

BIEGAJ NA INNE (CZASEM DZIWNE) DYSTANSE

Niektórzy ubóstwiają sztywne reguły i powtarzalność. Nasi ojcowie mogli się spodziewać, że będą zatrudnieni w tej samej firmie – od pierwszego dnia pracy po emeryturę.

Jako dzieci niektórzy z nas zabierali do szkoły codziennie takie same drugie śniadanie w brązowej papierowej torbie: kanapkę z kiełbasą z żółtym lub pomarańczowym plastikowym serem i ciastko z cukierni. Wielu z nas szło tą samą drogą do szkoły i z tą samą trasą wracało – tak jak teraz zwykle dojeżdżamy tą samą drogą do pracy, odkąd jesteśmy na tyle duzi, żeby jeździć sami.

Dla wielu ludzi powtarzalność jest dobra. Daje stabilność – kotwicę, która nie pozwala łodzi opuścić niespodziewanie portu i odpłynąć w nieznane. Oczywiście w bieganiu pewna dawka powtarzalności jest nieunikniona. Biegamy zwykle po tych samych trasach, bo je znamy i wymierzyliśmy je w miarę precyzyjnie. Często startujemy rok w rok w tych samych zawodach. Nierzadko w każdym sezonie realizujemy ten sam program treningowy – sprawdzony, wiarygodny i pomocny w osiągnięciu celów.

Jednak, gdy w kółko robimy to samo, możemy popaść w okropną rutynę. Odnosi się to tak do biegania, jak i ogólnie do życia.

Z przyjemnością robimy wciąż to samo, aż nagle po dziesięciu latach grzęźniemy w schematach i usiłujemy się wyrwać, zanim zatoniemy w nudzie powtarzalności. Dlatego niektórzy zaczynają biegać: żeby zmienić coś w życiu. Jednak zbyt wielu nowych biegaczy wybiera maraton na swój pierwszy wyścig. Powiedzmy uczciwie: to szaleństwo!

Nie myślisz o jeździe w wyścigu Daytona 500 przed wyrobieniem prawa jazdy, prawda? Nie oczekujesz, że zoperujesz mózg przed ukończeniem studiów

Dodatkowy rozdział – do książki *Biegać mądrze*

medycznych, prawda? Nie wkładasz foremki do pieca, zanim nie pomieszasz dokładnie składników ciasta, prawda? Nie zaczynasz odkładać pieniędzy na studia dla dziecka jeszcze przed pierwszą randką, prawda? Ach, skreśl ostatni przykład.

Chodzi mi o to, że do maratonu prowadzi wiele etapów, jeśli postępujemy mądrze i chcemy mieć z tego przyjemność. Niektóre etapy same są wspaniałą podróżą i nagrodą. Wiele z tych etapów można też osiągnąć po przebiegnięciu maratonu, a nasze doświadczenia będą głębsze i bardziej satysfakcjonujące. To samo można powiedzieć o innych dystansach, które sobie wybierzemy jako specjalność.

Moja pierwsza sugestia: najpierw ścigaj się na krótsze dystanse, potem bierz się za maraton. Wtedy maraton będzie doświadczeniem bezpieczniejszym, radośniejszym, bardziej satysfakcjonującym i będzie miał więcej wspólnego z bieganiem na długi dystans. Zaczynij od 5 kilometrów, potem przebiegnij 10 kilometrów. Warto, żebyś miał za gumkę od szortów parę półmaratonów. Potem przygotuj się do maratonu.

Jednak można rozważyć odwrotne podejście i filozofię: kiedy już przebiegniesz maraton, aby kolejne maratony biegać lepiej, spróbuj biegać na krótsze dystanse. Nawet na 100 metrów. To pomoże ci osiągnąć cele związane z maratonami.

