KOBIETO, MUSISZ!

Maraton pobiegłam w Poznaniu. Decyzja łatwa nie była. To w końcu nie jakieś tam marne 10 kilometrów, ale najprawdziwszy morderczy dystans – 42 kilometry i 195 metrów, które trzeba pokonać biegiem.

ANETA LUDWIG
aludwig@nto.pl – 077 44 32 532

ARCHIWUM PRYWATNE

Przebiegnięcie maratonu to niesamowite przeżycie: bieg z paroma tysiącami innych biegaczy, emocje, fizyczny ból. Warto spróbować, ale ostrzegam: to uzależnia!

Miałam zadebiutować we wrześniu w stolicy, ale kontuzja w ostatniej chwili pokrzyżowała plany. Przydarzyło mi się tzw. kolano biegacza. Niby nic poważnego, ale boli. Zawzięłam się – przerwa w treningach, dwa tygodnie zabiegów, ćwiczenia i specjalna opaska. - Kolano wytrzyma - zapewniał pan Mariusz, najlepszy w Opolu spec od sportowych kontuzji.

A wcześniej? Przez dwa lata było bieganie lekkie, łatwe i przyjemne. O maratonie nawet nie myślałam. Owszem, kilka biegów na 10 km zaliczyłam, ale tylko po to, by się sprawdzić i poczuć ducha sportowej rywalizacji. Dreszczyk był, i owszem, ale wyniki takie sobie. W końcu jestem amatorem, a bieganie ma sprawiać przyjemność. Nie biegam szybciej? Trudno. Ważne, że biegam w ogóle.

Na start namówiła mnie Ewa, koleżanka ze studiów. Namawiała, kusiła. – Spoko, ja dałam radę, to ty też – zapewniała.

Przeciętny Polak nawet na taki spacer się nie wybiera. I dlatego respekt dla maratonu to podstawa. No, a ja respektu miałam aż nadto. Na tyle dużo, że kiedy zaszwankowało kolano, odetchnęłam z ulgą. A ponieważ start zapowiedziałam już oficjalnie rodzinie i znajomym, wymówka była jak znalazł. Niestety, albo na szczęście, pan Mariusz okazał się świetnym fizjoterapeutą.

No dobra, skoro już nie jubileuszowy (bo 30. w tym roku) bieg w Warszawie, niech będzie Poznań – największy maraton w Polsce.

Kolano wyleczone, wątpliwości pozostały. No bo niby biegam regularnie, ale te wszystkie plany treningowe, siłownie, diety... Brrr, nie dla mnie. Gubię się w tych tabelkach, rozpiskach. Odpuściłam plany, ale regularnie biegałam. Trzy, cztery razy w tygodniu, zwykle rano, przed pracą. O tętnie maksymalnym, biegu w pierwszym, drugim i trzecim zakresie wiem prawie wszystko... w teorii. Ze wszystkich biegowych przykazań realizuję... rozgrzewkę i rozciąganie po treningu. Ze wskazówek Jerzego Skarżyńskiego, guru polskich biegaczy, wzięłam jeszcze pod uwagę ćwiczenia wzmacniające (na basen i siłownię zabrakło już czasu). Pamiętałam też, by w ostatnich tygodniach przed maratonem nie forsować się treningami, biegać lajtowo, dobrze jeść (węglowodany!) i spać. Pilnowałam zwłaszcza tego ostatniego.

No i w końcu nadszedł ten dzień – 12 października. Dzień, w którym mam przebiec maraton (celowo nie piszę „pierwszy", bo wtedy nie myślałam nawet o następnym). Wysypianie się przez cały miniony tydzień przydało się, bo wieczór w przeddzień startu przypominał szczyt sesji egzaminacyjnej – ściśnięty żołądek, bezsenność, no po prostu nerwy. I do tego wesele w hotelu...

Ulice, którymi wytyczono trasę maratonu, zamknięte były już od 6 rano, więc z hotelu wyjechaliśmy wcześnie. Jak się okazało, o wiele za wcześnie. Na miejscu, oprócz ochroniarzy, nie było nikogo. No nic, pooglądaliśmy sobie Maltę i pozazdrościliśmy infrastruktury, o jakiej w Opolu można tylko pomarzyć: tory kajakarskie, stok narciarski, saneczkowy, pole do minigolfa.

Im bliżej startu, tym robiło się gęściej. Z biegaczami przychodziły całe rodziny. A do tego rolkarze i niepełnosprawni na wózkach – również startujący. Wśród nich co chwila jakaś znana z telewizji twarz, m.in. Roberta Korzeniowskiego, który też postanowił, że tutaj pobiegnie swój pierwszy maraton.

