

## Moja druga 100-tka... raczej nie ostatnia !

*Self Transcendence 100 km Lauf Wiedeń, 20.05.2007*

Ile to już minęło ? Siedem miesięcy ? Tak, mniej więcej tyle czasu upłynęło od mojego pierwszego ultramaratonu w Kaliszu. Wtedy spisałem wszystko co przeżyłem zaraz na drugi dzień, aby to co ulotne zachować dla siebie i innych. Nie przypuszczałem wówczas, że piętno tamtego biegu nie da się tak łatwo wymazać i nadal będzie żywe jakby zdarzyło się wczoraj. Pojechałem do Kalisza aby sprawdzić, dotknąć czegoś nowego i po ukończeniu setki wrócić do krótszych maratonów. Stało się inaczej. Na drugi dzień myśląc o ewentualnej powtórce nie napisałem „nie”... wiedziałem, że poznałem coś czego nie chciałbym zapomnieć. Czuję podświadomie, że to na pewno nie będzie pierwsza i ostatnia setka. Nie myliłem się. Po paru miesiącach zgrabnie podsumowała to żona, przeciwna memu ultra pomysłowi, w rozmowie ze znajomymi: „obiecał, że to będzie pierwszy i ostatni raz, po czym jak wrócił to oznajmił, że żyć bez tego nie może” ... lub jakoś podobnie ☺ Skończyło się na drugiej setce, tym razem w Wiedniu.

Chcąc streścić bieg w jednym zdaniu musiałbym napisać, że zaplanowane przygotowanie z zaplanowanym wystartowaniem dało zaplanowany wynik... ale osiągnięty znowu w niezaplanowany sposób. Być może niniejsza relacja wyda mi się później mniej „emocjonalna” niż ta pierwsza z Kalisza, ale też do swojej drugiej setki podszedłem w sposób bardziej zorganizowany i mniej „emocjonalny”. Nie oznacza to wbrew pozorom jakiegoś lekceważenia tematu, przeciwnie, bardziej żyłem swoją drugą setką, bardziej chciałem ją przebiec niż tą pierwszą. Tak, to był mój główny cel na tegoroczną wiosnę. Nawet jeżeli zapasowych celów mam zwykle kilka w zapasie ten był najważniejszy. Zwykle przygotowujemy się do jakiejś imprezy aby oprócz pokonania zakładanego dystansu w oczekiwanym czasie „zgarnąć” jak najwięcej „dodatków” np. bieganie w dużej masie ludzi, świadomość uczestnictwa w ważnej i poważanej imprezie, spotkanie jak największej liczby znajomych biegaczy, uczestnictwo w jakiejś klasyfikacji, zaliczenie kolejnej fajnej trasy i wielu innych.... To daje nam dodatkowych motywacji do biegania i startów... i to jest piękne. Dla mnie jednak tym razem najważniejszy był sam dystans – nie ważne gdzie, nie ważne jak, nie ważne z kim, byle w realnym zasięgu i byle to była setka, na której miałbym szansę pobiec szybciej niż w Kaliszu... czyli bieg po górach raczej odpadał ☺ To jest odpowiedź na pytanie dlaczego pojechałem akurat do Wiednia... chociaż w efekcie bieg sam w sobie okazał się super imprezą na której warto być a o której w Polsce mało kto słyszał... pewnie nikt wcześniej nie słyszał ☺. No ale czas już chyba przejść do jakiegoś bardziej poukładanego opisu... zacznijmy od początku:

## 1. Jak narodził się Wiedeń

Miesiąc po Kaliszu wiedziałem już, że w przyszłym roku (2007) będę chciał pobiec 100 km w Kaliszu z zamiarem podjęcia walki o złamanie 8godzin i 30 minut... bo to na dzisiaj jest wynik odpowiadający pierwszej klasie sportowej, której nie dane mi było mieć jako zawodnikowi z czasów juniorskich. Taka dodatkowa prywatna motywacja... fajny cel dla odchudzającego się amatora. Na mnie to działa i jeszcze bardziej dopinguje. Wracając do planów to z początkiem zimy wyglądały one z grubsza tak, że na wiosnę maraton z próbą bicia życiówki i złamania 2:45 a jesienią 100km z zamiarem łamania 8:30. Wszystko podszyte oczywiście niemającą nadzieją na zabicie wagi do chociaż 75kg... no bo ile można biegać z dodatkowym obciążeniem, a łamanie 2:45 w maratonie z wagą powyżej 80kg raczej nie wchodzi w grę.... No i wszystko stało się jasne na początku Marca. Dotychczasowe plany treningowe podświadomie akcentujące wytrzymałość kosztem szybkości pozwoliły podjąć mi kolejną brzemiennej w skutki decyzję: SPARTATHLON... Nie, nie, nie tak od razu. Nie w tym roku. To przecież prawie 250km po trudnej trasie w trudnych warunkach... ale poczułem to przyjemne ukłucie w sercu na myśl, że mógłbym stanąć na starcie tego niewyobrażalnego dla mnie wcześniej (teraz z resztą też) biegu. Obudziłem tym drzemiącego gdzieś tam wewnątrz mnie „demon”, który z tylko czekał na sygnał aby uwolnić się z więzienia zwanego powszechnie „zdrowym rozsądkiem”. Jeżeli mógłbym nieskromnie określić siebie świadomym ultramaratończykiem to chyba wybiła właśnie ta godzina. Znalazłem w sobie tyle siły aby opanować chęć jak najszybszej realizacji wyzwania, że aż sam się sobą zdziwiłem. Nie, nic na łapu-capu, tutaj trzeba się solidnie i świadomie przygotować. Muszę być pewny (na ile sport na to pozwala) , że stając na starcie Spartathlonu osiągnę linię mety. Spokojnie Laszlo, masz nowy cel ale droga do niego może być równie ekscytująca i pociągająca co sam Spartathlon. Wyzwoliłem się, poczułem wielką ulgę... Spytać można dlaczego ? A co mnie niby wcześniej „niewolilo” ? Maraton... tak, maraton mnie stopował a właściwie to moje podejście do niego. Zgodnie z nakazami sztuki chcąc bić własne rekordy w maratonie nastawiałem się na dwa starty w roku, nie więcej. Nie interesuje mnie bowiem samo zaliczanie maratonów – chociaż nic do tego nie mam i podziwiam osoby, których celem jest właśnie ich liczba.... Coś za coś, każdy ma swój priorytet i wybór drogi biegowej. Wracając jednak do „wyzwolenia” to bicie własnych życiówek w maratonie pociąga za sobą wprowadzanie coraz większych akcentów szybkościowych w treningu. Same zrzucanie wagi dużo daje ale bez treningów szybkościowych raczej nie mógłbym łamać 2:45, 2:40 czy może jeszcze innych progów. A ja tak lubię biegać ! Po prostu wyjść i biegać to szybciej to wolniej wg zasad treningowych ale niekoniecznie na stadionie, niekoniecznie szybko i krótko. Koniec ! Spartathlon to wyzwanie dla całego organizmu, to wyzwanie mentalne, to jak mam nadzieję cel, do którego osiągnięcia mogę stosować takie treningi, które najbardziej lubię. Oczywiście nie zrezygnuję z poprawiania się w maratonach ale może zajmie to więcej czasu, kto wie ? Dobrze więc, maraton wiosenny będzie ostatnią próbą łamania życiówki w maratonie na najbliższe dwa lata bo cel to Spartathlon 2008... półtora roku przygotowań... już nie mogę się doczekać tych wszystkich treningów... i startów w ultra czy w maratonach bez dotychczasowych ograniczeń ☺ Pominę tutaj całkowicie sprawy związane ze Spartathlonem bo to materiał na inny czas, na inny „pamiętnik” i nie da się tych wszystkich emocji, przemyśleń, planów streścić w dwóch czy trzech zdaniach. Koniec. Kropka. No dobrze, może tylko jedno dodam, że korespondując z polskimi i zagranicznymi biegaczami, którzy ukończyli Spartathlon i połykając co się nawinęło w