Opowiem historyjkę z życia wziętą, która wiele mnie nauczyła. W 1977 „Runner’s World” zatrudnił mnie jako redaktora. Musiałem uciekać przed chuliganami w podstawówce, biegałem w corocznych licealnych mityngach na bieżni, biegałem na przelaj w college’u. Jednak od ukończenia studiów nie biegałem wiele. Aby się sprawdzić w „Runner’s World”, przed przeprowadzką ze Wschodniego Wybrzeża do Kalifornii, wróciłem do programu biegowego (a nawet napisałem książkę o tym doświadczeniu, „Return to Running”, ale to inna historia).

Dodatkowy rozdział – do książki *Biegać mądrze*

Zacząłem pracę w „Runner’s World” 1 sierpnia 1977. W tym samym roku w październiku pojechałem do Nowego Jorku, pisać reportaż o maratonie nowojorskim. Byłem na ciężarówce fotografa, jadącej przed liderami wyścigu. Przez 42 kilometry patrzyłem jak Bill Rodgers biegnie po różnych podłożach (asfalt, beton na First Avenue, pasaż na mostach, tory kolejowe). Panował nad wszystkim tak, że nawet rozmawiał z niektórymi fotografami, siedzącymi koło mnie na ciężarówce, cały czas prowadząc w wyścigu.

Zanim dojechaliśmy do 29 kilometra, wiedziałem, że chcę przebiec maraton. W college’u stanowym Bloomsburg w środkowej Pensylwanii w połowie lat ’60, biegałem na 30 kilometrów w weekendy wzdłuż drogi I-80, która była wtedy w budowie, zamknięta dla ruchu. Wiedziałem, że przy odpowiednim treningu dam radę przebiec maraton. Nigdy nie byłem szybki, ale byłem wytrzymały. „To idealna impreza dla mnie” – myślałem.

W następnych miesiącach budowałem dystans. Biegałem coraz dłużej w weekendy. W każdą niedzielę rano, w college’u Footbill w Los Altos w Kalifornii biegałem na różne dystanse w biegach amatorskich, które sponsorował „Runner’s World”.

Chciałem przebiec pierwszy maraton na Avenue of the Giants w Weott, daleko w północnej Kalifornii w maju 1978 roku. Niestety, w „Runner’s World” pracowało wielu maratończyków-wariatów i uległem ich wpływowi. Phil „Bagpipes” Lenahan, spec od marketingu, przebiegał maraton bostoński co roku poniżej trzech godzin. Larry Tunis, dyrektor do spraw reklamy, przebiegł wiele maratonów. Doug Latimer, zajmujący się finansami, siedział w sąsiednim biurze i miał obsesję świeżo powstałego wyścigu Western States 100. Mama zawsze mówiła, żeby unikać dzieciaków, które mają na mnie zły wpływ. Powinienem się słuchać, ale...

Dodatkowy rozdział – do książki *Biegać mądrze*

Co gorsza, Hal Higdon, z którym pracowałem w moim wcześniejszym wcieleniu, jako redaktor motoryzacyjny w „Stock Car Racing Magazine”, był redaktorem naczelnym R1 i nigdy nie przestawał nawijać o maratonach.

Kiedy więc przyjechaliśmy do Bostonu, aby prowadzić stosiko „Runner’s World”, dałem się namówić Tunisowi i Higdonowi. Ustawiłem się w Hopkinton, jako bandyta bostoński. Miał to być mój ostatni długi trening przed maratońskim debiutem dwa tygodnie później w Avenue of the Giants. „Kiedy miniesz linię startu, włącz stoper. Wyłącz, gdy dobiegniesz na metę” – poradził mi Hal.

Uważajcie, kogo słuchacie na maratonie. Zrobiłem, jak mi kazał. Zrobiłem to, czego nie powinienem. Pojechałem do Hopkinton, ustawiłem się na starcie i przebiegłem maraton bostoński. Higdon biegł oficjalnie, ale miał problem z mięśniami łydki. Dogoniłem go koło znaku Citgo na Commonwealth Avenue. Dalej biegłem z nim. Ukończyłem maraton w 3:29,

Potem, w maju, przebiegłem Avenue of the Giants, Dolinę Kwiatów w Lompac w czerwcu, maraton w San Francisco w lipcu i inne. Do końca roku przebiegłem 8 maratonów (wszystkie w 3:20–3:30) i kilka ultramaratonów. W następnym roku, 1979, przebiegłem jeszcze kilka. Do końca roku zszedłem do 3:05 na maratonie Humboldt Redwoods (w październiku). Ale nie biegałem szybciej.