START

Nerwy, nerwy. Wokół mnie tłumy. Na starcie ponad 2700 biegaczy, z przodu ponad 300 rolkarzy i wózkarzy. To w końcu jeden z naj-

Czytaj > 12

Pacemakerzy biegną „oznakowani". Blisko nich trzymają się ci, którzy chcą przebiec maraton w określonym czasie.

Maraton może być dyscypliną rodzinną - maluch w wózku też dostał medal.

ARCHIWUM PRYWATNE

Na mecie: szczęście, bo dobiegłam, i medal (na razie) najcenniejszy w kolekcji.

większych biegów w Polsce. Po rozgrzewce serce bije jak szalone, ale to nie zmęczenie, tylko emocje. W powietrzu unosi się zapach bengaja (maść rozgrzewająca – jak ktoś chodzi na siłownię, wie, jak to-to pachnie). Jeszcze tylko łyk izotoniku, ostatnia wizyta w toi-toiu. Znam swoje miejsce, więc stoję gdzieś na szarym końcu, starając się nie tracić z oczu dwóch pacemakerów z pomarańczowymi balonikami. Wokół nich gromadzą się ci, którzy chcą dobiec w czasie 4:30. Pacemakerzy to doświadczeni biegacze, którzy tak rozkładają siły, by na metę maratonu wpaść w określonym czasie. Gdzieś w oddali migają baloniki w innych kolorach - to pacemakerzy biegnący na 3:00, 3:15, 3:30 itd. Nie moja liga. Nie ryzykuję też nowości: biegu gallowayem (bieg przeplatany marszem). Obliczyłam, że w spokojnym, bezpiecznym tempie bez problemu zrobię trasę w 4 godziny 30 minut, no, chyba że wydarzy się coś nieprzewidzianego. Mój najdłuższy do tej pory dystans to nieco ponad 20 kilometrów. Trzydziestki przebiec nie zdążyłam, a podobno dopiero po niej zaczyna się prawdziwy maraton. Marcin, mój mąż, jeszcze raz przestrzega, że jak tylko coś będzie nie tak, mam złazić z trasy. Taaa...

OK. Odliczanie. Start. Ruszyliśmy. Z głośników lecą „Rydwany ognia" Vangelisa. Atmosfera nieziemska. Serce rośnie, wzruszenie chwyta za gardło. Nad głowami krąży helikopter. - Będzie dobrze - myślę sobie. - Musi być - powtarzam jak mantrę. - Dobiegnę, choćby się działo nie wiem co.

Ruszam przekonana, że sobie poradzę, ale autosugestii nigdy za wiele. Pogoda wymarzona: rano zimno, ale o 10 słońce i czyste niebo. Lekki wiaterek. Piękna jesień, najlepsze warunki do biegania. Poznania nie znam, więc pierwsze kółko zajmuje mi podziwianie widoków (drugie to już będzie walka). Przy wyłączonych z ruchu ulicach poznaniacy. Doping dodaje skrzydeł. Na trasie całe rodziny, znajomi biegaczy, choć to niedziela, dzieciaki ze szkół. Przy drodze kilka lokalnych kapel, które całkiem nieźle przygrywają. Przegląd niezły: od ostrego rocka do jazzowych standardów. Co kilka kilometrów punkty z wodą, powerade'em, bananami. Biegnę z własnym piciem, ale za każdym razem biorę izotonik i moczę usta w wodzie. Na banany nie zwracam uwagi, za to na następnych punktach uważniej patrzę pod nogi – bananowymi skórkami wyłożona jest już cała ulica.

BYLE ZA BALONIKIEM

Pierwsze kilometry – luzik. Biegnie się świetnie. Endorfiny, adrenalina, serotonina i mnóstwo innych rzeczy, które teraz produkuje mój organizm, robią swoje. Zmęczenia nie czuję, za to wiem, że dziś mogę wszystko. Podłe, zdradzieckie hormony... Cały czas trzymam się swojej „grupy" w tempie 4.30. Towarzystwo już wyluzowane, zaczynają się opowieści co bardziej doświadczonych. Fajnie się słucha. Pamiętam o piciu i nie szarżuję. Nogi niosą, żołądek nie wariuje. Wszystko idzie zgodnie z planem. Do 13. kilometra.

