# Z pamiętnika (wiecznie) początkującego biegacza

## Nowa kategoria

Dotarło do mnie ostatnio, ileż to podobieństw jest pomiędzy zdobywaniem szczytów górskich i bieganiem. I stąd zapadła decyzja o dodaniu wpisu z kategorii „Bieganie”. Poza tym liczę, że tym razem epizod z bieganiem potrwa dłużej i nie chciałbym, by mi pewne dane i fakty uleciały. Wpisy te będą raczej osobiste, bardziej o charakterze pamiętnikowym niż poradnikowym i żaden doświadczony biegacz nie znajdzie tu nic ciekawego. A jeśli chodzi o biegaczy początkujących – oni tym bardziej nie powinni tego czytać, żeby przypadkiem mnie za przykład nie brali. No dobra, może za dużo jednak tej samokrytyki, bo jeśli chodzi o radzenie sobie z kontuzją i nie poddawanie się, to tu mam sobie mniej do zarzucenia.

Co ma wspólnego zatem bieganie ze zdobywaniem górskich szczytów? Bez wątpienia w obydwóch „sportach” rywalizujemy sami ze sobą. Oczywiście obecność innych pomaga, dopinguje. Lepszy czas wykręcę, gdy zamiast biegać samemu po lesie, cisnę wśród setek innych biegaczy. Jednak tak samo, jak w górach, nie polega to tylko i wyłącznie na rywalizacji. Im twoi „rywale”, a tak naprawdę towarzysze są szybsi, silniejsi i więcej potrafią, tym sprawniej ty sam osiągniesz cel.

W górach, gdy osiągniesz jeden szczyt, spoglądasz z niego na inny, np. wyższy, na który już rośnie Ci apetyt. Przebiegając 10km w 46 minut zaczynasz myśleć, co zrobić, by następnym razem było to 45. I tak jak wysokości gór liczonych w metrach nad poziomem morza, tak i poziom tych czasów może być całkowicie odmienny dla różnych osób, ale to i tak podlega tej samej filozofii. Zmienia się tylko skala.

Porażka innych nie ma dla nas absolutnie żadnej wartości

dodanej. Czy z osiągniętego czasu będziemy cieszyć się bardziej, jeśli dowiemy się, że inny z zawodników nie ukończył biegu z powodu kontuzji? Czy będziemy po zdobyciu szczytu szczęśliwsi, gdy dowiemy się, że jedna z ekip musiała zawrócić? Grając przez 30 lat w piłkę nożną czegoś takiego nie doświadczałem, ponieważ w piłce albo przegrywasz, albo wygrywasz. Nawet remis najczęściej oznacza czyjąś przegraną (bo drużyna była z dołu tabeli, albo wystąpiła w drugim składzie, albo graliśmy u siebie, itd). Dlatego bieganie i turystyka górska są pod tym względem absolutnie wyjątkowe.

Jeszcze jedna bardzo istotna sprawa jest taka, że do biegania i chodzenia po górach (do pewnego pułapu) prawie nic nie potrzeba. Przy optymalnych warunkach wystarczą buty, a reszta to mniej lub bardziej przydatne dodatki, które zwiększają możliwości, ale ich brak nie wyklucza Cię z tych sportów.

I tu wchodzi aspekt „głowy”: jeżeli osiągnięcie wyniku w 100% zależy od ciebie, a nie od innych i od tego, na ile ci pomogą (np. wioślarze, wszelkie gry w debla) a na ile będą przeszkadzać (wszystkie sporty, gdzie mierzą się przeciwnicy: tenis, szermierka), to elementem grającym pierwsze skrzypce jest głowa, czy też ściślej ujmując: psychika. Gdy moje ciało jest przygotowane, i głowa o tym dobrze wie, to bez żadnych zakłóceń jest nastawiona na zdobycie szczytu. Wszystko wtedy dzieje się samo i nie muszę sobie zadawać pytania „czy dam radę?”. Podobnie jest z biegami, które rozpoczynam i kończę wpierw we własnym umyśle. Jeśli moja psychika wie (na podstawie dostarczonych danych z treningów), co mogę i co chcę osiągnąć to udział w zawodach jest tylko formalnością, sposobem na potwierdzenie tego w postaci linijki na liście z wynikami.