Wtedy wydarzyła się wspaniała rzecz. „Runner’s World” zaczął sponsorować Corporate Cup – ogólnokrajową imprezę, która odbywała się w północnej Kalifornii. Drużyny z większych i mniejszych korporacji brały udział w zawodach na różne dystanse na bieżni (a także w wyścigu ulicznym na 10 kilometrów). Były to głównie sztafety, gdzie byłem częścią drużyny. Jedną z moich ulubionych sztafet była Piramida: pierwszy biegacz biegł 400 metrów, drugi 800, trzeci 1200, czwarty 800, piąty 400.

Dodatkowy rozdział – do książki *Biegać mądrze*

Nagle przestałem się koncentrować na maratonach, a zacząłem myśleć o bieżni. Ćwiczyłem z drużyną w każdy czwartek. Biegałem wszystko – sprinty na 100 metrów i interwały na milę. Nadal urządzałem długie biegi w weekend, ale moje bieganie stało się „holistyczne”, od 400 metrów po maraton.

Nigdy nie biegałem szybko, ale w latach '80 pobiłem swój rekord życiowy na 400 metrów (61 sekund), na milę (5:07), na 10 kilometrów (37:07). Jesienią przebiegłem znów maraton Humboldt Redwoods w 2:57:48. Cały dystans świadomie dążyłem do zejścia poniżej 3:00 i byłem pewien, że mógłbym pobiec szybciej, gdybym chciał ryzykować.

Biegałem szybciej – to było widoczne w zejściu w maratonie poniżej 3:00. Był to wynik połączenia treningów szybkościowych (różne dystanse Corporate Cup, dystanse, których inaczej nigdy nie brałbym pod uwagę) i budowania siły, aby utrzymywać tę samą prędkość przez 42 kilometry maratonu. Długie biegi dały mi wytrzymałość, a biegi po wzniesieniach – siłę.

Zawody drużynowe na różnych krótkich dystansach były prawdopodobnie najbardziej satysfakcjonującymi doświadczeniami biegowymi mojego życia. Nadal z czułością je wspominam. Nawet te trzecie okrążenia na milę, kiedy biegliśmy bez tchu, a w gardle mieliśmy smak miedziaków. Było to przyjemne, a przy tym (przypadkowo) był to sekret do biegania szybszych, lepszych maratonów.

Zamiast kontrolować lęk przed krótszymi, innymi dystansami, warto przyjmować je entuzjastycznie, bo poprawi to ogólnie cały program biegowy.

Skorzystaj z okazji i pobiegnij na milę w otwartych zawodach. Jeśli masz ponad 40 lat, zapisz się na mityng w klasie masters. Jeśli twoi znajomi zapisują się długodystansową sztafetę, zapisuj się i ty! Jeśli kolega chce biegać raz w tygodniu na bieżni szybkie rytmy na 400 metrów, podnieś rękę i zgłoś się na ochotnika.

Dodatkowy rozdział – do książki *Biegać mądrze*

Nie bój się owalu bieżni! Ani dziwnych, nietypowych dystansów. Przeciwnie, szukaj tego co dziwaczne, niezwykle, nietypowe.

Zawody na bieżni, z natury i tradycji ograniczają się do następujących dystansów: 100 metrów, 200 metrów, 400 metrów, 800 metrów, 1500 metrów, 1600 metrów, 2000 metrów, 3000 metrów, 5000 metrów i 10000 metrów. Jest to zarówno wyzwanie (zrób co w twojej mocy na dystansach wymyślonych przed wiekami) i ograniczenie (czy to jedyne opcje?). Starożytni Grecy mieli na Olimpiadzie zawody na jeden dystans: 200 metrów.