kontekście treningu ultra, doszedłem do wniosku, iż wcale nie muszę biegać po 160 czy 200km tygodniowo. Jednocześnie utkwiły mi w głowie słowa Tadeusza Rutkiewicza (pozdrowienia), który napisał, że jak na drugi dzień po przebiegnięciu 100km będę wstanie przebiec maraton to nie muszę się obawiać startu... lub coś w tym rodzaju... ale chwytacie wagę problemu, prawda ? Ucieszył mnie też tym, że w roku Spartathlonu biegał dużo maratonów, setki i 12-godzinny... no to znaczy, że mi też wolno !!! ☺ I tutaj zbliżamy się do sedna sprawy. Suma sumarum jest plan: pobiec kwietniowy maraton w Rotterdamie na życiówkę, jeżeli się uda to zajmujemy się już tylko ultra, jeżeli się nie uda to może jeszcze raz latem ale trening już typowo pod ultra i Kalisz 2007. No i był ten Rotterdam 15 kwietnia... cała historia, pisałem już na grupie ale nie mogę się opanować, aby o tym w kilku słowach nie wspomnieć: wybrałem Rotterdam bo chciałem mieć dobrą pogodę na życiówkę – klubowy wyjazd był do Madrytu a tam wiadomo, temperatury nie będą sprzyjać rekordom. Skończyło się tak, że Oni mieli lepszą pogodę niż my w Rotterdamie, gdzie nastąpił najgorętszy weekend 2007 roku i na 10-tym kilometrze jak zobaczyłem 31 stopni to odpuściłem.... Organizatorzy przerwali z resztą maraton ze względu na niebezpieczny upał... taka ironia losu... oczywiście życiówki nie było... ale był radosny maraton bez obciążeń w rozsądnym treningowym tempie i koszmarnym upale grubo ponad 35 stopni który potraktowałem jako przygotowanie do Spartathlonu... to znaczy umieć cieszyć się z przeciwności losu i znajdować jego zalety ☺ Po powrocie z Rotterdamu obudzona we mnie ultra-bestia rozpoczęła swoje panowanie. Nie powiodło się w Rotterdamie więc to znak, że teraz trzeba ultra. No i tak powstał plan szukania 100km na wiosnę w celu bicia życiówki z Kalisza ! Czyli już rodzi się Wiedeń – końcowa faza porodu. Znalazłem dwa biegi w okolicach 20 Maja. Jeden w Danii (Odense) a drugi w Wiedniu. Za bardzo chętnych na wyjazd nie było (setka wiosną?) więc wybrałem wstępnie Wiedeń aby połączyć go z wyjazdem rodzinnym – weekendowe zwiedzanie Wiednia... czemu nie ? Nie mogę nie wspomnieć o kolejnym pomysle – no to przed urlopem, jeszcze w czerwcu, jakiś inny ultra – Rzeźnik w Bieszczadach lub Lajkonik w Krakowie. Ponieważ kolega z którym chciałem wystartować w Rzeźniku nie mógł by mi towarzyszyć, zapisałem się na Lajkonika... czyli bieg 24-godzinny w 3 tygodnie po setce w Wiedniu... proszę nie pukać się w tym miejscu w czoło... a dlaczego by nie ? Zarzekałem się wcześniej, że 24-godziny to nie teraz dla mnie bo „stracę szybkość na 100km” ale musiałem odwołać swoje słowa... tylko krowa nie zmienia zdania ☺ Tak oto powstał ramowy plan na resztę tego roku: 100km w Wiedniu, 24-h w Krakowie i na jesień 100km w Kaliszu... i pewnie coś po drodze. Oj nie, nie... to jeszcze nie koniec porodu. Na 10-dni przed Wiedniem jak grom z jasnego nieba uderzyła prognoza pogody... będą upały ! O nie, powtórka z Rotterdamu to nie dla mnie. Zacząłem rozważać opcję rezerwową czyli start w Danii. Na kilka dni przed godziną zero szanse były 50/50. Prognozy wykazywały, że w Danii będzie idealna pogoda do biegania – około 15 stopni, może deszcz w nocy przed biegiem ale generalnie chłodno ! To lubię najbardziej bo upału nie cierpię... przynajmniej nie o tej porze roku. Dla Wiednia zapowiadali 25 – 28 stopni i czyste niebo – tragedia. Problem był jednak taki, że Wiedeń miałem już „zorganizowany” a do Danii musiałbym jechać sam w piątek, biec w sobotę i wracać w niedzielę... w Wiedniu planowany pobyt z rodziną miał bardziej rozwinięty program kulturalny i był z natury przyjemniejszy psychicznie. Jak tylko pojawiła się szansa na to, że MOŻE temperatura w Wiedniu nie będzie aż tak wysoka i wg niektórych prognoz zamiast 28 będzie 23 stopnie... klamka zapadła, ryzykujemy i jedziemy do Wiednia. Decyzja dwa dni przed wyjazdem. Wiedeń się narodził. No to chyba możemy zacząć relację ☺ No tak prawie...

## 2. Jak się ciało przygotowywało... czyli Laszlo filozofuje i trenuje

Na trening do Wiednia składa się cały okres zimowych przygotowań do wiosennego maratonu oraz cztery tygodnie po tym maratonie. Najważniejsze aspekty przygotowań to zabicie wagi oraz odpowiednie środki treningowe.