Długo by można na ten temat pisać, i oby była jeszcze okazja. A tymczasem prezentuję poniżej krótką, choć rozciągniętą w czasie kronikę.



Pierwszy bieg – Nysa’2012 – Co ja robię tu?



Bieg Firmowy – Wrocław’2015



Bieg Lupusa – Bartków’2015



Bieg Lupusa’2015



Bieg Lupusa’2015



Dalej małe, róbcie swoje – 2020



Cała Oleśnica Biega’2022



Cała Oleśnica Biega’2022

## 2012 – First blood

Wybierając się do Nysy, by odwiedzić rodzinkę, dowiaduję się, że jest tam bieg na 10km. Hmmm, nigdy nie brałem udziału w

biegu… Pakuję zatem swoje stare buty do biegania. Mają chyba z 10 lat, ale mało co były używane. Dystans pokonuję w całkiem niezłym tempie, jak na taki zryw. Dodatkowo wydaje mi się to normalne, że podczas „tak długiego biegu" należy się po drodze załatwić, co na pewno zabrało z minutę. Biegło mi się bardzo dobrze, ale za to na mecie, po zatrzymaniu, mało mi uda nie pękły. 30 lat bez rozciągania dały o sobie znać.

Bieg nr: 1
Data: 17.06.2012
Miejsce: Nysa
Dystans: 10km
Czas netto: 46:33
Miejsce general: 190
Miejsce wiekowa: 51/M30
Komentarz: na trasie wyskok w krzaki na siku

## 2012 – Półmaraton na kacu

Po „sukcesach" w Nysie postanawiamy z Agą przebiec półmaraton. Wypada w niedzielę, a my w sobotę idziemy na wesele. Wracamy do domu nad ranem, z czego Aga idzie na boso przez pół Wrocławia. Do Wałbrzycha na szczęście zawiózł nas kolega, bo żadne z nas prowadzić nie mogło. Aga jest nadal lekko pijana i śpi na tylnym siedzeniu. Alkomatem nikt nikogo nie sprawdzał i bez przeszkód wystartowaliśmy. Dystans 21km przebiegam bez przygód. Do dziś, po 10 latach pamiętam, że bieg umilali nam uliczni muzykanci, co było niezwykle sympatyczne. Aga podczas biegu wytrzeźwiała i zajęła 3 miejsce w swojej kategorii wiekowej.

Bieg nr: 2
Data: 26.08.2012
Miejsce: Wałbrzych
Dystans: 21,097km
Czas netto: 01:50:11
Miejsce general: 292
Miejsce wiekowa: 54/M30

Komentarz: na kacu, po weselu

## 2015 – Po wynik

Po 3 letniej przerwie znów mnie wzięło. Postanawiam potrenować przez chwilę i wystartować w kolejnym półmaratonie. Tym razem chcę zrobić dobry wynik, taki, co to nie tylko amatora ucieszy. Wynik, jaki uzyskałem sprawia, że mam satysfakcję do dziś.

Bieg nr: 3
Data: 19.04.2015
Miejsce: Ostrzeszów
Dystans: 21km
Czas netto: 01:38:10
Miejsce general: 56
Miejsce wiekowa: 17/M30
Komentarz: na ostatnich kilometrach coś „ciągnęła” łydka

## 2015 – Sztafeta

W Biegu Firmowym wystartowaliśmy z Sebastianem, Łukaszem i Rafałem pod banderą firmy GKN, w której to razem pracowaliśmy. Pod względem liczby uczestników, to edycja ta była rekordowa (3,5 tys. osób). Był to mój pierwszy bieg na podobnym dystansie, ale widząc ten dobry wynik zakładam, że musiał mi on całkiem „leżeć”.