Na cholernym 13. kilometrze

> ODLICZANIE. START. RUSZYLIŚMY. Z GŁOŚNIKÓW LECĄ „RYDWANY OGNIA" VANGELISA. ATMOSFERA NIEZIEMSKA. SERCE ROŚNIE, WZRUSZENIE CHWYTA ZA GARDŁO. NAD GŁOWAMI KRĄŻY HELIKOPTER

odzywa się kolano. – O nie, tylko nie to! Dlaczego akurat teraz?! - najpierw wściekam się w duchu, później już rzucam miechem bez skrupułów. Nie pomaga, boli coraz bardziej. Nie jest dobrze. Przecież to dopiero 13. kilometr! Przystaję, sprawdzam opaskę na kolanie, poprawiam. Może się zsunęła i nie uciska prawidłowo? Ruszam i czuję, że opaska już w ogóle nie działa. Nooo, nieee. Teraz już jestem naprawdę załamana. I do tego, jak na złość, zaczyna się jedyny na trasie, na pozór całkiem niegroźny, podbieg. Moje pomarańczowe baloniki nikną gdzieś w oddali. Biegnę dalej, ale coraz bardziej niepewnie. Boli. Wyprzedzają mnie kolejni biegacze. Przechodzę do marszu i zaczynam liczyć koszty: noclegi, paliwo, wpisowe, straty moralne... Tyle osób trzyma kciuki... Kurczę, przecież nie mogę tak po prostu zejść z trasy. Jeszcze nie teraz. Dobiegnę jeszcze tylko do półmetka, a potem, jak już naprawdę nie dam rady, odpuszczę.

DAM RADĘ!

Autosugestia działa. Wsuwam żel energetyczny. Popijam izotonikiem, płuczę usta wodą, bo to wszystko słodkie jak diabli. Znowu biegnę. Pokracznie, ale biegnę. Kolano czuję, ale jakby coraz mniej. Po chwili jestem w jakimś ogromnym blokowisku, coś jak nasz b. ZWM, tyle że większy. Jezu, jaki doping. I znowu fajna muzyka. No i punkt regeneracyjny. Moje pomarańczowe baloniki znowu w zasięgu wzroku. Dystans się zmniejsza, a strata jest do odrobienia. Złapałam drugi oddech. Wyprzedza mnie grupa czarnoskórych zawodników z Kenii. Patrzę z podziwem. Na półmetek wbiegam jakieś 200 metrów za moją grupą. Wypatruję Marcina. Jest. Zwalniam na parę fotek, biorę następną porcję żelu i... biegnę dalej. A niech tam - myślę. - Niech się dzieje co chce, najwyżej odchoruję.

Widoków już nie podziwiam. Poza tym się zachmurzyło. Coraz częściej słyszę karetki na sygnale... To odpadają kolejni zawodnicy. Jeszcze uważniej patrzę pod nogi, kiedy gość przede mną potyka się na szynie tramwajowej. Ten upadek musi boleć, widzę krew (z forum wiem, że się pozbierał i dobiegł do mety). Już nie szczerzę się do każdego obiektywu i nie „odmachuję" do kibiców (jak to, kurczę, możliwe, że gdy macham prawą ręką, czuję lewe kolano??). Wybiegam z niebezpiecznego Starego Miasta (kostka brukowa, krawężniki) i znowu jestem na długiej prostej. To ulica Warszawska, charakteryczny punkt poznańskiej trasy, dla wielu „ściana płaczu". Zaraz zacznie się lasek i podbieg, który, a jakże, zrobił się bardziej stromy. Znowu jestem w środku blokowiska. Trzydziesty piąty kilometr, trzydziesty szósty. Każdy kolejny dziwnie się wydłuża. Mijają cenne minuty, a do mety wciąż daleko. Wybiegam zza któregoś zakrętu. Boże, dlaczego wszyscy idą?!

No i tu zrobiłam błąd, którego mogłam uniknąć. Nie musiałam, ale przeszłam do marszu. Psychologia tłumu - po prostu wszyscy idą, to ja też. Zanim się pozbierałam, straciłam cenne minuty. Moje pomarańczowe baloniki znowu gdzieś uciekły. Nogi jak z waty, nie chcą już słuchać. Bieg przerywa człapanie. Na 39. kilometrze przychodzi opamiętanie. - Kobieto! Cztery dychy za tobą, a ty nie dasz rady pokonać jeszcze marnych trzech kilosów?! - wyrzucam sobie.

Jak to dobrze, że ostatni odcinek jest z górki. Biegnę, a właściwie frunę. Wiem, że już po wszystkim. Dam radę! Zwyciężę!!

Ukończyłam ten cholerny maraton. Przybiegam 10 minut po mojej „pomarańczowej" grupie. Czas brutto – 4:40:22. Na mecie medal, róża, zdjęcia. Nie czuję bólu, zmęczenia, nie padam na ziemię. Tylko radość. Ogromna. Tak, jestem wielka.

I już wiem, że to był mój pierwszy maraton. Pierwszy, to znaczy nie ostatni...

ANETA LUDWIG
aludwig@nto.pl – 077 44 32 532