### a) Waga... utrapienie wielu z nas....

Już jesienią, kiedy udało mi się zrzucić wagę do 78kg przed Kaliszem, nieśmiało postanowiłem sobie, że postaram się nie przybrać i zejść w końcu do tych 75kg na wiosnę. Skończyło się na 85 – 87kg po Nowym Roku ☺ Czyli 3-5 kg nadwagi. Na szczęście przybrałem mniej niż ostatnio po odchudzaniu, nie przypilnowałem się i efekt jo-jo murowany. Kolejny raz musiałem wdrożyć plan chudnięcia ale tym razem chciałem to zrobić w sposób bardziej spokojny – zamiast 1kg na tydzień, może 1kg na 3 tygodnie. To zapobiegnie efektowi jo-jo, organizm będzie miał czas na stabilizację. Mniej słodczy, regularniejsze jedzenie i jak najmniej tłuszczu oraz cukru, ciemne pieczywo... no wiecie, Ameryki nie odkrywam. Podstawa to mniej jeść, częściej i uważać co się je... no i nie głodować bo to nic dobrego nie przynosi. Niestety nie udało mi się do końca zrealizować planów i maraton w Rotterdamie uświadczył 80-81kg nacisku mojego ciała na asfalt, setka w Wiedniu podobnie – nie dość, że nie było to 75kg to jeszcze 2-3kg więcej niż miałem w Kaliszu. Różnica jest jednak taka, że mam długofalowe oczekiwania na pozbawianie się tłuszczu i psychicznie całkowicie zaakceptowałem bieganie setki z dodatkowymi kilogramami. Przecież i tak zrzuciłem 5-6kg ! Jak się okazało, nawet ciężki biegacz jest w stanie w miarę sprawnie pokonywać 100km... byle się do tego przygotować ! Dodatkowo, biega się z pewnym psychicznym „zapasem”. Nie raz wyobrażam sobie, jakie wyniki mógłbym robić gdybym był lżejszy... czyli dostrzegam dodatkowy potencjał na polepszanie swoich osiągnięć, którego nie ma osoba z prawidłową wagą biegacza... to co, że ona zwykle już biega szybciej ode mnie... ważna jest ta świadomość posiadania czegoś w rękawie, nawet, jeżeli nie uda się tego z rękawa wyjąć. Przynajmniej nie tak szybko.

Mając świadomość własnej wagi (niektórzy się obruszą, że uzurpuję sobie prawo należenia do wagowych biegaczy... bo wiedzą, że ważyłem więcej), ale stabilnej i ciągle wolno opadającej, bardzo dużą uwagę przywiązuję do odpowiedniego obuwia (z dużą amortyzacją). Niektórym wydaje się dziwne, że po przebiegnięciu 100km nie bolą mnie kolana... ale to prawda, odpowiednie obuwie jest tutaj jednym z najważniejszych elementów. Lepiej nie kupić jakiejś tam koszulki czy spodenek ale na buty lepiej nie żałować. Nie czekam też, aż mi się buty rozkraczą tylko wymieniam na nowe zanim doszczętnie nie stracą swoich amortyzujących właściwości. Dla przykładu, Nike Pegasus z poduszką powietrzną wytrzymują mi 1500km, Asics Nimbus z amortyzacją żelową to jakieś 1000 – 1200 km. Trudno, jak się ma swoje lata i wagę to trzeba ponosić tego konsekwencje. Bieganie ma być powodem do radości i zdrowia a nie do chodzenia po lekarzach. Trzeba było tyle nie jeść ☺

### b) Trening, czyli to co jest dla nas najlepsze

Swoje metody treningowe nie raz opisywałem na grupach dyskusyjnych. Chciałbym jednak wspomnieć tutaj kilka rzeczy, w końcu trening jest tym, co najbardziej lubimy i co nas określa... jak nie lubisz trenować to pewnie gdzieś zagubiłeś to coś i musisz się po to wrócić. Ja lubię trenować.. ale nie wszystko w treningu mnie pociąga. Nie bawią mnie już treningi szybkościowe i YASSO jest jedynym z nich który jestem w stanie znieść dla dobra wyniku w maratonie. W tym roku postanowiłem jednak pójść trochę inną drogą, już pod kątem ultramaratonów. Efektem przemyśleń było postawienie tezy, że do dobrego wyniku albo mogę dojść „krótszą” drogą przez robienie krótszych ale szybszych treningów, bieganie tempa na stadionie – jednym słowem mniej kilometrów ale trening bardzo intensywny i kontrolowany. Nie oznacza to wcale, że łatwiejszy ! Ba, dla amatora to trening trudniejszy, gdyż trzeba zdawać sobie sprawę z różnic pomiędzy OWB I, OWB II (ogólna wytrzymałość biegowa), wytrzymałością tempową i szybkościową oraz odpowiednio to dawkować i kontrolować. Mnie to już nie bawi. Jest jeszcze inna droga w myśl mojej tezy – dłuższa w czasie ale także możliwa – czyli dojście do dobrego wyniku przez trening typowo wytrzymałościowy. Czyż ultrasi nie biegają maratonów po 2:30 ? Też tacy są ! Sprawdziłem i korespondowałem z takimi ! Postanowiłem zatem biegać to co najbardziej lubię czyli normalne wybiegania OWB I w granicach 20km, raz na tydzień długie wybieganie też OWB I około 30 – 35km oraz konieczny i nieodzowny drugi zakres czyli OWB II. To właśnie ten OWB II ma polepszać moją szybkość przelotową. Potrwa to wolniej ale podparte kilometrami z OWB I jest jak najbardziej możliwe – przynajmniej do granic mnie zadawalających. Bardzo ważne jest wsłuchiwać się w swój organizm i mieć świadomość, że biegać szybko na treningach wcale nie oznacza biegać szybciej na zawodach – organizmowi trzeba dać szansę na trening a nie na „zajeżdżanie się” na treningu. Doświadczyłem tego w lutym tego roku. Chcąc pobić swój rekord w kwietniowym maratonie wprowadziłem w styczniu-lutym trening szybkościowy YASSO oraz OWBII w tempie maratonu.... Tak jak to zwykle robię, tylko, że teraz o miesiąc wcześniej. Nie byłem przygotowany. Mimo progresu na treningach, organizm nie szedł do przodu, przedobrzyłem. Jak zrozumiałem, że popełniłem błąd to zwolniłem na treningach.... Po dwóch tygodniach wolniejszego biegania OWBII i rezygnacji z Yasso poczułem progresję w wytrzymałości. Dodatkowo, każde wybieganie to było 20km, które najbardziej lubię. W połączeniu z długim wybieganiem w niedzielę tygodniowy kilometraż zamykał się w 100 – 140km na 5-7 treningów tygodniowo... przeważnie było to 5-6 treningów, zawsze jakiś dzień wypadł ze względu na pracę zawodową i wyjazdy.

Z czasem, jak nie przebiegłem tych 20km to czułem, jakbym na treningu nie był. Najdłuższy trening w okresie przygotowań to 35km nie licząc jednej wycieczki 38-kilometrowej w grudniu 2006. Jak widać nie ma tu tych przerażających ilości kilometrów. Jest pewna konsekwencja i bieganie zamiast truchtania. Nie ma też ścigania się na treningu i jest dbanie o regenerację – słuchanie organizmu, rozumienie co ma nam do powiedzenia. Jak pewnego dnia mówi, że jest zmęczony to zwalniamy, skracamy trening lub rezygnujemy. Nie jesteśmy maszynkami do biegania. Ciało biega z umysłem i jak jednemu coś nie pasuje to jak w małżeństwie nic dobrego z tego nie będzie.

