

DARIUSZ SIDOR

BIEGACZ MŁODY!

czyli

skąd się to bierze i co dalej.



WROCLAW 2002

Skąd się TO bierze?

WSTĘP.

Ta kolejna, choć w dalszym ciągu jedna z nielicznych, dostępna na naszym rynku, książeczka o bieganiu pomyślana i zrealizowana została na podstawie artykułów, które ukazywały się w „Joggingu”. Zostały one zmienione i wzbogacone przez co pozwalają pełniej wniknąć w myśl autora oraz dogłębniej opisują merytoryczną treść treningu biegowego.

Starłem się zrobić wszystko aby nie był to kolejny nudny podręcznik przeładowany biochemią, fizjologią i teorią treningu, choć podania pewnych pojęć i zarysowania podstaw nie udało mi się uniknąć. W moim zamyśle miała to być publikacja z tzw. „kręgu okołobiegowego”. Mieszcząca w sobie trochę humoru, trochę odczuć i przeżyć własnych, a także nieco specyficznego spojrzenia na samo bieganie. Jak podaję w jednym z rozdziałów, wszystko po to, aby utrzymać w sobie entuzjazm biegania.

Przeznaczona jest dla każdego biegacza i nie-biegacza; dla każdego amatora i profesjonalisty; dla chcących biegać i dla znużonych bieganiem. Dla każdego, kto chociaż jeden jedyny raz powiedział o sobie, powie lub mówi „biegam”, czyli każdego młodego duchem, albowiem innych biegaczy po prostu nie ma. Stąd tytuł: „Biegacz młody!”.

Rozdział 1, z którego dowiadujemy się o odwiecznych zmaganiach ludzkości.

Czyli o tym jak doszło do wynalezienia biegu.

Od niepamiętnych czasów ludzie poruszali się na dwóch nogach. Najpierw wolniej, potem coraz szybciej. Poruszali się tam i z powrotem, dźwigali dobytek, odwiedzali się, sprawdzali co się znajduje za pobliskim pagórkem, a nawet jeszcze dalej. U niektórych ta pasja poznawcza była tak silna, że jak poszli to do dzisiaj nie wrócili. Podobnie do tych, którzy wyszli na chwilę „po zapalki” oraz Macieja, który zaczął chodzić w kółko. Biegu jeszcze nie wynaleziono. Uganiano się co prawda za zwierzem, uciekano przed wrogiem i choć moment odkrycia był bliski, to wszystko zostało zaprzepaszczone poprzez wynalezienie psa, konia oraz zboża, a nade wszystko krzesła, co wymusiło na naszych przodkach prowadzenie osiadłego trybu życia.

Podobnie rzecz się miała na całym świecie. Całym oprócz Grecji. Tam co jakiś czas dokonywano niezwykłych wynalazków zmieniających życie człowieka. Najpierw wymyślono filozofię, żeby można było sobie pogadać, a zaraz potem igrzyska, żeby nie zabrakło tematów do rozmów. Ledwie te igrzyska wymyślono, to od razu wszędzie się ich porobiło pełno. Nie wiadomo czy to z chęci rywalizacji, czy to naród zrobił się jakiś taki gadatliwy. A igrzysk było krocie. I w Olimpii, i w Nemeji, i w Istmii, i w Delfach, i dla Greka, i dla Spartanina, i dla chórzystów, dla trębaczy, dyskoboli, zapaśników, woźniców, itp., itd. Wszędzie i dla każdego. Nic dziwnego zatem, że pamiętano tylko zwycięzców, bo kto by tam wszystkich dał radę spamiętać.

W tym natłoku był i bieg, ale zamiast jednego, żeby każdy mógł się pościgać i zapamiętać rywali, zwłaszcza tych, z którymi się przegrało (stąd wojny) i tego, który z nami wygrał (stąd także wojny), to od razu wprowadzono kilka. Krótki, podwójny, długi, z tarczą, a potem to i nawet w całej zbroi. No i wszystkie one odbywały się na golasa (oprócz tego w zbroi). Zrozpaczone kobiety, którym nie wolno było oglądać zawodów wymyśliły równouprawnienie i bezpośredni przekaz telewizyjny. Zawstydzeni mężowie wkrótce po tym przestali się ścigać, tak że tylko miłośnicy mitów, zwłaszcza greckich, czytali sobie o tym. I w ten oto sposób poprzez nadmiar, a wiadomo, że co za dużo to niezdrowo (wątek leczniczo-zdrowotny) oraz wkładanie wszystkiego między bajki (wątek mityczny) – zapomniano o bieganiu.

Kolejnym prekursorem biegu i odkrywcą tej czynności był zespół badawczy, który składał się z dwóch naukowców. Jeden był eksperymentatorem-teoretykiem, drugi – eksperymentatorem-praktykiem. Ten pierwszy zwał się Miltiades i był królem, a ten drugi – Filippides – był żołnierzem w jego armii. Wynalazek powstał inspirowany potrzebą chwili, albowiem któregoś dnia mając ludzi zajętych bitwą, a nie dysponując końmi, ani gołębiami pocztowymi, a pragnąc wysłać pilną przesyłkę poleconą wymyślił sobie król posłać gońca z wiadomością. W ten sposób chciał sprawdzić także nowy sposób dostarczania listów oraz dzięki temu możliwość pomnożenia rodzinnego kapitału przez zainwestowanie w powstanie sieci pocztowej, produkcję znaczków i przewodniczenie stowarzyszeniom filatelistycznym. I wszystko byłoby dobrze, gdyby nie ów żołnierz, który dowiódł racji przemyśleń swego władcy. Upojony odkryciem biegł coraz szybciej i szybciej, aż padł z wyczerpania choć zdążył obwieścić sukces i powodzenie nowej metody, ale całą techniczną stronę realizacji zabierając ze sobą do grobu. A król by niepotrzebnej śmierci nie nadawać rozgłosu i nie zbierać „złej prasy” udał, że nic się nie stało i o całej sprawie zapomniał inwestując rodzinny kapitał w rozwój telefonii.

Po tym fakcie, który na nieszczęście przemiął bez echa, podjęto w pełni rozumną próbę wynalezienia chodu. Stało się to dzięki odpowiednim ludziom z Ministerstwa Kultury Fizycznej, którzy zrozumieli, że nie da się wymyślić biegu bez wymyślenia wprzód chodu. Rozdano więc granty, rozpisano konkursy i czekano. Nie minęło wiele czasu, a objawił się Arystoteles, który sklasyfikował, skodyfikował i dokładnie opisał chód. Zyskał przez to sławę i grupę treningową, którą ochrzczono mianem perypatetyków. Ten genialny wynalazek – chód, wywierał olbrzymie wrażenie na każdym, kto tylko zapoznawał się z jego zasadami i zastosowaniem i to do tego stopnia, że Arystotelesa ściągnięto na królewski dwór. Tam nauczył tej czynności Aleksandra, który rozsmakował się w odbywanych przechadzkach po tak rozległej okolicy, że zyskał przydomek Wielkiego. Zmarł w drodze do domu nie zdążając przynieść wieści o pozyskaniu milionów chodziarzy. I tak oto znowu poprzez przewrotny zakręt historii myśl nie rozwinęła się w pełni, ale ziarno zostało zasiane, a odpowiednie publikacje naukowe spoczęły w bibliotekach.

Nie minęło sto lat błogosławnego życia ludzkości, a pewien kolejny wynalazek wstrząsnął światem. Stało się tak dzięki niepozornemu

mieszkańcowi Syrakuz – Archimedesowi. Ten miłośnik książek po przeczytaniu podręczników chodu, któregoś dnia kąpiąc się i mając w pamięci świeżo przeczytaną lekturę Arystotelesa doszedł do wniosku, że gdyby choć trochę wyżej unosić kolana, i choć trochę szybciej stawiać nogi, i choć trochę wydłużyć krok... I nagle wszystko stało się jasne i proste. Archimedes nie czekając dłużej wyskoczył z wanny i pognął przed siebie krzycząc na całe gardło „eureka”! Oznajmiając całemu światu swoje odkrycie, a także prezentując je publicznie. Jednocześnie spieszył się do urzędu patentowego, żeby nikt go w tym nie ubiegł. I miał rację, bo konkurencja nie zasypywała gruszek w popiele i dowiedziawszy się, że jest niestety druga z zawiści postanowiła go zabić. Co też niestety uczyniła.

W ten oto sposób, w bólach i krętą drogą rozwijała się historia biegu. Na szczęście jednak wszystko skończyło się dobrze. Teraz notuje się wielką karierę biegu jako nadzwyczaj prostej czynności, której wynalezienie zajęło ludziom aż tyle czasu.

P.S.

776 p.n.e. – pierwsza wzmianka o zwycięzcy w biegu krótkim (ok. 200 m),

490 p.n.e. – Miltiades (król), Filippides (żołnierz) – bitwa pod Maratonem,

384 – 322 p.n.e. – Arystoteles – filozof, perypatetyk,

287 – 212 p.n.e. – Archimedes – dokonał epokowego odkrycia prawa fizycznego, które skalą światłości równa się wynalazkowi Edisona.

Rozdział 2, w którym spoglądamy kobiecym okiem na męską fascynację maratonem.

Czyli o tym jak rodzi się fascynacja a następnie przeradza się w pasję.

Było urocze, ciepłe, wiosenne przedpołudnie. Zmęczona zimą odciągnęłam męża od telewizora i poszliśmy na spacer. Niedziela – niewiele samochodów na ulicach, zazielenione skwery, odświętnie ubrani spacerowicze. Jednym słowem prześwietna okazja na rozkoszne lenistwo. Kiedy tak, zdawałoby się, na wpół otepiali dreptaliśmy przez miasto zobaczyliśmy coś dziwnego. Dyszący tłum biegnący w naszą stronę. Rozebrany, spocony, skupiony. Przemknął obok w sobie tylko znanym kierunku pozostawiając nas z zapartym tchem pełnych zdumienia pomieszanego z niedowierzaniem i oburzeniem.

Kim byli biegacze? Postanowiliśmy się tego dowiedzieć. Na metę maratonu dotarliśmy gdy najlepsi już w dresach na podium odbierali gratulacje od swoich trenerów i rywali. Nie był to jednak koniec wyścigu. Dopiero teraz wtaczała się ogromna masa, jak to odczuliśmy, żyjącej, niespożytej i niepohamowanej energii. Tłum dużych i małych, zadowolonych, zmęczonych, głównie mężczyzn, ale także i kobiet. Niesamowite! Również inwalidów na wózkach, niewidomych z przewodnikami, staruszków. Po chwili każdy z nich z medalem na piersi, dumny ze swojej dobrowolnej katuszy dzielił się ze znajomymi wrażeniami. Zdałam sobie sprawę, że zaczyna udzielać mi się nastrój przedświątecznej euforii. Czułam, że mogę przenosić góry. Mąż chyba podobnie odbierał otaczający go świat. Popatrzył na mnie i powiedział: „za rok też pobiegnę”. W tym spojrzeniu, głosie było coś, co pozwalało stwierdzić, że zdeterminowany ruszy pełną parą do przygotowań.

Myliłam się. Minał tydzień, drugi i codzienne obowiązki znowu nas pochłonęły. Po paru miesiącach zapytałam „no to kiedy” licząc, że złapię go na jakimś wyszukany kłamstewku, wyparciu się wszystkiego i obróceniu całej niegdysiejszej sprawy w żart. Niestety, znowu się myliłam, a jego wytłumaczenie było proste i logiczne: „po urlopie, żeby nie przerywać cyklu przygotowań”. Nie wierzyłam własnym uszom. Cykl przygotowań? Coś takiego! Postanowiłam przejrzeć książki. Nie tylko swoje, męża też.

Minał spokojnie spędzony urlop i się zaczęło. A właściwie, to zaczęło się podczas urlopu, który spędzany w sposób standardowy był doskonałą okazją do prowadzenia rozmów o mikrocyklach,

makrocyklach, wytrzymałości, dystansach i wielu innych dziwnych sprawach, z których nawet sposób ubierania się i odżywiania wydał mi się całkiem nowy i bardzo odległy. Trudno jednakże owe chwile porównać do rozmów. Były to zawiłe monologi wyjaśniające istotę problemu, w które zaplątywał się nowicjusz starając się klarownie wyłożyć profesorską myśl.

Oho, myślałam, znowu jakaś pasja, szum wokół swojej osoby, zazdrosne spojrzenia i zarozumiałe przechwałki. Zapalił się i zgaśnie. Już nie raz tak było. Najbardziej zaś bałam się wydawania pieniędzy, bo kilka zainteresowań męża już odczułam w uszczuplonym budżecie rodzinnym. Niebawem okazało się, że nie muszę być zła. Zakupy były jednorazowe i choć rachunek był duży, to rozłożony na wielomiesięczną amortyzację wcale nie zwał z nóg. Najdroższe i tak były tylko buty. Sprawę kłopotów finansowych rychło odsunęła na plan dalszy uciecha, jaką odkryłam patrząc na zjadane bez kapryszenia obiady i pozostawianie wylizanych talerzy. Zauważyłam także pewną zmianę postawy wyrażaną w słowach wypowiedzianych przed wyjściem. Najpierw było: „idę się trochę poruszać”; potem „idę pobiegać”; a na końcu: „wychodzę na trening”. Zaczęłam się przyzwyczajać do godzinnych popołudniowych nieobecności męża. Złościły mnie przepocone na treningu koszulki i dres schnący na krzeselkach, wieszakach w przedpokoju, a po wyschnięciu nierzadko bezładnie rzucony na dywan. Na moje uwagi słyszałam: „przecież jutro to znowu zakładam; po co mam chować do szafy lub wynosić na strych”. To było irytujące. W końcu wywalczyłam kąt, w którym się suszą starannie powieszzone ciuchy męża. Sprawilo mi to satysfakcję, jemu po pewnym czasie też.

Nastały chłody, dni słoty, a potem zima. Patrzyłam na zacięcie męża z przerażeniem i coraz częściej myślałam o spaleniu w piecu książek i czasopism, z których czerpał wskazówki i natchnienie. „Mistrzem świata to ty nie będziesz” mówiłam. Stukał na to wymownie w stos książek i dowodził racji planowego treningu i czasu przygotowań. „Chcę pobiec na wiosnę i powinienem ciężko przepracować zimę”. Na nieśmiałe sugestie, że może by tak nieco później, w lecie albo na jesień, nic nie mówił, groźnie łypał okiem i zaczynał mrużyć o urlopie wykorzystanym w lecie i kolizji z treningiem. Dlatego, niestety, musi zaczynać przygotowywać się od jesieni z myślą o eksplozji formy na wiosnę. Trudno, poszłam do apteki po jakieś odżywki. Niech ma, niech wie i źle nie mówi. Co prawda nie chciałam mu pomagać w przepacaniu koszulek, ale

zaczynałam niepokoić się zdrowiem męża. Dokładniej zaś moją troską było jego zdrowie (!) i zupełny brak chorób i przeziębień, które ostatnich zim ustawicznie go nawiedzały i trapiły, a przecież wychodził czasami w taką pogodę, że nawet żal się robiło w stosunku do bezdomnych psów i kotów. Wywnioskowałam z tego, że znacznie się wzmocnił i zahartował.

Na szczęście nadeszła wiosna. Usłyszałam wtedy tajemniczy zwrot – przygotowawczy start kontrolny. Coś takiego! Któregoś piątkowego popołudnia zabrał sprzęt sportowy i pojechał. W niedzielę wieczorem wrócił tryskając energią, zmęczony, ale zadowolony i roześmiany. Pamiętałam go takim z okresu narzeczeństwa. Do późna w nocy gadał i gadał, i gadał. Zachwycony nie mógł zasnąć. Na szczęście zmogła go chrypka.

Zbliżał się maraton. Wtedy też padł z jego strony szatański pomysł, na który nieopatrznie się zgodziłam. Chodziło o towarzyszenie w czasie treningu na rowerze. O moja biedna pupa, o moje obolałe nogi. Odwykłam od czynności, które określa się mianem turystyczno-rekreacyjnych i ledwo za nim nadażałam, by po godzinie z ledwością siedzieć na wydawałoby się wygodnym siodełku. Jeżeli chce mnie zabić, myślałam, to otruję go podczas obiadu lub zaduszę w nocy. Tak się na szczęście nie stało, a zamiast spełnienia morderczych wizji zaczęłam częściej siadać na rower. Dla towarzystwa biegnącemu mężowi, dla własnej przyjemności oraz do czego doszłam później, dla własnego zdrowia. Niemniej początek był bolesny, a posiłek zjadany na stojąco w domu przy stole na długo pozostanie w pamięci. Od tamtej pory zaczęłam bardziej doceniać wysiłek wkładany przez męża podczas treningów.

Czas oczekiwania na start przybliżał się nieubłaganie. Wszystkie rozmowy schodziły na ten temat, a słowa „bieg”, „maraton”, „trasa” i wiele, wiele innych zostały odmienione przez wszystkie osoby, przypadki i czasy, i wypowiedziane po paręset razy dziennie.

Czas oczekiwanego startu przybliżał się nieubłaganie. Mąż zmienił sobie mikrocykl. Rzadziej wychodził, szybciej wracał. Minęło mu zmęczenie i znużenie. Rozpoczęliśmy odliczanie... i snucie dalszych planów! Gdybym wiedziała, że tak się to skończy, to w ów pamiętny dzień poszlibyśmy na spacer do innej części miasta lub całkiem gdzie indziej. Teraz pozostało mi wspieranie męża w jego zamierzeniach, tolerowanie przeпоconych dresów, dzielenie fascynacji kilometrażem i cieszenie się życiówkami.

Tak naprawdę, to wcale nie jestem zatroskana. Wręcz przeciwnie, cieszę się z jego pasji i zaangażowania, i mam nadzieję, że wszelkie kontuzje będą go omijać, gdyż nie ma niczego gorszego od chorego, unieruchomionego i rozżalonego mężczyzny w domu.

Rozdział 3, w którym zapoznajemy się z męskim spojrzeniem na sprawy biegowe.

Czyli o tym jak profesjonalnie podchodzi się do biegania.

Chcę zrobić coś dla siebie. Świadomie i dobrowolnie. Pozbyć się paru kilogramów nadwagi, poprawić stan zdrowia, odbudować, niegdyś wystarczającą, a dziś podupadłą kondycję, poczuć smak walki i zwycięstwa, a zarazem wypełnić jakąś pasją monotonię bieżących dni. Zauważam, że potrzeba zmiany znacząco przerasta wszelkie obawy i lęki przed zburzeniem leniwej stagnacji. Dłużej czekać z decyzją i odwlekać tego momentu nie warto. Do odważnych świat należy. Postanawiam:

CHCĘ BIEGAĆ.

Muszę przyznać się do tego, że od czasu do czasu namawiano mnie do biegania, a ja mimo niemiłych szkolnych wspomnień (ach, te zaliczenia „tysiaca” na czas) od czasu do czasu tym namowom ulegałem. By się, w swoim odczuciu, nie skompromitować i zachować pełną anonimowość wychodziłem wieczorami w ulubionym starym dresie i trampkach. Po kilku próbach oraz nabywanych na nich otarciach i pęcherzach, i to w dość niewygodnych miejscach, rezygnowałem znajdując wielką ilość wymówek i starając się szybko wszystko puścić w niepamięć. Teraz pragnę to zmienić. Zacząć i wytrwać. W końcu podziałał przykład znajomego biegacza, który już parę lat biega i nawet startuje w zawodach. To za jego namową poszedłem oglądać zawody biegowe – taki zwyczajny uliczny maraton. Byłem tam od początku do końca. Wchłonałem w siebie tę specyficzną atmosferę i stwierdziłem, że **to jednak jest to.**

Aby się po raz kolejny nie zniechęcić i nie zwątpić, wzywając na pomoc całą dostępną odwagę oraz męski honor postawiłem sobie CEL, który jawił się jako bliski lub daleki, krótkoterminowy lub perspektywiczny. Drobne etapowe cele składały się na ten główny, na razie jeszcze bardzo odległy i wydawało się, że ledwie osiągalny.

Systematycznie określałem cel bezpośredni, którego realizacja zajmowała mi najbliższe 2 lub 3 dni; z reguły była to czynność (nie tylko samo bieganie) wykonywana na najbliższym treningu. Raz było to przebiegnięcie 2 km, innym razem truchtanie przez co najmniej 10 minut, kiedy indziej trucht przeplatany gimnastyką, itp. Służyło mi to i składało się na osiągnięcie celów etapowych: trenowania 3 razy w tygodniu, ustanowienia (a następnie poprawienia) swojego miejsca

na zawodach w mieście X, itp. Wspomniane cele etapowe układały się w kilka celów perspektywicznych, z których głównym było przebiegnięcie maratonu (a w przyszłości ustanowienie rekordu życiowego).

Nim rozpocząłem bieganie na bazie celów stworzyłem PLAN.

Zauważyłem, że aby osiągnąć cel bezpośredni po prostu muszę wyjść z domu i zacząć biec. By nie przypominało to szamotania się zwierzaka w klatce, po nakreśleniu wszystkich celów etapowych, rozpocząłem układanie planu. Postawione wcześniej cele były mi bardzo pomocne. Wstępny plan już w zarysie był czasową „rozpiską” ich osiągnięcia. Na kartce papieru napisałem cel główny, który był datą najważniejszego dla mnie startu i po kolei wypisałem ilość tygodni dzielących mnie do tego momentu. Następnie zaznaczyłem sobie przez ile tygodni będę się wdrażał do biegania, potem zwiększałem kilometraż, potem sprawdzą się w zawodach, nadam szlif formie i wezmę udział w maratonie.

Żeby realizacja przebiegała planowo stworzyłem narzędzie kontroli, czyli **DZIENNICZEK TRENINGOWY** i wreszcie rozpocząłem wypełnianie postanowienia, dzięki czemu mogłem powiedzieć:

BIEGAM.

W dzienniczku treningowym zapisuję rzetelnie wszystko to, co zostało wykonane na treningu. Po pewnym czasie (z reguły miesiąc) zebrawszy rezultaty wysiłków i wykorzystując wrodzony talent logicznego myślenia porównuję plan do jego wypełnienia. Biorę pod uwagę pogodę, samopoczucie, kontuzje (o ile wystąpiły), kondycję. Teraz okazuje się czy potrzebna jest jakaś korekta. Czy mam zmienić ilość i jakość środków treningowych, tzn. czy mogę biegać np. 4 razy w tygodniu, czy 3 razy wystarczy, a może zacząć biegać szybciej, a może wolniej; a także czy zwiększyć kilometraż, a może postąpić wręcz przeciwnie.

