

Dodatek A – do książki *Biegać mądrze*

25 doskonałych cytatów biegowych

Pragnę uzmysłować wszystkim sportowcom, którzy czytają tę książkę, że jeśli chcą osiągać wyniki w dowolnej dyscyplinie, muszą trenować. Trenować systematycznie, konsekwentnie i nieprzerwanie, nigdy nie zapominając, że nawet jeśli robią coś dobrze, mogą robić to jeszcze lepiej.

Alf Shrubbs, jeden z największych angielskich długodystansowców pierwszej połowy XX wieku

Długi bieg jest tym, co budzi w kocie tygrysa.

Billy Squires, słynny trener takich biegaczy, jak Bill Rodgers, Alberto Salazar i Dick Beardsley

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że 98 procent mojego biegania nie ma w sobie nic pięknego: 2 procent radości, 98 procent poświęcenia. To przykre proporcje. Trzeba biec przez las w trzaskającym mrozie albo w żarze lejącym się z nieba i nabijać kolejne kilometry.

Rob de Castella, sławny australijski długodystansowiec

Maraton zaczyna się na 32. kilometrze.

Frank Shorter, złoty medalista igrzysk olimpijskich w maratonie z 1972 roku

Drugie miejsce to nie porażka. To stymulacja do dalszego rozwoju. Zwiększa twoją determinację.

Carlos Lopes, Portugalczyk, który w wieku 37 lat zwyciężył w maratonie na igrzyskach olimpijskich w Los Angeles w 1984 roku

Różnimy się w swojej istocie od innych ludzi. Jeśli chcesz coś wygrać – biegnij na sto metrów. Jeśli chcesz czegoś doświadczyć – przebiegnij maraton.

Emil Zátopek, największy długodystansowiec swojej epoki

Dodatek A – do książki *Biegać mądrze*

Maraton może cię pokonać.

Bill Rodgers, czterokrotny zwycięzca maratonów w Bostonie i w Nowym Jorku

Nigdy nie byłem pogromcą. Nie mam agresywnej osobowości. Jeśli przypominam sobie emocje towarzyszące mi podczas wyścigów, pamiętam strach. Najbardziej pobudzał mnie do biegania strach.

Herb Elliott, prawdopodobnie najlepszy zawodnik wszech czasów biegający na miłę; nigdy w życiu nie przegrał wyścigu na tym dystansie

Długodystansowiec posuwa się z trudem – kilometr za kilometrem, dzień za dniem; mijają tygodnie, miesiące, lata. Ludzie się gapią, a dzieci w parku chcą wiedzieć, dlaczego biegam.

Hal Higdon w swojej klasycznej książce „On the Run from Dogs and People”

Sekret wyjątkowego zdrowia, którym się cieszę, płynie stąd, że kiedykolwiek nachodzi mnie chęć na ćwiczenia, kładę się i czekam, aż mi przejdzie.

J.N. McEvoy, 1938

Kolega przytaczał przykład pacjenta, biegacza i zawodnika, który na treningach często biegał w odwrotnym kierunku niż reszta biegaczy. Kiedy biegł za mężczyznami, czuł się niekomfortowo, patrząc na ich pośladki. Biegając pod prąd, doświadczał przyjemności, czując, że ludzie podziwiają jego mocny, wdzięczny krok, a może nawet dostrzegają genitalia rozpychające kuse spodenki.

dr Michael Sachs, „A Psychoanalytic Perspective on Running” w „Running as Therapy”

Bieganie jest jak wycieczka do źródła: każdy z nas pije do woli, a nowi biegacze przychodzą i wypychają na zewnątrz tych z przodu.

Michael Sandrock, „Running with the Legends”

Nauczyłem się wiele lat temu, gdy biegałem około 24 kilometrów dziennie, że jeśli jednego dnia przebiegnę 32 kilometry, a następnego 16 kilometrów, uzyskam lepszą reakcję organizmu.

Arthur Lydiard, słynny trener nowozelandzki

Dodatek A – do książki *Biegać mądrze*

Gdzie jest twoje mieszkanie, kiedy biegiesz?

Joshu Sasaki Roshi, japoński nauczyciel zen

Swoją podróż wycinasz w równym stopniu z własnej osobowości, co ze świata zewnętrznego. Dlatego więc nikt nie pomoże ci zrozumieć sensu spotkania z twoim małym i wielkim „ja”, gdy zobowiązałeś się do ruchu naprzód, dzień za dniem, godzina za godziną. Od chwili, kiedy zaczniesz, do momentu, gdy skończysz, bierzesz na siebie niepodzielny problem, którego jedynym rozwiązaniem jest ciągły i niesłabnący wysiłek.

Jim Shapiro, „Meditations from the Breakdown Lane: Running across America” – kiedy zaczął biec w poprzek Ameryki, rozpoczynając nad Oceanem Spokojnym w Kalifornii

[Bieganie] daje poczucie wolności ruchu i własnej siły fizycznej. Jeśli się ścigamy – daje podniecenie, ryzyko, nagrodę i dramatyzm związany z konkurencją. Może dawać poczucie głębokiego braterstwa, jeśli biegamy z przyjaciółmi, i równie głębokiej samotności, jeśli biegamy w pojedynkę. Daje radość poznawania faktury ziemi pod stopami i spełnienie, gdy ciało przekracza znane sobie granice. U zarania łączyło się z ucieczką przed niebezpieczeństwem i powodzeniem na łowach – czyli było istotne dla życia. Jest takie proste, takie czyste, takie radosne, takie żmudne. Nic lepiej nie pasuje do trudnego biegu niż to, co poeta Yeats nazwał „fascynacją tym, co trudne”.