Pewnie ktoś zapyta a co z siłą biegową ? Dla niektórych to klucz-wytrych lub czarna magia.... Nie, nie robiłem żadnej siły biegowej o jakiej pewnie myślicie. Robiłem siłę biegową w funkcji biegania czyli po górkach (niezbyt stromych), po różnej nawierzchni bez wybrzydzenia, że tempo spada – jak piasek to piasek, jak śnieg, to śnieg... Bardzo fajnym treningiem jest bieganie OWB II w siodełku czyli jak mamy pętlę, gdzie jest dłuuuugi podbieg i krótszy zbieg.

Dla dociekliwych dodam, że OWB I wychodził mi średnio w przedziale 4:40 – 4:50 minut na km. Oznacza to, że tempo w trakcie takich 20-tek wychodzi mi od 5:00/km do 4:30/km. Drugi zakres usiłowałem biegać w tempie 3:55/km w ilości 10 – 12km ale potem zrezygnowałem i biegałem 12-15/km w tempie 4:00-4:15/km ... generalnie wg samopoczucia. Długie wybiegania 30 – 35km wychodziły mi w tempie 4:30 – 4:50/km.

Mam nadzieję, że odmitologizowałem trochę sferę treningu. Nie wiem czemu tak mało osób zamieszcza w Internecie swoje plany treningowe wraz z przemyśleniami i osiąganymi wynikami. Można by sobie wtedy robić własne syntezę w bardziej świadomy sposób. Zachęcam do tego – proszę nie kopiować treningu kropka w kropkę bo nasze organizmy się różnią, nasza psychika potrzebuje czasami czegoś innego... ale im więcej informacji mamy i przykładów oddziaływania takiego treningu na dana osobę o określonym wieku/wadze, tym lepszym trenerem dla samego siebie możemy być ☺

### 3. O fizjologii i potrzebach ciała czyli co współpraca Laszlo trenera z Laszlo zawodnikiem

Jeżeli pomyśleliście, stając na starcie maratonu i nie mając za sobą ultramaratonu, że dużo wiecie o swoim ciele... to pewnie się myliliście. Ja się myliłem. Przygotowując się do pierwszej setki w Kaliszu 2006 miałem pojęcie o odwodnieniu, o potrzebie uzupełniania nie tylko wody ale i elektrolitów, o koniecznej codziennej suplementacji organizmu w minerały i witaminy, o odpowiedniej diecie węglowodanowej.... Ba, poczułem się oświecony, jak zrozumiałem, że można się także „przewodnić” i za dużo wody może być równie szkodliwe jak za mało wody. Dopiero jednak ultramaraton, ten w Kaliszu, otworzył mi oczy zarówno na możliwości drzemiące w organizmie jak i na jego potrzeby. To tak, jakby zrozumieć, dlaczego samochód potrzebuje przeglądów i serwisu, aby nie zawieść na trasie, oraz o tym, że to kierowca wygrywa wyścig a nie samochód... lepszy kierowca w gorszym aucie zrobi więcej niż gorszy kierowca w lepszym aucie.... Tym bardziej, gdy ten gorszy biegów nawet zmieniać nie potrafi. Tak samo jest z nami, z naszym ciałem. Przytoczę tutaj jedną z sentencji, które organizatorzy wiedeńskiej setki umieścili na trasie biegu: „Jesteśmy naprawdę nieograniczeni, tylko musimy chcieć w to uwierzyć i podjąć walkę”. Do rzeczy. Co powinniście wiedzieć przystępując do ultra to fakt, że w większym stopniu trzeba zwracać uwagę na to, co dzieje się z organizmem i co się może stać. Jak pociągniemy nie za tą wajchę w maszynie to może ona stanąć lub się rozkręcić... tak jak my. Kilka uwag:

a) w czasie biegu organizm musi mieć zapewnione dostarczanie płynów – ale nie samej wody bo ona może rozrzedzać elektrolity... najlepiej napoje izotoniczne lub woda z „dodatkami”

b) słońce i temperatura mogą nas po cichu wykończyć... biała czapka z daszkiem, zakrywajmy kark, PIJEMY, PIJEMY i jeszcze raz PIJEMY (nie samą wodę bo potrzebujemy sodu, potasu, magnezu...). Ja dla przykładu zawsze biegam z butelką w ręce podczas biegu mimo, iż są punkty nawadniania... korzystam i z tego i z tego... co by było gdyby zabrakło płynu na punkcie ? Że niby butelka w ręce przeszkadza ? Ależ skąd ! Wyćwiczyłem to na treningu biegając zawsze z czymś w ręce... nawet źle się czuję jak nic w ręce nie mam ☺

c) węglowodany podczas biegu – odżywki – to dla Was zapewne nie jest nowość... a ilu dba o ochronę mięśni przez dostarczanie trochę białka w czasie biegu ? A podawanie białka (protein) zaraz po biegu (tak jak węglowodanów) aby zapobiec „zjadaniu” mięśni i przyspieszyć regenerację ? Czas o tym pomyśleć... przed Kaliszem tego nie robiłem... do Wiednia pojechałem świadomy procesów regeneracyjnych w czasie i po biegu... poczytałem i przygotowałem się... czuję się świetnie....

Może zakończę na tym. To temat rzeka i ma sporo do nauczenia się w tym zakresie, ważne, że pierwsze lody zostały przełamane w Wiedniu.

#### 4. Wiedeń – 100km bliżej do Spartathlonu....

18.05.2007 Piątek koło południa.

Samochód zapakowany. W tym tygodniu tylko dwa razy byłem na treningu, w sumie jakieś 35km. Chciałem wyjść wczoraj ale praca zawodowa pokrzyżowała mi szyki. To nic, przed Kaliszem biegałem tylko jeden dzień w tygodniu startowym. Jestem pełen obaw o pogodę bo wiem, że będzie ciepło, ale jakaś tam nadzieja i to nawet silna pozwala mieć dobry nastrój... tym bardziej, że już nie mogę doczekać się startu. Przygotowałem się dobrze. Nie jestem zadowolony tylko z wagi, mam 3kg więcej niż miałem w Kaliszu... ale czuję się z tym dobrze. Psychika silna, podbudowana tym, że przez ostatni tydzień dużo czytałem o regeneracji i w ogóle o ultramaratonach pod kątem pracy i zachowań organizmu. Mam pełną torbę izotoników i zabezpieczyłem się w preparaty białkowe. Wiem, że trasa jest mocno zacieniona drzewami co pozwoli przetrwać przynajmniej większą część dystansu w razie upału... ale i tak zabieram specjalnie wyszukana na taką okazję białą czapkę z daszkiem z „welonem” na kark – to moja broń na słońce... jeszcze nie testowana bo zawsze biegam w opasce, ale pokładam w niej dużą nadzieję... Rodzinka w komplecie, jedziemy do Wiednia.