Zawody uliczne coraz częściej się standaryzują: 5 kilometrów, 10 kilometrów, półmaraton, maraton i niewiele więcej. Nie zawsze tak było, a w niektórych miejscach tak nadal nie jest. Tradycyjnie zawody uliczne prowadziły z punktu A do punktu B, a dystans między nimi był drugorzędny. Chodziło o przebiegnięcie tej trasy jak najszybciej. Dlatego niektóre zawody rozgrywane są na dystansach, które uznalibyśmy dzisiaj za dziwaczne. Dlatego dziwaczne dystanse były powszechne w okresie pierwszego boomu biegowego.

W mrocznych wiekach biegania, w latach '70 i na początku lat '80 istniało wiele zawodów na dystanse krótsze (lub dłuższe) niż standardowe. „Runner's World” ze stycznia 1978 roku ogłasza następujące imprezy:

- * Mid-America – 15 kilometrów w Memphis, 7 stycznia
- * Timberlake 13 mil (20,9 kilometrów) w Fort Walton Beach na Florydzie, 14 stycznia
- * AAU 12 kilometrów międzynarodowe eliminacje w biegach przełajowych w Atlancie 28 stycznia
- * AAU 8 kilometrów mistrzostwa w biegach przełajowych juniorów w Gainesville na Florydzie, 4 lutego
- * Walentynkowy bieg na 6 mil (9,6 km) w Texarkana w Teksasie, 11 lutego

Dodatkowy rozdział – do książki *Biegać mądrze*

* RRCA krajowe mistrzostwa na 20 kilometrów w Baltimore, 12 lutego

* AAU krajowe mistrzostwa na 20 kilometrów w Hollistone w Maine, 5 lutego.

W tych czasach wyścigi na 20 lub 30 kilometrów były popularne, a zdarzały się zawody na 18 mil (28,9 kilometrów). Przez sto lat w Święto Dziękczynienia miasteczko Berwick w Pensylwanii, sponsorowało bieg, który nazywano maratonem, a liczył sobie 9,3 mili (14,9 kilometrów). Kilku pierwszych zawodników otrzymywało brylant. Również w Pensylwanii, w 1978 roku, rozgrywano bieg na 7,6 mili (12,2 kilometra) w Mt. Lebanon oraz wyścig na 9 mil (14,5 kilometra) w Conyngham Valley koło Hazleton.

Dwa najstarsze wyścigi biegowe w kraju, Bay-to-Breakers i Dipsea, oba organizowane w rejonie Zatoki San Francisco przez około sto lat, liczyły sobie po około 7,6 mili (12,2 kilometra). (Kiedy biegnie się w zawodach Dipsea, oficjalnie wolno biec na skróty, jeśli znajdziesz krótszą drogę, chociaż trzeba pamiętać, że jeśli przebiegniesz przez wzgórza zarośnięte trującym bluszczem, będziesz nieco spięty na imprezie po wyścigu).

Jeden z największych wyścigów ulicznych świata (ponad 50 tysięcy zawodników w 2007 roku) to Lilac Bloomsday Race w Spokane w Waszyngtonie. Jest rozgrywany na trasie 12 kilometrów. Słynny wyścig Nowej Anglii, Falmouth Road Race to 7 mil (11,2 kilometra).

Spośród 15 największych wyścigów ulicznych świata w 2006 roku, według Centrum Informacji Running USA siedem miało dziwny dystans: J.P. Morgan Corporate Challenge we Frankfurcie – 56 tysięcy biegaczy i (5 km); City2Surf Sun-Herald w Australii, 53694 uczestników na 14-kilometrowej trasie; Cursa El Corte Inglés w Hiszpanii – 49806 biegaczy i 11 kilometrów; Już wspomniany Lilac Bloomsday Run w Spokane; Stramilano we Włoszech – 15 kilometrów, 40 tysięcy osób na mecie, HSBC Round the Bays w Nowej Zelandii, 40 tysięcy biegaczy na trasie liczącej 8,4 kilometra; Bandung w Indonezji – 9 kilometrów, 37500 biegaczy.