Unikam w ten sposób przypadku, chaosu i tzw. „nosa”, który może być zawodny. Zdarza mi się zmienić trening pod wpływem pogody lub samopoczucia. Jeżeli jest to sporadyczne to się z odstępstwa rozgrzeszam, jeżeli ustawiczne – zastanawiam się nad przyczyną i modyfikuję plan.

Oprócz narzędzia korzystam, przede wszystkim, ze środków realizacji celów, a tym jest sprzęt do biegania, głównie zaś buty. A każda para nóg, głównie zaś stóp, do rzeczonych butów to

odmienne przyzwyczajenia, nawyki, upodobania. Nie jestem przewodnikiem po krainie butów, pragnę tylko powtórzyć starą prawdę: na butach nie warto oszczędzać. Węza w kieszeni odczuwają najpierw nogi, potem kręgosłup. Dobrowolnie się niszczyć? Nie, dziękuję.

Nie zakładam także swojego starego, ulubionego dresu. Zmieniły się kanony mody sportowej, zmieniły się materiały, fasony, kolorystyka. Pozwalam sobie na zakupy, by dodatkowo, materialnie się motywować, przekonywać o słuszności powziętej decyzji odnośnie biegania, poczuć się pewniej na treningu. I choć nie szata zdoła człowieka, ale jak cię widzą, tak cię piszą. Nie chcę trącić myszką, ale chcę swoją postawą imponować innym i dlatego teraz biegam w dzień, ładnie, sportowo ubrany, gdyż chcę wzbudzać zazdrość, a nawet tęsknotę za bieganiem. Może inni też spróbują.

I tak sobie trenuję. Mogę co prawda obejść się bez celu, planu, dzienniczka. Mogę się skupić tylko na znanym 3x30x130, ale wśród znajomych uchodzę już za eksperta. Goście chcą oglądać dzienniczek, każą sobie opowiadać o treningach, na wytknięte cele kręcą z niedowierzaniem głowami. No po prostu nie mogę już postępować inaczej, a na dodatek muszę być chodzącym vademecum sprzętu sportowego. Muszę i chcę! Wiem, że jestem czasami obiektem żartów i docinków. Wiem, że jestem czasami obiektem podziwu i zazdrości. Samozaparcie i pasję przeciwstawiam niemocy i bezsile. Czekam i mam nadzieję, że i u innych potrzeba zmiany przzerośnie obawy i lęki przed zburzeniem leniwej stagnacji. Wtedy potruchtamy razem.

Do pełnego profesjonalizmu, do sprawdzenia siebie oraz dla samej frajdy i radości potrzebny jest START ze wszystkim z czym się wiąże. Ceremonia obejmuje przełamanie niepotrzebnych obaw i wysłanie zgłoszenia, spakowanie sprawdzonego sprzętu, skompletowanie agrafek, wzięcie zaświadczenia lekarskiego (jak długo jeszcze?, to w końcu jestem dorosły czy nie?), kolejkę w sekretariacie, przypięcie numeru startowego, a potem... medal, dyplom, komunikat. I już jestem kimś wyjątkowym. Dlatego postanawiam:

CHCĘ BIEGAĆ.

Dążyłem, wytrwałem, osiągnąłem. Zaspokoilem potrzebę wykazania własnej wartości i ambicji. Zdobyłem, jakby mimochodem uznanie społeczne. Poprawiłem swoje zdrowie i kondycję, a także odnoszę, tak bardzo potrzebne w życiu, sukcesy (każde osiągnięcie mety). Teraz stawiam sobie bardziej wymagające cele, „podkręcam” plany, dbam o higienę życia, dobrze się odżywiam i lepiej ubieram. Robię wszystko aby

UTRZYMAĆ W SOBIE ENTUZJAZM BIEGANIA.

Czego wszystkim gorąco i z całego serca życzę.

**Rozdział 4, w którym przedstawiony zostaje 13-
zgłoskowiec przenoszący nas w dawne czasy.**

Czyli – Biegowisko.

Na starcie pośród wielu marzących o chwale
Był ten, któremu wieszczby to miejsce przyznały
Dla którego tłum wykuł nagrody wspaniałe
Wawrzyn, złoto i pieśni nieśmiertelnej sławy

Sędzia zmroził skinieniem rozbrykaną gawieź
Huknął między biegaczy głosem pełnym trwogi
Spiał ich niczym rumaki przed szaleńczym cwałem
I wypuścił stłoczonych na gon, na zawody

Jęknął motłoch, rywale głęboko westchnęli
Wypłoszeni uważnie przed siebie ruszyli
Zrazu piękni, dostojni, dumą nasyceni
Siecą przestrzeń rytmicznym wyzwaniem siły

Pierwej letni gorzeją od wrzasku kibice
Dyskutują zawzięcie i robią zakłady
Wichrem w plecy, skrzydłami, dzierżąc słowne bicz
Chłuszczą łydki bożyszczów nagłącymi razy

Oddech płytki, krok rwany czas gonitwy znaczy
W twarzach niegdyś dostojnych zagościła pustka
Znowu bieżnia słonieje od potu biegaczy
Znowu serca kołaczą w rozpalonych brzuchach

Gdy zaś wawrzyn ozdabiał znamienite skronie
Potwierdzając wróżbitów przepowiednię sławy
Po zapadłych policzkach łzy spływały słone
Urzeczone tysięczne trybuny śpiewały

Rozdział 5, w którym opisany zostaje statystyczny weteran maratończyk.

Czyli zostaje podana odpowiedź na pytanie – „dlaczego inni biegają”?

Poniższy artykuł jest krótką charakterystyką przeciętnego weterana, czyli biegacza powyżej 40 roku życia oraz powodów jego biegania. Jest to opis sporządzony na podstawie badań własnych, które przeprowadziłem podczas Maratonu Wrocław w kwietniu 1999 roku. Pragnę gorąco podziękować wszystkim respondentom, którzy przyczynili się do jego powstania i cierpliwie wypełniali dostarczone przeze mnie formularze.

Do zbadania motywacji podejmowania treningu biegowego nakłoniły mnie biografie „dziadków”, którzy w wieku 50, 60, a nawet 70 lat czynnie uprawiają sport, nierzadko biorąc udział, w tak wydawać by się mogło trudnych i wyczerpujących organizm imprezach jak biegi maratońskie. I wcale nie należą do ostatnich pojawiających się na mecie. Każda taka impreza biegowa gromadzi weteranów, czyli owych „dziadków”, w ilości przekraczającej 50% startujących. To oni stanowią o ilościowej randze imprezy. To oni nadają biegom niepowtarzalny koloryt. Wszyscy oni spotykają się na różnorakich imprezach biegowych w całej Polsce, Europie, a nawet jeżdżą po całym świecie zapraszani przez organizatorów. Tworzą jedną wielką rodzinę nie potrafiącą żyć bez biegania. Trenują codziennie lub co drugi dzień, a ilość przebieganych kilometrów w roku niewiele ustępuje wyczynowcom.

Kim są? Co ich do tego skłania? Co spowodowało, że rozpoczęli ten specyficzny trud?

Pasjonując się rekordami świata w ogóle nie zauważamy ich heroizmu, tak dla nich zwyczajnego; choć gdyby odnieść ich dokonania do jakiejś bezwzględnej skali, to progresją wyników zostawiliby za sobą utytułowanych, młodszych o dwa, a nawet trzy pokolenia biegaczy.

Ponieważ praca ta jest pewnym uogólnieniem, pewną generalizacją, może być obarczona błędami, dlatego drogi weteranie czytając ją nie zzymaj się od razu, że jesteś inny, bo każdy z nas jest inny; ale statystyczny weteran maratończyk jest zlepkiem przeważających cech i tendencji, i jest tylko modelem jaki tworzy prawie cała biegająca społeczność weteranów. Jest abstrakcją jaką

stanowią biegający dorośli przedstawieni jako jedna osoba. I to jest naturalne, że wszyscy, każdy z nas będzie się od tego modelu różnił.

Jak już wcześniej wspomniałem weteranów na każdej imprezie jest dużo. Z reguły około połowa startujących to weterani, plus minus parę procent. Panowie przewyższają liczebnie panie i to znacznie. Na dwudziestu, a czasami i na trzydziestu mężczyzn przypada jedna kobieta. Trasę maratonu przebiegają tuż poniżej 4 godzin, a weteranki parę minut powyżej 4 godzin.

Choć 40-latków zawsze jest bardzo dużo i można by przypuszczać, że średnia wieku będzie wynosiła czterdzieści parę lat, to jednak wynosi ona aż 59. Co bardzo cieszy, bo świadczy o tym, że coraz więcej jest wśród nas starszych biegaczy. U pań jest podobnie – 55 lat.

Biegacz masters, bo i tak jest też określany weteran, jest dobrze wyedukowany, posiada przynajmniej wykształcenie średnie albo wyższe (prawie pół na pół). Zdecydowana większość mieszka w mieście (a mówi się, że w miastach to nie ma gdzie pobiegać) i wiecie szczęśliwe życie u boku żony lub męża. Jeśli zaś chodzi o wykonywany zawód, to nie istnieją żadne preferencje. Nauczyciele, spawacze, górnicy, policjanci, tokarze, księgowi, kierownicy, elektrycy, żołnierze... dosłownie każdy.

Biegają od dawna, większość ma kilkunastoletni staż (wynika z tego, że zaczynają biegać w wieku ok. 30 lat) i o dziwo nie zalicza siebie do grupy zaawansowanych, ale średniozaawansowanych, co jest spowodowane niemożnością wykonywania wszystkich typów treningów, np. interwału intensywnego, a także nadmiernie rozwiniętą skromnością.

Weterani nie koncentrują się tylko na biegu. Są bardzo czynni sportowo. Co trzeci skarży się, że ilość treningów w tygodniu mu nie wystarcza, a prawie każdy zajmuje się rekreacyjnie czymś ponad bieganie, ale nie częściej niż trzy razy w tygodniu. Z reguły są to ćwiczenia na siłowni, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe.

Dwie trzecie to byli sportowcy. I tutaj również ujawnia się szerokie spektrum od spadochroniarstwa, pływania podwodnego, jazdy konnej, aż po gry zespołowe i lekką atletykę. Chciało by się rzec „czym skorupka za młodu nasiąknie...”, czyli pewne nawyki pozostają i nie forma później się liczy.

Większość startuje dwa, trzy razy w miesiącu, z reguły co drugi tydzień. Ważniejszym kryterium wyboru zawodów jest bliskość ich rozgrywania od miejsca zamieszkania oraz łatwość dojazdu; choć im

dystans dłuższy a wysiłek wkładany większy - dojazd, koszty i inne trudności schodzą na plan dalszy.

Z odpowiedzi, które zdecydowanie wybijają się spośród innych, a które ukazują czynnik wpływający na rozpoczęcie biegania to: telewizja (co trzeci) oraz środowisko rówieśnicze (także co trzeci). Wysoki poziom jaki osiągnęła telewizja, to prawdopodobnie wpływ roli jaką odegrał dla ówczesnych trzydziestolatków nieodżałowany Tomasz Hopfer i jego niedzielne propagowanie biegania jako panaceum prawie na wszystko oraz lansowanie warszawskiego Maratonu Pokoju (w pierwszych latach każdorazowo ponad 2000 uczestników na starcie). Bardzo wysoki jest też wpływ biegających znajomych, którzy bezpośrednio oddziałują swoim przykładem.

Na bieganie zdecydowano się z powodu: zadowolenia z ruchu i satysfakcji z wkładanego wysiłku, wpływu zdrowotnego, niezależności treningowej i startowej, przynależenia do określonej grupy ludzi, chęci rywalizacji. I dla więcej niż połowy bieganie od początku było przyjemne, natomiast dla reszty dopiero po pewnym czasie. Nikt się na bieganie nie skarżył.

To co się obecnie najbardziej liczy to czerpanie przyjemności z samego ruchu i wpływu biegania na zdrowie, nieco w tyle pozostają dążenia i sportowe ambicje, a najmniej liczą się spotkania towarzyskie i możliwość pochwalenia się przynależnością do grupy biegaczy, choć i tak dla wielu jest to motyw znaczący.

Statystyczny maratończyk weteran:

Płeć	Zdecydowanie mężczyzna
Wiek	Blisko sześćdziesiątki
Wykształcenie	Co najmniej średnie
Zamieszkanie	Przeważnie w mieście
Zawód	Dowolny
Staż biegowy	Najlepiej kilkanaście lat
Zaawansowanie	Skromne - „średnie”
Stan cywilny	Żonaty
Sportowa przeszłość	Z reguły istnieje
Jak odbiera bieganie	Jako przyjemność
Impuls zachęcający	Z telewizji lub od znajomych
Czym jest bieganie	Przyjemnością i dbaniem o zdrowie
Czy należy do klubu biegacza	W zasadzie – tak

I oto tak wygląda obraz biegacza weterana. Jakże jest nam bliski, i jakże odległy.

Rozdział 6, w którym przedstawiam siebie i swoją motywację do biegania.

Czyli podaję odpowiedź na pytanie – „dlaczego biegam”?

Często na pytanie dlaczego biegam nie potrafię dać szybkiej i wyczerpującej odpowiedzi. Mówię, że dla zdrowia, dla przyjemności i w zasadzie zawieszam głos intensywnie szperając w zakamarkach mózgu w poszukiwaniu bardziej trafiających do przekonania słów. Trochę mnie to złości, bo wydaje mi się, że w takim krótkim i lakonicznym zdaniu adwersarze odczytają mój pewien brak wiedzy i zaangażowania, a ja przecież czuję się kompetentnym biegaczem. Zaciekawiony spytałem kolegów. Oni także mawiali: dla zdrowia oraz dla sportu, mając na myśli udział w rywalizacji i współzawodnictwie, sklasyfikowaną pozycję, nagrodę. Słyszałem czasami: dla zabawy, kumpli, wypełnienia wolnego czasu, ale przede wszystkim powtarzało się dla zdrowia.

Wnioskowałem z tego, że uporczywie lansowane hasła: „sport to zdrowie” i „bieg to zdrowie” wpoily przekonanie, że główną potrzebą i troską w podejmowaniu trudu treningu biegowego i uciążliwości wyjazdu na zawody jest utrzymanie własnego stanu zdrowia na dość wysokim poziomie wolnym od niedomagań, przeziębień, chorób. Jednak ktokolwiek zetknął się z różnorodnymi wymogami i zaleceniami żywieniowymi, dietami, jogą, tai-chi oraz wszelkimi pokrewnymi systemami, hartuje się, ćwiczy umysł, ten wie, że odpowiednią witalność i długoletni wigor może zachować niekoniecznie zażywając ruchu biegając. Co zatem skłania do rezygnacji z wygodnego fotela i przemierzanie w różną pogodę wielokilometrowych dystansów?

MOTYWACJA?

Motywacja jest ogółem bodźców, które popychają nas w stronę określonego działania i zachowania. Tworzy w ten sposób układ potrzeb i wartości, a te z kolei określają zaangażowanie w podejmowaniu określonych działań i zachowań. Nasze zaangażowanie zależy od tego jaką wartość przypiszemy danej czynności i jak mocną mamy potrzebę jej wykonania, np. czy wolimy zmywać naczynia, czy z psem pójść na spacer, czy też pobiegać. W ten sposób świadomie bądź nie tworzymy hierarchię działań oraz wartości. Taką swoistą listę rankingową. Im coś jest bardziej

atrakcyjne, tym większą ma wartość, mocniej potrafimy się w to zaangażować, mamy silniejszą potrzebę wykonywania danej czynności... jednym słowem: mamy silną motywację. Po prostu!

W ten sposób nasze motywy „nabierają kierunku”, a zostaje to wyrażone przez chęć, zamiar, życzenie. Dążenia te mogą być świadome lub nie, bardziej lub mniej sprecyzowane, a zależy to od rzeczowego i sprawnego określenia celów, na które motywacja będąc ukierunkowaną siłą jest nastawiona, albowiem siła motywacji przejawia się w następujących zagadnieniach:

- jakie znaczenie ma dla nas cel do którego dążymy,
- jakie jest prawdopodobieństwo osiągnięcia celu.

Dlatego też nasze działanie podejmiemy wtedy, gdy będą spełnione następujące warunki:

1. istnienie celu (czy potrafimy sprecyzować i określić działanie),
2. pewność (przeświadczenie, że podjęcie działalności pozwoli osiągnąć cel),
3. zachęta (wystąpienie bodźca inicjującego działanie),
4. wartość (jak atrakcyjny jest dla nas przedmiot lub czynność).

Po zastanowieniu się doszedłem do wniosku, że dla biegacza bieganie samo w sobie ma wysoką wartość, wyznaczone cele są prawie zawsze osiągalne i stuprocentowo pewne. Skąd się zatem bierze motywacja?

POTRZEBA?

Motywacja wynika z chęci zaspokojenia potrzeby.

Przez potrzebę należy rozumieć nie tylko nerwowe poszukiwanie ubikacji w wiadomym celu. Istnieje także potrzeba ruchu i zabawy, potrzeba uczucia i miłości, potrzeba odniesienia sukcesu i zyskania poważania i szacunku.

Jedno jest pewne, jeżeli biegamy to dzieje się to za naszą własną, świadomą aprobatą. Jest to bardzo ważne stwierdzenie, gdyż świadomość stanowi najwyższy poziom ewolucyjny układu nerwowego. Jest to nasz człowieczy powód do dumy. Przez to wyraża się wolność wyboru i swoboda w podejmowaniu decyzji, a jednocześnie jest to o pierwszorzędnym znaczeniu bodziec: CHCĘ!

CHĘĆ?

Chcę, ale dlaczego? Chcę, bo jest to najprostsza forma ruchu, którego nie muszę się uczyć, bo mogę się tym zajmować w dowolnej, pasującej porze nie będąc uzależnionym od innych, bo mogę przeżyć drugą sportową młodość jeżdżąc na zawody, walcząc z czasem i ustanawiając rekordy życiowe?

Każdy z nas biegowi czy zawodom nadaje różne znaczenie. Dobrze zilustruje to następujący przykład, którego każdy z nas mógł być świadkiem: zawodnik wygrał, ale nie jest zadowolony ze startu, bo nie poprawił wyniku, a ten n-ty ze stawki choć przegrał jest szczęśliwy bo ma nową „życiówkę”. Pan A wygrał z panem B choć przybiegł przedostatni, a pan B cieszy się bo w ogóle przebiegł. Czyż tak nie jest?

Skupmy się teraz na nas – joggerach, truchtaczach, amatorach rekreacji. Biegając dla siebie nie zważamy na wpajaną często przez trenerów w klubach zawodnikom zasadę, że zwycięstwo jest wszystkim. Nie nastawiamy się na zwycięstwo czy porażkę, a udział w zawodach nie jest „zagrożeniem”, gdyż każdy start podnosi naszą własną wartość.

Będąc najczęściej samym dla siebie trenerem uzyskujemy dużą odpowiedzialność za siebie i silne poczucie niezależności. Im silniejszy zapał, tym wytrwalsze dążenie, bo jak mawiają najważniejsze to chcieć, a umieć można się nauczyć.

I w ten sposób staramy się osiągnąć w sposób świadomy lub mimowolnie:

- **najwyższy stopień sprawności;** podniesienie własnej wydolności i uzyskanie lepszych wyników, a wszystko poprzez porównanie z innymi. Nasza wartość jest bardzo wymierna, a mierzy się ją: 1. wynikiem, 2. miejscem w zawodach. Ocenie i porównaniu podlega mój poziom, poziom przeciwników, wysiłek włożony w trening i przede wszystkim wysiłek włożony w walkę;
- **najwyższy stopień samodoskonalenia;** wyniki zawodów nie są ważne, czasami mogłoby ich nie być, choć stanowią ważną płaszczyznę porównań. Nagrodą jest uczestniczenie w ulubionym sporcie, sam trening i możliwość stwierdzenia: jestem lepszy niż byłem rok temu. Wtedy biegałem po 5.30 na kilometr, a teraz po 5.10!;
- **najwyższy stopień uznania społecznego;** im młodszy biegacz, tym silniejsza potrzeba uznania przez trenera, grupę, rodziców, osoby trzecie, ale i weteranom jest przyjemnie, gdy widzą wokół

siebie zachwyconych, podziwiających ludzi oraz sąsiadów chwających się znajomością z maratończykiem.

I w ten sposób dotarłem do końca. Już wiem dlaczego biegam i co mi to daje. Już wiem jak powinna brzmieć pełna i wyczerpująca odpowiedź na pytanie dlaczego biegam. Biegam bo:

- zaspokajam potrzebę aktywności ruchowej,
- odnoszę sukcesy,
- zaspokajam ambicję,
- czasami odnoszę korzyści materialne,
- czuję się niezależny,
- stymuluję i kontroluję stres,
- uchodzę za znawcę i eksperta,
- przynależę do określonej grupy,
- robię to co lubię,
- itp., itd. (nie mówiąc o lepszych wynikach w każdej dziedzinie życia prywatnego i zawodowego).

Biegam, bo chciałem biegać i dalej chcę to robić, gdyż jestem świadomym i ceniącym niezależność człowiekiem, który przez całe życie pragnie pozostać zdrowy, pogodny i pełen sukcesów!

Rozdział 7, w którym podaję wzorcowy statut dla wszystkich pragnących zakładać kluby biegacza.

Czyli jak założyć Stowarzyszenie Biegowe im. Foresta Gump'a lub przyłączyć się do niego.

Rozdział 1.

Nazwa, teren działania, siedziba i charakter prawny.

- §1. Stowarzyszenie biegowe im. Foresta Gump'a zwane dalej Klubem jest stowarzyszeniem zrzeszającym każdego kto tylko wyrazi na to chęć poprzez ustne zobowiązanie się do należenia do Klubu. Świadczenie nie są potrzebni.
- §2. Terenem działania jest cały świat, a siedziba znajduje się w domu każdego sympatyka biegania.
- §3. Klub działa zgodnie z ustawą o kulturze fizycznej, ustawą – Prawo o stowarzyszeniach oraz własnym statutem. Nie podlega ewidencji, ale za to posiada osobowość prawną.
- §4. Przyjmuje na swojego patrona Foresta Gump'a, który wielokrotnie przemierzył Stany Zjednoczone Ameryki ze Wschodu na Zachód i z powrotem. Bieganie było dla niego celem samym w sobie. Biegł niczym się nie przejmując, zyskując sporą grupę zwolenników i naśladowców. Jest klasycznym przykładem bezinteresownego biegania dla samej istoty biegania.
- §5. Klub używa dowolnych pieczęci, godeł, flag, barw, odznak i znaczków ze szczególną dbałością o strój organizacyjny, którym może być sportowa koszulka i spodenki, ale może być i płaszcz przeciwdeszczowy. Najważniejsze są buty. Powinny być przedmiotem szczególnej troski posiadacza.

Rozdział 2.

Cel i środki działania.