Droga jak droga, to nie niemieckie autostrady więc 650km pokonujemy w 9 – 9,5 godziny i wieczorem lądujemy w bardzo wygodnym hotelu w Schwechat na granicy Wiednia. Pojutrze start więc najważniejsza noc przede mną, trzeba się wyspać. Jeszcze tylko sprawdzenie prognozy pogody... no nic z tego... w Dani pogoda będzie jutro idealna – tam biegają jutro, w sobotę – a w Wiedniu w niedzielę upał... eeee, jakoś przeżyjemy, najwyżej się odpuści i będzie więcej sił na Lajkonika w Krakowie ☺ Zawsze trzeba widzieć dobre strony.

19.05.2007 Sobota, dzień przed startem

Rano jedziemy z żoną i córką S-Bahn'ą do Wiednia. Zaplanowane zwiedzanie i rodzinny weekend czas zacząć. Pogoda rewelacyjna na turystykę, ciepło, słońce... szkoda tylko, że jutro będzie to samo.... Ale póki co chodzimy i zwiedzamy. Jest tak, jak tego oczekiwałem – Wiedeń ma swój charakter. Podoba mi się. Około 14 godziny rozstajemy się – ja wracam do hotelu przygotowywać się do biegu a rodzinka zwiedza dalej. Spotkamy się wieczorem. Po powrocie do Schwechat zabieram się za przygotowywanie izotoników – bateria butelek i bidonów. Dokładnie sprawdzam, czy wszystkie akcesoria trafiły do torby – jest wazelina, plaster, zapasowe buty.... A właśnie buty ! Przed wyjazdem kupiłem takie same Nike Motto jakie miałem tylko o pół numeru większe... w upale noga na pewno mi „spuchnie” a paznokci tracić nie zamierzam. Zamieniam więc wkładki i przekładam czujnik prędkości Polara na właściwą parę – będę biegał od razu w tej większej. Czapka, zapasowe koszulki, odżywki węglowodanowe i białkowe do zużycia w trakcie i po biegu... wszystko jest na swoim miejscu. Żona wróciła pod wieczór i ustaliśmy plan na dzień następny. Nie będę ich ciągnął rano na bieg bo to nie ma sensu... za długo trzeba czekać. Umawiamy się, że ja rano pojedę autem na start a one wstaną o rozsądnej godzinie i pojedą na dalsze zwiedzanie Wiednia – około 14-tej pojawią się na biegu aby pokibicować w końcówce i zrobić zdjęcia... a potem opiekować się tym, co ze mnie zostanie ☺ Wieczorem sprawdzam jeszcze raz pogodę – niestety upał a oprócz tego



po południu ma padać... ale temperatura ma być wysoka 26-28 stopni więc nic dobrego z tego nie będzie. Powszechnie wiadomo, że upał i duża wilgotność to najgorsze dla naszego układu termoregulacji... o rany, już się łapię na fizjologii... to dobrze, że o tym myślę... weszło w krew. Trzeba będzie rano pobiec szybko aby jak najkrócej być na trasie i zrobić jak najwięcej kilometrów w rozsądnej temperaturze... z takim postanowieniem idę spać.

20.05.2007 Dzień biegu

Pobudka parę minut po czwartej, wyjazd o 5-tej rano i po półgodzinie oddycham już przyjemnym powietrzem na wiedeńskim praterze – Prater to taki duży wiedeński park, znane miejsce wypoczynku i zabaw... a dzisiaj także biegu na 100km. Impreza organizowana jest przez międzynarodową grupę Sri Chinmoy Marathon Team i znajduje się także w kalendarzu IAU (międzynarodowej organizacji ultramaratońskiej). Miejsce startu i mety znajduje się zaraz przy parkingu więc wszystko mam pod ręką. Widzę jednak, że nie do końca się przygotowałem, gdyż inni przybyli na miejsce zawodnicy rozstawiają ze swoimi „ekipami” stoliczki i krzeselka organizując tym samym własne „boksy serwisowe”. No cóż, jestem tu pierwszy raz i nie wiedziałem, że tak można... nic jednak nie szkodzi, rozkładam własny boks czyli własną torbę pomiędzy innymi... nic więcej mi nie trzeba. Start już za 15 minut, ludzi coraz więcej, słońce wstało i prześwituje gdzieś za drzewami ale temperatura idealna do biegania – jakieś 15 stopni. Jestem pełen energii i chęci do biegu... Tuż przed startem mała odprawa i powitanie zawodników. Jestem jedynym Polakiem ale angielski doskonale sprawdza się w komunikacji. Już stoję gotowy, koszulka z krótkim rękawem, sprinterki do kolan, maniacka opaska na głowie i butelka isostaru w ręce.... Odliczanie.... Jest sygnał startera ! Punktualnie o 6:00 na trasę wybiega około 60 zawodników – 40 mężczyzn i 7 kobiet chce pokonać 100km samodzielnie oraz kilkanaście osób zorganizowanych w 6 sztafet.... Mamy czas do 19:00 ... ale ja planuję ukończyć swój bieg wcześniej.... Sporo wcześniej mam nadzieję.

Do pokonania 40 pętli, każda po 2,5 km. Wbrew powszechnemu mniemaniu, że może się znudzić i zakręcić w głowie, jest zgoła odmiennie. Taka długość pętli ma swoje zalety np. cały czas coś się dzieje, ciągle się kogoś mijają (lub się jest mijanym rzecz jasna), często ma się dostęp do własnych rzeczy i punktów odświeżania... możecie mi wierzyć, nie liczy się okrążeń aż do paru ostatnich. Bardzo mi się ta formuła biegu spodobała. Co 2,5 km niestrudzeni organizatorzy i osoby towarzyszące serwują nam przyjemny aplauz i doping. To tak, jakby biegać w większym maratonie.... Kto nie lubi być sam na trasie znajdzie tu wszystko czego potrzebuje. Dodatkowo, trasa jest cała wyasfaltowana, płaska i oświetlona drzewami oraz wysokimi krzakami. To była jedna z rzeczy, którą wiedziałem już przed startem i na którą liczyłem w przypadku upału. Na temperaturę powietrza nie ma się wpływu ale bezpośrednio słońce dodatkowo osłabia organizm... dlatego liczę na ten cień w dalszej części biegu.

Już na pierwszym okrążeniu kilka osób poleciało do przodu nie dając złudzeń co do swoich oczekiwań. Ja natomiast spokojnie ale zdecydowanie utrzymuję tempo w granicach 4:45 – 4:55 na km. Zakładam bowiem wariant idealny czyli złamanie 8:30 a do tego trzeba by biegać po 5 minut na km i zmieścić się z przerwami w 10 minutach. Nie ma więc wyjścia i na początku, kiedy temperatura sprzyja, trzeba trochę sekund czy minut nadrobić na górkę. Czuję, że dobrze robię i że do takiego tempa jestem

przygotowany. Pierwsze 10 – 15km mija bardzo szybko, w międzyczasie biegnę i rozmawiam z innym zawodnikiem, który także ma nadzieję na złamanie 8:30 – w zeszłym roku w deszczu nabiegał tutaj 8:40... dobry kompan, fajnie się rozmawia i droga szybko mija. Tętno cały czas około 125 uderzeń na minutę... wszystko według założeń. Gdy jeden z nas musi zrobić sobie „przerwę technologiczną” w toalecie, rozstajemy się na dłuższy czas. Pewnie nie raz jeszcze się spotkamy na trasie.

