

Mój pierwszy raz

I nadszedł w końcu ten dzień. Dzień który zwieńczy rok przygotowań. A właściwie nie dzień, a bieg, który ma się tego dnia rozegrać.

Piękny, słoneczny ale jednocześnie dość mroźny ranek przypomina trochę całą ideę biegania. Piękne emocje przyprawione ciężkim wysiłkiem. Ogromna satysfakcja przeplatana bólem, cierpieniem i wyrzeczeniami. Czyż jednak ta satysfakcja byłaby tak duża bez przeszkód, przeciwności, pokonywania słabości?

Staję na starcie maratonu myśląc o decyzji, którą podjąłem rok temu. A właściwie o marzeniu, które ma dziś się spełnić. Przebiec 42 km i 195 m. Takie proste, a jednak wymagające tak dużego zaangażowania, żmudnych przygotowań. I dlatego pewnie tak trudne. Rok temu rzucając hasło: *a może by tak przebiec maraton*, nie zdawałem sobie sprawy z czym to się wiąże. Nie zdawałem sobie także sprawy, że potrafię tak wiele poświęcić, tak mocno się zaangażować, tak konsekwentnie dążyć do celu. Nie wiedziałem, że można biegać niezależnie od tego czy pada deszcz, śnieg, czy jest ciemno, czy zimny wiatr zacina prosto w oczy. Nie wiedziałem, że organizm da się tak oszukać, że można tak daleko przesunąć bariery, które nam stawia. Nie wiedziałem, że tak prosty sport może dawać tyle radości, odkryć tyle nowości, nauczyć mnie tyle o sobie samym.

W niedzielę rano skupiałem się jednak na czymś innym. Na tym, żeby zamknąć ten etap w swoim życiu czyli przebiec 42 km i 195 m. Tak duży wysiłek włożony w przygotowania, oczywiście nie pozostał bez śladu na psychice. Od kilku tygodni ogarniała mnie panika, że jakiś mały drobiazg, niewiele znaczący szczegół może nie dopuścić do tego, żebym pobiegł.

Dlatego stres w dniu startu był duży.

Noc przespana ale dość nerwowo. Śniadanie, niby podobne jak co dzień ale jednocześnie obserwowanie każdego kęsa, żeby nie było za dużo ale i nie za mało.

Przed startem

W metrze opychałem się jeszcze ostatnim batonem energetycznym i popijałem Powerade. Trauma tego, że zabraknie mi glukozy była silna.

Po drodze na start – niespodzianka. Na przywitanie mojej skromnej osoby wybiega sam Tomasz Lis. To jego wywiad w którym przyznał się do zamiaru przebiegnięcia maratonu, umocnił moją decyzję, że ja też potrafię. Taki mały cel pośredni. Pogonić Lisa ;)

Pan Tomasz w ramach komitetu powitalnego truchtał za mną opowiadając swojej partnerce o hipochondrii przedstartowej. Hmmmm skąd ja to znam? Na 2 tygodnie przed biegiem zacząłem rozpoznawać u siebie większość chorób i urazów biegaczy. lewy Achilles, prawe kolano, prawa kostka, podbicie stopy. Smarowanie maściami, sztuczny lód, zimne okłady. Stałem się niezłym klientem dla branży farmaceutycznej

Start

Stoję w tłumie 3 tysięcy biegaczy. Za kratami, trochę jak niebezpieczne zwierzęta. Kto z „bezpiecznych” (czytaj normalnych) podjąłby się takiego wysiłku?

Niektórzy zakładają już muzykę na uszy, żeby się odciąć od atmosfery podekscytowania. Ja postanowiłem, że maksymalnie długo będę biegł bez zagłuszania. Chcę się bawić biegiem, obserwować biegaczy patrzeć na kibiców. I oglądać Warszawę, która z perspektywy biegacza, staje się jakby ładniejsza?!