- §6. Celem Klubu jest:
propagowanie biegania jako wspaniałego sposobu spędzania wolnego czasu, zabijania nudy i rozwiązywania wszelkich problemów związanych z niemożnością permanentnego biegania, a także:
 - organizowanie biegów kumoterskich wzorem Alicji Z Krainy Czarów (Lewis Carroll),

- stosowanie w biegu strategii mentalnych z Nurmim w roli głównej wzorem Maratończyka – Thomasa Levy’ego (William Goldman).

§7. Ze względu na patrona należałoby przebiec swój kraj parokrotnie ze Wschodu na Zachód i z powrotem (licząc oczywiście także częściowe dystanse przebiegane na treningach i zawodach), ale kto by tam wymagał, tak naprawdę, takiego heroizmu!

Rozdział 3.

Członkowie ich prawa i obowiązki.

§8. Członkowie dzielą się na:

- biegających,
- niebiegających, czyli chodzących i odpoczywających,
- wspierających.

§9. Członkami biegającymi może być każdy biegający (w danym momencie), który wcześniej zgłosił swój akces do Klubu.

§10. Członkiem niebiegającym zostaje się w chwili zaprzestania biegania.

§11. Członkami wspierającymi mogą być tylko osoby fizyczne dopingujące członków biegających.

§12. Członkowie wspierający mają prawo do:

- klaskania,
- ponaglania i zagrzewania głosem lub jakimkolwiek instrumentem,
- podawania napojów i posiłków regeneracyjnych,
- podawania pomocnej dłoni.

§13. Członkostwo w Klubie ustaje poprzez dobrowolne wystąpienie z Klubu poprzez ustną rezygnację. Świadkowie nie są potrzebni.

Rozdział 4.

Władze klubu.

§14. Władzami Klubu są:

- Spotkanie,
- Zebranie.

§15. Kadencja władz Klubu trwa do odwołania. Wybór Władz następuje przez wskazanie przez któregokolwiek z członków Klubu podczas Spotkania lub Zebrania.

- §16. Spotkanie jest najwyższą władzą Klubu. Nie jest zwoływane i zamierzone, a jego charakter jest spontaniczny i dorywczy.
- §17. Zebranie jest najwyższą władzą Klubu. Jest zwoływane i zamierzone, a jego charakter jest przemyślany i cykliczny.
- §18. Do kompetencji władz Klubu należy uchwalanie, rozpatrywanie, przyjmowanie, wybieranie, podejmowanie, ustalanie i rozstrzygnięcie wszystkiego co tylko dotyczy Klubu.
- §19. Spotkania i Zebrania są prawomocne w pierwszym terminie przy obecności co najmniej 2 członków Klubu.

Rozdział 5.

Wyróżnienia i nagrody.

- §20. Za aktywny udział w realizacji zadań Klubu przyznawane są wyróżnienia i nagrody.
- §21. Wyróżnienia obejmują:
- słowa uznania,
 - wyrażenie podziwu,
 - złożenie gratulacji.
- §22. Nagrody wręczają Organizatorzy Biegów.

Rozdział 6.

Majątek i fundusze Klubu.

- §23. Na majątek Klubu składają się nieruchomości, ruchomości oraz fundusze, z tym, że majątek każdego z członków należy do niego, chyba, że zdecyduje inaczej.

Rozdział 7.

Zmiana statutu i rozwiązanie się Klubu.

- §24. Zmiany statutu Klubu wymagają inwencji twórczej. Są dozwolone, a nawet wskazane.
- §25. Raz powołany Klub (niniejszym drukiem) nie może zostać rozwiązany.

Rozdział 8, w którym pełni zapału i entuzjazmu po założeniu klubu lub przystąpieniu do niego dowiadujemy się co robić dalej.

Czyli pierwsze kroki.

Niczego nie odkładaj na potem, bo i potem wcale nie będzie lżej.

Czy bieganie jest prostą czynnością? Wielu z czytelników zapewne po usłyszeniu takiego pytania odpowie radośnie – tak!, ale czy owa działalność rzeczywiście jest taka łatwa i nieskomplikowana? Pewne wątpliwości nasunęły mi się po rozmowie ze znajomymi, w czasie której zaczęliśmy mówić o bieganiu. Zaczęło się jak zwykle od komplementów pod moim adresem dotyczących zdrowia, sylwetki, wytrwałości, a potem wyrażone zostało życzenie: „też chciałbym biegać”. Ponieważ zawsze staram się ponaglić do biegania niezdecydowanych, więc jak zawsze odparłem: „no to zacznij”, bo przecież nie ma nic prostszego pod słońcem. I jak zawsze usłyszałem (ale dopiero wtedy zmusiło mnie to do głębokiej refleksji) „dobrze, **ALE JAK**”?

Biegaczu, zauważ, że coś co jest dla ciebie chlebem powszednim, coś, co uchodzi za jedną z najprostszych i naturalnych czynności wywołuje u innych (czytaj: nie-biegaczy) pytanie o formułę, receptę, przepis. Coś co jest proste jak klaśnięcie dłońmi nagle urasta do rangi problemu. A przecież każdy z nas potrafi biegać, tak jak chodzić, jeść, śmiać się. Jaką barierę widzą przed sobą pytający, że nie potrafią sami sobie dać rady i szukają pomocy wśród biegających? Z jakimi kłopotami borykają się łaknąc prostego a zarazem skutecznego rozwiązania? Dalszy tekst jest próbą odpowiedzi na te pytania, a jednocześnie jedną z wielu propozycji rozpoczęcia biegania lub choćby tylko prowadzenia aktywnego trybu życia.

Po pierwsze: bieg, a przede wszystkim chód są podstawowymi formami lokomocji człowieka. W świecie kręgowców to właśnie człowiek najlepiej opanował tę umiejętność. Nie zmienia to faktu, że do swoich pierwszych kroków noworodek sposobi się około 12 miesięcy i aż 7 (siedmiu!) lat potrzebuje do pełnej synchronizacji bioelektrycznej używanych mięśni.

Po drugie: różnorodność zastosowań chodu i biegu od działań użytecznych, w których poruszanie się stanowi główną istotę rzeczy, aż po wymyślone techniki sportowe, w których bez biegu lub chodu i ich wielorakich form i odmian nie istniałby współczesny sport, może rodzić przekonanie o łatwości, swobodzie i dużej naturalności wykonywania tych ruchów.

Po trzecie: chód i bieg różni jedynie okoliczność ich stosowania, uzyskiwane prędkości oraz wielkość i szybkość pojawiającego się zmęczenia.

Dobrze, ale jak?

Chcesz biegać i nie wiesz jak? Pytasz się co zrobić? W porządku, to świadczy o tym, że wreszcie dorastaś/dorosłaś do tego momentu by nareszcie zacząć. Problemem twoim nie jest (przynajmniej w większości) jakaś niedyspozycja fizyczna, ale bariera psychologiczna, z którą musisz się uporać. Warto skorzystać z pomocy biegających znajomych, klubów biegacza czy nawet innych skaptować do wzajemnej szeroko rozumianej rekreacji, bo w grupie zawsze raźniej a arogancka młodzież i szyderczy sąsiedzi są wtedy łatwiejszymi do zniesienia, co jest bardzo ważne na samym początku biegania, bo potem już się ich nie słyszy i nie zauważa. Tusza jakoś mniej przeszkadza, a i choroby nie są bardzo dolegliwe.

Jeżeli z jakiś powodów wolisz biegać samotnie, ba nawet nie biegać, bo bieganie jeszcze ciebie przeraża, na razie są tylko chęci - zacznij od chodzenia! Nie, nie, nie spacerowania, ani tym bardziej nie namawiam cię do naśladowania techniki chodu sportowego. Zacznij względnie regularnie wychodzić na przechadzki w tempie szybszym od spaceru. Na dystansie dowolnym i w dowolnie trwającym czasie, ale tak na dobry początek powiedzmy po 30 minut. Może być codziennie. Uważasz, że to dużo? A czy wiesz ile minut dziennie idziesz? I to gdziekolwiek. Weź sobie stoper i jak tylko zaczniesz iść włączaj go. Możesz być bardzo zdziwiony, że tak prędko uezbierasz owe 30 minut. Jeżeli tak się nie stanie i przez cały dzień nie uda ci się skompletować pół godziny chodu, to jest to dla ciebie poważny sygnał ostrzegawczy, że należy coś zmienić w swoim życiu i to szybko. Natomiast jeżeli masz na zegarku 30 i więcej minut pora byś zaczął realizować je w jednym kawałku.

Warunek jest tylko jeden: zawsze się do nich przebieraj w strój sportowy. W ten sposób warunkujesz siebie pewnym rytuałem, który przyzwyczajają cię do systematycznego wychodzenia z domu. Pamiętaj, że nie jest to wyjście do sklepu, znajomych, ani innego rodzaju łączenie przyjemnego z pożytecznym. To jest czas tylko i wyłącznie poświęcony twojemu zdrowiu. Nie wyklucza to późniejszych spotkań i pogawędek z kumplami w czasie biegu, ale ten moment dopiero nadejdzie.

Nie używaj starych dresów. Kup sobie nowe i rób z nich użytek by potem się nie zastanawiać po co ja to kupiłem. Wydatki finansowe w obecnych trudnych czasach potrafią zupełnie nieźle zdopingować do działań rekreacyjnych, nierzadko lepiej od zaleceń lekarza. Ponieważ chodzenie nie angażuje tak mocno energetycznie organizmu jak bieganie można chodzić po posiłku i to będąc dość ciepło ubranym.

Ale jak?

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek ile czasu zajmuje ci przejście 1 kilometra? A czy zastanawiałeś się kiedykolwiek ile czasu codziennie marnotrawisz? A czy wiesz, że wcale nie trzeba o wiele wcześniej wychodzić, by do pracy część lub całą drogę przejść pieszo. Tak na przykład postępował mój nauczyciel ze szkoły średniej, który drogę do i ze szkoły pokonywał pieszo. Ok. 5 kilometrów w każdą ze stron.

Można chodzić rano pobudzając się żwawym krokiem do trudów dnia, można wieczorem – rozpamiętując miniony dzień i obmyślając plany na następny. Niestety, rano nie chce się, a i wieczorem też nie lekko. O tym jak się nie chce wstawać z łóżka każdy z nas może napisać książkę, a jak trudno oderwać się od telewizora z miękkiego fotela – drugą. Niestety, albo TV albo zdrowie. Martwisz się o papierosy? Zacznesz regularnie chodzić i ani się spostrzeżesz a zaczną ci przeszkadzać i będziesz musiał palenie ograniczyć i w końcu zaprzestać. Przebierasz się, wychodzisz i idziesz. Zrazu powoli, potem coraz szybciej. Do i po parku, po spokojnych willowych uliczkach, leśną lub polną drogą, po mieście lub poza miasto, miasteczko, wieś. Dostosuj tempo do swojego samopoczucia. Raz dłużej, raz krócej.

Nie popełniaj tylko jednego błędu. Nie staraj się od razu naśladować zaawansowanych biegaczy lub ich planów treningowych. Nic tak nie zniechęca jak niemożność osiągnięcia nadmiernie wytkniętego celu i nic tak nie niszczy organizmu jak nadmierny objętościowo i intensywnościowo trening. A przecież nie warto. Nie da się w tydzień nadrobić paroletnich zaległości. Na wszystko przyjdzie pora.

Tak więc maszeruj. W ten sposób niech minie dzień, drugi, trzeci; miesiąc, drugi, trzeci... aż do przywyknięcia. Wtedy dopiero będziesz mógł ocenić jak wpłynął ten niezbyt intensywny wysiłek na mięśnie, stawy, serce, nerwy i samopoczucie. Teraz dopiero będziesz mógł ocenić co daje chodzenie i czy dalej warto, i możesz chodzić. Teraz dopiero możesz odkryć na nowo ulice o każdej porze roku, a nawet przy każdej pogodzie (ale nie od razu).

Chód chodowi nierówny. Można spacerować, przechadzać się, maszerować, chodzić sportowo. Warto to sobie określić. Czy w 30 minut przejdę 3 kilometry? Czy chodzę 10 minut na 1 kilometr, czy szybciej? A jeżeli nam się nie chce tego określać albo nie mamy jak i gdzie zrobimy sobie zawody na ulicy. Dogońmy osobę przed nami. Albo wybierzmy sobie kogoś z tłumu oraz jakiś odległy cel np. drzewo, ławkę, latarnię i starajmy się do tego celu dojść przed naszym upatrzonym rywalem.

A czy wiesz ile kroków stawiasz na dystansie 1 kilometra? A ile ich robisz w ciągu minuty? I jak myślisz, dużo to czy mało? A ile centymetrów ma twój krok? A puls? 120 uderzeń na minutę, czy może 130, czy więcej, czy mniej?

Tak więc maszeruj. Możesz sobie poeksperymentować z długością kroku i tempem marszu. Podefilować jak żołnierz, podrobić kroczkami naśladowując japońską gejszę, ponaśladować Roberta Korzeniowskiego. Możliwości jest bardzo wiele.

Jak?

Amerykanin Cooper ułożył test dla chodu. I tak dla 40-50 latków przejście 3 mil (4827m) poniżej 36 minut to wynik wspaniały, powyżej 52 minut – słaby. Spróbuj ocenić siebie na dystansie 5 km odpowiednie czasy to: 37 i 54 minuty.

Moja propozycja jest następująca: jak się już wdrożysz do systematycznych przechadzek od czasu do czasu postaraj się iść coraz szybciej i szybciej, a gdy się zmęczysz... odpoczywaj w biegu! Sam się przekonasz, że istnieje taka granica, że chód robi się na tyle męczący, iż nawet mimowolnie zaczynasz truchtać, albo musisz się zatrzymać i odpocząć. Wypróbuj to. Odczuj ten fenomen na własnej skórze.

Trucht może dorównywać szybkością marszowi i być mniej od niego męczący. Może też zmęczyć tak jak i najszybszy chód, ale będzie od niego znacznie szybszy. Stopniowo wydłużaj odcinki owego „odpoczynku”. Nawet się nie spostrzeżesz, a będziesz mógł o sobie powiedzieć – biegam. Gdy tak już powiesz mam dla ciebie jeszcze jedną propozycję – staraj się biegać systematycznie (tak jak wcześniej chodziłeś). Najlepiej trzy razy w tygodniu. Dlaczego? To już temat na całkiem inną opowieść.

Przeczytałeś? Może być? I co? Jeszcze nie wyszedłeś z domu?

**Rozdział 9, w którym podkreślona zostaje wartość
biegania nie dla nagrody, ale dla czegoś więcej, choć
zawsze istnieje jakaś nagroda.**

Czyli o biegach koleżeńskich, prywatnych i kumoterskich.

Przeglądając najnowszy „Kalendarz imprez 2001” wydany przez Polskie Stowarzyszenie Biegów zwróciłem uwagę na jedną z zamieszczonych tam pozycji dotyczącą biegu maratońskiego i chciałbym ją rozpowszechnić nie tylko jako imprezę, ale jako godną naśladowania i upowszechniania ideę.

Mowa o organizowanym 8 września w Chojnicach Maratonie Koleżeńskim z okazji 65 rocznicy urodzin Zbigniewa Wiśniewskiego.

O pomyśle, organizacji i nagrodach, czyli jak taki bieg powinien wyglądać i czego się można po nim spodziewać opowiedział i potem opisał prawie przed 150 laty Lewis Carroll w „Przygodach Alicji w Krainie Czarów” (w niezrównanym przekładzie Roberta Stillera). Oto dwa niezbędne warunki, których spełnienie zaowocuje organizacją takiego biegu: po pierwsze zostaje zrodzony potrzebą chwili (w książce Alicja i jej nowi przyjaciele pragną się wysuszyć) i po drugie łatwiej jest go pokazać niż opisać.

Tak ów bieg wyglądał: „Przede wszystkim wyznaczył tor wyścigu, coś na kształt koła (...), a potem całe towarzystwo rozmieszczone zostało tu i ówdzie wzdłuż toru. Nie było żadnego „Raz, dwa, trzy... start!” Po prostu każdy sobie zaczynał biec, jak mu się zachciało (...), ale jak już pobiegali tak sobie z pół godziny i zupełnie obeschli, Dodo nagle zawołał: „Koniec wyścigu!” i wszyscy stłoczyli się wokół niego, dysząc i dopytując się: „Ale kto wygrał?” (...). Wszyscy wygrali i każdemu należy się nagroda.”

Po czym została wskazana Alicja, która nagrodziła uczestników biegu kandyzowanymi owocami i orzeszkami, które szczęśliwie nie zamokły, zaś sama została uhonorowana własnym naparstkiem.

Podobne biegi były organizowane i w Polsce (i zapewne są w dalszym ciągu organizowane) , w ostatnich latach i opisane w: „Joggingu” nr 4 z 1998 roku o IV Koleżeńskim Biegu J. Bednarza na 48 km w Toruniu, o którym napisano: „był to bieg, w którym nie było klasyfikacji, wszyscy pokonywali trasę razem dzieląc się trudem i radością wspólnego biegania, ciesząc się piękną pogodą, słońcem i wiosną” oraz w „Joggingu” nr 3 z 1999 roku o Super Secie „Pasztecika”, czyli „prywatnym”, setnym maratonie Tadeusza Spychalskiego i warto tu przytoczyć kolejny cytat, słowa Jana

Wolnego: „Rzeczywiście nic tu nie można wygrać, starsi zawodnicy nie mogą liczyć na zwrot kosztów podróży (...). Ktoś nie przyjechał bo tak wolny bieg popsuł by mu statystyki. Mnie tam się podobało, potraktowałem to wszystko jako zabawę.”

Warto propagować właśnie tego typu imprezy, gdyż są one robione przez miłośników biegania dla entuzjastów biegania. Nie można im zarzucić komercjalizacji i braku zainteresowania słabszymi zawodnikami. Organizowane z pełną pompą dla amatorów biegania, powinny zyskać wielkie oparcie wśród propagatorów zdrowego trybu życia i ruchu dla zdrowia. Mam nadzieję, że zostaną podchwyczone przez lokalne społeczności i przyczynią się do upowszechnienia i tak przecież popularnej dyscypliny jaką jest bieg.

Rozdział 10, w którym całkiem poważnie zostaje potraktowana sprawa pogody i biegania.

Czyli raz ciepło, raz zimno, tzn. w jaki sposób upały i mrozy wpływają na nasz trening?

Człowiek jest „maszyną energetyczną” o bardzo niskim stopniu efektywności. Energia czerpana z pożywienia jest przekształcana w pracę użyteczną mięśni w ok. 20%. Reszta, a więc prawie 80% jest zamieniana na ciepło. Pojawia się przy tym pewien problem - co zrobić gdy na dworze jest gorąco i tego ciepła jest za dużo, a jak postąpić gdy jest zimno i ciepła wytwarzamy zbyt mało?

W normalnych warunkach nie ma problemu, nadmiar ciepła wydalany jest z organizmu kilkoma drogami. Najważniejsze to: poprzez pot na drodze parowania, poprzez przenoszenie, czyli konwekcję w wyniku kontaktu skóry z powietrzem oraz przez przemieszczanie ciepła od cieplejszych tkanek do chłodniejszych wewnątrz organizmu. Im praca wykonywana przez nas jest intensywniejsza, tym temperatura otoczenia powinna być niższa, aby przez cały czas móc subiektywnie odczuwać ciepło. I tak komfort ciepła odczuwa się w temperaturze ok. 20°C podczas siedzenia w fotelu (oczywiście z indywidualnymi preferencjami i wahnięciami o parę stopni), ale przy zwiększonym i bardzo intensywnym wysiłku taki sam komfort odczuwa się przy niższej temperaturze, która może wtedy, w skrajnym przypadku, wynosić aż ok. 13°C.

Informacja o otaczającej nas temperaturze dociera za pomocą receptorów umieszczonych na skórze (z tym że receptory ciepła położone są głębiej niż zimna) do mózgu, do podwzgórza i tam w zależności od pobudzenia przedniej lub tylnej części włączane są mechanizmy oddawania lub produkowania ciepła, co prowadzi do naruszenia równowagi termoregulacyjnej i do spadku wydolności organizmu. Spośród wielu sportowców biegacze długodystansowi szczególnie narażeni są na przegrzanie organizmu, a także na wychłodzenie jeżeli trenują dość długo w warunkach zimnej i wilgotnej pogody.

Reakcje organizmu w wysokich temperaturach i adaptacja do nich.

Zajmijmy się teraz przegrzaniem, którego pierwszymi objawami spowodowanymi utratą wody z organizmu wraz z mikroelementami (brak znaczącego chłodzenia przez parowanie) są kurcze mięśni, zwłaszcza tych obciążonych pracą, a najczęściej pojawiające się na łydkach. Dalszymi dolegliwościami, które mogą wystąpić, są: wymioty, zawroty głowy, gwałtowny wzrost tętna, spadek ciśnienia, aż do utraty przytomności.

Kiedy temperatura otoczenia osiąga temperaturę ciała przestaje zachodzić oddawanie ciepła drogą konwekcji i promieniowania, a zaczyna się proces odwrotny - uzyskiwanie dodatkowego ciepła. Organizm broni się przed tym. Krew zwiększa swój przepływ w skórze kosztem organów wewnętrznych. Pociąga to za sobą zwiększenie objętości krążącej krwi, aby ciśnienie jej zostało zachowane i wzmógł się proces parowania. Prowadzi to do zmniejszenia krążenia żylnego i do spadku objętości skurczowej serca, co organizm kompensuje zwiększając częstotliwość skurczów. Redukcja ilości dostarczanej krwi do organów wewnętrznych wpływa na spadek dostarczania do nich tlenu. A przecież biegi długodystansowe opierają się na procesach tlenowych pozyskiwania energii do pracy!

A teraz kilka ciekawostek, które można sobie wyliczyć odpowiednio uważnie analizując dane antropologiczne. Biegacze smukli z długimi, cienkimi kończynami łatwiej znoszą ciepło i równie łatwo oddają jego nadmiar, natomiast biegacze ze zwiększoną tkanką tłuszczową łatwiej znoszą zimno. Kobiety ze względu na wyższy stosunek powierzchni ciała do jego masy niż mężczyźni łatwiej znoszą gorącą i wilgotną pogodę, natomiast mężczyźni - suchą.

Podczas biegania w gorące dni oddajemy poprzez parowanie od 2 do nawet 10 litrów wody. Krew gęstnieje, zmniejsza się objętość wyrzutowa serca, wzrasta temperatura ciała, etc., etc. aż do rezygnacji z podjętego wysiłku lub utraty przytomności z powodu przegrzania.