Każda pętla kończy się punktem z napojami i odżywianiem i jakieś kilkadziesiąt metrów dalej linia startu/mety ze stolikami dla sędziów – zliczają oni okrążenia każdemu zawodnikowi. Tuz obok stoją dwie tablice z nazwiskami pierwszych siedmiu kobiet i pierwszych siedmiu mężczyzn łącznie z liczbą przebiegniętych kilometrów. Oczywiście jest też zegar elektroniczny z czasem biegu. Po każdym okrążeniu jeden z sędziów aktualizuje tablice. Od 15-go kilometra jestem na siódmym miejscu i własne nazwisko na tablicy dodatkowo mobilizuje. Około 25-go kilometra dubluje mnie pierwszy zawodnik a później także drugi. Bieganie mi się dobrze, aczkolwiek czuję większą sztywność mięśni i większy „opór” ciała niż na normalnym długim rozbieganiu – do tego tempo mam wolniejsze niż na treningu... zastanawiam się, czy aby to nie jest reakcja organizmu na 3-dniową przerwę w bieganiu przed startem... może powinienem biegać krócej ale jednak biegać zamiast robić całe dni przerwy? Tego nie wiem i będę musiał to wypraktykować.

Robi się coraz cieplej i mimo iż większość trasy pozostaje w cieniu, słońce i bezchmurne niebo nie daje mi spokoju. Wiem, że nadejdzie ten moment, kiedy termoregulacja ciała zadecyduje o moim losie na trasie. Nie zdaję się jednak na czysty los i cały czas nawadniam organizm. Jedna półlitrowa butelka isostaru na każde 10-km plus do tego woda na punktach (są takie dwa na trasie) i ewentualne „zapasowe” łyki z większej butelki w moim „prywatnym boksie”. Od 20-tego kilometra zajadam też odżywki – jeden żel na każde 20km. Dodatkowo mam zaplanowane trochę białka w czasie biegu aby ochronić strukturę mięśni. Innego jedzenia na trasie nie planuję... mam przecież sporo tłuszczu do spalania a mój żołądek nic by i tak innego nie strawił. Doświadczenie jakim był dla mnie start w ogromnym upale w Rotterdamie i przeczytane opracowania w tym temacie potęgują moją uwagę w kwestii picia i chłodzenia organizmu. Czuję, że to będzie dzisiaj klucz do ewentualnego sukcesu.... Jak się okaże, miałem rację.

Jest maraton, 3:28 czyli wszystko jak należy. Cały czas jestem na siódmej pozycji ale bardziej interesuje mnie walka z samym sobą – to jest mój cel na dzisiaj czyli po prostu robić swoje. Dobiegam do 50-tego kilometra w czasie 4:08 i wiem, że najważniejszy etap się już zaczął. W Kaliszu po 55 kilometrze spotkałem ścianę i walczyłem o przeżycie. Zbieram siły na ewentualną powtórkę z rozrywki. Dzisiaj mam przewagę – wiem, czego się spodziewać... przynajmniej tak mi się wydaje.

Temperatura przestaje być komfortowa, jest gorąco ale i tak lepiej niż w Rotterdamie. Koszulkę z krótkim rękawem już dawno zamieniłem na bez rękawów i przyszedł czas na zastąpienie klubowej opaski moją nową, eksperymentalną białą czapeczką z welonem. Ma mnie ona zabezpieczyć przed słońcem i polewana wodą dodatkowo ma chłodzić moją głowę... najważniejszą część ciała w tym biegu. Czekam na 58 kilometr, kiedy do mety pozostanie tylko maraton... to dystans strawny dla psychiki i będzie już łatwiej. Zanim to nastąpi mija mnie mój poznany wcześniej kolega i spadam z tablicy wyników... jestem ósmy. Nie przeszkadza mi to, mam swój plan.

60-ty kilometr wita mnie znowu siódmym miejscem... z trasy zszedł jeden z prowadzącej dwójki, zeszłoroczny zwycięzca. Coś nie poszło mu tak jak trzeba. Moje tempo zaczyna słabnąć, organizm włączył klimatyzację i termoregulacja zużywa dużo prądu.... Ale nadal jest pod kontrolą. Biegnę z wielką uwagą oczekując symptomów ściany jakiej doświadczyłem w Kaliszu... ale nic takiego się nie dzieje. Kontroluję organizm... no, może poza obcierającym mnie czujnikiem tętna, którego ustawiczne poprawianie na piersi nie przynosi długotrwałej poprawy. Na osłodę pozostaje fakt, że dolne części nóg nie sygnalizują żadnych awarii – buty, mimo iż kompletne nówki spisują się znakomicie.

Temperatura i ilość słońca na trasie coraz większa. Na każdym 2,5 kilometrowym okrążeniu muszę stawać dwukrotnie w celu polewania czapki i picia wody... oczywiście isostar mam cały czas przy sobie i piję co kawałek ale w biegu... mam już go powoli dość... ale organizm potrzebuje. Wiem to i czuję. Niedługo będzie 70-ty kilometr. Bieg staje się coraz cięższy ale wyraźnej ściany nadal nie ma... na szczęście. W międzyczasie wyszedłem na 5-tą pozycję.... Miłe zaskoczenie.

Przyszedł najgorszy moment. Pokonałem 75 kilometrów i tempo wyraźnie spadło. Regularnie w granicach 5:05 – 5:15 na kilometr. Niby nie ma ściany, niby kontroluję organizm ale temperatura powietrza i słońce wysysa ze mnie siły... jestem mentalnie osłabiony ! Uda stają się ciężkie i jakoś nie mogę się zmobilizować do szybszego biegania. Próbuję metody wizualizacji dystansu jaki mam pokonać – to tylko 25 kilometrów myślę sobie – ale nie pomaga... tutaj wcale nie chodzi o dystans jaki został ale o tempo biegu. W Kaliszu walczyłem o pozostanie na trasie, o ukończenie biegu... tutaj jest inaczej. Nawet przez chwilę nie myślę, że nie ukończę tylko w jakim stylu i czasie to zrobię ! Zaskakuje mnie ta sytuacja i usilnie szukam sposobu na odzyskanie kontroli nad ciałem w zakresie szybkości. Powtarzam sobie, że w Kaliszu już bym był po kryzysie więc tutaj też muszę coś zrobić.

