

# Projekt „GÓRSKI ZDRAJCA”

## Wstęp

Rok 2023 był rokiem wyjątkowym, ponieważ po raz pierwszy na mojej liście postanowień znalazły się nie górskie szczyty, lecz określone limity czasowe na określonych dystansach biegowych.

Skupienie się na realizacji tych celów doprowadziło do sytuacji tak *niezwykłej*, że w tym roku po raz pierwszy od 17 lat nie pojechałem ani razu w Alpy.

Na liście znalazły się:

1. Przebiegnięcie 10km w czasie poniżej 40 minut.
2. Przebiegnięcie 21,1km w czasie poniżej 1 godziny i 30 minut.
3. Przebiegnięcie maratonu w czasie poniżej 4 godzin.

Rezultaty przeszły najśmielsze oczekiwania.

Dlaczego? Ponieważ nie było tu miejsca na improwizację lub „walkę o życie”, co nieraz miało miejsce w Alpach podczas zdobywania górskich szczytów. Tutaj wszystko było starannie przeze mnie przygotowane, zwizualizowane i zrealizowane.

## Rezultaty w paru słowach

1. Marzec 2023 i półmaraton w Ostrowie Wielkopolskim. O tym, że pobiegnę na wynik poniżej półtorej godziny zdecydowałem dopiero PO STARCIE. Wynik: 21,1km w czasie 01:29:37. Wspaniałe i niepowtarzalne doznania, głównie za sprawą spontanicznej decyzji podjętej już w trakcie biegu.

2. Czerwiec 2023 i Bieg Nyski, podczas którego od początku biegłem po wynik z liczbą 39 z przodu i taki też rezultat osiągnąłem. Na dodatek czułem do samego końca, że tego dnia był jeszcze zapas. Wynik: 00:39:22 na 10km.

3. Październik i Maraton „Silesia”. Tu rozjazd z założeniami był największy, ponieważ wspomniane 4 godziny, będące „planem minimum” oraz uzyskany rezultat dzieli przepaść. Bez kryzysu, bez ściany, stałe tempo przez cały bieg. Wynik: 42,2km w czasie 03:15:15.

## Co dalej

No cóż, rok 2023 jeszcze się nie skończył i teoretycznie wciąż jest możliwość pojechania w Alpy, tylko, że w głowie mam kolejne plany związane z bieganiem! Nie chcę tego przerywać, bo czuję, że robię to, co mnie kręci i napędza. To podejście nie różni się niczym od tego, które miałem w stosunku do gór, ponieważ w tym upatruję się sensu życia. Doskonale podsumowuje to tekst, który przez wiele lat zdobił baner mojej strony internetowej i który jest dla mnie do dziś wciąż tak samo aktualny.

Jego autorem jest aktor Krzysztof Majchrzak:

„Wrogiem nr jeden jest tchórzostwo i dbanie o stałe poczucie bezpieczeństwa. Owszem, może być bezpiecznie, ale nikt tym nikogo nie porwie. Dopiero gdy opuścimy bezpieczną zatokę struktur sprawdzonych, zaczyna się przygoda z wiatrem, górami i śmiercią [...]. Zaryzykować, a wtedy ryzyko okazuje się czynnikiem organizującym. Za tę odwagę rzeczywistość nagradza nas radością bycia wolnym. [...] Ważne, aby wszystko robić do kości, z miłością, wtedy pojawia się uczucie nieustannej zabawy i nie czuje się zmęczenia.”