Co ciekawe wzrost utraty wody nie wpływa na pocenie się, co może tylko potęgować efekt przegrzania. Człowiek może dość długo głodować i stracić aż 90% tłuszczu i 50% białka komórkowego, ale utrata tylko 10% wody powoduje zmiany groźne dla życia. Odwodnienie wpływa na utratę elektrolitów, a znaczna utrata sodu negatywnie oddziałuje na centralny układ nerwowy. Pragnienie nie jest dobrym sygnałem odwodnienia, gdyż pojawia się w momencie

ok. 2% spadku masy ciała na skutek utraty płynów. A już 3% spadku masy ciała na skutek utraty płynów stanowi punkt krytyczny. Od tego momentu wyraźnie spada wydolność. Wraz z rosnącym deficytem wody utrudnione zostaje pocenie (u biegaczy intensywność pocenia się może sięgnąć nawet do 3,5 l/godz.), co prowadzi do dalszego przegrzania, itp., itd., a gdy temperatura wewnętrzna przekroczy 38°C termoregulacja ulega zaburzeniu i jej dalszy wzrost nie pobudza wydzielania potu. Dopuszczalna i bezpieczna zmiana temperatury wewnętrznej człowieka wynosi zaledwie 1°C. Zmiana temperatury już o 2°C prowadzi do zakłócenia procesów metabolicznych i upośledzenia działania komórek i narządów. I to zarówno wzrost jak i spadek. Po przekroczeniu temperatury 42°C uszkodzeniu ulegają struktury białkowe organizmu.

Bardzo istotnym czynnikiem jest wilgotność powietrza. Im większa, tym odczuwane subiektywnie gorąco zachodzi przy niższych temperaturach. Jeżeli jest duża wilgotność proces parowania, a więc chłodzenia, zostaje zakłócony - oddawanie ciepła zostaje utrudnione, temperatura ciała wzrasta, obciążenie układu oddechowego i krążenia rośnie, odnowa staje się wolniejsza. Dlatego łatwiej znieść wysoką temperaturę o niskiej wilgotności, niż niską o wilgotności dość dużej.

Do warunków gorąca i dużej wilgotności można się zaadaptować. Następuje to poprzez usprawnienie drogi przesyłania bodźców z termoreceptorów do podwzgórza, działania podwzgórza oraz pobudzenia mechanizmów parowania i krążenia. Zmiany przystosowawcze idą w stronę rozwoju mechanizmów oddawania ciepła, albowiem im lepiej ten układ funkcjonuje, tym możemy wykonywać intensywniejszą pracę, wyższy może być dopuszczalny poziom produkcji ciepła. Wzrost aktywności gruczołów potowych „wytrenowanych” systematycznym wysiłkiem pozwala na mniejszą ilość krwi przepływającej przez skórę, co pozwala zwiększyć jej krążenie w organach wewnętrznych. Osoby wytrenowane łatwiej się pocą i wydają więcej potu od osób niewytrenowanych, a jednocześnie mniej wydają w pocie elektrolitów, co pozwala im na dłuższą i intensywniejszą pracę.

Adaptacja do gorąca z reguły nie trwa dłużej niż dwa tygodnie i z reguły nie jest krótsza niż tydzień. Tym można tłumaczyć rezygnację zawodników z biegów podczas gwałtownego ocieplenia po okresach względnie niskich temperatur. Podczas pierwszych adaptacyjnych dni do gorąca może istotnie wzrosnąć zapotrzebowanie na sód, który dostarczamy organizmowi jako chlorek sodu, czyli sól

kuchenną. Po tygodniu lub dwóch nie jest już to konieczne, albowiem ilość wydalanego sodu wraz z potem i tak spada. Systematyczny trening w warunkach gorąca podwyższa próg czułości termoreceptorów - zaczynamy się szybciej pocić i obficie, a jednocześnie nie obniżamy intensywności pracy.

Najbardziej skutecznym sposobem adaptacji do gorąca jest połączenie oddziaływania wysokiej temperatury i długotrwałego wysiłku wraz z racjonalnym uzupełnianiem płynów, często w dość dużej objętości.

Należy uważać podczas zawodów na końcowy finisz. Może on być nawet przyczyną zapaści.

Reakcje organizmu w niskich temperaturach i adaptacja do nich.

Jeżeli jest zimno nasz organizm stara się zwiększyć produkcję ciepła i zmniejszyć jego oddawanie. Najbardziej znaczącym mechanizmem jest zwężenie naczyń podskórnych, szczególnie kończyn - głównie palców rąk i nóg. Krew płynie głównie żyłami głębokimi nagrzewając się od tętnic oraz przez organy wewnętrzne i mięśnie, co spowodowane jest zwiększeniem produkcji ciepła. Wzrasta metabolizm ustrojowy wydacie mobilizując węglowodany i tłuszcze.

Obniżenie temperatury wewnętrznej i temperatury mięśni poniżej poziomu optymalnego prowadzi do obniżenia pochłaniania tlenu i spadku wydolności. Wychłodzenie pracujących mięśni zaburza procesy koordynacyjne, obniża szybkość skurczu i poziom siły, spada zdolność efektywnego kierowania swoimi poczynaniami.

Na przechłodzenie organizmu obok zimna decydująco wpływa działanie wiatru oraz wilgotność powietrza.

Skutecznym środkiem zapobiegawczym przeciwko wiejącym wiatrom i niskim temperaturom jest intensywna praca, ale należy pamiętać, że każdy skurcz mięśnia to większy wydatek energetyczny.

Dodatkowym czynnikiem jest wilgotność powietrza. Zimno i duża wilgotność potęgują swoje działanie obniżając odczuwanie temperatury. Biegacze długodystansowi, czy to na treningu, czy też na zawodach (często także na nartach biegowych) powinni zwracać dużą uwagę na drugą połowę dystansu, kiedy to zostają wyczerpane zasoby glikogenu oraz postępuje odwodnienie, co zmusza do spadku intensywności. Grozi wówczas przechłodzenie organizmu. Do odmrożeń dochodzi przy niekorzystnym współdziałaniu niskiej temperatury i wiatru, a co gorsza następuje wówczas zablokowanie

nerwów sensorycznych i osobnik nie zdaje sobie sprawy, że nastąpiło odmrożenie, i że może się pogłębiać.

Im większe nagromadzenie tłuszczu, tym lepsze znoszenie zimna, ale praca, zwłaszcza ta długotrwała ogranicza wykorzystanie tłuszczu poprzez zwężenie tkanek podskórnych, gdzie jest największe jego nagromadzenie.

Adaptacja do zimna, przebiega podobnie do reakcji na wysiłek fizyczny - po okresie deficytu następuje ogólny wzrost mocy wewnętrznych struktur komórkowych produkujących ciepło. Pod wpływem zimna nasila się działanie tarczycy, która produkuje tyroksynę, co pomaga zwiększyć moc utleniania w mitochondriach.

Szczególnie efektywnie proces adaptacji przebiega w połączeniu z intensywną pracą fizyczną. Trening zwiększa sprawność termoregulacyjną i celową, dowolną pracę mięśni. Niestety, jeżeli chodzi o energetykę działania mięśni, to produkcja ciepła i trening wykluczają się wzajemnie. Dlatego nie można tych dwóch rzeczy doskonalić oddzielnie, co chyba w przypadku biegacza nie ma miejsca. I bardzo dobrze, bo gdy organizm staje przed wyborem najbardziej efektywnej adaptacji, to dokonuje tego przez kompromis produkcji ciepła z mięśni oraz sprawność termoregulacyjną.

Jak się przygotować do treningu i startu w zawodach w wysokich i niskich temperaturach?

1. Dla gorąca:

- odpowiednio dozować intensywność i czas pracy;
- uzupełniać płyny i elektrolity;
- używać odpowiedniej odzieży;
- stopniowo adaptować organizm;
- „wsłuchiwać się” we własny organizm.

Efekty adaptacji cieplnej są specyficzne. Utrzymują się dość długo, bo aż do ok. 1 miesiąca, ale praca o niskiej intensywności nie gwarantuje dostatecznej adaptacji do pracy w wysokich temperaturach przy wysokiej intensywności.

Dla zimna:

- stosować odpowiednią rozgrzewkę;
- odpowiednio się ubierać (zatrzymać ciepło i nie gromadzić wilgoci);
- dostosować czas pracy i intensywność;
- „wysłuchiwać się” we własny organizm.

O wychłodzeniu wiemy mniej ze względu na niemożność przeprowadzenia badań bez narażania badanych na poważne skutki trwałej utraty zdrowia. Mimo takich niedogodności istnieją ogólne zalecenia: w niskiej temperaturze i bezwietrznej pogodzie należy ubierać się dość lekko, tak aby przy wyjściu z domu odczuwać lekki chłód, ponieważ łatwiejsze warunki oddawania ciepła sprzyjają kształtowaniu wytrzymałości. Pierwsza reakcja przy zimnie to skurcz obwodowych naczyń krwionośnych, przeciwnie niż w warunkach gorąca.

Bardzo ważnym, a szczególnie podczas biegu maratońskiego i długich treningów jest przyjmowanie płynów, gdyż nawet częściowe tylko uzupełnienie może wydatnie wpłynąć na stan psychofizyczny i wydolność. Jest to zalecenie niezależne od pogody i panującej temperatury. Uzupełnianie płynów ma trzy cele:

- przeciwdziałać przegrzaniu;
- zminimalizować odwodnienie;
- uzupełnić sole mineralne i substraty energetyczne.

Obecnie IAAF zaleca by płyny (już nie samą wodę!) przyjmować od trzeciego kilometra i robić to co trzy kilometry.

Oto jeden z wielu przykładów i sposobów przyjmowania płynów. Płyny powinno przyjmować się na 30 minut przed zawodami (lub treningiem). Ok. pół litra wody z niewielką zawartością cukru (2,5 g na 100 ml, czyli 12,5 g na pół litra wody). Podczas wysiłku – 100 ml do 200 ml co 15 minut, a po wysiłku dobrze jest wypić sok pomidorowy, co pozwoli uzupełnić straty elektrolitów. Ważnym jest aby uzależnić przyjmowanie napojów od czasu pracy, intensywności wysiłku, temperatury otoczenia, szybkości pocenia się oraz masy ciała. I tak np. 70 kg biegacz biegnąc z prędkością 15 km/h, czyli 4 min/1 km w temperaturze 15°C w ciągu jednej godziny straci ok. 1 litra potu, a w temperaturze 30°C w ciągu jednej godziny straci ok. 1,5 litra potu. Jeżeli przyspieszy, to wydzielanie potu wzrośnie o ok. pół litra.

Bolesne skurcze mięśni, które pojawiają się na skutek utraty sodu wraz z potem, ustępują zwykle po podaniu 1/2 szklanki wody z dodatkiem do 1/2 łyżeczki soli kuchennej. Taki roztwór należy pić co 15 minut. Gdy to nie pomaga może okazać się, że należy dożylnie podać sól fizjologiczną. Przede wszystkim zaś schłodzić ciało i uzupełnić płyny.

Rozdział 11, w którym przyjemne łączy się z pożytecznym na drodze medytacji.

Czyli a oto Tao.

Na początku był Bieg,
a Bieg był u Biegacza,
a Biegacz był Biegiem.

Oto moja Droga. Stąd, z miejsca mego startu, aż do granic mego biegu – mety. Przemierzam Dystans, przemierzam Czas. Poruszam się Truchtem; w głąb siebie, w głąb Trasy, w głąb Czasu. Nie jestem Biegaczem. Jestem Dystansem, Trasą, Startem i Metą. Stojąc na początku już jestem na końcu. Dlatego już wygrałem. To moja siła, mój sekret i zwycięstwo. Zaznaczam tylko swój udział. To taki kaprys, zachcianka, forma zewnętrzna.

UŚWIADOMIENIE.

Istnieją dwa rodzaje biegania. Pierwszy, to bieganie po to by dobiec, drugi – by biec. Kiedy w czasie treningu myślimy o końcu biegu, to podświadomie spieszymy się, starając jak najszybciej zakończyć, to co rozpoczęliśmy. Nie biegniemy dla biegu. Myślimy tylko o tym by skończyć, odpocząć, oddalić terażniejszość, ale gdy tylko znajdziemy się w domu żal nam szybko ukończonego treningu i już planujemy następny. W ten sposób nie biegniemy prawdziwie nawet jednej minuty. Przyszłość wyciąga nas z terażniejszości.

FORMA.

Kiedy biegniesz – biegnij. Nic więcej, najprostsza formuła na świecie. Nie pragnij by czas szybciej mijał. Doświadczaj biegu i bądź tego świadomy. Czy świeci słońce, czy pada deszcz, czy wieje wiatr, czy jest sucho, mokro, czy ślisko – bądź tego świadom. Zdawaj sobie sprawę z tego, ale nie powtarzaj tego w myślach w kółko jak maszyna: „wieje, wieje, wieje, wieje...”. Bądź cały czas skoncentrowany jakbyś biegł w nocy przez las górską ścieżką. Bądź w rzeczywistości i nie daj się uwieść złotym myślom i mirażom fantazji. Nie trać samokontroli i koncentracji, ani także nie trać cierpliwości. Żyj każdą chwilą życia. Biegnij każdym krokiem biegu.

POMOC.

Wspaniałą techniką medytacyjną jest praca z oddechem. Zwłaszcza podczas powolnego biegu połączonego z kontemplacją przyrody. Jak często zauważasz oddech? Czy kiedykolwiek próbowałeś na nim poćwiczyć? Dobrze jest wiedzieć jak oddychać by utrzymywać obecność i uwagę, by się nie rozpraszać, by nie tracić koncentracji lub szybko ją przywrócić.

Oddychać powinno się lekko. Zauważać, że robi się wdech, a potem przy wydechu sprawiać, by ciało i oddech były lekkie i spokojne. Należy skupić się na oddechu i mierzyć czas jego trwania odmierzając go rytmem kroków. Przy lekkim truchcie wystarczy liczyć do czterech wdychając i do czterech wydechając powietrze. Jeżeli jest to za trudne wystarczy odliczać do trzech, a i gdy to sprawia kłopot to nawet do dwóch, choć wtedy to prawdopodobnie biegniesz już za szybko. Zdarza się też tak, że wdech jest krótszy od wydechu, że występuje faza bezdechu. Postaraj się wtedy narzucić temu jakiś rytm. Swoją własny, indywidualny, niepowtarzalny rytm. Biegnij i odmierzaj oddech.

Na początku możesz wplatać takie ćwiczenia oddechowe do każdego treningu, ale pamiętaj: natychmiast przerwij jeżeli odczujesz jakiś dyskomfort i wróć do swego normalnego oddychania. Nie rób tego ćwiczenia na siłę. W treningu stosuj na początku rozgrzewki lub na samym końcu podczas roztruchtania. Wiedz, że możesz np. raz na miesiąc (lub częściej, to zależy tylko od ciebie) spróbować tylko „treningu medytacyjnego”, ale najpierw poproóbuj czy coś takiego w ogóle będzie ci odpowiadać. Dąż do tego, by twój oddech był miarowy i płynny. Spokojny w truchcie, szaleńczy w zawodach. Zawsze go obserwuj.

Jeżeli nie potrafisz lub nie możesz, z różnych względów, śledzić oddechu, to go licz. Np. podczas truchtania: „jeden – wydech, drugi – wydech, itd.”, wciągając powietrze podczas wypowiedzania w myślach kolejnej cyfry, a wypuszczając podczas wypowiedzania słowa „wydech”. Liczę do 10 i zaczynam od początku. Mogę także dzielić słowa na sylaby i dostosowywać do rytmu kroków, np. „je - den wy - dech, dru - gi wy - dech...”. W ten sposób liczę zaś tylko do 8 i to nie z powodu jakiejś tajemnej formuły, ale dlatego, że „dziewięć” (przy tej formule: „dzie - wią - ty”) dzieli się na trzy sylaby i zakłóci narzucony rytm. Poza tym każdy z nas może znaleźć swoją, dostosowaną do rytmu kroków i faz oddechu formułę liczenia i w tym jest rzecz cała.

NIE-POMOC.

W końcu będziesz spokojnie oddychał, a rytm kroków nie będzie potrzebny. Obserwując oddech będziesz uważny i skoncentrowany. Twój oddech zwykły i codzienny połączy ciało i umysł, połączy bieg i biegacza.

RYTUAŁ.

Dzień „treningu medytacyjnego” powinien być dniem szczególnym. Po obudzeniu wywołaj radość w sercu – dzisiaj biegam. Nie spiesz się. Ten moment, ta chwila, gdy wyjdiesz biegać, nadejdzie. Uśmiechaj się. Pamiętaj, że twoja postawa wpływa na innych, dlatego nie pozwól by przez twoją nadaśaną minę ktoś właśnie tobie popsuł ten dzień. Cokolwiek będziesz robił bądź skupiony, dokładny i spokojny. W drodze do pracy, w pracy, w drodze do domu, w domu, na treningu – wszędzie. Dzisiaj jest dzień biegania. Miej świadomość mającego nastąpić treningu, ale nie spiesz się i nie niecierpliw. Jeżeli myśl o bieganiu wywołuje w tobie grymas znużenia i wypełniania narzuconego obowiązku, to może za dużo trenujesz i powinieneś odpocząć. Jeśli nie – biegnij, a gdy będziesz biegł – ciesz się biegiem.

TREŚĆ.

Różne uczucia i myśli mogą pojawić się podczas biegania. Zakłóca trucht jeśli nie będziesz skoncentrowany. Gdyby tak się stało to sięgnij po „Pomoc”. Jeżeli pojawiają się jakieś myśli to nie odpędzaj ich – oddychaj. Jak tylko zaczniesz walczyć z myślami natychmiast poświęcisz im swoją uwagę i przykują twoją wolę. Oddychaj, a one same odejdą. Ty tylko przyjmij ich obecność, zarejestruj i pozwól przeminąć. Jeżeli coś cię martwi, masz życiowy problem do rozwiązania, to nie rozwiązuj go w biegu. Potraktuj bieg jak środek do uspokojenia i oczyszczenia umysłu, biegnij tak długo, aż żadne z myśli nie będą ci go zaprzętać. Dopiero wtedy jesteś gotowy do tego, by zmierzyć się z problemem. Albo nie będziesz biegł prawdziwie, albo nie przemyślisz dokładnie dręczącej cię sprawy. Poczynisz tylko sugestie.

Dlatego nie wychodź strapiiony lub zagniewany na trening, a jeśli tak się stało, to nie szukaj recepty na kłopoty w czasie biegu. Marnujesz cenne chwile. Zaczynaj biec, a każdy krok przybliży cię do bycia Biegiem.

CUD.

Medytacja w biegu jest bardzo przyjemna. Aby tego doświadczać należy wybrać najładniejszą trasę biegową i najładniejszy dzień. Wtedy to wychodzimy potruchoć. Zachowujemy ciszę i odczuwamy przyjemność biegu. Nigdzie nie musimy dobiec.

Po prostu biegniemy.

Zgrywamy oddech z niepowtarzalnym rytmem własnych kroków, uważnie oddychamy, nie walczymy z myślami. Stopy miarowo wiodą nas przed siebie. Chłodny powiew odświeża ciało, umysł jest jasny i spokojny. Chłoniemy przyrodę, której jesteśmy częścią. Tu i teraz spotykamy pełnię życia.

Czy przez to jesteśmy lepsi od innych, jacyś wyjątkowi, jedyni? Nie, ale to cud.

Rozdział 12, w którym poznamy do czego służy serce i jak to wykorzystać.

Czyli sposoby określania tętna i zastosowanie w treningu.

Trening sportowy, przede wszystkim wyczynowy, ale także amatorski, znajdujący się blisko rekreacyjnego stawia sobie za cel ciągle doskonalenie i podnoszenie zdolności wysiłkowych organizmu. Obciążenia, które niegdyś wywoływały pozytywne zmiany, po jakimś czasie są niewystarczające nawet do utrzymania minimalnej formy. Wywołuje to potrzebę zmiany w treningu. Powinno to wywołać także zmianę warunków oceny obciążeń.

Podstawą treningu jest jego cykliczność. Powtarzanie określonych wysiłków w określonym czasie i kolejności pozwala skontrolować ich wpływ na organizm. Uznanych sposobów kontroli jest kilka, ale w większości są one dostępne tylko wyczynowcom sportu kwalifikowanego. Biegaczom – joggerom pozostaje kontrola efektów bieżących realizowana za pomocą rejestracji częstości skurczów serca, czyli tętna.

Za wyborem tej metody określania zaawansowania treningu przemawia łatwość i dostępność stosowania (tętno mierzy się na tętnicy szyjnej, rzadziej na nadgarstku albo przykładając rękę do serca i wyczuwanie uderzeń koniuszka serca w przestrzeni międzyżebrowej), oraz przenoszenie w sobie pokaźnego ładunku informacji.

Należy przy tym zdać sobie sprawę z tego, że nawet najbardziej precyzyjnie zanotowany w dzienniczku treningowym trening nie powie nam czy zrealizowany wysiłek pobudził procesy adaptacyjne, czy może nadmiernie wyeksploatował organizm. Również rejestracja tętna obarczona jest błędem, albowiem między nim a stopniem „ciężkości treningu” nie ma pełnej zależności liniowej, a systematyczny trening zmienia zdolność wysiłkową.

Tym niemniej wartości skurczów serca są powiązane z fizjologicznymi i biochemicznymi zmianami wysiłkowymi i powysiłkowym odpoczynkiem. Szczególną umiejętnością jest odpowiednia interpretacja tego ogólnoustrojowego wskaźnika.

Idea treningu i to treningu racjonalnego sprowadza się do takiego zoptymalizowania pracy i odpoczynku by osiągnięty efekt, czyli wynik był jak najlepszy i odbył się jak najmniejszym kosztem. Czas trwania treningów i ich częstotliwość ująć jest dość łatwo. Wystarczy tylko odnotowywać kiedy, ile kilometrów oraz ile czasu było

potrzebne na ich przebiegnięcie. Problem zaczyna sprawiać interpretacja intensywności, czyli tempa biegu.

W tym momencie warto wprowadzić pojęcie tętna spoczynkowego (TS) i maksymalnego (TM), które będą potrzebne do dalszych wyliczeń. Tętno spoczynkowe jest to tętno mierzone z reguły zaraz po obudzeniu, leżąc jeszcze w łóżku, choć niektórzy zalecają pomiary podczas codziennych nie wymagających wysiłku czynności, natomiast tętno maksymalne jak sama nazwa wskazuje jest maksymalnym tętnem wysiłkowym do jakiego jest zdolne serce.