Pisałem, że najgorszy moment nastąpił ? Myliłem się, Jest dopiero teraz na 83-cim kilometrze. Do końca tylko 17-ście kilometrów a ja nie mam pary w nogach... dlaczego jest tak gorąco ? Spoglądam na zegarek – tempo 5:30 na kilometr czyli katastrofa. Przeliczam czas jaki mi pozostał do ośmiu i pół godziny oraz dystans do pokonania... wychodzi mi, że muszę biegać poniżej 5:20 /km i nie robić przerw... a to przecież wydaje się niewykonalne ! Nabieram pewności, że „nici” z dobrego wyniku... pozostaje walka o dowolną życiówkę, bo nie mogę wrócić z niczym. Organizm daje wyraźne sygnały osłabienia. Klimatyzacja jakby trochę siadała ale nadal przecież biegnę a nie idę. Jakiś nowy rodzaj „ściany” spotkałem. Na ile macza w tym palce upalna pogoda ? Chciałbym, aby wszystko dało się zwalić na pogodę, bo to wygodna... ale tak nie można. Upał wyraźnie wpływa na wynik ale nie jest jedynym czynnikiem.... Trudno, na razie się nie dowiem.

Doczłapuję się w tempie 5:30 na kilometr do 87-go kilometra. Już za chwilę minę linię startu/mety i pozostanie mi „tylko” pięć okrążeń do mety. Chyba zacznę już liczyć okrążenia zamiast kilometrów. Musiałby się zdarzyć cud, abym złamał 8:30 więc cieszę się z 4-go miejsca, na które mimo wszystko wyszedłem.

Cud się zdarzył. Rodzinka wróciła wcześniej ze zwiedzania Wiednia i żona robi mi zdjęcie na feralnym 87-mym kilometrze. Kończę 35-te okrążenie, pozostało 12,5 km do końca a na zegarze czas 7:25 z kawałkiem.... Za 64 minuty upłynie moje „mityczne” 8:30 a ja sobie człapię bez szans na ten wynik.... Coś we mnie drgnęło. Biorę z torby ostatnią pełną półlitrową butelkę isostaru i zdopingowany przez rodzinę, wiedziony jakimś irracjonalnym przekonaniem, że te 64 minuty da się rozciągnąć, zaczynam kalkulować. Wychodzi jak drut, że musiałbym biegać od teraz każdy kilometr w czasie pół minuty lepszym czyli po 5:00/km i do tego nie robić przerw.... To wszystko przez ostatnie 12,5 kilometra jak w nogach mam już 87,5 i słońce praży niemiłosiernie ? Czy ja aby udaru nie dostałem ? No ale przecież w Kaliszu też się udało poderwać organizm po katastrofalnym kryzysie. Dlaczego by nie spróbować ?



No to przyspieszam. Sam nie wiem jakim cudem ale udaje się zmusić nogi do szybszego biegu. Pojawienie się rodzinki, doping kibiców i jakaś wewnętrzna ukryta nadzieja pchają do przodu. Kontroluję tempo i zdumiony aczkolwiek zadowolony odnotowuję 4:55 /km czyli pół minuty na kilometr szybciej niż biegłem poprzednie kółko... Dobiegam do punktu z wodą w 2/5 długości pętli na zakręcie ale nie staję jak to robiłem do tej pory tylko w biegu łapie kubek i cały wylewam na głowę. Zdziwiłem tym trochę gościa z obsługi, bo już się przyzwyczał do czegoś innego. Mijając kilkunastu zawodników zbliżam się do końca 36-go okrążenia, cały czas biegnąc w granicach 4:55/km. Na głównym punkcie żywieniowym powtarzam manewr z poprzedniego – nie zatrzymuję się, tylko wylewam zawartość kubka na głowę i

zmierzam do linii startu/mety. Pozdrawiam swojego kolegę z trasy, którego przyszło mi teraz dublować. Zostaję przywitany okłaskami. Zdziwionym ale miłym głosem spiker oznajmia, że właśnie wyszedłem na 3-cie miejsce (musiałem minąć trzeciego na tym okrążeniu). Tylko cztery okrążenia, niepełna butelka isostaru w ręce i bez przystanków... może się udać, trzeba wytrzymać. Powtarzam sobie cały czas „No jak Laszlo, nie dasz rady ? A po co biegałeś te trzydziestki na treningach ? Pokaż co potrafisz ! „ Wypisz wymaluj powtórkę z Kalisza tylko w innej formie i po innej ścianie. Tutaj walczę z szybkością, z czasem ! Czy wytrzymam ? Czy 12-to kilometrowy finisz to aby nieco nie za dużo ? Jeszcze tylko 10 kilometrów... dam radę ! Muszę !

Walka trwa. Pozostało 5 kilometrów czyli ostatnie dwa okrążenia. Tempo dochodzi czasami do 4:45 /km i czuję, że spełnienie marzeń leży w moim zasięgu. Przyspieszenie jakie zrobiłem zostało zauważone przez kibiców oraz innych biegaczy więc ich doping dodaje mi tylko pewności siebie. Głowę zaprzęta tylko sprawa upału i czy organizm nagle nie odmówi posłuszeństwa w zakresie termoregulacji... to może bardzo szybko ściąć człowieka z nóg. Na szczęście nic takiego się na razie nie dzieje. Isostar się kończy i na ostatnim okrążeniu będzie trzeba sięgnąć do rezerw. Co jakiś czas organizm próbuje poddawać w wątpliwość moje tempo ale zagłuszam

go nieustannym „No dalej Laszlo ! Dasz radę ! Pokaż co potrafisz ! Kiedy znowu będziesz miał taką szansę ?”.



Wpadam na ostatnie okrążenie. Od organizatorów dostaję do ręki pomarańczową chorągiewkę z napisem 100km i z dzwoneczkami. Świetny pomysł ! Teraz każdy którego mijam wie, że biegnę ostatnie okrążenie i pozdrawia życzliwie. Do doskonały doping na ostatnie 2,5 kilometra. Już od trzech okrążeń nie przeliczam czasu jaki pozostał do ośmiu i pół godziny ale wiedząc, że biegnę w tempie 4:45 – 5:00 na kilometr, czuję się pewnie. Nic nie może odebrać mi już zwycięstwa z samym sobą i wiem, jestem pewny, że będę miał nową życiówkę i to taką, po jaką przyjechałem do Wiednia. Pozbywam się pustej już butelki czując przez moment, jakby mi czegoś ważnego brakowało... no tak, nawadnianie to był mój dotychczasowy wierny kompan na trasie ultramaratonu. Jeszcze tylko 1,5 kilometra, tylko kilometr, już widzę punkt żywieniowy na 200 metrów przed metą,

wypadam na prostą i witany aplauzem kibiców zbliżam się do mety. Ten moment wyobrażałem sobie dzisiaj nie raz. Te uniesione do góry ręce, ta dzwoniąca jakże przyjemnym dźwiękiem chorągiewka, żona z córką za metą... no i ten zegar z najprzyjemniejszymi dla oka cyframi 8:25:56 !!!! Złamałem osiem i pół godziny na setkę ! Znowu poznałem się lepiej i pokonałem własne słabości ! Teoretycznie jest to także pierwsza klasa sportowa.... Czyż życie nie jest piękne ? Czyż nie warto żyć dla takich chwil ? Odpowiedzi są jasne.





