. Był chyba początek września.

2. Nie pamiętam dokładnej daty ale chyba w połowie września, jak jechaliśmy z chłopakami na wspinaczki w Dolomity, podjąłem decyzję o zrezygnowaniu ze ścigania się w Poznaniu. Podobał mi się trening na odchudzanie i nie chciałem wprowadzać elementów szybkościowych koniecznych do uzyskania dobrego wyniku w maratonie. Kalisz wydawał mi się bardzo realny, waga spadła, długie wybiegania sprawiały mi niesamowitą przyjemność. Tak, klamka zapadła, za miesiąc biegam Kalisz a maraton w Poznaniu potraktuję treningowo wspomagając klub jako pacemaker.

3. Ostatnie 4 tygodnie przed Kaliszem trening nie był jakiś szczególny, po prostu robiłem 6 treningów tygodniowo od 20 do 35km w tempie poniżej 5min/km. Żadnych drugich zakresów czy szybkościówki. Tak dotarłem do maratonu w Poznaniu, gdzie poprowadziłem grupę na 3:15.... po raz pierwszy nic mnie po tym nie bolało a na drugi dzień jak gdyby nigdy nic zrobiłem rozbieganie 20 km. Tempo biegu ma jednak niesamowite znaczenie i moje treningowe 4:38/km nie zostawiło we mnie prawie śladu, jak to się dzieje gdy biegam na granicy możliwości w tempie startowym. Niestety, w środę po maratonie obudziłem się z bólem gardła. Zrobiłem planowane 20 km treningu ale wiedziałem, że nie jest dobrze. Złapałem przeziębienie !!!! Tragedia. Do końca tygodnia zrobiłem jeszcze dwa treningi, zatrzymałem odchudzanie i kurowałem się.

4. Ostatni tydzień przed wymarzoną setką a choroba nadal trzyma ! Najmniejszy wysiłek i cały jestem zlany potem. Czy będę mógł wystartować ? Podobno przeziębienie trwa 7 dni... oby ! We wtorek poczułem się lepiej a w środę pozostał tylko katar i kaszel. Zrobiłem jedyny trening w tym tygodniu - jakieś 10km spokojnego truchtu. Sądny dzień się zbliża.

5. I nastał piątek, dzień wyjazdu. Zdrowie jest już pod kontrolą ale osłabiony chorobą organizm nie daje mi spokoju... czy wytrzymam setkę ? Czy aby to rozsądne startować na dwa dni po chorobie ? Nic to, czas się pakować - zapasowe buty, różne ciuchy biegowe na różne warunki, isostar i odżywki na trasę oraz przede wszystkim - wazelina ! Bez niej to wiadomo co... Po południu pakujemy się z Piotrkim, Danielkiem i Artim do auta... około 19:30 w Kaliszu rejestrujemy się, zjadamy makaron i w drogę na nocleg do Blizanowa. Docieramy jako jedni z pierwszych więc mamy komfortowy kwaterek na materacach w sali biologiczno-chemicznej. Jest fajnie. Pogoda ma być bezdeszczowa.

6. Przed 22:00 wszyscy już w śpiwórkach. Zасыpiam podekscytowany... ale budzi mnie telefon do Artiego. O północy ze snu wyrывa nas dzwonek szkolny (coś elektronika szwankuje a zapomnieli go wyłączyć), potem jeszcze raz po 10 i 45 minutach... na szczęście ktoś go dezaktywował. Pobudka o 4:30... pada deszcz !!! Tragedia - niezbyt mocno ale zawsze pada... Przed 6:00 wywożą nas na start do Stawiszyna a tam na szczęście już nie pada. Dobra nasza. Ruszamy 6:06 w ciemnościach i zimnie. Pierwsze "naście" kilometrów jest rewelacyjne, ciemno i przez to organizm w ogóle nie odczuwa biegu. Najpierw dobieg 10km a potem 15km już po stałej pętli, gdzie zastaje nas wschód słońca.... deszczu nie ma i nie zapowiada się więc jesteśmy uratowani.