Tętno najlepiej opisywać podając jego wartość na jedną minutę. Wiele osób jak i literatura przyjmuje pomiar dokonywany przez 10 sekund. Ja osobiście jestem zwolennikiem pomiaru przez 15 sekund. Trwa to niewiele dłużej, a błąd jest mniejszy. Błąd pojawia się przy zliczaniu pierwszego uderzenia oraz ostatniego. Mierząc przez 10 sekund i odnosząc do 1 minuty można zniekształcić pomiar aż o 12 uderzeń. Przy pomiarze 15 sekundowym – „tylko” o 8. Można rzecz jasna mierzyć przez całą minutę, ale w tym czasie trwa wypoczynek i tętno dość wyraźnie zwalnia i traci swoją wartość diagnostyczną. Natomiast bardzo ciekawą tendencję wykazały badania naukowe, a mianowicie do zaniżania niskiego tętna i do zawyżania wysokiego! Najlepszym wobec tego rozwiązaniem jest użycie monitorów pracy serca, ale ciągle jeszcze są to dość drogie urządzenia.

Oczywiście największym problemem jest określenie tętna maksymalnego. Nie każdy może podjąć maksymalny, tj. w jak najkrótszym czasie wysiłek (np. bieg na 400m). I pewne założenia są tylko umowne i hipotetyczne. Natomiast zwolennicy ciężkiego wysiłku powinni przeprowadzić dość prosty choć mocno wyczerpujący test Coconiego (opisany w następnym rozdziale) polegający na przebieganiu kolejnych 200 metrowych odcinków z narastającą prędkością. Jeżeli pobiegnie się w ten sposób aż do odmowy, to ostatnie mierzone tętno będzie tętnem maksymalnym.

Zamiast takiego ciężkiego wysiłku można tętno maksymalne wyznaczyć w bardzo prosty sposób i to nie ruszając się z domowego fotela, choć błąd indywidualnie może sięgnąć aż do 15 uderzeń na minutę. Ową metodą jest użycie formuły 220 minus wiek i jest ona adekwatna dla osób rozpoczynających zabawę z bieganiem lub prowadzących siedzący tryb życia. Natomiast dla osób aktywnych, sprawnych i trenujących poleca się stosowanie formuły 220 minus $\frac{1}{2}$ wieku. Niektóre źródła podają także oddzielną wartość dla kobiet: 226 – wiek. Również można spotkać się i wykorzystać wzór: 210 – (wiek

x 0,65). Powyższe formuły opierają się na założeniu, że tętno obniża się wraz z wiekiem.

Możliwość rejestracji tętna stworzyła podstawy do wykorzystania stref treningowych.

Najbardziej popularnym podziałem jest podział na cztery strefy.

Pierwsza strefa – 50-60% tętna maksymalnego jest strefą treningu odpoczynkowego, regeneracyjnego, stosowanego do wprowadzenia do treningu i wznawiania po przerwie, doskonalenia procesów termoregulacji i koordynacji. Realizowana jest najczęściej poprzez bieg ciągły w tempie truchtu jako rozruch lub rozbieganie.

Trening w strefie drugiej – 60-70% tętna maksymalnego ma za zadanie wzmocnienie mięśni, wzmożenie metabolizmu, spalanie tłuszczów, zwiększenie ukrwienia także na drodze biegów ciągłych i crossów.

Strefa trzecia – 70-85% tętna maksymalnego, to – poprawa ogólnej wytrzymałości. Wykorzystuje się środki jak przy strefie drugiej, choć pojawiają się już metody zmienne, jak np.: interwał ekstensywny.

Strefa czwarta – 85-100% tętna maksymalnego jest doskonaleniem tolerancji organizmu na kwas mlekowy zakwaszający mięśnie oraz pracy w deficycie tlenowym. Dominują w niej metody powtórzeniowe i zmienne, a także biegi ciągłe w bardzo mocnym tempie.

Należy pamiętać, że podstawową metodą kształtowania wytrzymałości jest bieg ciągły (BC) o różnej intensywności dostosowanej do naszych umiejętności, sił i przede wszystkim wieku. Amatorzy, w znaczeniu miłośnicy, biegania z reguły poprzestają na biegach ciągłych w pierwszych dwóch strefach (odpowiednio BC₁ i BC₂), stosując czasami cross, rzadko sięgając do interwału ekstensywnego lub metody powtórzeniowej.

Oprócz powyższego wyliczenia spotkałem się kiedyś z innym podziałem wartości stref. Potrzebne były dwie dane wyjściowe, a mianowicie tętno spoczynkowe (TS) i tętno maksymalne (TM). Z nich obliczało się rezerwę tętna (RT): $TM - TS = RT$. Następnie wyliczało trzy strefy:

- aktywnego wypoczynku (ok. 50% RT),
- spalania tkanki tłuszczowej (ok. 65% RT),
- doskonalenia wytrzymałości tlenowej (ok. 80% RT)

według wzoru: $RT \times n\% + TS$ (gdzie n% jest podstawioną wartością 50%, 65% lub 80%).

I tak na przykład jeżeli $TM = 200$, a $TS = 45$, to dla strefy aktywnego wypoczynku trening powinien przebiegać przy wartościach ok. 122 uderzeń serca/minutę, spalania tkanki tłuszczowej – ok. 146, a doskonalenia wytrzymałości tlenowej ok. 169. Wszystkie wartości są podawane w przybliżeniu a to ze względu na olbrzymie różnicowanie biegaczy, ich doświadczeń sportowych, lat życia i lat biegania. Najlepiej wyliczyć sobie swoje wartości i przez pewien czas trzymać się ich. Przez pewien czas, bo pozwolę sobie przypomnieć o tym, że istnieje adaptacja organizmu do wysiłku i bodźce stymulujące na początku sezonu mogą się okazać podprogowymi pod jego koniec.

Mając dobrane swoje strefy można rozpocząć planowanie treningu pod całkiem innym kątem niż poprzednio. Zamiast treningów lekkich, które mogły nic nie wnieść oprócz zadowolenie z ruchu i ciężkich, które mogły nadmiernie wyczerpywać organizm, teraz można postarać się o bardziej przemyślany dobór ilości kilometrów i tempa ich przebiegania, a kontrolując tętno na bieżąco określać, czy dany trening przerwać, czy może wydłużyć.

Tętno służy również do szybkiego i natychmiastowego określenia jaki wpływ na organizm wywarł trening. Wystarczy zmierzyć tętno bezpośrednio po wysiłku oraz po jednej minucie po nim. Jeżeli ta druga wartość wynosi ok. 2,5 wartości tętna spoczynkowego (ok. 120 ud./min. - w moim przypadku!) to znaczy, że dany wysiłek zniosłem dobrze. Natomiast jeżeli jest większa, ok. 3 razy i więcej – oznacza to, że trening był zbyt ciężki i powrót organizmu do stanu sprzed treningu zabierze więcej czasu niż zazwyczaj, a następne bieganie powinno być bardziej regeneracyjne niż wysiłkowe. Podane wyżej wartości znalazłem doświadczalnie i nie należy ich przyjmować jako wytyczne, ale powinno się dobrać swoje własne.

Proponuję przed bieganiem wyliczenie sobie powyższymi sposobami swoich wartości tętna maksymalnego i odpowiednich stref, porównanie i przemyślenie tego już podczas biegu, a po biegu kontrolne zmierzenie tętna i wyciągnięcie własnych wniosków.

**Rozdział 13, w którym ujawnione zostają
sposobienia poczynione przez członków
Stowarzyszenia Biegowego im. Foresta Gumpa.**

Czyli coś czego o bieganiu dawno już nikt nie powiedział.

**Te doniosłe odkrycia są tak ważne, że nie mogą być dłużej
trzymane w ukryciu!**

Czy wiecie do czego może prowadzić wspólne bieganie w grupie przez wiele miesięcy i lat? Do odkrywania cudownych, choć nieznanymi ogółowi prawd. Być może nie jesteśmy pierwszą grupą, która je poznała, ale pierwszą, która odważyła się ujawnić ją wszystkim biegaczom na świecie. Ujawnienie tych faktów pozwoli wielu biegaczom lepiej zrozumieć w czym tkwi przyczyna i jaki jest mechanizm niepowodzeń treningowych i startowych. Jak lepiej rozplanować treningi, jakich błędów unikać..., słowem uczyni nas prawdziwymi perfekcjonistami. Biegaczami przez duże B.

**Pierwsze przesłanki do obniżania się poziomu biegu na
świecie.**

Nasza grupa wolnych badaczy, która powstała przy Stowarzyszeniu Biegowym im. Foresta Gumpa i od pierwszych liter przyjęła nazwę StoBieg, zaobserwowała ciekawe zjawisko, a mianowicie takie, że tempo naszych biegów nie wzrastało, albowiem w biegach między sobą na treningach i zawodach każdy z nas przegrywał około połowy biegów. Wielu z czytających te słowa zacznie się zżymać na takie dictum. Ha, czytajcie dalej. Powszechnie wiadomym jest, że każdy obiektywny miernik musi być powiązany z obiektywnie uzyskiwanymi wynikami, a nasze wyniki mierzone jako stosunek wygranych biegów do przegranych nie poprawiał się. Był stały. Oscylował wokół stosunku 50/50.

Tym niemniej ci z nas, którzy ścigali się z biegaczami spoza naszej grupy zauważyli, że wygrywają coraz większą ilość biegów. Skoro więc nasz poziom był stały, a mimo to wygrywaliśmy coraz większą liczbę biegów, to wskazywało na to, że poziom innych, którzy mieli nieszczęście startować z biegaczami StoBiegu obniżał się.

Dalsze badania i przeprowadzane wywiady pokazały, że niektórzy z tych biegaczy mogą pochwalić się startami w Europie, Azji i Ameryce. Okazało się, że nie przejawiali oni spadku formy

biegając w tamtych miejscach. Jedyny stąd wniosek, że tempo biegu spada na całym świecie w wyniku kontaktów z biegaczami StoBiegu.

Niektórzy sugerują, że codzienne treningi, ostra rywalizacja, a także wykorzystanie wszelkich możliwości regeneracyjno-suplementacyjnych wskazuje na rosnącą formę, ale ta hipoteza opiera się na subiektywnym założeniu, że tempo biegu rywali pozostaje stałe. Skoro żadne, mimo wszystko, dowody nie zostały przedstawione a my posiadamy obiektywne dowody z wyliczoną naszą siłą (stosunek zwycięstw do porażek) w StoBiegu, czujemy się w pełni usprawiedliwieni jako naukowcy i badacze odrzucając te bezpodstawne spekulacje.

Efekt urlopowy.

Ciekawym jest fakt, że wyjazd na urlop, zaprzestanie biegania i w efekcie przerwa w kontaktach z członkami StoBiegu powoduje odnośnienie zwycięstw. Osoba taka po powrocie i kilku treningach słyszy w szatni zdumione okrzyki: „spójrzcie tylko co odrobina wypoczynku może zrobić dla mojego/twojego biegania”. Ba, nawet chorzy po okresie rekonwalescencji nie wracali słabsi, ale silniejsi. Stanowiło to kolejną przesłankę do wyciągnięcia wniosku, że biegacz na urlopie nie pogorszył się, za to inni się ciągle pogarszali.

Co działo się z takim biegaczem po powrocie z urlopu do klubu. Zaczynał trenować, pobiegał trochę i znowu był wciągany we wcześniej opisany wir zależności.

Zostało to potwierdzone przez grupę klubowiczów, która pojechała na obóz, ale nie odpoczynkowy, ale sportowy, na którym biegali ze sobą dwa razy dziennie. Kiedy wrócili – przegrywali. Dopiero po parunastu treningach stan wracał do normy, czyli znów było 50/50.

Z powyższego wynika i oczywistym jest, że będę dużo lepiej biegał zaprzestając biegania. Pytanie jest następujące: na jak długi okres przestać, by być najlepszym?

Tempo spadku biegania.

To proste wyliczenie (względnie) można przeprowadzić na podstawie np. informacji zamieszczonej w „Joggingu” nr 2/97, która podaje, że Albin Czech w 1961 roku przebiegł maraton Kraków-Nowa Huta w czasie 2:35:42,4 i tylko 0,2 sekundy zabrakło mu do wyrównania najlepszego czasu w historii polskiego maratonu. Po zakończeniu sportowej kariery, po prawie 20-letniej przerwie pobiegł

znowu maraton. W I-szym Maratonie Warszawskim zwanym wówczas Pokoju uzyskał czas 4 godz. 12 minut.

Kolejne obliczenia są już łatwe. Tempo spadku wynosi ok. 2 minut na rok. Natomiast z prostego logicznego wnioskowania wynika, że moje tempo wzrostu i poprawy wyniku będzie zaprzeczeniem tempa spadku i pogorszenia, a więc będzie się poprawiało o 2 minuty na rok. Jeżeli potrafię teraz pobiec maraton w 3:30, to za 50 lat zostanę mistrzem świata!

Spadek tempa biegu na świecie został już odkryty.

Choć nie było świadomego i światowego uznania, związki sportowe, kluby i stowarzyszenia biegowe na świecie stworzyły mechanizm kompensujący w postaci kategorii wiekowych. Wniosek powyższy opiera się na założeniu, że na początku każdy biega bardzo dobrze, poprzez kontakt z innymi staje się coraz słabszy i dopiero zmiana kategorii wiekowej potrafi zrekompensować słabość.

Dowód na odkrycie wzrostu tempa spadku.

Wprowadzenie kategorii wiekowych co 10 lat i coraz częstsze wdrażanie kategorii 5-cio letnich.

Dziura (niekoniecznie budżetowa, być może czarna).

Badając tych, którzy są najbliższej owej intelektualnej osobliwości, a więc samo SB im. FG ze szczególnym uwzględnieniem naukowców StoBiegu, obserwuje się zniekształcenia i deformacje jakich można spodziewać się w bliskim sąsiedztwie intelektualnym Dziury.

Wobec tego postuluję uznania istnienia Dziury i sugeruję, że biegacze StoBiegu znaleźli się blisko niej. Jedynie owa bliskość do tego okropieństwa sprawia, że wydają się oni być przyczyną całego, niepokojącego zamieszania. Tak nie jest. Natomiast są jedynie pierwszymi, którzy dostali się pod oddziaływanie Dziury i nie powinni być obwiniani za to, że jest to ich nieszczęściem. Już wkrótce wielu może znaleźć się na ich miejscu i to długo po tym jak SB im. FG zniknie ze świata. Powinno się teraz nam współczuć, a nie krytykować.

Sentencje.

Efektom ubocznym podstawowej działalności naukowej było odkrycie paru pobocznych prawd, takich jak:

„Zaczynij nawet najdłuższy bieg sprintem, da ci to prowadzenie już od pierwszych metrów”.

„Nigdy nie trać siły na przeprowadzanie rozgrzewki”.

„Im więcej zjesz i wypijesz przed biegiem, tym więcej dostarczysz substancji zamienianych na energię potrzebną do biegu”.

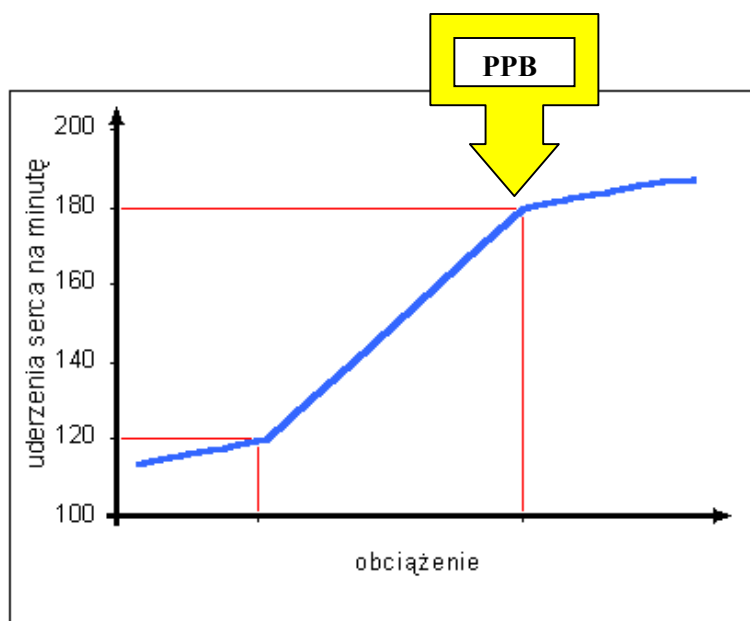
Rozdział 14, w którym staram się sprostać rosnącym wymaganiom ambitnych, wyczynowych biegaczy.

Czyli prezentacja testu Conconiego.

Oceniając swój stan wytrenowania często odnosimy się do tętna, zapominając przy tym jak bardzo jest ono ogólnym wskaźnikiem, według którego trudno określić jaki poziom tętna odpowiada określonym przemianom energetycznym.

Aby błąd zminimalizować proponuję skorzystanie z testu Conconiego, który jest dość prostą metodą wyznaczenia progu beztlenowego, a więc takiego, któremu odpowiada wzrost poziomu kwasu mlekowego do wartości 4 mmol/l i rozpoczyna się zakwaszanie mięśni.

Istotą tego testu jest pomiar częstotliwości skurczów serca podczas wysiłku o rosnącej intensywności oraz fakt, że w zakresie między 120 a 180 uderzeń serca/1 minutę jest to zależność liniowa. Punkt załamania jest poszukiwanym progiem przemian beztlenowych (PPB) co jest uwidocznione na rysunku 1. Muszę przy tym zwrócić uwagę, że jest to metoda stosowana tylko wśród zaawansowanych biegaczy odpowiednio siłowo i wytrzymałościowo przygotowanych, gdyż jest silnie wyczerpująca i może prowadzić do kontuzji.



Rysunek 1.

Do testu jest nam potrzebny 200 metrowy odcinek, najlepiej jeśli jest to bieżnia lekkoatletyczna, stoper, kartka i coś do pisania. Nieoceniony jest pomocnik.

Przebieg testu.

Wykonujemy bieg ciągły z narastającą prędkością, aż do momentu gdy nie jesteśmy w stanie dalej biec. Zwiększanie prędkości biegu i pomiar tętna odbywa się po każdym 200m odcinku. Prędkość pierwszego odcinka należy dobrać tak, aby przebiec 14 – 16 odcinków, a więc ok. 3 km. Zaleca się przyspieszanie o 4 sekundy na początkowych odcinkach, o 3 na kolejnych, a na końcowych o 2 lub nawet 1 sekundę.

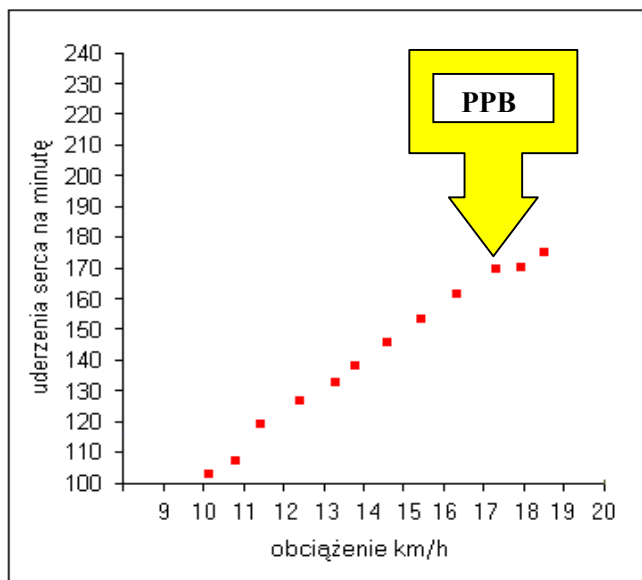
W celu ułatwienia sobie pomiaru proponuję w domu przygotować tabelę, w której porównuje się faktyczny czas biegu z założonym. Ważne jest zachowanie odpowiedniej jednostki, czyli km/h, m/s lub km/min, co przyda się przy tworzeniu wykresu.

Zamieszczona obok tabela powinna ułatwić korzystanie z testu.

Po przeprowadzeniu rozgrzewki rozpoczynamy bieg. Po każdym ukończonych 200m mierząc wartość tętna, zapisując i natychmiast ruszając do dalszego biegu.

Otrzymane z testu wyniki nakłada się na układ współrzędnych. Poniżej prezentuję przykładowy wykres (rysunek 2) uzyskany w czasie przeprowadzania testu Conconiego. Oczywiście obciążenie można podać w innej jednostce, albo opisać np. prędkością pokonywania 1 kilometra wyrażoną w minutach i sekundach.

CZAS BIEGU 200M W S	KM/H
80	9,00
78	9,23
76	9,47
74	9,73
72	10,00
70	10,29
69	10,43
68	10,59
67	10,75
66	10,91
65	11,08
64	11,25
63	11,43
62	11,61
61	11,80
60	12,00
59	12,20
58	12,41
57	12,63
56	12,86
55	13,09
54	13,33
53	13,58
52	13,85
51	14,12
50	14,40
49	14,69
48	15,00
47	15,32
46	15,65
45	16,00
44	16,36
43	16,74
42	17,14
41	17,56
40	18,00
39	18,46
38	18,95
37	19,46
36	20,00
35	20,57
34	21,18
33	21,82
32	22,50
31	23,23
30	24,00
29	24,83
28	25,71
27	26,67
26	27,69



Rysunek 2.

Próg przemian beztlenowych został wyznaczony na poziomie 170 ud./min, co odpowiada prędkości biegu ok. 17 km/h, czyli ok. 3'30"/1 km.

Po przeczytaniu tego wszystkiego i zastanowieniu się czy warto spróbować pada podstawowe pytanie „po co?”. Otóż po to, aby dokładnie ocenić swój stan przygotowania do podejmowania wysiłku, precyzyjnie określić strefy przemian energetycznych i przez to dobrać właściwe prędkości biegów (BC₁, BC₂, itd.). Próg przemian beztlenowych dość precyzyjnie oddziela wysiłki tlenowe od mieszanych i beztlenowych, a pokonanie maratonu to przede wszystkim wysiłek tlenowy. Warto więc wiedzieć, że spokojny trucht będzie zbyt delikatnym bodźcem, który tylko poprawi termoregulację ciała, koordynację ruchów i obniży zakwaszenie mięśni, a przygotowując się do dłużej trwających wysiłków trzeba sięgnąć po bardziej stymulujące środki treningowe, ale jeszcze w granicach przemian tlenowych.

Stosowany jest ten test także po to, aby poznać prędkości biegu, które w sposób najlepszy poprowadzą nas do kolejnej życiówki. W granicach 70% - 80% prędkości PPB przeprowadzane są ekstensywne biegi ciągłe, czyli długie i powolne bieganie, np. typu LSD (long slow distance). Natomiast biegi z prędkością ok. 90% prędkości PPB należą już do grupy intensywnych biegów ciągłych i ich kilometraż z reguły nie przekracza 10 – 12 km. Bieganie z prędkością 100% prędkości PPB i większą wiąże się z kwasicą mięśni i prowadzą do tego interwały i ekstensywne powtórzenia, a także długie biegi tempowe.