Uściski, gratulacje, zdjęcia... wszystko co najlepsze. Dodatkowo świadomość zajęcia 3-go miejsca, co stanowi przyjemny bonus do osiągniętego celu. Jestem szczęśliwy. Jestem też na tyle trzeźwy aby dokończyć to co zacząłem. Muszę zająć się moim wymęczonym ciałem. Ten ponad 12-to kilometrowy finisz bardzo mnie zmęczył. Słońce i upał są wszędobylskie. Zgodnie z wszelkimi prawidłami sztuki biegowej, pierwsze 30 minut po wysiłku jest bardzo ważne dla regeneracji organizmu. Wypijam ponad litr

isostaru. Dostarczam organizmowi białka i węglowodany. Już do końca dnia moim hasłem przewodnim będzie odbudowa sił i mięśni. Regeneracja, jeszcze raz regeneracja. Do godziny 19-tej piłem, jadłem, odpoczywałem. Organizm przetrwał w całkiem dobrym stanie. Odnotowane usterki to odparzenie skóry na piersi po czujniku tętna skutkujące dodatkowo zakrwawioną koszulką... wygląda ona bardzo nieciekawie ale w czasie biegu w ogóle tego nie zauważyłem. Oczywiście nogi ciężkie jak z ołowiu... ale to normalka. Żadnych otarć na stopach – buty spisały się na medal.



Zakończenie zawodów kilka chwil po 19-tej jest ukoronowaniem całego dnia. Nagradzanych jest siedem kobiet, siedmiu mężczyzn oraz najlepsze sztafety. Każdy z wywołanych do tablicy otrzymuje zestaw różnych upominków wśród których – to już tradycja – znajduje się babka wiedeńska... chodzi o ciasto oczywiście. W generalce zwyciężył Marian Olejnik z czasem 8:00:22 z Niemiec... też myślałem, że

to Polak ale jednak nie, drugi był Michael Peel z Austrii 8:19:46 no i niespodziewanie trzecie miejsce przypadło mnie z czasem 8:25:56. Wiem jedno, gdyby nie ten zryw, gdyby nie to przebudzenie na końcu, nie miałbym takiej satysfakcji. Czwarty zawodnik, którego mijalem w ramach finiszu nie złamał ośmiu i pół godziny... zabrakło mu prawie dwóch minut. Ale dość tych cyferek. Impreza kończy się wspólnym zdjęciem oraz odśpiewaniem nam przez organizatorów z Sri Chinmoy Marathon Team melodyjnego hymnu. Ten bieg ma jednak swój niepowtarzalny klimat... Do zobaczenia, być może za rok !

Wieczorem, kładąc się w hotelu do łóżka, pozostaje mi już tylko napawanie się sukcesem i rozmyślanie o biegu. Jakże inny on był ale jednocześnie jakże podobny do Kalisza. Przyjechał lepiej przygotowany, szczególnie pod kątem tego, co może stać się ze mną podczas tak długiego wysiłku i tak wysokiej temperatury. Przygotowałem się do regeneracji po biegu myśląc już o następnym, za trzy tygodnie w Krakowie. Pierwszy raz tak mocno zaangażowałem się w „techniczną” stronę

biegu. Nigdy wcześniej aż tak skrupulatnie nie podchodziłem do spraw fizjologicznych, do dokładnego zaplanowania odżywiania i nawadniania na trasie. Nigdy wcześniej przed biegiem nie miałem zaplanowanej regeneracji po biegu. Nigdy wcześniej nie wiedziałem aż tak dużo o tym, co może się stać z organizmem i jak temu zawczasu zapobiec. Skłamałbym, gdybym powiedział, że po prostu dobrze trenowałem. Jestem pewien, że ta druga strona medalu w postaci metodycznego nawadniania i chłodzenia organizmu doprowadziła mnie do mety w takim czasie i w takiej kondycji. Dzisiaj nie można było liczyć tylko na silną psychikę. Nie w takiej temperaturze. No cóż, zawsze uważałem, że człowiek uczy się całe życie. Tym razem nie było też takiej wyraźnej „ściany” jak w Kaliszu i nie walczyłem o przetrwanie na trasie. Dzisiaj chodziło o wynik i o wiarę, że jestem w stanie przyspieszyć na tyle, że dopnę celu. Obudziłem się z otępienia i poderwałem organizm do walki na najdłuższym w moim dotychczasowym życiu finiszu... dwanaście kilometrów finiszu... no nie, nieźle mi to wyszło ☺

## 5. Zakończenie



To już koniec tej opowieści. Spisałem ją dla siebie i dla tych, którzy tak jak ja wcześniej szukają informacji o ultramaratonach. Dla tych, którzy chcą wiedzieć jak się inni przygotowują, co czują na trasie i na co zwracają uwagę. Żaden ze mnie doświadczony ultramaratończyk ale pokonałem dwa razy dystans stu kilometrów, za każdym razem z sukcesem i wiem, że gdybym miał wcześniej od kogoś takie „sprawozdanie” to bym jeszcze lepiej przygotował się do każdego startu. Mam nadzieję, że część z Was, którzy sięgną po ten pamiętnik, którzy czytali podobny pamiętnik jaki napisałem po Kaliszu, dołączy do grona ultramaratończyków. Jeżeli tylko się chce to można. Proszę nie zrozumieć mnie źle, nie chodzi tutaj o kolokwialne stwierdzenie, że „ultramaraton to nic takiego i każdy może to zrobić”. Prawdziwy sens mojego przesłania jest taki, że każdy z nas, który naprawdę pragnie pokonać ultramaraton może podjąć to wyzwanie i doświadczyć niezapomnianych wrażeń. W żadnym razie nie należy lekceważyć takich dystansów. Ignoranci mogą się srodze zawieść, gdy nie będą w stanie dotrzeć do mety. Tych jednak jest niewiele i pewnie nie czytają takich pamiętników. Ultramaraton nie jest czymś niewyobrażalnym od strony treningu czy przygotowań. To wrażenia po ukończeniu ultramaratonu są niewyobrażalne. Najważniejsze jest chcieć. Jeżeli naprawdę chcesz przebiec 100 km, szukasz każdej informacji i chwyciłeś za ten tekst aby dowiedzieć się więcej... to jestem o Ciebie spokojny. Ty już jesteś ultramaratończykiem tylko jeszcze przed swoim pierwszym biegiem....

Maciej Łątkowski LASZLO  
24.05.2007

Strona Sri Chinmoy Marathon Team: <http://www.srichinmoyraces.org/at>  
Wyniki: <http://www.srichinmoyraces.org/at/ergebnisse/Ranliste100km2007.pdf>