



ZABIEGANI

Popularne **SPORTY ŚWIATA BIZNESU**, jakimi były golf i tenis, przestają być na językach tych, którzy do tytułu CEO chcą dodać inny tytuł: zwycięzca. Dziś królują biegi. I to coraz częściej ekstremalne.

MARCIN LEŚNICZY

Od kilku lat obserwujemy w Polsce szalony rozwój biegów ulicznych. Warszawa jest jedyną stolicą kraju w Europie organizującą dwa maratony w ciągu jednego roku. W Polsce powstają specjalne sklepy sportowe, ośrodki diagnostyki sportowej, magazyny specjalistyczne, programy i plany treningowe, grupy wymiany doświadczeń, pojawiają się oferty

trenerów, specjalistyczne serwisy internetowe i aplikacje na smartfony.

Ta moda na bieganie rozwija się niesłychanie szybko. Również w konfiguracjach z innymi dyscyplinami. Śmiazków, którzy chcą spróbować swoich sił w triathlonie czy „Ironmanie“ nie brakuje. To grono powiększa się o setki, a nawet tysiące w skali roku. Kalendarz przepełniony jest kilkudziesię-

250-kilometrowy ultrabieg wzdłuż pasma gór na pustyni Gobi w 2014 r.



sięcioma propozycjami rocznie w różnych częściach kraju – dla szukających adrenaliny, rozwoju, sukcesu, satysfakcji. Choć nadal liczba tych, co ukończyli pełen dystans „Ironmana“ (3,8 km do przepłynięcia, 180 km jazdy na rowerze, 42,2 km biegu), nie przekracza 400 osób w kraju. Za to tysiące mogą już pochwalić się ukończeniem „półki Ironmana“. Choć „Ironman“ jako marka po raz pierwszy zaistnieje w Gdyni dopiero w 2015 roku.

Czterech Polaków na mecie Sahara Race.

Wśród startujących jest wielu prezesów i menadżerów spółek. Próbują swoich sił w niezwykle trudnych warunkach. By się sprawdzić. By wygrać. By coś udowodnić. Głównie sobie. W różnych, coraz bardziej ekstremalnych dyscyplinach i z coraz bardziej wysrubowanymi rekordami.

Takimi jak Leszka Czarneckiego, prezesa Getin Banku oraz Noble Banku. Świat biznesu ze zdumieniem usłyszał w 2009 roku, że pobił on rekord świata w najdłuższym nurkowaniu

w jaskiniach. W meksykańskich Dos Ojos przepłynął ponad 17 kilometrów podwodnych korytarzy. Albo wyczyn pięciu śmiaków, którzy pobili w grudniu dwa rekordy Europy w skoku ze spadochronem z balonu z wysokości 11 tys. metrów i nieoficjalny rekord świata w skoku ze stratosfery.

Wreszcie w 2014 roku kibicowaliśmy czterem Polakom, managerom różnych spółek, którzy przecierali szlaki na arenie najtrudniejszych wyzwań wytrzymałościowych dla

człowieka. Zarówno magazyn TIME, jak i stacja CNN uplasowała wydarzenie „4Deserts“ (4 pustynie) jako jedno z 10. najtrudniejszych wyzwań na świecie. Na tej samej liście jest np. wejście na Mount Everest. Z tą różnicą, iż Wielki Szlem „4Deserts“, tj. ukończenie biegu na dystansie 1 tys. km, na czterech pustyniach świata, w czterech ekstremach (gorąca, zimna, wiatru i suchego powietrza), na czterech kontynentach udało się dotychczas tylko 28 osobom na świecie. Na Mt. Everest weszło już ponad cztery tysiące ludzi.

– To ogromne wyzwanie fizyczne, psychiczne, sportowe, rodzinne, zawodowe i finansowe – mówi Marek Wikiera, prezes zarządu spółki Laam, wchodzącej w skład grupy Konsalnet i jeden z uczestników wyprawy.