Poza tym przeprowadzając dwa razy do roku test Conconiego i rysując krzywe bardzo dobrze można kontrolować czy trening jest zbyt objętościowy czy może nazbyt intensywny, albowiem warto wiedzieć, że im krzywa bardziej przesuwana się w prawo i im bardziej się kładzie, tym lepiej, zaś kierunek zmian przeciwny do tego, czyli przesunięcie w lewo i „nastromienie” linii świadczy o niewłaściwym doborze jednostek treningowych.

Warto jeszcze dodać, że ostatnie mierzone tętno (tuż po odmowie, gdy szybciej się już nie da) jest naszym tętnem maksymalnym.

Na koniec jeszcze raz chciałbym przypomnieć, że powyższa metoda powinna być stosowana tylko przez doświadczonych i odpowiednio przygotowanych biegaczy, dopiero wtedy spełni wszelkie pokładane w niej nadzieje diagnostyczne, i to na dodatek takich, którzy jeszcze mają zacięcie by powalczyć o najlepsze miejsce w swojej kategorii.

Rozdział 15, w którym poznamy narzędzie pracy biegacza.

Czyli jaki może być dzienniczek treningowy i do czego może służyć.

Dzienniczek treningowy jest wygodnym narzędziem pozwalającym rejestrować, a następnie analizować i planować treningi. Może mieć różną formę i układ w zależności od preferencji wypełniającego. Może być kartką w zeszycie, może być skomplikowaną tabelą w specjalnej publikacji. Najważniejsze treści, które powinny się znaleźć w dzienniczku muszą odpowiadać na pytania: kiedy i ile? Pierwsze pytanie tworzy nam chronologię, drugie podaje ilościowy aspekt treningu. Wielu to wystarcza, a tym, których to nie zadowala proponuję odpowiedzieć na pytanie: jak?, czyli na pytanie o jakościowy aspekt treningu, który banalnie mówiąc, określi czy biegaliśmy szybko czy wolno – a więc tempo. Ciekawi świata i siebie mogą podawać informacje dotyczące pogody, samopoczucia, tętna, wagi ciała, cyklu treningu, ubioru, trasy i wielu, wielu innych parametrów bardziej lub mniej przydatnych, które potrafią kilka lakonicznych informacji zmienić w barwnie opisaną przygodę z bieganiem. Ale czy to w dalszym ciągu będzie dzienniczek treningowy?

Poniżej prezentuję kilka przykładowych tabel, które ułatwiają rejestrację treningów; od najprostszej do najbardziej moim zdaniem rozbudowanej (w dwóch wersjach). Każda z nich została tak przygotowana by w prosty sposób mogła zostać skopiowana i używana (w dodatku na końcu książki). Daję na to każdemu przyzwolenie. Jeżeli natomiast staną się inspiracją do stworzenia swojego, неповtarzalnego w układzie graficznym i informacyjnym, własnego dzienniczka – tym lepiej. Nic tak nie tworzy emocjonalnych więzi jak osobista praca i wysiłek.

Sam postępuję w podobny sposób. Kseruję sobie formularz 52 razy i już mam gotowy dzienniczek treningowy na cały rok. Do tego na koniec roku tworzę tabelę z podsumowaniami startów i w prosty sposób mam całą interesującą mnie dokumentację.

Przedstawione poniżej dzienniczki nie są wydumaną formą. Sam zaczynałem swoje notatki od wpisywania w zeszyt w formie podobnej do tej jaką jest pierwsza proponowana tabela. Gdy na temat biegania i treningu wiedziałem już dużo więcej zacząłem używać trzeciej przedstawionej tabeli. Natomiast z tej drugiej korzysta moja żona.

Pierwsze dwie tabele są przygotowane w dwóch wersjach: tygodniowej (7 wierszy) dla biegających częściej oraz dla trenujących 3 razy w tygodniu (3 wiersze). Trzecia tabela jest w dwóch wersjach. Pierwsza z nich posiada rubrykę istotną dla tych, którzy trenują bardziej wyczynowo, mają stworzone dokładne plany z podziałem na mikro, makro i mezocykle. Wersja druga już ich nie posiada. Oprócz tego, poniżej, podaję w jaki sposób można/należy wypełniać wszystkie prezentowane tabele.

Przykładowe sposoby wypełniania tabel dzienniczków treningowych:

Tabela nr 1.

Kiedy	Ile	Jak	Uwagi

Kiedy data, dzień tygodnia,

Ile liczba przebytych kilometrów,

Jak szybko, wolno, interwałowo, truchtem, marszobiegiem, itp., lub wpisać konkretny czas, tempo

Uwagi panująca pogoda, samopoczucie i inne istotne dla nas informacje.

Wszystkie rubryki są wypełniane wg. przytoczonej legendy, czyli podobnie jak w tabeli nr 2. Jedyne na pozycje makro, mezo i mikro wstawia się odpowiednie symbole odpowiadające właściwej fazie przygotowań w cyklu treningowym.

Tabela ta (zamieszczona na końcu) jest w dwóch wersjach. Wersja druga nie posiada ostatniej kolumny, a zamiast niej ma rozszerzoną kolumnę z miejscem na uwagi dotyczące pogody, samopoczucia oraz innych uwag i spostrzeżeń.

Rozdział 16, z którego można dowiedzieć się czym ryzykował autor pisząc niniejszą książeczkę.

Czyli czym i Tobie może zagrozić komputer.

Czy wiecie ile niespodziewanych i nieświadomych zagrożeń czyha na dorosłego człowieka? Na przykład zagrożeń wynikających z pracy przy komputerze, ba i to nie tylko pracy. Coraz częściej i powszechniej używamy tego elektronicznego, skomplikowanego narzędzia do zdobywania wiedzy, a także do rozrywki. W ten sposób liczba godzin spędzanych przed kineskopem znacząco wzrasta. Do tych kilku spędzanych przez statystycznego Polaka przed telewizorem dochodzą te sprzed monitora. To właśnie jest główne źródło zagrożenia: monitor - emiter pól elektromagnetycznych od stałych po rentgenowskie.

Promieniowanie elektromagnetyczne.

Przypomnijmy sobie parę podstawowych wiadomości.

Promieniowanie elektromagnetyczne jest energią przenoszoną przez fale elektromagnetyczne, które są rozchodzącymi się w przestrzeni zaburzeniami pola elektromagnetycznego. Raz wytworzone istnieją i rozchodzą się niezależnie od źródła.

Za względu na długość fali dzielą się na promieniowanie podczerwone, mikrofałe, radiowe, nadfioletowe, Roentgena, gamma.

Promieniowanie elektromagnetyczne powstaje w wyniku działania urządzeń elektrycznych, energetycznych, telekomunikacyjnych, radiowych, a więc jednym słowem: całego, współczesnego nam, cywilizowanego świata. Długotrwałe wystawienie siebie na odpowiednio silne promieniowania może spowodować: pieczenie pod powiekami i łzawienie, bóle głowy, drażliwość, wypadanie włosów, suchość skóry, oczopląs, osłabienie popędu aż do impotencji, arytmie serca, nerwicę, aż do śmierci termicznej. Na szczęście monitor komputerowy nie jest tak silnym źródłem promieniowania abyśmy mogli przy nim umrzeć, ale...

Monitor - zagrożenia.

Podczas pracy monitora emitowane jest promieniowanie ciepłe, szerokopasmowe promieniowanie elektromagnetyczne o szerokim widmie częstotliwości, elektrostatyczne, nadfioletowe, słabe pole magnetyczne i rentgenowskie.

Ważnym czynnikiem związanym z pracą monitora jest pole elektromagnetyczne powodujące polaryzację napięcia elektrostatycznego pomiędzy człowiekiem a ekranem. Skutkiem tego jest przyciąganie przez twarz osoby siedzącej przed monitorem kurzu w takim samym stopniu jak naładowany elektrycznie ekran pogarszając oddychanie i odczytywanie informacji. Kurz i związana z tym jonizacja skóry mogą wywoływać podrażnienia i reakcje alergiczne. Przy dużej wilgotności są one znacznie ograniczone, ale w okresie zimowym w biurach i domach z centralnym ogrzewaniem i niskiej wilgotności (nawet poniżej 30%) potencjał elektrostatyczny ekranu jest szczególnie wysoki. Jego wpływ na bóle głowy, zaburzenia koncentracji, nawet poronienia u kobiet jest wciąż przedmiotem sporów i dyskusji. Nad chorobami oczu się już nie dyskutuje. Już to zostało dowiedzione.

A więc oczy i zmęczenie wzroku; oczy i ich pieczenie, nieostrość widzenia i zmiany w odbieraniu barw, „dążenie” do krótkowzroczności i choroby aparatu przyziernego. Nie na darmo w zakładach pracy mimo stosowania monitorów o niskim stopniu radiacji zaleca się używanie filtrów lub specjalnych okularów.

Poza tym w trosce o własne oczy nie powinno umieszczać się monitora na tle okna, a także w stronę okna, ani tym bardziej oświetlać ekranu. Powyższe przykłady wskazują jak ważne jest odpowiednie dobranie oświetlenia bez wielkich różnic między jasnością pomieszczenia a ekranu, a więc bez zmuszania wzroku do ciągłych zmian przystosowawczych.

Rozproszone światło, odpowiednio wysycony ekran (najlepiej dobierać indywidualnie; zmiana patrzenia: ekran – dokument nie powinna być „bolesna”), właściwie dobrane czcionki, temperatura w granicach 20°C, względna wilgotność powietrza ok. 55%, paproć, geranium, tuja, aloes lub trzykrotka w pobliżu monitora znacząco nam pomogą i równie znacząco osłabią wpływ szkodliwej emisji.

Należy sobie też zdać sprawę, że nasze zdrowie zależy od nas samych (dlatego m. in. biegamy) i dobrze jest właściwie spędzić przerwę w pracy relaksując wzrok, a nie odwiedzając „męskie” strony internetowe.

Monitor – konfiguracja.

Niewłaściwie ustawione parametry obrazu niszczą nasz wzrok równie mocno co promieniowanie elektromagnetyczne.

1. Rozdzielczość.

Zdolność monitora do wyświetlania określonej liczby punktów jednocześnie na całej powierzchni ekranu. Obecnie tryb tekstowy odchodzi w zapomnienie, a wszelkie systemy oferują chętnie używany tryb graficzny. Najbardziej optymalnym ustawieniem jest ustawienie 800x600 przy 15 calowym ekranie.

2. Jaskrawość.

Należy dążyć do indywidualnego „złotego środka”. Gdy obraz jest zbyt jaskrawy oczy zaczynają łzawić, a w sytuacji odwrotnej nadmiernie wysilone dostrzeganiem elementów oczy szybko się męczą.

3. Ostrość.

Niewłaściwe ustawienie tego parametru powoduje, że aparat akomodacyjny ludzkiego oka nieustannie dąży do uzyskania odpowiedniego skupienia promieni na siatkówce, co powoduje szybkie przemęczenie mięśni wzrokowych.

We współczesnych monitorach możemy wpływać nie tylko na podstawowe parametry, ale także na geometrię obrazu oraz ciepłość barw. Źle ustawione powodują niepotrzebną frustrację, a ich korekcja i dobre ustawienie podnosi znacznie samopoczucie i komfort pracy wraz z doznaniem estetycznymi.

Udokumentowane zagrożenia natury fizycznej płynące z użytkowania komputera.

Te najczęstsze i najgroźniejsze to:

Syndrom Sicca – zauważalne zmniejszenie częstotliwości mrugania oczyma spowodowane przez długotrwały kontakt z monitorem. Objawy: wysychanie i wykrzywienie rogówki oraz stopniowa utrata wzroku.

Zaburzenia widzenia – przemęczenie oczu wywołane częstymi zmianami ogniskowej oraz wpatrywaniem się na przemian w obiekty mocno oświetlone położone blisko i znajdujące się w oddali, ukryte w mroku. Objawy: zmęczenie, zaczerwienienie oczu, pieczenie oraz uczucie klucia w oczach, bóle głowy, widzenie podwójne i za mgłą.

Bóle głowy – spowodowane przeciążeniem oczu, nieergonomicznym stanowiskiem pracy, stresem związanym z promieniowaniem elektromagnetycznym.

Zespół cieśni nadgarstka – następstwo nieprawidłowego ułożenia rąk podczas korzystania z klawiatury. W przegubach dłoni nerwy są zbyt mocno uciskane. Objawy: drętwienie, mrowienie oraz ból kciuka i pozostałych palców, całych dłoni i nadgarstków.

Usztywnienie mięśni – na skutek przyjmowania niewłaściwej pozycji podczas pracy przy komputerze, a także złym ustawieniem monitora. Objawy: sztywnienie mięśni, głównie karku.

A także wiele innych dolegliwości spowodowanych najczęściej niewłaściwą aranżacją stanowiska komputerowego, zbyt długą siedzącą pracą, co jest bezpośrednią przyczyną obniżenia zdolności przepływu krwi przez nasze nogi, co z kolei może prowadzić do wielu niebezpiecznych schorzeń, np.: niewydolności zastoinowej serca. Wynikającej zbyt długim przebywaniem przed monitorem.

Spędzając wiele godzin przed komputerem dopiero po pewnym czasie zaczynamy odczuwać bóle stawów, mięśni, kręgosłupa. Żeby tego uniknąć wystarczy tylko odpowiednio zorganizować swoje miejsce pracy. Obecnie na rynku jest wiele mebli i akcesoriów pomagających w zachowaniu zdrowia podczas pracy z komputerem i choć nierzadko są to bardzo drogie zestawy, to przecież zwykła poduszka lub dwie, która uniesie nas nieco nad siedzenie krzesła może już przyczynić się do ustąpienia drętwienia palców rąk.

I nie zapominajmy też o zmianach w naszej psychice, podejściu do „przedmiotu kultu i ubóstwienia”, a także ucieczce w anonimowe struktury elektronicznych przyjaźni i pogawędek.

P.S.

Uregulowania prawne dotyczące stanowiska pracy wyposażonego w monitor ekranowy.

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 roku, które ukazało się w Dzienniku Ustaw Nr 148 Poz. 937.

Rozdział 17, w którym zastanawiam się nad wegetarianizmem.

Czyli jak przebiec maraton na marchewce i czy warto to robić.

Wegetarianizm - zalety i zagrożenia

Źródłosłowu "wegetarianizm" należy szukać w łacińskim słowie "vegetus", które oznacza: zdrowy, świeży, pełen życia. Jest to dieta (choć wyrażenie „dieta” jest mało trafnym określeniem), która wyklucza z pożywienia wszystkie elementy żyjące własnym życiem i będące ciałem zwierzęcym. Zatem niedopuszczalne są mięsa, ryby, drób, tłuszcze, rosół, buliony i sosy przygotowywane na ich bazie. Dopuszczalne są natomiast pokarmy odzwierzęce: mleko, niezaplodnione jaja, miód. Wegetarianizm posiada kilka odmian: laktowegetarianizm, laktoowo-wegetarianizm, i weganizm. Laktoowo-wegetarianie żywią się warzywami oraz mlekiem i jajami, laktowegetarianie rezygnują z jaj, natomiast weganie, spożywają jedynie produkty pochodzenia roślinnego. Wśród wegan istnieją formy bardziej i mniej drastyczne. Witarianie spożywają wyłącznie surowe warzywa i owoce, frutarianie tylko surowe owoce.

Za dietą wegetariańską przemawiają liczne argumenty:

- w pokarmach zwierzęcych znajdują się toksyny;
- na każdy gram białka przypada gram tłuszczu z grupy tłuszczów nienasyconych;
- budowa przewodu pokarmowego odróżnia człowieka wyraźnie od mięsożernych drapieżników;
- pożywienie roślinne magazynuje w sobie tzw. „energię słoneczną”;
- hodowanie i zabijanie zwierząt jest okrutne i niehumanitarne;
- 1 ha ziemi przeznaczonej na uprawę wyżywi 25 osób, na hodowlę zwierząt rzeźnych – 5 osób.
- obniżenie zawartości całkowitego cholesterolu oraz jego frakcji LDL we krwi;
- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi;
- pomoc w utrzymaniu szczupłej sylwetki.

Raporty amerykańskich specjalistów od żywienia podają, że wegetarianie są szczupli i zdrowi. Notuje się wśród nich 50-75% mniej nowotworów, 33-50% mniej przypadków nadciśnienia krwi i aż

o 80-90% mniej zachorowań na cukrzycę. Rzadziej także występuje inna choroba cywilizacyjna - osteoporoza. Prawdopodobnie w wyniku lepszego wchłaniania wapnia.

Według danych Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego, dieta wegetariańska prowadzi do zrzucenia zbędnych kilogramów oraz pomaga bez wysiłku utrzymać osiągniętą wagę. Dlatego jest kuszącą propozycją dla wszystkich, którzy chcą zadbać o linię. Dodatkowo dieta ta prowadzi do większego zaopatrzenia organizmu w przeciwutleniacze, co w rezultacie pozwala dłużej cieszyć się młodością.

Podobny obraz prezentują naukowcy brytyjscy. Prowadzone przez 17 lat badania ponad 11 tys brytyjskich wegetarian wykazały, że w stosunku do całej populacji, notuje się wśród nich o połowę mniejszy wskaźnik śmiertelności z powodu choroby niedokrwienia serca. Największą sensacją są wyniki badań Deana Ornisha opublikowane w 1990 roku, według których zmiana stylu życia oraz diety wegetariańskiej doprowadziło u 82% pacjentów do cofnięcia zmian miażdżycowych.

Obecnie naukowcy są zgodni, że dieta wegetariańska przyczynia się do zmniejszenia niektórych czynników ryzyka związanych z chorobą niedokrwinną serca.

Przeciwnicy zarzucają wegetarianizmowi niedobór witaminy B₁₂, wielość produktów zbożowych i nabiałowych co może być bardzo tuczące, bogactwo błonnika co podrażnia niektóre wrażliwe systemy pokarmowe, czas potrzebny na właściwe przygotowanie posiłku oraz dysponowanie odpowiednią wiedzą i doświadczeniem kulinarnym.

Wśród zarzutów wymieniany jest również niedobór żelaza oraz kwasu foliowego, co może doprowadzić do anemii. Dotyczy to szczególnie karmiących matek, gdyż, jak pokazują przeprowadzone badania, zwiększona jest ilość przypadków niedokrwistości u ich dzieci. Wynikała ona z niedoborów witaminy B₁₂. Zwiększone było również występowanie zaburzeń neurologicznych i krzywica.

Natomiast wśród wegan istnieje ryzyko niedoborów witamin. Ryzyko to dotyczy witaminy D i B₁₂ (nie występuje w produktach roślinnych). Powinni więc uzupełniać dietę preparatami farmaceutycznymi.

Innym ryzykiem są niedobory aminokwasów. Można ich jednak uniknąć odpowiednio konstruując dietę. Powinna być ona bogata w rośliny strączkowe, zawierające dużo białka.

Mimo wymienionych wyżej niebezpieczeństw dieta wegetariańska jest uznawana za wartościowy i sprzyjający zdrowiu sposób żywienia

Motywami do przejścia na wegetarianizm są przytoczone powyżej argumenty przemawiające za, przy czym im osobnik młodszy tym silniej deklaruje swoją postawę moralną i odwołuje się do religii Wschodu.

Moje zmagania z wegetarianizmem i bieganiem.

Ktoś, na przykład gorący zwolennik wegetarianizmu, mógłby się teraz zżymać na autora tych słów i zarzucać mu stronnictwo. Pragnę więc donieść, że mam za sobą 17 lat wegetarianizmu. Nie przeszkadzało mi to wyczynowo uprawiać sportu (ostatnie lata wyczynowej kariery), a później przebiec **pierwszego w życiu maratonu**, do którego przygotowywałem się niespełna jeden miesiąc, co wynikało z pobudek ambicjonalnych. Maraton ukończyłem poniżej 4 godzin i na pamiątkę po tym wydarzeniu został mi numer startowy: „1”, gdyż taki właśnie przydzielił mi organizator i z takimże debiutowałem.

Następnie przeszedłem na weganizm, który jest bardzo radykalną formą wegetarianizmu albowiem odsuwa także wszystkie pokarmy pochodzenia odzwierzęcego, tzn.: mleko, sery, jaja, itp. W tym to okresie nasiliły się przeziębienia i grypy, doszły kontuzje i ogólne osłabienie organizmu.

Rozwiązanie znalazłem w książce kucharskiej o kuchni chińskiej. To właśnie tam przeczytałem, że niektórzy wegetarianie uważają, że wystarczy nie jeść mięsa, aby być zdrowym. Nie w tym rzecz. Gra toczy się o ilość potraw gotowanych. Polski jarosz demonizuje wręcz wartość witamin i produktów surowych. Pogląd ten został wylansowany dla potrzeb mięsożerców, którym witaminy oksydoredukcyjne (B i C) są potrzebne w dużej ilości, wegetarianom zaś w minimalnej. To jednak jest początek problemu. Przychodzi zima i kontynuowanie takiej diety prowadzi do silnego wychłodzenia organizmu. Wegetarianie czują się przemarznięci i względnie łatwo przeziębają się. Nie potrafią zrozumieć dlaczego częściej zapadają na grypy niż sąsiad jedzący mięso. W walce o ilość witamin nie rozumieją, że zbyt mało czasu poświęcają na gotowanie potraw, a w zimie nie ma nic lepszego nad rosół wołowy, a sałatka z biodynamicznych pomidorów z ekologicznym serkiem popita

sokiem z cytrusów wcale nie poprawi zdrowia, a tylko przyczyni się do powstania kolejnej grypy.

Wróciłem do diety wegetariańskiej i zacząłem wspomagać swój organizm rybami. Czułem się coraz lepiej i treningi też jakby były radośniejsze i żywsze. Zacząłem rozumieć potrzebę suplementowania organizmu różnorodnymi preparatami. Białko, węglowodany, witaminy są potrzebne w odpowiedniej ilości, a przecież wiadomo, że niedobór białka powoduje spadek wydolności fizycznej. Nadmiar – obciążenie wątroby i nerek. Węglowodany powinny pokrywać ponad 60% zapotrzebowania energetycznego organizmu. O fakcie zależności liniowej między węglowodanami a wynikiem wiedzą wszyscy zawodnicy, ale tylko niektórzy stosują „dietę makaronową”, zwłaszcza przed ważnymi zawodami. Podczas wysiłku organizm traci wiele mikro i makroelementów oraz witamin. Część z nich można uzupełnić odpowiednim składem potraw, część tylko odżywkami (np.: magnez). Etc., etc.

Przełom zdrowotny nastąpił, czyli w zasadzie przestałem chorować w okresie jesienno-zimowo-wiosennym, gdy zacząłem jeść mięso. Do dzisiaj przeziębiam się tylko parę razy w roku, co uważam za normę, bo inni chorują, a mnie się to w zasadzie nie zdarza.

Refleksja.