7. Kończę pierwszą pętlę z dobiegiem (25km) i wiem, że będzie ciężko. Boli mnie podbrzusze od kaszlenia i ciągną mięśnie w nogach, mimo, iż Sławek mi je doprowadził do ładu przed startem. Wychodzi osłabienie organizmu. Nie jest źle ale normalnie przy tempie 4:50 - 5:00 min/km mogę biec ponad 30km bez żadnych negatywnych odczuć... a teraz, akurat w czasie wymarzonego startu, jest inaczej !!! Dobija mnie to tym bardziej, że w tym roku prawie w ogóle nie startowałem. Maraton w Paryżu to kłopoty z żołądkiem i nadwagą czyli inaczej mówiąc spaprane przygotowanie, potem 1,5 miesięczna przerwa od biegania i zbijanie wagi dopiero od końca lipca. Chociaż jesienią chciałem coś przebiec, aby ten rok nie był stracony. A tutaj taki pech ! No nic, na razie nie ma co panikować. Zbliżając się do głównego punktu żywieniowego (czyli tam gdzie meta i jednocześnie początek 15-sto

kilometrowej pętli) czuję rosnący pęcherz na palcu lewej stopy. Dobiegam na punkt, zdejmuję but, smaruję wszystkie palce wazeliną i to musi wystarczyć. Ruszam na drugą pętlę.

8. Druga pętla nie zapowiada nic szczególnego. Jest to w końcu to nadal kilometraż znany z długich treningów. Tylko te mięśnie i kaszel dokuczają oraz coś dzieje się z palcem w prawej stopie, jakieś obcieranie niewielkie. Na pierwszym punkcie żywieniowym (5-ty km pętli) wypijam dwa kubki wody ponieważ jest mi za słodko od isostaru który mam ze sobą. To samo na następnym punkcie (10-ty km pętli). Robi się trochę cieplej ale ja nadal w długim rękawie. Kończę drugą pętlę (40 km) czyli prawie maraton. Zatrzymuję się na punkcie głównym aby zdjąć tym razem drugi but i nasmarować palce wazeliną. Spostrzegłem przy okazji, że na poprzednim postoju w tym punkcie zatrzymałem stoper zamiast włączyć międzyczas, tak więc mam jakieś brakujące 3-5 minut... już do końca biegu będę musiał dodawać do czasu na zegarku jakieś 3-5 minut... no cóż, nie pomyślałem. Wybiegam na trzecią pętlę i wiem, że jak ją ukończę to będę miał 55km wymagane do bycia ultramaratończykiem.

9. Trzecia pętla okazała się dla mnie kluczową. Na każdym punkcie żywieniowym - tak jak od początku to robiłem - przystaję na chwilę aby napić się wody (oprócz isostaru którego 0,5 litra biorę z plecaka na każdą pętlę) i marszem przechodzę w bieg - nie zatrzymuję się pomiędzy punktami aby mi psycha nie siadła. Około 45km nadchodzi niesamowity kryzys. Tempo do tej pory w granicach 4:50 - 5:00 min/km spada, chce mi się płakać bo świadomość tego, że jeszcze nie ma połowy dystansu a ja już mam nogi jak z ołowiu i totalne osłabienie, dołuje niesamowicie. Siłą woli dobiegam do punktu na 50km i zatrzymuję się na picie wody. Ruszam z perspektywą ciężkiej walki. Ostatnie 5km trzeciej pętli to już cierpienie fizyczne i psychiczne. Do tego wyszło słońce i jest mi za ciepło. Mam czarne myśli i nie chce mi się biegać. Co za wariat zaraz po chorobie wybiera się na bieg ... 100km !!! W końcu jest punkt główny i zaliczone 55km. Przebieram się w krótki rękaw. Odżywka, woda i isostar. Wiem, że muszę biec dalej. Ruszam z błędnym wzrokiem.