Dodatkowy rozdział – do książki *Biegać mądrze*

Większość dyrektorów wyścigów w dzisiejszych czasach stara się dopasować trasę do standardowego dystansu, zamiast przyjmować tradycyjne podejście: biegnięcie z jednego punktu do

drugiego, pał licho dystans. Okrągłe liczby to, pod prawie każdym względem, sztuczne konstrukty. Niektórzy z nas zaczęli biegać, żeby uciec od takich ograniczeń. (Chociaż przyznaję, że bieganie czasem przyczynia się do obsesyjnego zaokrąglania w górę. Bieganie na długi dystans to raj dla maniaków, którzy zliczając dystans kończącego się tygodniowa, wychodzą o 23:00, żeby jeszcze dorobić 2 kilometry, jeśli odkryją, że przebiegli marne 48).

Ścisłe trzymanie się standardowych dystansów, czy to w zawodach, czy na codziennych treningach, to świetny sposób na nudę. Przyznam się teraz, że sam biegam ciągle po tych samych trasach, z których jedna ma około 5 kilometrów, a druga około 10 kilometrów. A znam biegaczy, którzy maniakalnie i ofiarnie biegają dokładnie ten sam dystans codziennie. Jest też jednak prawda, że najbardziej ożywcze są te biegi, kiedy albo biegniesz rzadko uczęszczaną ścieżką koło domu, bez względu na dystans, albo korzystasz z filozofii „Biegnij misiu w słońce” – wybierasz punkt na horyzoncie i biegniesz do niego. A kiedy dobiegniesz, wybierasz kolejny, i jeszcze raz (musisz pamiętać, że trzeba mieć siłę odwrócić się na pięcie i wrócić do domu).

To samo tyczy się udziału w biegach ulicznych. Szukaj tego co dziwne, nietypowe, niezwykle. W bieganiu standardem powinno być odrzucanie standardów, chyba że szukasz czegoś wyjątkowo uporządkowanego, dla odmiany, bo masz dość tego, co nietypowe.

Jeśli biegasz od 10 lat lub więcej, dwa główne problemy to: 1) unikanie kontuzji, podczas gdy masz na koncie coraz więcej kilometrów, 2) utrzymanie motywacji do biegania. Drugi problem świetnie rozwiązują dziwne i nietypowe trasy oraz wyścigi – to fantastyczny sposób, aby bieganie wciąż było żywe i świeże.

Dodatkowy rozdział – do książki *Biegać mądrze*

Bądź kreatywny, unikaj rutyny. Szukaj tego, co niezwykle. Potem podziel się tym z przyjaciółmi albo zachowaj swój sekret. W końcu nie muszą wiedzieć o wszystkich dziwnych rzeczach, które robisz!

Weź pod uwagę:

- Nie ograniczaj się do biegania w zawodach na jeden dystans.
- Często ścigaj się na krótszych dystansach, aby zwiększyć szybkość nóg i wydajność każdego kroku.
- Szukaj zawodów na bieżni, na których możesz się porównać z innymi.
- Przyjmij fakt, że wyścigi na dowolnym dystansie sprawią, że będziesz lepszym biegaczem.
- Planuj niektóre trasy treningowe z myślą o tym, dokąd prowadzą, a nie tylko, jakiej są długości.
- Zestawiaj swoje standardowe trasy, tworząc nietypowe dystanse (pamiętaj, że przebiegnięcie typowej trasy raz na jakiś czas to dobra i często odświeżająca alternatywa).
- Raz w tygodniu zapomnij o dystansie i biegaj, kierując się wyłącznie czasem.
- Użyj GPSa i zaplanuj najdziwniejszą trasę treningową, jaka przyjdzie ci do głowy. Potem zaproś najbardziej skrupulatnego kolegę-biegacza. Kiedy spyta, jakiej długości jest trasa, powiedz: 11,843 kilometra.