Ze względu na własne doświadczenia uważam, że bieganie, zwłaszcza jeżeli jest to bieganie rekreacyjne, i wegetarianizm nie wykluczają się, ale dieta jarska powinna być odpowiednio zestawiona, a produkty właściwie przygotowane. Natomiast im wyczyn większy, treningi cięższe, a ambicja wygórowana, tym usilniej należy zwracać się w stronę spożywania białka zwierzęcego lub sporego, a co za tym idzie kosztownego, wspomaganie odżywkami.

Poza tym nie ma nic gorszego niż niewolnicze trzymanie się pewnych idei i poglądów. W końcu chodzi tylko o to abyśmy zdrowi byli. Czego gorąco życzę biegającym koleżankom i kolegom.

Rozdział 18, w którym opisane są biegi maratońskie.

Czyli jakie informacje zawrzeć w krótkiej recenzji maratonu (z reguły pochlebne).

Poniższy rozdział jest pokazaniem w jaki sposób można napisać o biegu. Oczywiście najlepiej do tego nadają się biegi długo trwające, które swoją dramaturgią potrafią pasjonata przykuć na parę godzin ciągłego oglądania i emocjonowania się. Są także subiektywnym zapisem stanów, odczuć i spostrzeżeń, których nie zastąpi żaden oficjalnie wydany ranking z kompletem wyników.

Poniżej prezentuję 3 teksty. Pierwszy z nich jest relacją z Wrocławia, gdzie w 1999 roku po raz ostatni odbyły się Mistrzostwa Polski. Drugi jest opisem poznańskiego, miejmy nadzieję, cyklicznego, corocznego, debiutu. Choć znawcy biegania mówią o trzecim! Ostatni zaś tekst jest przykładem zabawy z tekstem i żartobliwej syntezy.

Gorąco polecam tworzenie własnych, choćby krótkich recenzji, by po latach móc przeczytać jak to właściwie było z tą zimną szatnią i czy rzeczywiście zabrakło medali dla uczestników. Przyznacie sami, że takich informacji nie znajdziecie w żadnym komunikacie.

No i po Mistrzostwach Polski w Maratonie – Wrocław 1999.

Biec, nie biec, może jednak nie, a może spróbować... Targały mną wątpliwości, a pierwszy w tym roku maraton zbliżał się nieubłagalnie. Wszystko przez pogodę. Na początku kwietnia zrobiło się ciepło i wszelkie znaki wskazywały na to, że tak już będzie. Niestety, „kwiecień-plecień” przeplótł lato z zimą i znowu nastąpiły chłody, a na ziemię sączyła się drobnymi kroplami woda. Nawet na treningi nie chciało mi się wychodzić. Gdzie twój zapal? Gdzie?! Pytałem siebie i... dalej walczyłem ze swoimi rozterkami. A czas mijał i naglił. Został tydzień. Odpuściłem sobie wyjazd do Wlenia i dobrze, bo znajomi wrócili zakatarzeni i z drapiącymi gardłami, z tym, że oni chcieli biec we Wrocławiu mimo choroby, a ja się ciągle wahałem. W końcu machnąłem ręką. No niech już będzie. Przecież taką pogodę chciałem mieć zawsze. Nie za ciepło, żeby się nie przegrzać, słońce za chmurami - nie pali skóry, mżawka - doskonale chłodzi rozgrzane mięśnie, a i pić się nie będzie tak chciało. Poza tym we Wrocławiu

zawsze świeciło słońce, było ciepło nawet jak okoliczne dni były takie sobie, a więc i tak na niedzielę się odmieni.

Tak przekonywałem siebie do sobotniego wieczoru i pewny nadchodzących zmian poszedłem spać. W niedzielę po przebudzeniu stwierdziłem, że nic się nie zmieniło. Zacząłem poszukiwać resztek euforii i ze znajdowanych kawałków starałem się sklecić coś na kształt pewnej i niewzruszonej miny zdobywcy – pogromcy rekordów (życiowych). A gdy już miałem tę maskę rzekłem sobie ”dobra” i poszedłem do biura zawodów umiejscowionego zwyczajowo w szkole blisko startu i mety. Tam przedstartowa rutyna – zgłoszenie, opłata, lekarz, numer startowy i torba z niespodzianką. Tu humor poprawił się bo m.in. oprócz koszulki i paru innych drobiazgów oraz dwóch gąbek (w tym roku każdy dostawał je w paczce i miał je zabrać ze sobą na trasę, jeśli chciał) były także 4 agrafki. Niby nic wielkiego, a jak cieszy oraz tubka maści rozgrzewającej, ale na przeziębienia: ”...lekko wetrzeć w górne partie pleców i klatki piersiowej”. Nie jestem zwolennikiem spiskowej teorii dziejów, ale sponsor chyba maczał w planowaniu pogody palce. Aha, będę chory – pomyślałem przyjmując ten dar jak wróżbę i poszedłem na miejsce startu.

Po wrocławskim Rynku biegały niezliczone grupki dzieci trenując przed mającym nastąpić mini-maratonem. Przestało padać, było chłodno, wiatr nie wiał. Dobrze, dobrze, jest dobrze – mamrotałem sobie pod nosem i powoli zapalał się we mnie ognek gorączki przedstartowej.

Za chwilę zaczynamy. Jeszcze parę słów prezydenta miasta Bogdana Zdrojewskiego, jeszcze tylko krótkie spotkanie spojrzeń z posłem Czarneckim, wyłowienie wśród gości pp. Dziekońskiego i Paskala i już dyrektor maratonu Marek Danielak zaczyna odliczanie. Milknie zaśpiew: „Danielak – gdzie jest pogoda!”, i już wszyscy razem – trzy! dwa! jeden! Pikają włączone stopery i... spokojnie, spokojnie wszyscy na metę i tak zdążymy.

Trasa ładna, ale pełna kostki. Wszystko przez remonty ulic, które we Wrocławiu trwają nieprzerwanie od paru lat i przez to nie jest zaplanowana stała trasa. Trochę ślisko, ale co tam, pokrzykując biegnę i rozgrzewam się. Serce napętnia otucha gdy widzę cezara, który zstąpiwszy z piedestału, w tunice i wieńcu laurowym na głowie biegnie razem ze mną. Jest i misio - to przebrany Tadeusz Spychalski, nasz 48-godzinny rekordzista – biegnie ubarwiając korowód biegaczy. Nie brakuje „zagraniczników” i to z Japonii, Stanów Zjednoczonych,

nawet z Nowej Zelandii, choć najliczniejszą grupą są goście z byłych „demoludów”.

Trochę się przeciera i z pętli wokół starówki wypadamy na dwie długie proste – „stań do wieczności” jak je sobie nazwałem. Tutaj już jeden za drugim biegniemy obok szyn tramwajowych po pół metrowej szerokości pasie asfaltu, gdyż nikt nie chce biec po kostce. „A czemu oni tak gęsiego, po środku?” słyszę przebiegając obok jakiejś pary. To uzmysławia mi jak podświadomie i rozpaczliwie szukamy choć niewielkich płachci asfaltu.

Ulice puste. Brzydka pogoda robi swoje, brak reklamy – swoje. Nieliczni kibice stają na trasie, a wśród nich nieliczni, którzy dopingują okrzykiem lub oklaskami. Gdyby nie policja, straż miejska i wolontariusze pilnujący porządku, to chyba nikogo by nie było na trasie.

Znowu zaczęło padać i zrobiło się zimno. Co za ironia i przekora losu, w zeszłym roku ociepliło się. Deszcz i chłód robią swoje, zmęczenie narasta, na szczęście są punkty odżywcze i świadomość zbliżającego się końca. Aby do końca, do przodu.

I w końcu Rynek. Meta. Medal na szyję, kartkę sędziemu. Uff, nareszcie, tylko czemu tak zimno? Czuję jak drzę i telepię się cały. Na rozgrzewkę nie potrucztałem, bo już nie mogę kolan podnieść do góry. Nie ja jeden. Kolejni wpadający na metę także. Ach, to nie tylko ja zmarzłem. Może masarz na rozgrzanie? Pomogło; stokrotne dzięki wam studenci AWF-u za wspaniałe roztarcie obolałych nóg. Żeby tak choć koc na twardy stół, bo niemiłosiernie gniecie w kolana...

Oglądam medal. Ładny, ciężki, na szerokiej żółto-czerwonej (barwy Wrocławia) taśmie, utrzymany w stylistyce poprzednich, z kolejnym zabytkiem na awersie. Ważę go w rękę. Jakże jego ciężar wspaniale przekłada się na zakończony przed chwilą wyczyn. Pełen dumy idę coś zjeść. I tu jestem sprowadzony na ziemię, bo isostaru – ile wlezie, herbaty – także, a do zjedzenia – jabłko i banan, i jeszcze mi róg numeru odcięli, żebym nie oszukał i dwa razy nie pobrał tej porcji. W sumie nie dziwi mnie to, bo gdybym mógł, to stałbym w kolejce po parę razy, gdyż zgłodniałem przez te trzy godziny okrutnie. Ech, szkoda, że nie ma „tradycyjnej” bułki z parówką, ale dziś tylko na gorąco.

Ogólnie jest nieźle choć przed rokiem rozmach był większy. I sponsorzy byli wcześniej, a nie za przysłowiową „za pięć dwunasta”. Nagród pieniężnych w kategorii open nie było, tylko w Mistrzostwach Polski, a ponoć PZLA tylko medale dał. I dzień

później w „Słowie Polskim” (patron medialny) też skromniej. To chyba wszystko przez tę pogodę.

Tylko w mini-maratonie frekwencja jak zwykle imponująca: ponad 6000 uczestników pokonało trasę 4 km 219 i pół metra. Ilu z nich za parę lat pobiegnie 10 razy więcej?

I na koniec parę słów podsumowania. W 17. Maratonie Wrocław wystartowało ponad 630 uczestników, w tym 5, którzy ukończyli wszystkie poprzednie edycje tego maratonu i choć limit czasu wynosił 5 godzin (oj przydałby się godzinę dłuższy), to organizatorzy czekali pół godziny na ostatniego biegacza, a ostatni będą pierwszymi, Wacława Wiaka, który należy do tej wspaniałej piątki.

Mistrzem Polski został Piotr Pobłocki (Schoeler Namysłów) 2:16.13, a mistrzynią Wioletta Kryza (AZS ART. Olsztyn) 2:42.25. dalsze miejsca zajęli:

Artur Ociepa, Dariusz Wieczorek, Wiesław Perszke, Zenon Szcześniak, a u pań Wioletta Uryga, Olena Rozhko (Ukraina), Anna Kszak, Drungiliene Modesta (Litwa).

17. Maraton Wrocław oceniam na wysokie 18,25 (11,5 / 4,75 / 2) wg. skali Ułana i większych zastrzeżeń nie mam. Tylko dzięki uporowi p. Marka Danielaka z wrocławskiego MOSiR-u „Południe” wiadomo było, że maraton mimo wszelkich przeciwności się odbędzie i jego wysoki poziom organizacyjny będzie utrzymany. W końcu dopomogli sponsorzy, przede wszystkim: Okocimskie Zakłady Piwowskie i Petrochemia Płock, a także Nitech, Eden, Hasco-Lek, Victory oraz samorząd miasta.

Szkoda tylko, że rozgłos reklamowy był niewielki, a kierowcy zatrzymywani przez policjantów pilnujących trasy pytali się o kolejny remont lub wypadek.

Za to na przyszły rok zamówiona jest pogoda, sponsorzy i... opłata startowa (30 zł). Do zobaczenia na 18. maratonie 1000-lecia Wrocławia (już bez Mistrzostw Polski).

Pierwszy poznański - Hansaplast Poznań Maraton 2000.

„Drogi Maratończyku! Cieszymy się bardzo z faktu, iż możemy Cię powitać na organizowanym po raz pierwszy w Poznaniu Międzynarodowym Biegu Maratońskim – Hansaplast Poznań Maraton”.

Tymi słowami zaczynała się ulotka z programem minutowym kolejnych wydarzeń biegu głównego oraz towarzyszących mu działań i dodatkowych biegów na krótszych dystansach, a także dla dzieci oraz zawierająca krótką prezentację polskich gwiazd maratonu, czyli faworytów i potencjalnych zwycięzców, wraz z ich dotychczasowymi osiągnięciami.

Tymi słowami Janusz Rajewski – szef Hansaplast Poznań Maraton ogłosił pojawienie się takiej imprezy biegowej, która będzie pretendowała do najlepszej, największej i najśłynniejszej w Polsce i znacząco się wpisze do europejskiego krajobrazu imprez biegów długich.

Czy ciekawi Cię jak wypadł ten debiut? Jeżeli, tak jak ja , byłeś tam, możesz skonfrontować swoje odczucia z moimi spostrzeżeniami; jeżeli Ciebie tam nie było, może ten tekst zachęci Ciebie by w Poznaniu pobiec za rok, albo w ogóle tam nie przyjeżdżać.

Opisując ten maraton i posługując się skalą Ułana entuzjastycznie przydzieliłbym 18¹/₂ – 19 pkt., natomiast oceniając surowo 17 - 17¹/₂ pkt. Owa różnica 2 pkt. bierze się z niedociągnięć, których tworząc swoją punktację p. Niedźwiecki nie przewidział. Ale po kolei. Najpierw plusy.

Miłym zaskoczeniem było oznakowanie trasy wraz z podaniem kilometrażu. Na wszelkich łukach, skrzyżowaniach, jakimkolwiek miejscu, w którym mogłaby pojawić się jakakolwiek wątpliwość dotycząca przebiegu trasy, ok. metr od krawężnika była wymalowana szeroka, niebieska linia. Nawet samotny biegacz zapatrzony w ziemię nie pomyliłby trasy (chyba żeby zawrócił). Podanie kilometrażu co 1 km stwarzało doskonałą kontrolę międzyczasów „42 razy na maraton”. A swoją drogą ciekawi mnie czy pojawiają się określenia slangowe typu „pognał niebieską linią”, czyli przebiegł szybko maraton?

Sama trasa bardzo zróżnicowana. Od długich, szerokich i wyasfaltowanych prostych po „zakręconą”, brukowaną, biegnącą

przez centrum miasta i Stary Rynek. Ze względu na pogodę (akurat jeden mglisty, chłodny dzień wśród ciągu słonecznej złotej jesieni) wspomniane proste raz były błogosławieństwem, raz utrapieniem, a na dodatek jeszcze czasami było pod górę. Wracając zaś do pozytywów: dla mnie sam przebieg trasy był bardzo ładny i interesujący, zresztą pewnie nie tylko mi się podobał.

Po drodze, regularnie, co ok. 5 km znajdował się punkt odżywiania, odświeżania, medyczny. Przez cały czas trwania maratonu biegaczom serwowano wodę (co jest normalne) i izostar (co jest niezwykle, zważywszy fakt, że podawano go w stanie nierozcieńczonym co pozwalało poznać jego smak, albowiem z reguły popijałem płyn o żółtym kolorze i prawie bez smaku). Oprócz napojów można było wziąć sobie cząstki bananów, których było wbród i to nie tylko na trasie, ale również i na mecie. Tak jakby organizator chciał powiedzieć: jadła i picia (czytaj: bananów i izostaru) u nas ci dostatek. Oczywiście nie zapominając o nieśmiertelnej bułce z parówką, a dokładniej – z kiełbasą.

W Poznaniu dobry, a właściwie wzorowy przykład dały miejscowe VIP-y. W imprezie towarzyszącej – biegu na 10,6 km wziął udział prezydent Poznania Ryszard Grobelny, natomiast maraton ukończył wiceprezydent Maciej Frankiewicz i w ten sposób „dołożył cegiełkę” do najliczniej ukończonego w tym roku w Polsce biegu maratońskiego (ponad 1000 zgłoszeń, 716 – przebiegło), co mile wróży debiutantowi, choć nie należy zapominać o wspaniałych, pierwszych latach Maratonu Pokoju.

Do należących wciąż jeszcze awangardowych rozwiązań u nas w kraju był fakt zastosowania chipów, które jak wiadomo pozwalają mierzyć czas netto, a także kontrolować na bramkach kolejne przebyte przez biegacza etapy dystansu. Także udział rolkarzy, którzy swoim długim, posuwistym ślizgiem przemierzali trasę też raczej należy zaliczyć do nowości niż do standardu.

No i jeszcze możliwość stania się posiadaczem oficjalnego fotoalbumu z 5 zdjęciami (start, trasa, meta) lub kasety wideo nakręconej w powyższych miejscach, której każdy mógł być bohaterem za uiszczeniem odpowiedniej opłaty (album 16 zł, kasetka odpowiednio droższa).

Oprócz tych plusów i standardowego przygotowania (medal, koszulka, etc.) niestety były też i minusy. Pozwolę sobie teraz na parę uwag krytycznych.

Wypisany kilometraż miał bardzo dziwną właściwość nierównomiernego odmierzenia kilometrów. Na dwóch sąsiadujących ze sobą odcinkach 1000 m łapałem kilkudziesięciosekundowe (!) (jak na moje tempo biegu) różnice! Ponadto czasami bardzo wyraźne było, że oznaczenia z I-szej pętli poprzedzały o ok. 100 m te z drugiej pętli, a czasami odległość to wzrastała do ok. 400 m. Z czego to wynikało? Czyżby w stolicy Wielkopolski egzystowała w codziennym życiu teoria względności czasu i przestrzeni? Typowym joggerom na pewno to za bardzo nie zaszkodziło, ale czołówka biegnąca po nagrody i inni walczący o rekordy życiowe mogli sobie nieźle zaszkodzić niewłaściwym rozłożeniem sił, zwalnianiem i przyspieszaniem.

Poprowadzenie trasy przez starówkę znakomicie urozmaiciło i dodało kolorytu biegowi, ale na drugiej pętli kto tylko mógł i gdzie tylko mógł uciekał z bruku jezdni na chodnik. Ciekawe jak się tam czuli i jak sobie radzili rolkarze?

Co mnie jeszcze zdumiało? Otóż wśród materiałów informacyjnych, po które napisałem, znalazła się także mapka trasy i to od niej zacząłem oglądać przysłany pakiet. Nagle zaskoczyło mnie zdanie : „Uwaga promocja! Opłata startowa po 15.09.2000. pozostaje bez zmian - 30 zł”. Czytam dokładnie ulotkę i tam dopiero odnajduję zdanie, że po ww. terminie opłata miała wynosić 60 zł. Rekordowo drogo! I proszę mi tego nie przeliczać na marki lub dolary, ale odnieść się do relacji cen i płac. 30 lub 35 zł to dopuszczalna, przyzwoita, ale i zarazem górna granica opłaty startowej. I bardzo bym chciał, żeby nie tworzono normy z kwotą wpłaty wynoszącą min. 50 zł.

Organizator zapewniał nocleg w Hali Areny. Maratończycy mogli poruszać się środkami komunikacji miejskiej za darmo, ale kwit na zniżkę kolejową (przypadkowo zobaczyłem wzór wypełnienia formularza) dostałem dopiero po wyraźnym upomnieniu się o nią i naturalnie tylko w jedną stronę – z powrotem. Natomiast tematem na osobną opowieść było zakwestionowanie poprawności owego kwitu przez kasjera w kasie poznańskiego dworca (niewłaściwa pieczęć w niewłaściwym miejscu).

No i same chwile przedstartowe. Okropna szatnia bez odrobiny prywatności i podziału na płęć. Sanitariatów dużo, ale nie tak blisko jak by mogły być, a ukoronowaniem tego była koszmarnie długa kolejka do przechowalni bagażu, w której się stało, stało i stało, a to wszystko trwało, trwało i trwało, kolejka nie malała a do startu pozostawało coraz mniej czasu. Szczęśliwie ktoś wpadł na pomysł aby rzeczy zostawić obsłudze na progu i pospieszyć na start. Niektórzy

ledwo zdążyli. Na szczęście mieli chipy więc nie musieli się aż tak bardzo ponaglać, ale... Oglądając klasyfikację końcową, która bardzo szybko pojawiła się w internecie (swoją drogą zrobiona może i pomysłowo, ale i niechlujnie, mało czytelnie, długo się wczytująca) nie dość, że w moim przypadku, a i inni też będą mieli kłopoty, pomyłono nazwisko, numer i czas, to jeszcze okazało się, że zamieszczony rezultat jest uzyskanym przeze mnie czasem brutto o ok. 30 sekund gorszym, bo tyle potrzebowałem aby minąć linię startu. Czyżby chip był potrzebny tylko do kontrolowania na bramkach umieszczonych na trasie maratonu?

Po starcie jest dość wąsko. Sześciu biegaczy mieści się obok siebie. Jeżeli liczba uczestników wzrośnie np. do 2000 może być to wąskie gardło bardzo selektywne już na pierwszym kilometrze. Trzeba będzie myśleć o innym miejscu startu. Na razie dzięki temu widziałem przed sobą i za sobą morze, podrygujących w rytm kroków biegu, głów. Piękny obrazek.

Co jeszcze? Zwycięzcą maratonu został Andrzej Krzyścin z Gniezna, absolwent poznańskiej AWF. Uzyskał czas 2:17,23 i jest to jego pierwszy wygrany w Polsce maraton. Kolejne miejsca zajęli Piotr Poblócki 2:17,29 i Jan Biały 2:19,06. Wśród pań triumfowała Dorota Gruca (2:37,22), która pobiegła maraton po raz piąty w życiu i po ośmioletniej przerwie od swojego ostatniego. Wyprzedziła Natalię Jakimowicz z Ukrainy (2:39,03) i Krystynę Kutę (2:39,54).

Zwycięzca maratonu jeżeli przebiegłby poniżej 2:15 miał dodatkowo obiecane nowe auto – srebrną skodę fabię z fabryki Volkswagen Poznań z Antonika pochodzące z salonu firmy Auto Józwiak, ponieważ Andrzejowi Krzyścinowi tego wyczynu dokonać się nie udało, sponsor postanowił przekazać je drogą losowania dla jednego z maratończyków, którzy ukończą bieg poniżej 5 godzin. I tak się też stało, co jest swoistym ewenementem.

Za linią mety biegacze fotografowali się i prosili o autograf Irene Szewińską, która przyglądała się zmaganiom maratończyków w towarzystwie „grubych ryb” z FKB i CKB oraz innych oficjeli.

Szkoda, że musiałem gnać na pociąg i nie mogłem doczekać końca całej, ogromnej imprezy. Ze zniecierpliwieniem czekam na komunikat końcowy i pewnie za rok wybiorę się na kolejny, drugi i lepszy poznański maraton.

Maraton Wrocław 2001 – pół żartem, pół serio.