Bieg nr: 4
Data: 16.05.2015
Miejsce: Wrocław
Dystans: 5km
Czas netto: 19:29
Miejsce drużynowo: 47
Komentarz: drużynowo 47 miejsce na 809 startujących drużyn

## 2015 – Najszybszy biegacz Gminy Dobroszyce

Podobnie, jak w Ostrzeszowie, na ten bieg zapisałem się z myślą o dobrym wyniku. Powiem wprost: postanowiłem wygrać

kategorię obejmującą mieszkańców Gminy Dobroszyce. I jak sobie umyśliłem, tak też zrobiłem. Najmilsze w tym wszystkim było to, że żeby było do pary, to Aga została najszybszą biegaczką Gminy. Pomiar czasu był analogowy, nie wiem też jak długością trasy, dlatego zmierzonych 40 minut nie uwzględniam jako życiówki. Ale to i tak nie zmienia faktu, że na metę wbiegłem w takiej kolejności, jaka była. Apetyt rośnie w miarę jedzenia, więc postanowiłem więcej trenować, lecz zamiary te zostały pogrzebane z powodu starych kontuzji kolana. Ni z tego ni z owego nogi przypomniały sobie, że przez 30 lat kopały piłkę po kartofliskach. Wynik z rezonansu jest obszerny i zawiera wiele nieznanych mi słów. Aga skwituje to krótko: co się dało mieć w kolanach ponadrywane, to ty właśnie miałeś.

Bieg nr: 5
Data: 17.05.2015
Miejsce: Bartków
Dystans: 10km
Czas brutto: 40:00
Miejsce general: 33
Miejsce wiekowa: 11/M30
Miejsce Gmina Dobroszyce: 1
Komentarz: ręczny pomiar czasu, wynik wątpliwy

## 2022 – 7 lat później

Przez ten długi czas przebiegłem się może ze 3 razy. Nie liczę oczywiście tych prób, które kończyły się półtora kilometra od domu i po których wracałem zły, kuśtykając. Dolegliwości zaczęły się ujawniać również w górach. Nie dało się już „dalej, więcej, wyżej, szybciej”. Jeszcze w 2015 roku rozpocząłem w domu pod okiem Agi ćwiczenia rozciągające i stabilizujące, które dały efekt i przynajmniej w Alpach nie musiałem się martwić, ale bieganie definitywnie nie wchodziło w grę. Przełomowy był rok 2020, kiedy to kolega namówił mnie na zabieg z udziałem pijawek (dziękuję Piotrkowi i Hirudoimpilo). Wprawdzie podczas trwania „kuracji” ujawniła się moja głupota i ignorancja, co mogło się skończyć dla mojej

nogi nieszczęśliwie, ale ciężko winić za to pijawki. Nie będę wchodził w szczegóły tego epizodu, bo historia i tak zakończyła się happy endem: wiązadło od tamtego czasu do dziś (X 2022) więcej się nie odezwało. Nadal kontynuowałem lekką gimnastykę w domu i robiłem coraz dłuższe wyrypy w górach, a w roku 2022 odważyłem się znów spróbować biegania. Mimo 7 lat przerwy całkiem skutecznie.

Bieg nr: 6
Data: 29.05.2022
Miejsce: Bartków
Dystans: 10km
Czas netto: 42:21
Miejsce general: 21
Miejsce wiekowa: 6/M40
Miejsce Gmina Dobroszyce: 4
Komentarz: ten bieg ma wymiar symboliczny, ku chwale pijawkom

## 2022 – Rekordowo wysoko w „open”

Wystartowałem lekko przeziębiony, ale głowę miałem „mocną”. Tzn. byłem silnie zmotywowany, by dać z siebie wiele. Szczególnie dopingowała mnie świadomość kategorii „GKN”, czyli skupiającej pracowników firmy, w której pracuję. Tu chciałem zdobyć podium, choć wiedziałem, że łatwo nie będzie. Ostatecznie dobiegłem w tej kategorii 3-ci, a z wszystkich uczestników do mety dobiegłem 12-ty, co jeszcze bardziej pobudziło apetyt na kolejne treningi i biegi. Niestety póki co z tymi muszę poczekać, bo infekcja się rozwinęła i nie obeszło się bez antybiotyku. Głównie przez własne zaniedbanie i amatorstwo, ponieważ po biegu nie zająłem się sobą jak należy i nieźle mnie wytelepało. No cóż, początki są ciężkie, podobnie jak w górach…

Bieg nr: 7
Data: 16.10.2022
Miejsce: Oleśnica
Dystans: 10km

Czas netto: 41:24
Miejsce general: 12
Miejsce wiekowa: 4/M40
Miejsce GKN: 3
Komentarz: od początku do końca w okolicy pierwszej 10-tki