10. Czwarta pętla już na początku nie przynosi poprawy. Widzę Piotra który wraca z trasy z kontuzją kolana. To tylko wzmacnia myśli o poddaniu się. Siłą woli biegnę dalej tempem trudnym do określenia... ale nadal jest to bieg. Konsekwentnie nie przechodzę do marszu między punktami, aby wytrzymać od punktu do punktu. 58 kilometr uzmysławia mi, że teraz mam do pokonania tylko jeden maraton... tylko ? Aż maraton (!) ale wiem, że w chwili kryzysu muszę myśleć pozytywnie. Wmawiam więc sobie, że maraton już biegałem i jest już "z górki". Kątem oka widzę znajomą staruszkę, która od pierwszego okrążenia chodzi wzdłuż swojego płotu i spokojnym wzrokiem bez słowa wita biegnących ludzi. Nie wiem o czym myśli ta poczciwa babcina, ale teraz jestem jej wdzięczny za to, że jest tutaj od paru godzin tak samo niezmienna jak moje małe cierpienie. To pomaga. Dobijam jakoś do drugiego punktu czyli do 65km. Zostało tylko 35km czyli dokładnie jeden długi trening ! Kryzys jak do tej pory nie minął i na tej pętli osiągnął apogeum. Mam ochotę zejść z trasy... ale to tylko jeden długi trening wmawiam sobie. Wiem, że nie mogę zrezygnować ale takiej walki z samym sobą jeszcze nie przeżywałem. Mam ochotę położyć się w rowie. Coś muszę z tym zrobić.... Wyobrażam sobie wyjście z domu na długi trening i z każdym kilometrem będę wyobrażał sobie gdzie jestem na tym "wirtualnym" treningu aby dystans który mam pokonać nie był przytłaczający a wręcz oswojony... pozytywna projekcja, tylko to może mnie uratować. Na punkcie wypijam kolejną porcję wody i

ruszam na ostatnie 5km tej pętli. Spotykam Danielka (chyba już drugi raz) który podbiega trochę ze mną ale w końcu zostaję sam. Wiem, że Piotrek już nie biegnie i pewnie jest na punkcie głównym. Byle tam dobiec. Poproszę go o załatwienie coca-coli na ostatnią pętlę bo mam dosyć isostaru i chcę czegoś z bąbelkami. Tak, muszę dobiec aby powiedzieć Piotrkowi o coca-coli. Ta myśl trochę mnie podnosi na duchu. Dobiegam. Przede mną jeszcze "tylko" 30km. Piotrek jest na punkcie. Zatrzymuję się. Uzupełniam wodę kilkoma kubkami. Piotrek kupi mi coca-cole na następne, ostatnie okążenie. Chwilę rozmawiamy, widzi, że ze mną kiepsko. Od jakiegoś czasu nie kontroluję czasu, chcę przeżyć. Piotrek podnosi mnie na duchu i mówi, że biegnąc spokojnie powinienem złamać 9:30. Ale ja tam nie o czasie myślę.

11. Piąta pętla... przedostatnia ! Od początku jakoś inaczej mi się biegnie. Z kilometra na kilometr coraz lepiej. Nogi ciągną ale czuję się jakbym zwyciężył z osłabieniem po chorobie. Praktycznie czuję się trochę zdezorientowany przyływem mocy. To chyba determinacja sprawiła, że organizm dał za wygraną. Starym zwyczajem zatrzymuję się na punktach żywieniowych ale już jakby na krócej. Odliczam brakujące kilometry i wyobrażam sobie, gdzie bym się znajdował w tym czasie na swojej zwykłej trasie treningowej. I tak kolejno mijam 75 kilometr, siwą babcię chodzącą wzdłuż płotu i 80 kilometr. Jestem na ostatniej piątce przed głównym punktem żywieniowym i jednocześnie początkiem i końcem pętli. Tempo cały czas około 5:15 - 5:20 min/km czyli całkiem szybko w porównaniu do tempa z czasu kryzysu. Wiem, że jest dobrze i nie dam sobie wydrzeć ukończenia setki. Boję się o mięśnie czy wytrzymają to obciążenie i nagły zryw mocy od 70-tego kilometra. Dobiegam do końca pętli. Na zakręcie widzę Piotrka który chyba nie przewidział mnie tak szybko, bo zrywa się i leci pewnie po coca-cole. Tak jest w istocie. Jestem na punkcie - 85 kilometr i poważne szanse na złamanie 9 godzin. Zatrzymuję się, rezygnuję z coca-coli bo czuję się bardzo dobrze i nie chcę ryzykować wypłukania resztek magnezu z mięśni nawet za cenę chwilowej poprawy samopoczucia. Muszę zdać się na standardowe wspomaganie wodno - isostarowe. Piotrek mówi, że pobiegłem 8 minut szybciej. Wiem, że jest już znacznie lepiej i zaczynam myśleć nie tylko o ukończeniu setki ale i o złamaniu 9 godzin. Gdybym biegł po 6 minut na kilometr to mam 2-3 minutową rezerwę. Na styk, ale czuję się dobrze ! Zbieram manatki i ruszam.