Kiedy w telewizji słyszałem padające z ust p. Sommer słowa mówiące o obfitych opadach mających nastąpić w przeciągu najbliższej doby, czyli w niedzielę, ciarki przeszły mi po plecach i zacząłem się martwić o zdrowie i frekwencję biegaczy. Po głowie chodziły mi różne piosenki, np.: „kap, kap, kapią łzy; w łez kałużach ja i ty”, co oczywiście miało oddawać nastroje biegaczy, widzów i aury. Okazało się jednak, że nie padało choć było zimno, wietrznie i w ogóle nieprzyjemnie. Ten psikus pogodowy (na szczęście!!!) pozwolił mi spojrzeć na pewne sprawy z dystansu (tak a propos: „dystans” – bardzo dobre słowo dla biegacza) i relację z wrocławskiego maratonu, mini maratonu (1/10 pełnego dystansu) oraz biegu VIP-ów przedstawić jako zbiór cytatów zamieszczonych w lokalnej prasie. I to one zastąpią relację z tegorocznej imprezy, a każdy czytelnik sam sobie wyobrazi jak było, bo kto był ten wie.

Nagłówki: Wygrana debutanta. Wielkie bieganie. Big bieg. Zimny bieg. Maraton korków. Samotna pogoń. Prosto z gór. Dyktowało dwóch.

Relacje i opisy (pół serio): Walczyli z trasą. Do startu stanęło 551 zawodników. Wystartowało 536. metę osiągnęło 501. Niektórzy założyli nawet na siebie foliowe ochraniacze. Czołówka szybko podzieliła się na dwie grupy. Peleton zaczął się rozrywać po przebiegnięciu połowy trasy. Maratończycy szybsi byli nawet od zabytkowego tramwaju Jaś i Małgosia. Po kilkunastu minutach Wilczyński z Figurskim przez chwilę rozmawiali, po pokonaniu 10 km przeprowadzili kolejne konsultacje. Na 35 km Figurski dogonił koniec maratonu. Na Rynku pierwsi pojawili się zawodnicy na wózkach, a zdecydowanym zwycięzcą był Andrzej Drelich. Ostatnie kilometry to pasjonujący pojedynek prowadzącego przez większość trasy, trzeciego w ubiegłym roku mielczanina, oraz debutującego maratończyka. Po dramatycznej walce na trasie XIX Maratonu Wrocław zwyciężył Bogdan Dziuba. Długo biegł, gubił wszystkich rywali. Wśród kobiet, drugi raz w historii, zwyciężyła Wioletta Uryga.

Wypowiedzi (pół żartem): zaledwie 2000 biegających ma szansę pokonać dystans; ukończę; będę walczył, nawet gdybym pod koniec musiał się czołgać; obawiałem się czy podołam; trenuję dwa razy

dziennie; uprawiam jogging trzy razy w tygodniu; bieganiem zaraziłem się od ojca; w szansę zwycięstwa uwierzyłem na 31 kilometrze; czułem się silny; sprzyjała mi pogoda, byłem przygotowany do biegania w ciężkich warunkach atmosferycznych; pogoda była naprawdę zła, był grad i zimno; uwielbiam takie warunki; zimno, deszcz i śnieg to dla mnie wymarzona sytuacja; przyszedł jednak kryzys; na ostatnich kilometrach zabrakło mi sił; w moim wykonaniu to było chodzenie; wśród naszych maratończyków przeważają zresztą osoby biegające; ostatnie 7 kilometrów biegnie się resztką sił; odżywiali mnie tak, że już nie mogłem jeść i pić; a na dodatek zerwał się wiatr; a ja swoim tempem posuwam się do przodu; miałem już ciemne plamy przed oczami; ale jak się wygrywa – to nie da się ukryć że jest miło; w tym roku było znacznie łatwiej; pracowałem przez cały dystans; wyprzedziłem chyba rywala; pogoda była zdecydowanie gorsza, ale przy bieganiu nie ma to większego wpływu; to nie były warunki dla mnie; ja nie znoszę takiego zimna, wolę jak jest cieplej; ale byłem dzisiaj ubrany; spuchłem w połowie dystansu; ale końcówkę znów miałem świetną; samo dobiegnięcie już dawało ogromną radość; wrocławski maraton bardzo mi się podobał; zainteresowanie maratonem było duże; jest to jeden z dwudziestu liczących się na świecie biegów; trasa była dobrze wybrana; nieco zmieniona; kostka równa; może poza brukiem; stanąłem na podium; zawsze staję na podium; wcześniej zdobywałem medale; i tak jak poprzednio wyjadę ze skaleczoną nogą; zająłem pierwsze miejsce wśród parlamentarzystów, bo sam startowałem w tej kategorii; może za rok będę pierwszy; trudno.

Jedyny krytyczny artykuł jaki się pojawił w prasie ukazał się w lokalnym dodatku do Gazety Wyborczej. Cóż, pani Kołodyńskiej i panu Mecnerowi polecam sprawdzenie co miasta na całym świecie osiągają dzięki organizacji maratonu, a nie próżne narzekanie na brak przejezdności przez miasto. Pani Szewińska prezes PZLA w tejże samej gazecie podkreśla: „ważne jest, że wrocławski maraton odbywa się w samym centrum miasta”. No i komu wierzyć?!

Na zakończenie pragnę podkreślić, że wszystkie zamieszczone urywki zdań pochodzą z: Wieczoru Wrocławia (pełna wkładka, 4 strony z kompletem wyników – brawo!), Słowa Polskiego, Gazety Wyborczej, Nowej Giełdy Dolnośląskiej i zostały przeze mnie dowolnie i frywolnie dopasowane i złożone co nie umniejsza randze

imprezy i trudowi uczestników. A jakbym w to jeszcze wplótł komentarz spikerski i radiowy... ho, ho.

Zwycięzcy maratonu:

Bogdan Dziuba – VICTORIA Stalowa Wola – 2:19:24,

Wiesław Figurski – LKS Mielec 2:19:47,

Siarhei Sokov – Białoruś – 2:21:17;

Wioletta Uryga – SPORTING Międzyzdroje - 2:41:15,

Elena Cuchło (W-40!!!) – Białoruś - 2:53:59,

Aleksandra Lewanowicz – Toruń – 3:58:21.

Zwycięzcy mini-maratonu:

Krzysztof Stefanowicz – AZS AWF Wrocław 13,25,

Patrycja Włodarczyk – AZS AWF Wrocław – 15,21.

Rozdział 19, w którym proponuję zabawę z matematyką.

Czyli przeliczenia, które czasami niektórym są potrzebne.

Czy zdarzyło ci się kiedyś zamieniać swój wynik z maratonu na średnią prędkość biegu na 1 km?, albo planowanie przebiegnięcia na treningu jakiegoś dystansu w tempie np.: 4 i pół minuty na 1 km i potrzebie w związku z tym określenia jaka będzie prędkość tego biegu w km/h?

Owe obliczenia są bardzo łatwe i już w szkole podstawowej (kiedyś, gdy jeszcze nie było gimnazjów) uczono tego. Cóż, nie każdy jest miłośnikiem matematyki i fizyki, i szybko o tym zapomina. Poniższy tekst został pomyślany jako algorytm, do którego wystarczy podstawić własne dane aby otrzymać potrzebny wynik. Nie wchodzę w wyjaśnianie podstawowych teorii, jak się tworzy proporcje, ani skąd się coś bierze, w jaki sposób i dlaczego. Nie o to w tym chodzi. Ciekawych odsyłam do podręczników szkolnych, a niecierpliwych do przeczytania tekstu poniżej.

Przeliczenie:

- dystansu pokonanego w określonym czasie na średni czas przebiegnięcia 1 kilometra.

Np.: 10 km przebiegłem w 42 minuty i 30 sekund, ile potrzebowałem na 1 km?

- a) zamieniam minuty na sekundy, czyli używam do obliczeń najmniejszej jednostki: $42 \times 60 = 2520$;
- b) dodaję pozostałe sekundy, jeżeli są: $2520 + 30 = 2550$;
- c) dzielę przez ilość kilometrów: $2550 / 10 = 255$;
- d) uzyskany wynik zamieniam na minuty, dzielę przez 60: $255 / 60 = 4,25$;
- e) całość to poszukiwane minuty, natomiast sekundy uzyskuję mnożąc resztę przez 0,6: $0,25 \times 0,6 = 0,15$;
- f) uzyskałem średni czas 1 kilometra: 4 minuty i 15 sekund.

- prędkości biegu na średni czas przebiegnięcia 1 kilometra.

Np.: biegłem z prędkością 13 km/h, ile to jest na 1 kilometr?

- a) skoro 1 godzina to 3600 sekund, to dzielę 3600 przez ilość kilometrów: $3600 / 13 = 276,923$;
- b) dzielę uzyskany wynik przez 60, aby uzyskać ilość minut: $276,923 / 60 = 4,615$;
- c) natomiast resztę z dzielenia mnożę przez 0,6, w ten sposób uzyskam ilość sekund: $0,615 \times 0,6 = 0,369$, a więc zaokrąglam do 37;
- d) uzyskałem średni czas 1 kilometra: 4 minuty i 37 sekund.

- prędkości 1 kilometra na prędkość wyrażoną w km/h.

Np.: 1 kilometr przebiegłem w 4 minuty i 20 sekund, ile to jest km/h?

- a) zamieniam minuty na sekundy: $4 \times 60 = 240$;
- b) dodaję ilość sekund: $240 + 20 = 260$;
- c) dzielę 3600 (ilość sekund w godzinie) przez uzyskany wynik: $3600 / 260 = 13,846$;
- d) uzyskany wynik, a więc średnia prędkość to po zaokrągleniu: 13,8 km/h.

- wyliczenie dystansu ze średniej prędkości (podawanej najczęściej w km/h) i czasu biegu; potrzebne tym, którzy trenują na bieżniach mechanicznych.

Np.: przez 45 minut biegłem z prędkością 11 km/h, jaki przebiegłem dystans?

- a) zastanawiam się jakiej użyć wspólnej jednostki czasu, mogą to już być minuty;
- b) mnożę czas biegu przez ilość kilometrów wziętą z prędkości: $45 \times 11 = 495$;
- c) dzielę wynik przez 60: $495 / 60 = 8,25$;
- d) w tym czasie i o zadanej prędkości przebiegłem 8 kilometrów i 250 metrów.

Życzę miłej zabawy z kalkulatorem.

**Rozdział 20, w którym na dobry koniec
przedstawiona zostaje piosenka do samodzielnego
powtarzania w myślach podczas treningów, zawodów
i przy każdej innej stosownej okazji.**

Czyli Blues Maratończyka.

Mijam łąki, lasy, pola
W uszach słyszę wiatru szum
Asfalt pod nogami płynie
Płucom trudniej złapać tchu
Jeszcze trochę, trzeba wytrzymać
Potem będzie co wspominać

Nogi jedzą kilometry
Czy deszcz pada, słońce świeci
Nie poddawaj, nie rezygnuj
Jeszcze triumfy będziesz święcił
I choć oczy zalał pot
Wydłuż, przyspiesz krok

W samotności dni mijają
Czas się dłuży, myśli płoną
Tylko świst oddechu zrywa
Twą samotność nieskończoną
Znowu wioska w dali znika
Blues maratończyka

**Rozdział 21, pomyślany jako post scriptum
i służący do określania zaangażowania w bieg i jakości
jego przygotowania.**

Czyli w jaki sposób przyznawać punkty by ocena była łatwa i prosta.

Prób oceny biegów podejmowano już kilka. Stawiały one sobie szczytny cel – obiektywne porównanie biegów. Najbardziej chyba rozpowszechnionym jest arkusz punktów Ułana zamieszczony w „Joggingu” nr 3/97, w którym punkty przyznaje się za to co powinno być niezbędnym minimum, za dodatkową inicjatywę organizatora oraz inne wpływające na bieg wydarzenia. Maksymalna ilość punktów wynosiła 20, ale biegi mające już powyżej 17 pkt. uchodziły za bardzo dobrze przygotowane i przeprowadzone. Wadą arkusza była jego obszerność, co niektórych odstręczało od jego wypełniania.

Pojawiały się też propozycje modyfikacji arkusza. Niestety pozostawały bez echa, bo albo jeszcze bardziej rozbudowywały ów arkusz, albo w sposób nierównomierny oceniały jego składniki. Dlatego proponuję całkiem nowy sposób klasyfikacji biegów. Dość łatwy i właściwie przez każdego nawet mimowolnie realizowany.

Zrywa on z zasadą, że możliwe jest obiektywne porównanie imprez biegowych i to sporządzane przez różnych biegaczy. Za to opiera się na założeniu, że człowiek człowiekowi nierówny. Mamy różne gusta, co innego nas cieszy, co innego jest dla nas ważne i istotne, inaczej wartościujemy życie. Jednego brak ubikacji męczy, dla drugiego jest to nieistotna błahostka. Jeden woli biegi przełajowe, drugi musi mieć asfalt i to możliwie jak najbardziej płaski. Jednego cieszy oprawa biegu, drugi biegnie, tak naprawdę, tylko po nagrodę. Ten sam bieg będzie różnie oceniany przez każdego z nas mimo pewnych obiektywnych przesłanek. I tak np. jakiś półmaraton oceniony przez biegaczy na 17 pkt. zostanie przez jednego wzbogacony komentarzem „wspaniały”, przez drugiego „poprawny”, a jeszcze inny powie, że mu się nie podobało.

Subiektywizm proponowanej przeze mnie oceny zakłada istnienie owych różnic, a przede wszystkim uwzględnia stopień determinacji i skłonności do wyrzeczeń. Bierze też pod uwagę to, że na jedne imprezy jesteśmy w stanie przejechać pół Polski, a na inne robione tuż pod bokiem nie mamy ochoty. Jednym słowem opiera się na ponoszonych kosztach.

Oznacza to, że za każdą wydaną złotówkę na podróż do miejsca startu przyznaję sobie 1 punkt (powrót do domu też jest liczony). Podobnie czynię z każdą złotówką wydaną na opłatę startową, a także nocleg. W ten prosty sposób wyceniłem swój trud i determinację w dostaniu się na miejsce biegu.

Oceniam także organizatora i aby (być może) bardziej go zmotywować do większych starań przyznaję mu, a właściwie to sobie po 10 pkt. za każdą rzecz jaką od niego dostaję.

Włożony wysiłek przeliczam na punkty w następujący sposób: każdy 1 kilometr = 1 pkt. Może i jest to niewiele, ale przecież biegamy dla zdrowia i przyjemności, a nie dla jakiś gratyfikacji pieniężnych czy ambicjonalnych.

W ten prosty sposób mogę szybko i w dla siebie właściwy sposób ocenić imprezę biegową. Nie porównuję jej i nie odnoszę do innych biegaczy. Sam jestem wzorcem i moja nota na wskroś subiektywna ma istotną wartość tylko dla mnie.

Możesz powiedzieć, że niestety czegoś jej brakuje. Jakiegoś ogólnego wyrażenia zdania o staraniach organizatora, jakiegoś podsumowania i choć niewielkiej oceny wysiłku włożonego w samą, szeroko rozumianą, oprawę biegu. Nic prostszego. Własne zdanie i opinię wyrażam przez zaokrąglenie wartości liczbowych w górę (przy pochlebnej ocenie) lub w dół (przy negatywnej). W ten sposób na przykład ponosząc koszt wyjazdu na Maraton Warszawski w wysokości 46 złotych 82 grosze (tam i z powrotem) i oceniając swój udział w nim i przygotowanie organizatora pozytywnie i zadowolająco zaokrąglam punkty do 47 lub nawet 50. Do tego dochodzą punkty za inne poniesione koszty. Stopień zaokrąglenia, i to jest bardzo istotne, jest dowolny, ale bez przesady. Zaokrąglenia dokonuję dla każdej składowej lub dla ich sumy. Wszystko zależy od tego czy pragnę bardziej bieg docenić, czy też wręcz przeciwnie.

W ten sposób mam już jedną składową. Teraz druga. Wlicza się do niej medal, koszulkę, komunikat, a także numer startowy, co wydaje się być oczywiste. Jeżeli nie jestem zadowolony więcej rzeczy nie biorę pod uwagę, ale jeżeli jestem, to winduję punkty przyznając je za każdą otrzymaną agrafkę osobno, za każdy kubek płynu wypity na trasie, za bułkę i parówkę, itd., itp.

Przyszła czas na trzecią składową. Z najmniejszą możliwością manipulacji. Bo skoro się już na coś decyduję, to... jak mówi stare porzekadło: „jak ktoś się podjął roli psa, to musi szczekać”. Można co prawda odnosić się do życiówki, czy jakiegoś założonego czasu, ale to

już nie jest takie łatwe i proste, a taki miał być proponowany tutaj sposób liczenia punktów i przyznawania oceny.

Jeżeli komuś ten system nie odpowiada i już zaczyna wysuwać liczne kontrargumenty, już zaczyna dowodzić braku sensu i niemożności porównania, pragnę zwrócić uwagę, że jest to metoda na wskroś subiektywna, o charakterze zabawowym, która pozwala choć na chwilę zapomnieć o kilometrach i życiówkach i z innej nieco perspektywy zobaczyć własnego biegania. Dlatego proponuję każdemu biegaczowi: spróbuj się tak pobawić choć przez jeden sezon, a zobaczysz jak bardzo ciekawe potrafi to być i, co powoduje uniesienie zdziwionych brwi - zaskakujące.

Natomiast wracając do poważnego oceniania biegów. Mam jeden wspaniały system. Gdy ktoś się mnie pyta o jakiś bieg, w którym brałem udział zawsze mu odpowiadam: „warto” albo „nie warto”, co jest najkrótszą i najbardziej adekwatną oceną biegu.

P.S.

Aha, przecież bieganie ma być przyjemnością i przynosić dużo zadowolenia, a nie być ciężką, wyczerpującą pracą, o czym niektórzy zapominają lub nie chcą wiedzieć. Tych, którzy o tym zapomnieli odsyłam z powrotem do wstępu ze szczególnym zwróceniem uwagi na ostatnie słowa drugiego akapitu. Ewentualnie do przyłączenia się do Stowarzyszenia Biegowego im. Foresta Gumpa.

DZIEŃ	KM	CZAS	TW	UWAGI
DATA	TR	TEMPO	TW ¹	
	suma	suma		

DZIEŃ	KM	CZAS	TW	UWAGI
DATA	TR	TEMPO	TW ¹	
	suma	suma		

Pn	km	czas		pogoda	makro
		tempo		smpcz.	mezo
data	typ tr.	tw	tw-1		mikro
Wt	km	czas		pogoda	makro
		tempo		smpcz.	mezo
data	typ tr.	tw	tw-1		mikro
Śr	km	czas		pogoda	makro
		tempo		smpcz.	mezo
data	typ tr.	tw	tw-1		mikro
Cz	km	czas		pogoda	makro
		tempo		smpcz.	mezo
data	typ tr.	tw	tw-1		mikro
Pt	km	czas		pogoda	makro
		tempo		smpcz.	mezo
data	typ tr.	tw	tw-1		mikro
So	km	czas		pogoda	makro
		tempo		smpcz.	mezo
data	typ tr.	tw	tw-1		mikro
Nd	km	czas		pogoda	makro
		tempo		smpcz.	mezo
data	typ tr.	tw	tw-1		mikro

Pn	km	czas		pogoda
				smpcz.
data	typ tr.	tw	tw-1	inne
Wt	km	czas		pogoda
				smpcz.
data	typ tr.	tw	tw-1	inne
Śr	km	czas		pogoda
				smpcz.
data	typ tr.	tw	tw-1	inne
Cz	km	czas		pogoda
				smpcz.
data	typ tr.	tw	tw-1	inne
Pt	km	czas		pogoda
				smpcz.
data	typ tr.	tw	tw-1	inne
So	km	czas		pogoda
				smpcz.
data	typ tr.	tw	tw-1	inne
Nd	km	czas		pogoda
				smpcz.
data	typ tr.	tw	tw-1	inne

Spis treści.

WSTĘP. 3	
Rozdział 1, z którego dowiadujemy się o odwiecznych zmaganiach ludzkości.	4
Rozdział 2, w którym spoglądamy kobiecym okiem na męską fascynację maratonem. ...	7
Rozdział 3, w którym zapoznajemy się z męskim spojrzeniem na sprawy biegowe.	11
Rozdział 4, w którym przedstawiony zostaje 13-zgłoszkowiec przenoszący nas w dawne czasy.	15
Rozdział 5, w którym opisany zostaje statystyczny weteran maratończyk.	16
Rozdział 6, w którym przedstawiam siebie i swoją motywację do biegania.	20
Rozdział 7, w którym podaję wzorcowy statut dla wszystkich pragnących zakładać kluby biegacza.	24
Rozdział 8, w którym pełni zapału i entuzjazmu po założeniu klubu lub przystąpieniu do niego dowiadujemy się co robić dalej.	27
Rozdział 9, w którym podkreślona zostaje wartość biegania nie dla nagrody, ale dla czegoś więcej, choć zawsze istnieje jakaś nagroda.	32
Rozdział 10, w którym całkiem poważnie zostaje potraktowana sprawa pogody i biegania.	34
Rozdział 11, w którym przyjemne łączy się z pożytecznym na drodze medytacji.	41
Rozdział 12, w którym poznajemy do czego służy serce i jak to wykorzystać.	45
Rozdział 13, w którym ujawnione zostają spostrzeżenia poczynione przez członków Stowarzyszenia Biegowego im. Foresta Gump.	49
Rozdział 14, w którym staram się sprostać rosnącym wymaganiom ambitnych, wyczynowych biegaczy.	53
Rozdział 15, w którym poznajemy narzędzie pracy biegacza.	57
Rozdział 16, z którego można dowiedzieć się czym ryzykował autor pisząc niniejszą książeczkę.	61
Rozdział 17, w którym zastanawiam się nad wegetarianizmem.	65
Rozdział 18, w którym opisane są biegi maratońskie.	69
No i po Mistrzostwach Polski w Maratonie – Wrocław 1999.	69
Pierwszy poznański - Hansaplast Poznań Maraton 2000.	73
Maraton Wrocław 2001 – pół żartem, pół serio.	77
Rozdział 19, w którym proponuję zabawę z matematyką.	80
Rozdział 20, w którym na dobry koniec przedstawiona zostaje piosenka do samodzielnego powtarzania w myślach podczas treningów, zawodów i przy każdej innej stosownej okazji.	82
Rozdział 21, pomyślany jako post scriptum i służący do określania zaangażowania w bieg i jakości jego przygotowania.	83
Rozdział 22 z dodatkami do samodzielnego wykorzystania.	86

„Biegacz młody!”

został wydany ze środków własnych autora.

Wersja dyskietkowa, którą można tylko otrzymać.

Rozpowszechnianie i powielanie dozwolone,
ale tylko po podaniu źródła.

Jeżeli masz jakieś uwagi lub sugestie pisz:

Dariusz Sidor, ul. Żeromskiego 37/13, 50-321 Wrocław.