Dlaczego więc managerowie szukają wrażeń w tak ekstremalnych warunkach? Po co to robią? Odpowiedzi jest wiele. Bo mogą, bo czemu nie. Bo sport dyscyplinuje, uczy systematyczności, jest zdrowy. Daje upust negatywnym emocjom, uczy wyrzeczeń. Jest źródłem satysfakcji. Wpaja samodyscyplinę. Pomaga w rozwoju umiejętności. Uczy pokory. Bo porażki wzmacniają, a zwycięstwa poprawiają pewność siebie. Bo można wygrać mimo wywrotki, można osiągnąć sukces mimo upadku. Bo często nie współzawodniczymy z innymi, ale tocymy walkę sami ze sobą. – To wspaniały okres – przekonuje Andrzej Gonddek, drugi uczestnik ultrawyprawy i szef hinduskiej firmy farmaceutycznej Glenmark Pharmaceuticals na Polskę. – „4 Desserts“ to możliwość sprawdzenia się w ultratrudnych warunkach, możliwość rywalizowania w międzynarodowym towarzystwie, sposób na poznanie wielu ciekawych ludzi i miejsc, a przede wszystkim siebie w sytuacjach innych od codziennych. Wreszcie to okazja dotknięcia granic możliwości – dodaje Gonddek. Daniel Lewczuk, który od ponad dekady jest przedsiębiorcą, wtóruje: skala trudności jak bardzo przerażała, tak fascynowała, a miejsca, w których odbywały się biegi, były niesłychanie kuszące.

Oni jako pierwsi postanowili zrobić coś, czego nie dokonał dotychczas żaden Polak. Zdecydowali się podjąć wyzwanie przebiegnięcia 1 tys. km – po 250 km na każdej z czterech pustyni świata. W czterech ekstremach klimatycznych. Wszystko w formule samowystarczalności: w plecaku mieli jedzenie, batony, żele energetyczne, apteczkę i zestaw pierwszej pomocy, nóż wielofunkcyjny, gwizdek ostrzegawczy, latarkę czołową. Tyle. Organizatorzy tego katorżniczego wyzwania zapewniali jedynie namiot i wodę. – W zasadzie zadaniem było przebiegnięcie dystan-



Marek Wikiera, Daniel Lewczuk, Andrzej Gonddek z flagą Polski na Atacamie w Chile



Wśród startujących jest wielu prezesów i menadżerów spółek.



Zadanie polegało na przebiegnięciu dystansu sześciu maratonów w pięć dni.

su sześciu maratonów w ciągu pięciu dni. A w praktyce polegało to na przebiegnięciu mniej więcej dystansu maratonu codziennie przez pierwsze cztery dni, a piątego dnia – dystansu podwójnego maratonu. W Jordani – dystansu 90 km, a na Gobi – ok 70 km – opowiada Daniel Lewczuk.

Wymagało to wielu miesięcy przygotowań i treningów. Zawodnicy nie tylko musieli wybiegać 60-120 km tygodniowo, ale też stopniowo zwiększać ciężar plecaka, by przyzwyczaić nogi do większego wysiłku. Biegali bez względu na porę roku czy pogodę. Czasami w temperaturach przekraczających minus 18°C, a czasami w 30-stopniowych upałach. Nieraz biegali w dzień, innym razem w nocy, by nauczyć się biec z czołową latarką i przy sztucznym świetle. Niekiedy wybiegali, gdy padało, innym razem, kiedy było sucho. Biegali po asfalcie, ale też przez środek lasu na bardzo nierównych powierzchniach.

– Sporym wyzwaniem było gromadzenie sprzętu wymaganego przez organizatorów. Wszystko powinno być jak najlżejsze. Każdy gram się liczył – mówi Marek Wikiera. I dodaje: Trzeba było zonglować pomiędzy ilością jedzenia a ilością kalorii pochodzących z batonów i żeli energetycznych, pastylek soli czy

białka. Wiedza na temat sodu, potasu, soli, magnezu okazała się kluczowa.

Niebagatelna okazała się też logistyka do lotów na miejsce rozpoczęcia biegu. Czasami zachodziła konieczność czterech przesiadek, by dolecieć na czas na start. Opóźnienie jednego samolotu, skasowanie lotu, powodowały efekt domino. Na biegnięciu spędzili 28 dni na pustyni. Ale przecież trzeba było dolecieć, dojechać.