12. Ostatnia pętla. Już od początku tempo wzrosło. Regularnie około 5:00-5:20 minut na kilometr. Skupiam się na technice biegu aby nie dać powodu do skurczy czy większego bólu mięśniom. Nie zwracam uwagi na innych biegnących. Nie chcę się z nikim ścigać tylko wytrzymać ostatnią pętlę a jak uda się złamać 9 godzin to już nic więcej na dzisiaj nie chcę - wystarczy, będę szczęśliwy. Dobiegam do punktu na 5-tym kilometrze trasy, chyba najlepszego z fajnymi dzieciakami. Szybko piję wodę i dziękując sympatycznej dzieciarni za wszystko ruszam powoli na ostatnie 10 km biegu. To TYLKO 10km ! Tyle co nad Rusałkę i z powrotem. Przebieżka ! Taka wizualizacja działa i tempo oscyluje około 5 minut na kilometr. Dobiegam do ostatniego punktu w dniu dzisiejszym na 95 kilometrze. Wiem, że czas jest dobry... bardzo dobry. Zatrzymuję się jednak jakbym chciał nie ryzykować złamania zwyczaju przerwy na punktach żywieniowych mimo, iż czuję się na tyle dobrze, że mógłbym się nie zatrzymywać. Woda w usta i ruszam na ostatnie 5km biegu. Mijam kolejną osobę która dawno temu wyprzedzała mnie na trasie. To uskrzydla. Chcąc nie chcąc winduję tempo na 4:45 min/km. Dam radę myślę sobie. Więcej nie przyspieszam bo boję się nagłego wyłączenia prądu. Byłaby to tragedia. Ile to było takich przypadków,

gdzie na ostatnich metrach zawodnik padał ? Oj ta wyobraźnia, potrafi przestraszyć ale i wzmacnia kontrolę nad każdą częścią mego ciała. W końcu zakręt i ostatnie 2km ! Patrzę na zegarek i oczom nie wierzę - biegnę po 4:30 min/km. Oj, trzeba uważać... ale jak widzę, że doganiam następnych zawodników to jak zawsze coś tam jeszcze bardziej dusi do biegu. Ostatni kilometr. Kolejna sylwetka biegacza przede mną coraz bliżej ale ja już nie chcę jej gonić. Wiem, że mam 100km na wyciągnięcie ręki i skonam ale dobiegnę. Wreszcie widzę metę, JEST, JEST, JEST ! Pokonałem 100km ! Pokonałem wielki kryzys ! Pokonałem siebie ! Teraz już nic nie będzie takie samo ! Do tego zdumieni koledzy bo znowu przybiegłem kilkanaście minut za szybko i nawet mi nie zdążyli zdjęcia zrobić ! Nie tylko złamałem 9 godzin ale czas 8:46 z groszami to przełamanie kolejnej bariery... to chyba II klasa sportowa.... No cóż, udało mi się ten bieg mimo wszystkich przeciwności losu. Najpierw na dwa tygodnie przed "przebiełem" amortyzację w butach w których biegałem i które miały mi towarzyszyć w Kaliszu. Kupiłem szybko nowe i na szczęście nie zawiodły - kolanka nie bolały. Potem choroba... z tym było gorzej bo po połowie dystansu chciałem już zejść. Ale udało się ! Pokonałem 100km biegiem ! Jak dwa lata temu przejechałem pierwszą setkę na rowerze to myślałem, że to nie lada wyczyn... teraz pokonałem to na własnych nogach. Czy w połowie lipca, mając 6 kg nadwagi i problem z przebiegnięciem 20km w dobrej formie myślałem o czymś tak egzotycznym jak 100km poniżej 9 godzin ? Nie, nie myślałem... może podświadomie ale nie oficjalnie....