Zza kratak ogrodzenia wypatruje w tłumie kibiców zjawiskową dziewczynę. Brunetka, długie włosy, głębokie zielone oczy. Nazywam ją w duchu Fortuna i czekam na uśmiech. Jest! Uśmiecha się i macha ręką. To nic, że do faceta obok mnie. Ja biorę to za dobry znak. Dziś uśmiechnie się do mnie prawdziwa Fortuna.

Wreszcie ruszamy. Najpierw powoli, jak żółw ociężale. Biegnę w ostatniej grupie. Taka taktyka, żeby w trakcie biegu wyprzedzić jak najwięcej ludzi. To dodaje mi skrzydeł, lepiej niż Redbull.

Początek przypomina mi chodzenie podziemiami pod Rotundą w godzinach szczytu. Albo dajesz się ponieść fali tłumy albo urządzasz slalom między ludzkimi tyczkami.

Ja zaczynam spokojnie w rytm tłumy. Ludzie wokół mnie są jeszcze szczęśliwi, uśmiechnięci, pozdrawiają kibiców. Co chwilę słychać: „O cześć, szukałem Cię.”

Jest też pierwsza ofiara biegu. Facet po 60-tce z numerem z pierwszej strefy (znaczy niezły twardziel) idzie w przeciwną stronę. Jakiś znajomy zatrzymuje go, pyta o co chodzi. Tamten tylko wskazuje na nogę i macha ręką. Strzelają niedźwiadka i każdy rusza w swoją stronę.

5 km – pochód w Centrum

Krażymy trochę po Centrum, które budzi się z „przepicia” jak śpiewał Muniek albo ... stoi w korkach. Jakaś blondynka czaruje glińiarza, że da radę prześmignąć swoim BMW przez rzekę biegaczy niezauważona. Musiałaby mieć chyba skrzydła. Rzeka jest naprawdę szeroka (dwa pasy Marszałkowskiej) i płynie dostojnie. Od czasu do czasu odpryskują jakieś poszczególne krople i lecą prosto w krzaki. To zapominalscy albo Ci z reklamy, psi, psi. Rekordzista brawury przeskakuje trawnik i sika pod drzewkiem przed budynkiem Rady Ministrów. No chyba, że to demonstracja polityczna ;)

Na chodnikach obserwują nas kibice. Większość wprawdzie tylko patrzy, ewentualnie komentuje między sobą. Najbardziej szczerze są dzieci: „Mamo, czemu oni tak słabo biegną?”. Sporo ludzi jednak klaszcze, pokrzykuje, wali w kołatki i specjalne balony. Ludzie machają do nas z balkonów, okien z samochodów. Mistrzem kibicowania zostanie jednak dźwigowy z żurawia przy Stadionie Narodowym, który swoim klaksonem „wygrywa” – Ce, Ce cewuka....

Czuję się trochę jak na pochodzie pierwszomajowym ;) Tym bardziej, że biegaczom dopisują również dobre humory: „O to 7 kilometr? Nie to pierwszy, He, He. Taaa chyba kilometr do cmentarza He, He. Patrz tramwaj. Może podjedziemy przystanek?” Furorę robi kobieta przebrana za króliczka Playboya. Czarny trykocik, różowe uszka i podskakujący ogonek. I na plecach: „Goń króliczka”. Rzykantka. Wokół biegną sami faceci w wieku w którym zapomina się co to nieśmiałość wobec kobiet. I każdy z nich lubiący przełamywać bariery ;) Chyba, że Ci dwaj najwięksi biegnący koło niej to jej ochroniarze ;)