– Innym czynnikiem była temperatura. W ciągu dnia temperatury dochodziły do 42 stopni. W nocy spadały do 1-2°C. A był odcinek na Gobi, gdzie zanotowano temperaturę na najwyższym punkcie kontrolnym -3°C. – przekonuje Daniel Lewczuk. Zawodnicy wpadali w hipotermię.

A pustynia to nie tylko piach. W zależności od tego, czy była to Wadi Rum, Gobi, Atacama, czy Antarktyda biegi odbywały się po piaszczystych terenach, wydmach. Ale były też skały, kamienie, wyschnięte koryta rzek, strumyki z wodą, łąki, solniska przypominające wyschnięte solne rafy koralowe (albo zamrożone brokuły), etc.

– Z 2,5 milionów kroków podczas całego biegu każdy mógłby być ostatnim. Kontuzji było mnóstwo. Spośród startujących wielu nie kończyło biegu lub nie podołało trudowi

Daniel Lewczuk podczas ultrabiegu na pustyni Gobi w Chinach



wyzwania – mówi Andrzej Gonddek. – Podczas „Sahara Race“ biegu nie ukończył co jedenasty zawodnik, na Gobi – co ósmy, a na Atacamie co czwarty z ultrasów nie zobaczył mety – dodaje.

Decyzje i strategia decydowały o sukcesie i porażkach. Istotne było, kiedy biec, a kiedy podchodzić pod strome wzgórza, by oszczędzać energię. Ile biec i jak szybko biec.

Co jeść, kiedy jeść, ile jeść. – Na pustyniach woda jest zbawienna. Ale jej nadmiar jest groźniejszy niż jej niedostatek. Pić chce się ciągle, trzeba umieć się ograniczać. Zbyt duża ilość płynu powoduje wypłukiwanie elektrolitów. A to powoduje skurcze. Wyparowywanie płynów spowalnia się poprzez pastylki soli z niezbędnymi składnikami – wspomina Daniel Lewczuk i podkreśla: arogancja, pycha i brak pokory często były przyczyną późniejszych problemów. Łamanie zasad biegu i wytycznych wymaganych przez organizatorów powodowało kary czasowe, a groziło wykluczeniem z biegu.

– W maratonach czy biegach ultra znanym terminem jest „ściana“. A co, jak w biznesie jej doświadczamy? Jak generować przychody? Jak rosnąć? Co, jak się nie da i się wypalili-

śmy? Jak poradzić sobie ze ścianą w biznesie? – mówi Daniel Lewczuk. – Co jest kluczem do sukcesu? Siła mentalna. Motywacja i determinacja. Dlaczego i po co robimy to, co robimy. Argument, by dobiec do mety i otrzymać medal w tak ekstremalnych wyzwaniach może okazać się niewystarczający. Więc jeżeli marzymy, by mieć firmę, to dlaczego? Po co? Czemu się nie poddać, kiedy wszystko wokół się wali i nic nam nie wychodzi? A w biegach ultra, jak w życiu i biznesie, szybko okazuje się, że nic nie jest takie kolorowe, jakie się wydaje – przekonuje.

Uczestnicy tej wyprawy zgodnie twierdzą, że pustynie, jak żadne inne miejsca, weryfikują do szpiku kości to, kim i jacy jesteśmy. Ekstremalne doświadczenia, jakie stanowią wyzwanie dla zawodników, pozbawiają ich masek. Szybko wychodzi wytrenowanie, przygotowania. Ale w trudnych sytuacjach wychodzi też charakter. Czy trzymamy się wytyczonej trasy, czy idziemy na skróty jak nikt nie widzi? Co nas motywuje – jak doznamy kontuzji – by iść dalej i nie poddać się? Po co chcemy dokończyć bieg? Własne ja? Ego? Prestiż? Poklask? Czy są inne powody? A może jest ich wiele? ●

Marek Wikiera w kanionie podczas Sahara Race w Jordani

Pustynie, jak żadne inne miejsca, weryfikują do szpiku kości to, kim i jacy jesteśmy.