Roger Robinson, „Running in Literature”

Epilepsja, porażenie kończyn dolnych, ślepotą, głuchota – co te okropne dolegliwości mają wspólnego z bieganiem, które jest oczywiście zajęciem osób niezmiernie sprawnych? Po prostu to, że mężczyźni i kobiety obciążeni takimi ułomnościami są aktywnymi, radosnymi, czasem naprawdę dobrymi biegaczami. Składa się to na wyjątkową sytuację: ludzie z ogromnym spektrum niepełnosprawności – od chwilowej nerwicy po nieuleczalną niepełnosprawność – uznali, że bieganie jest dla nich nie tylko osiągalne. Jest też akceptowaną metodą powrotu do świata bez chorób. Być takim albo nawet lepszym niż „zwykli ludzie”, doświadczać ekscytujących doznań, których tradycyjnie odmawia się niepełnosprawnym – zwycięstwa czy nawet porażki po ciężkiej walce.

dr Peter Wood, „Run to Health”

Dodatek A – do książki *Biegać mądrze*

Bez częstych wyścigów tracę podziw nad tym, ile potrafię, jeśli się zmuszę, a zarazem poczucie pokory. Zapominam, że wyścigi sprawiają, iż niemożliwe jest możliwe, a możliwe – niemożliwe. Tylko tutaj mogę biec szybciej, niż sądziłem, że potrafię, albo nie mogę przebiec dystansu, który robiłem tysiące razy. Każdy wyścig to pytanie, na które do ostatnich metrów nie znam odpowiedzi. Na tym polega pokusa wyścigów.

Joe Henderson, „*The Long Run Solution*”

Każdy upadek to coś więcej niż podniesienie się z ziemi, otrzepanie z kurzu i ruszenie naprzód. W każdej porażce drzemie zwycięstwo, które czeka, aby je uwolnić, o ile biegacz potrafi przestać uważać się nad sobą.

Ron Daws, „*The Self-Made Olympian*”

Jesienią odgłos moich beknięć niesie się po ziemi. Jesień to raj dla biegaczy. Zawody są wszędzie – zawody w rześkim, ożywczym powietrzu, w temperaturze idealnej do biegów na długi dystans. Jednak zawody przynoszą również napięcie. Kilka minut przed startem czuję się zagrożony. Ktoś może mnie pokonać. Wiem, że to będzie bolało. Nie tylko mój umysł to odczuwa, ale i całe ciało, które reaguje stosownie. Stąd beknięcie. Tak reaguję w sytuacjach zażenowania, frustracji, obaw. Rzadko się beka w gniewie. To nie jest ryk lwa, ale beczenie owcy.

dr George A. Sheehan, „*Dr Sheehan on running*”

Cierpiący biegacz płci męskiej to postać heroiczna. Cierpiąca biegaczka to kolejny dowód na to, że jesteśmy delikatnymi istotami, fizjologicznie niezdolnymi do biegania maratonów.

Kathrine Switzer, „*Marathon Woman*”

Cel, którego ani nie mogę osiągnąć, ani z którego nie mogę zrezygnować, ciągle gdzieś jest. Marzę, by do niego dotrzeć. Dopóki go widzę, będę robić to, co zawsze robiłam – będę dawać z siebie wszystko.

Joan Benoit-Samuelson, „*Running Tide*”

Dodatek A – do książki *Biegać mądrze*

Bieg do momentu, gdy zaczynasz się potykać albo jesteś kompletnie wyczerpany, to nie heroizm. To smutny pokaz źle wykorzystanej energii. Rezygnuję z wyścigu na długo przed momentem, gdy osiągnę taki stan.

Tom Osler, „Ultra-Marathoning”

Wierzę, że maraton [bostoński] przerasta swojego sponsora i twórcę – Boston Athletic Association. Do tego stopnia, że gdyby nikt nie wyłożył pieniędzy, a BAA nie mogło zarządzać wyścigiem, biegacze i tak by się zgromadzili na Hopkinton i pobiegli przez Boston w Dniu Patriotów. Gdyby miasto nie wydało zgody na wyścig, sądzę, że biegacze ryzykowałiby aresztowanie, ale i tak by pobiegli.

Tom Derderian, „Boston Marathon”

Bieganie to dla mnie część życia, jak mycie zębów. Jeśli nie biegam przez kilka dni, czuję się, jakby mi coś ukradziono. Czekam na kolejne biegi. Biegam sam. Nie lubię czekać na ludzi. To świetna metoda, aby spotkać się z sobą samym. Kocham to. Po prostu biegnę i myślę o miłych rzeczach, o swoim życiu. Powietrze jest świeże i słodkie.

Johnny A. Kelly, dwukrotny zwycięzca maratonu bostońskiego, trzykrotnie startował na igrzyskach olimpijskich, ukończył w życiu 58 maratonów