15 km – akrobacje na Gdańskim

Stawka rozciąga się coraz bardziej bo mamy na liczniku już ponad 13 km. Na moście Gdańskim zaczyna się pierwsza trudność. Nagle przede mną robi się strasznie tłoczno. Po środku zwartej grupy biegnie facet z balonikami. Trochę jak clown, choć dla tej grupki to prawdziwy guru. To tak zwany pacemaker (po polsku zajac), który utrzymuje równe tempo, żeby dobiec do mety w określonym czasie. Ten biegnie na 4:15 (ma to wypisane na balonach), co mnie trochę martwi bo mój plan zakładał 3:45. Zaczynam manewr wyprzedzania. Niestety po lewej stronie jadą samochody, po prawej jest krawężnik i barierka. Wybieram krawężnik i jak cyrkowiec tańczący na linii przyspieszam biegnąc po nim. Nie chce myśleć co by się stało gdybym poślizgnął się albo potknął. Ile nóg by mnie podeptało?! Wtem facet biegnący kilka metrów przede mną kładzie na krawężniku butelkę z niedopitym Powerade'em. Porządniczy, cholera jasna. Przecież ja się nie zapisywałem na bieg z przeszkodami. Hop, łapię równowagę na krawężniku i kończę manewr wyprzedzania. Jeszcze tylko rzut okiem na Starówkę (niestety o tej godzinie za lekką mgiełką) i zaczynam bieg po praskiej stronie.

15 km – praskie męczarnie

Po drugiej stronie Wisły zmienia się zupełnie charakter biegu. Czy to te 15 km robi swoje, czy może zmiana otoczenie? Brak kibiców, samochodów, zakrętów. Teraz biegniemy dłuuuugą prostą. Zaczyna się pierwsze stękanie, małe kryzysy. Widzę chłopaka siedzącego na ławce z twarzą w dłoniach. Płacze z bólu?

Na punkcie żywnościowym ludzie rzucają się na wodę, Power, banany. Są już mniej sympatyczni dla obsługi, piją, zjadają i biegną dalej. Coraz bardziej przypominają automaty do biegu. Punkty żywnościowe stają się zresztą jedyną rozrywką bo okolica jest mało zajmująca. Szczególnie pasjonujące są slalomy pomiędzy skórkami od bananów i rzuconymi gąbkami. Zupełnie jakbyśmy startowali w konkursie na najśmieszniejszą przewrotkę Maratończyka.

Praga daje się nam we znaki. Niektórzy zaczynają coraz częściej chodzić, cisza zapada w tłumie jak widzimy młodego człowieka leżącego na chodniku przed karetką. Słońce, które do tej pory wlewało w serca nadzieję, teraz praży niemiłosiernie, jakby chciało nas powstrzymać przed dalszym biegiem.

21 km – walkowanie na Miedzeszyńskim

Biegnę po Wale Miedzeszyńskim. Po drugiej stronie ulicy widzę tych którzy już wracają w kierunku Mostu Świętokrzyskiego. Boże kiedy ta nawrotka! I dlaczego Ci ludzie tak źle wyglądają? Zaczynają mi się mylić kilometry. Trzymam założone tempo, co powoduje, że wyprzedzam coraz więcej biegaczy. Czy oni słabną, czy ja przyspieszam? Staram się kontrolować międzyczasy, żeby nie przesadzić z tempem.

Wreszcie dobiegam do połówki dystansu. 1:57. Cholera to nijak się nie skleja w planowane 3:45 na mecie. Poza tym to dopiero połowa, przede mną jeszcze 21 km! Jakbym zaczął bieg od początku.

Gdy przebiegamy pod jednym z mostów, ktoś krzyczy: „Nie mam już siły”. Odkrzykuję mu „Dasz radę”, choć sam zaczynam w to wątpić. Tym bardziej, że koło mnie przelatuje na czarno ubrany koleżka. Cholera, jest świeży jakby przed chwilą wystartował. Strasznie deprymujące.

Ja z kolei doganiam jakiegoś członka Klubu Człapaka. Widząc to Człapak podrywa się do walki i wspólnie człapiemy przez kilka chwil. To dziwne ale takie wspólne, rytmiczne tupanie mnie uspokaja. To jak wystukiwanie rytmu na bębnach, które spotykamy na trasie.

Po drodze na Most Świętokrzyski mijam faceta ubranego w strój bojowy Straży. Boże przecież on musi w tym pływać. Mówi się, że maratończyk traci średnio 2 kg. Ten gość musiał stracić przynajmniej z 5kg! Zaraz po nim biegnie koleżka, ubrana jakby właśnie wyszedł na niedzielny spacer. Trampki, bawełniana koszulka, spodenki z bocznymi kieszeniami w których mają się jakieś przedmioty (portfel, komórka?). Do tego woreczek Carrefoura na plecach z ramiączkami ze sznurka! Nie zazdrozczę jego ramionom. Muszą mieć piękne czerwone pręgi. Niewykluczone, że krwawe. Ale może właśnie o to chodzi? O dodatkowe poświęcenie?

Wśród biegaczy można spotkać wielu „wariatów”, którzy biegną po coś. Dla mamy i taty, dla babci, dla uczczenia którejś tam rocznicy urodzin patrona batalionu, w podziękowaniu za... Takie cele można przeczytać na ich koszulkach. W jakiej intencji ja biegnę?

Z rozmyślań wybija mnie wyłaniająca się zza drzew postura Mostu Świętokrzyskiego. Pamiętam, że jego wanty (stalowe „liny”) zrobiły na mnie duże wrażenie podczas półmaratonu. Kształt trójkąta w jakie się układają, symetryczność i potęga tej budowli układają się w miłą dla oka całość. Jeszcze większe wrażenie robi widok Starówki, szczególnie oświetlonej marcowym słońcem. Wszystko to pod warunkiem, że nie ma się 26 km w nogach ;(

Na moście starałem się skupić na jego urodzie, wyciągnąłem nawet komórkę, żeby zrobić zdjęcie ale to odwracanie uwagi od coraz większego zmęczenia i bólu nóg pomogło na krótko. Demon maratonu zaczął podnosić głowę coraz śmielej. Właśnie uświadomił mi, że wkraczam na tzw. ziemię nieznaną. Nigdy wcześniej nie przebiegłem jednym ciągiem więcej niż 25 km! Nagle poczułem się jakbym chciał się rozplakać. Ze wzruszenia? A może ze strachu?

Na szczęście zorientowałem się, że jestem blisko Ludnej, gdzie mieli mnie wspierać moi najbliżsi. Poczucie ojcowskiego wstydu zwyciężyło i próbowałem na twarz „wciągnąć” grymas najbardziej przypominający uśmiech. Chyba się udało, bo rodzinka wpadła w panikę raczej nie z powodu mojego stanu ale wymyślając szybko jak mi pomóc. Hitem okazał się sztuczny lód. Spryskane nim łydki i kolana nagle ożyły, i postanowiły nadal współpracować. Jeszcze większą nadzieję wlało we mnie krótkie zdanie: „poczekamy na Ciebie na Wisłostradzie”. Dla nich było to jakieś 500 m, dla mnie 8 km rozgrywające się w tzw. strefie cienia. Gdzie demony zaczynają stawiać słynne ściany, których pokonanie stanowi o smaku zwycięstwa w maratonie.

35 km – dłuuga Wisłostrada

Z tych 8 km pamiętam niewiele: uczucie zniechęcenia jak na Czerniakowskiej z naprzeciwka biegli ludzie, którzy mieli nawrót za sobą, wyprzedzanie Tomasza Lisa (przepraszam, jeśli zdradziłem Pańską tożsamość), bieg obok czarnoskórej kobiety, którą dla dodania sobie otuchy nazwałem Kenijką. Przede wszystkim jednak tęsknotę za bliskimi i sztucznym lodem, który przyniesie mi znów trochę ulgi. Tym razem mój uśmiech nie wyglądał już chyba tak przekonywująco. Przez ułamek sekundy widziałem strach w oczach mojej mamy, która zobaczyła jak wyglądam. A może to wpływ karetki, która stała niedaleko?

Długo z nimi nie zabawiłem, bo czułem, że stanie w miejscu może zakończyć się „wrośnięciem w ziemię”. A przecież zostało „tylko” 7 km!

Ruszyłem dalej. Co tu jeszcze zrobić, żeby oszukać organizm i zająć czymś mózg. Z rozmyślań wyrwało mnie ... stękanie. Dość miarowe, którego nie powstydziliby się aktorzy porno. Zacząłem rozglądać się wokół. Czy to jedna z niespodzianek, które przygotowali organizatorzy? Zagadkę rozwiązały znaczące spojrzenia w moją stronę. O cholera, przecież to stękanie wydobywa się z moich ust! Nie dość, że zamiast nóg ciągnę za sobą dwa drewniane klocki, na twarzy mam wymalowany grymas bólu, który ma przypominać uśmiech to jeszcze to? Człowieku weź się w garść.

Do obrony przed samym sobą pozostała mi ostatnia broń. Muzyka. Trzymana do ostatniej chwili, żeby zagłuszyć ból, włączyć autopilota. Przed nałożeniem słuchawek na uszy powstrzymał mnie jeszcze tunel.

Tym razem w tunelu miał śpiewać anielski chór. Przyznam, że pomysł był iście... szatański. Patrząc na twarze ludzi, którzy obok mnie truchtali, wydawało się, że zaraz wszyscy będziemy słuchać prawdziwie anielskiego śpiewu. I pobiegniemy prosto do nieba przez piekielny tunel ;)

Chór nie zrobił na mnie takiego wrażenia jak bębny w tunelu podczas półmaratonu. Choć pozytywne vibracje, jakie były od tych pięknych, roześmianych kobiet powinny spowodować, że pofrunę. Niestety tym razem urosły mi zbyt małe skrzydełka. Za mało Redbulla?

40 km – podbiegi i kostka

Koniec tunelu sprowadził mnie szybko na ziemię. Mijałem 37 km ze słuchawkami na uszach, próbując wbić się w jej rytm. Przecież to już tylko 5 km. Jak to było jak zaczynałem biegać rok temu? Pierwsze 5 km, które przyprawiało mnie o zawroty głowy i zakwasy. Przecież teraz 5 km to nawet nie połowa normalnego treningu. Przecież to tylko kilka tysięcy kroków. Ups to zły przykład. Teraz każdy krok stanowił problem, a co dopiero ich kilka tysięcy.

Inaczej. Ten kawałek Wisłostrady w samochodzie to czas na wyśpiewanie krótkiego refrenu Kory: „Raz, dwa, raz dwa, raz dwa, raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa... RAZ, DWA”. Murczenie refrenu w takt biegu nie dało rezultatu. Na szczęście pojawiła się przede mną grupka 20-30 biegaczy z balonikami czyli pacemaker na 3:50. Czułem, że jestem w stanie ich połknąć, bo moje tempo jest szybsze. Niewiele ale szybsze. Jest więc kolejny cel.

Gdy go zdobyłem przed oczami pojawił się ostatni wodopój. Chyba najbardziej niewdzięczny dla młodych ludzi go obsługujących. Biegający nie mieli już siły na konwenanse. Niektórzy nie mieli nawet siły na picie. Widziałem, że podający wodę współczuli nam bardzo. Obawiam się, że nasz widok może ich zniechęcić do biegania maratonów. Chłopak, któremu wyrwałem z ręki dwa kubki wody, patrzył z przerażeniem jak oblewam sobie nimi nogi. „Cholera, czy ten facet nie trafia już do gardła?” – pomyślał.

Przerzucając muzyczki na coraz głośniejsze i szybsze dotarłem do końca Wisłostrady. Zaczął się podbieg na Konwiktorską. Do tego momentu myślałem, że nogi nie mogą już bardziej boleć. O, jakże się myliłem. Zmiana nachylenia terenu spowodowała, że mięśnie i stawy zaczęły pracować troszkę inaczej. A to oznaczało nowy rodzaj bólu. Który nie był dotychczas zagłuszany przez muzykę. Ten ból przebił się nawet przez chłopaków z Green Days.

Ludzie obok mnie przestali biec. Zaczął się marsz. Miałem ogromną ochotę, żeby się do nich przyłączyć. Jedyne co mnie powstrzymało to strach. Strach przed pójściem na łatwiznę. Od marszu do zatrzymania się jest tylko jeden krok. Od zatrzymania do siadania jeden przysiad. Od siedzenia do leżenia jedenWiedziałem, że jeśli się zatrzymam to nie ma takiej siły, która by mnie poderwała do dalszego biegu. Po prostu wrosnę w ziemię. Stękając, teraz już bezwstydnie na głos doczłapałem się na górę.

Finisz

Na Bonifraterskiej zobaczyłem tabliczkę 40 km. Wtedy uwierzyłem, że dobiegnę. Pokonam demony maratonu. Najpierw jednak pozostało pokonanie kostki na Freta. W arsenale emocji, które oszukują zmęczenie pozostała mi tylko wściekłość. Nierówna kostka załatwia nie tylko obcas kobiecych szpilek. To prawdziwa tortura dla stóp, które przeniosły ciężar ciała przez 40 km. Znowu nowy ból, który z każdym krokiem zmienia się. Oj dostało się wtedy wszystkim, którzy zdecydowali o zmianie trasy maratonu. Gdyby na mojej drodze znalazł się któryś z notabli, który nie pozwolił nam pobiec Bonifraterską do Miodowej, zaraz po maratonie zabraliby mnie prosto do więzienia.

Przyznaję się również do morderczych myśli wobec starszej pani, która w ostatniej chwili postanowiła przeciąć mi drogę. Ciekawe czy jej czaszka wytrzymałaby prostowanie kostki na Freta. Przed popełnieniem morderstwa powstrzymała mnie niespodzianka organizatorów.

Dobiegając do granic placu Zamkowego byłem przekonany, że do mety zostało tylko kilkadziesiąt metrów. Tymczasem pozostała jeszcze prawie kilometrowa pętla do Krakowskiego Przedmieścia.

Meta

Ostatnia prosta na Krakowskim. Tłum wiwatujących ludzi. Ryczący spiker. Biegacze podnoszący ręce w geście triumfu. To wszystko stało się dla mnie wirtualne. Ja widziałem tylko zbliżającą się metę. Nie, nie płynąłem, ani nie frunąłem uniesiony entuzjazmem. Po prostu biegłem z wykrzywioną twarzą w grymasie ostatniego wysiłku. Mało mnie interesowały kamery, aparaty, krzyczący ludzie. Mój cel był tak blisko, jeszcze 10 kroków, dziewięć, osiemi wreszcie jestem!

Po przekroczeniu mety buzowały we mnie zupełnie sprzeczne uczucia. Radość, ból, duma, wzruszenie i inne, których nie potrafię nazwać. Moja twarz musiała zmieniać się jak u demona przechodzącego transformacje.

Dziewczynka, która rozdawała medale nagle przestała się uśmiechać. Zrezygnowała też z zakładania mi medalu na szyję, podała go tylko do ręki i szybko przeszła do następnego biegacza.

A ja szukałem ujścia nagromadzonej energii. Najpierw był to ryk triumfu, a później ... płacz. Zwyczajnie zachciało mi się płakać. Musiałem szybko przypomnieć sobie jak to się robi, a później ukryłem twarz w dłoniach i wypląkałem ostatnie krople wody z organizmu. Mojej żonie, która właśnie wtedy zadzwoniła, zdołałem jedynie powiedzieć łamiącym się głosem: Dobiegłem.

Zakończyłem pewien etap. Spełniłem marzenie. Osiągnąłem cel.

Po prostu PRZEBIEGŁEM MARATON.
Pytanie tylko: Co dalej?