13. Co myśli człowiek po takim biegu ? Każdy pewnie co innego. Gdybym ukończył ten bieg w chwili kryzysu, pewnie bym miał dość biegania na takich dystansach do końca życia. Ponieważ kończyłem w bardzo dobrej formie mając pełną kontrolę nad organizmem, moje myśli były dalekie od stwierdzenia, że to był pierwszy i ostatni raz. Sytuacja zmieniła się, gdy idąc... tak ! z trudem bo z trudem ale idąc o własnych siłach ! bez myśli o położeniu się na ziemi czy w rowie tak jak myślałem w trakcie kryzysu.... więc idąc do szkoły gdzie spaliśmy, w sali obok wzywali karetkę do kolegi z ostrym skurczem łydki. Jak zobaczyłem ten skurcz to mnie ciarki przeszły i przestraszyłem się. Nie chciałem siadać czy kłaść się w obawie o skurcz. Co robić ? Dzwonię do Sławka - Magnez ! Nie mam... to sok pomidorowy ! Piotrek z Danielkiem kupują mi 2 litry soku. Teraz dopiero myślę co ja zrobiłem ? Czy warto było ? Oj jak się wystraszyłem możliwości skurczu którego doświadczył kolega.... ale zostawmy to na boku. Z biegiem czasu ryzyko malało, moje mięśnie choć bolały to jednak nie wykazywały tendencji do drastycznych zachowań. Dmuchałem na zimne może za mocno ale tak to już jest. Koledzy pomogli mi przetrwać do wieczora. Poruszałem się o własnych siłach a przed pójściem spać Danielek nawet mnie pochwalił, że już całkiem całkiem sam umiem wstawać na nogi. Wieczorna dekoracja i radosne chwile, gdy w części losowania nagród wszyscy Maniacy zostali obdarowani ! Najpierw nagrodę wylosował Danielek, potem Piotrek, potem ja a na końcu jak jedną z ostatnich nagród przyznawali Artiemu to śmiechu było wiele. 100% skuteczności w rozbijaniu banku z nagrodami. Tym akcentem zakończyliśmy dzień. Pora do łóżek. W nocy co chwila człowiek się budził. Organizm walczył ze zniszczonymi mięśniami i nadwyrężonym organizmem. Czułem się jakbym był chory. Tak czy inaczej nadszedł rano, poprawa samopoczucia, pakowanie i około 6:00 nowego czasu w drogę. No i jesteśmy w Poznaniu. Mam wrażenie, że moja sprawność ruchowa jest większa niż po pierwszym maratonie... może nawet lepsza niż po maratonie w zeszłym roku w Poznaniu. Dobre przygotowanie ? Może to jednak przełamana bariera psychiczna podczas biegu działa nadal i każe organizmowi szybciej się odbudować ? Kto to

wie... Jedno jest pewne - 100km to poważne wyzwanie jeżeli chce się je biec na granicy własnych możliwości. Nie jest to może zdrowe dla organizmu fizycznie ale psychicznie to niesamowity ładunek kosmicznej energii. Siła, którą trudno zdobyć innymi sposobami. Czy warto było ? Tak, warto było poznać i pokonać granicę własnego organizmu. Do tego nie mówię, że nie pobiegnę raz jeszcze. Na razie mam zaspokojone ambicje ale na pewno nie powiem "nie". Czego życzę każdemu !

Ultramaratończyk Laszlo

(Maciej Łątkowski, Poznań, Październik 2006)

Przed kryzysem:



W czasie kryzysu:

