TEKST **DANIEL LEWCZUK**

Cztery pustynie w jeden rok

Ich przebiegnięcie wydaje się niemożliwe. I właśnie dlatego tyle osób decyduje się na start w 4Deserts.

Silny wiatr znad zatoki obniża temperaturę do kilkunastu stopni poniżej zera. Łapię lodowaty oddech i zaciskam zęby. Mijam punkt kontrolny. Organizatorzy krzyczą do mnie: *To jest twoje ostatnie okrążenie. Zrobiłeś to. Dobra robota*. Te słowa są dla mnie zastrzykiem adrenaliny. Już wiem, że nic mnie nie zatrzyma. Ukończę bieg. Bo czym są te 2 km, które jeszcze nam pozostały, wobec 998 km, które już pokonaliśmy? Na ostatnich pięciuset metrach dogania mnie Marek. Z trudem powstrzymujemy łzy wzruszenia. Łapiemy się za ręce i unosimy je w triumfalnym geście, wbiegając na metę. Udało się!

PUSTYNIE DO SZPIKU KOŚCI WERYFIKUJĄ MOTYWACJE, PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE. **POZBAWIAJĄ MASEK**. BO PRZY TAK OGROMNYM ZMĘCZENIU NIE DA SIĘ NICZEGO UDAWAĆ.

Jeszcze dwa lata wcześniej ważyłem 115 kg. Nie uprawiałem żadnego sportu, całkowicie pochłaniały mnie sprawy zawodowe. Ale dojrzewało we mnie postanowienie, żeby zrobić coś bardzo trudnego, co odciągnie moją uwagę od przytłaczającej rzeczywistości. Wróciłem myślami do cyklu biegów 4Deserts, o którym kiedyś słyszałem. **Ultramaratony na czterech pustyniach świata: Saharze, Gobi, Atakamie i Antarktydzie, każdy po 250 km, każdy tylko z własnym wyposażeniem.** Zarówno stacja CNN, jak i magazyn *Time* umieściły go na szóstym miejscu na liście 10 najtrudniejszych wytrzymałościowo rzeczy do zrobienia przez człowieka. W zestawieniu znalazło się też m.in. wejście na Everest.

Cztery pustynie mnie fascynowały, a ich przebiegnięcie przerastało moje możliwości. Tego właśnie potrzebowałem. Zacząłem trenować. Początki były tragiczne. Z trudem przepływałem kraulem jedną długość basenu. Kilometr na bieżni wydawał się nieskończenie długi. Jazda na rowerze stacjonarnym potwornie mnie nudziła. Rzeczywistość wygladała tak: nie umiem technicznie pływać, jestem zbyt ciężki, by biegać, boli mnie tyłek od roweru. I co w związku z tym zrobiłem? Zapisałem się na zawody triatlonowe. To mnie zmotywowało do treningów, i to tak skutecznie, że sezon 2013 r. zakończyłem na dystansie „połówki" Ironmana.

Później zapytałem mojego kumpla Marcina Żuka, który biegał od lat: „Nie nudzą cię te wszystkie maratony? Nie chciałbyś zrobić czegoś większego?". On długo się nie zastanawiał. Dołączył do mnie w 4Deserts. A kiedy wszedłem na stronę organizatorów biegów, na liście zawodników ze zdziwieniem zobaczyłem inne polskie nazwiska: Andrzej Gondek i Marek Wikiera. A więc było nas czterech gotowych podjąć mordercze wyzwanie: przebiegnięcie tysiąca kilometrów w jednym roku.

Dodatkowym utrudnieniem tego cyklu ultramaratonów jest fakt, że odbywają się w formule samowystarczalnej – zawodnicy biegną z plecakami, w których muszą mieć wszystko, co pozwoli im przetrwać w ekstremalnych warunkach. Organizatorzy zapewniają tylko dach nad głową i wodę. Wcześniej wysyłają uczestnikom listę obowiązkowego wyposażenia. Są na niej m.in. jedzenie, śpiwór, latarki, apteczka, gwizdek, nóż, w sumie około 40 rzeczy. I to do biegacza należy wybór, czy weźmie karimatę ważącą aż 240 gramów i będzie ją targał na plecach, ale za to lepiej się wyśpi. Mitrzem w odchudzaniu plecaka okazał się Marek. Obcinał zwisające troki i łamał szczoteczkę do zębów, byle sobie ulżyć podczas biegu. Bo po dwustu kilometrach każdy gram zaczyna ciążyć jak kilogram. Ale mimo różnych zabiegów nawet jemu nie udało się zejść poniżej 12 kg.

Gorąca jak Sahara

Pierwszy ultramaraton – Sahara Race rozgrywany w marcu w Jordanii – był wielką niewiadomą. Nieustannie zadawałem sobie pytania: Jak mój organizm zareaguje na tak ogromny, trwający tydzień wysiłek? Przecież ja wcześniej nie przebiegłem nawet maratonu! Jak mając w nogach 160 km, da się pokonać 90 km jednego dnia?

Sahara zaskoczyła nas już na dzień dobry. Po kilku miesiącach suszy spadł deszcz. Beduińskie namioty, w których nocowaliśmy, nie były przystosowane do takich warunków. Woda przez całą noc lała się nam na głowę, temperatura spadła do 3°C. Wstaliśmy niewyspani, przemoczeni i zmarznięci. Dostaliśmy w kość, jeszcze zanim pojawiliśmy się na starcie.

Maratończycy, opowiadając o bieganiu, często używają słowa „ściana". Po raz pierwszy doświadczyłem jej właśnie w Jordanii, na najdłuższym odcinku, który od początku tak mnie niepokoił. Moja „ściana" była od razu jak Wielki Mur Chiński. Kompletnie opuściły mnie siły fizyczne i psychiczne. Zmordowała mnie walka z bólem spowodowanym kontuzją. Osiągnąłem granice swoich możliwości, a przynajmniej tak myślałem. Była druga nad ranem. Organizm się wyłączał. – Przecież nie zostanę na tym piasku, 6 km od celu – przekonywałem siebie. Zmobilizowałem się i niecałe dwie godziny później przekroczyłem linię mety. Do ukończenia całości pozostał jeszcze ostatni, 5-kilometrowy etap do słynnego starożytnego miasta Petra, jednak wtedy miałem już pewność, że Sahara Race ukończę. Gdyby było trzeba, te ostatnie kilometry bym się przeczołgał.

Teraz wiem, że jesteśmy zdolni do dużo większego wysiłku, niż nam się wydaje. Tego typu wyzwania pokonuje się głową. Sama chęć dobiegnięcia do mety nie wystarcza. Trzeba mieć dodatkowy powód, który pozwoli przetrwać chwile kryzysu. Dla nas był to także aspekt charytatywny – chcieliśmy pomóc tym, dla których każdy dzień jest wyzwaniem.

Wietrzna jak Gobi

W czerwcu polecieliśmy do Chin. Zaczęło się nerwowo. W Pekinie zaginął mój bagaż – a brak przed startem choćby jednej rzeczy z listy obowiązkowych oznacza dyskwalifikację. Kiedy sprawę udało się załatwić, polecieliśmy do miasta Urumczi. Na lotnisku roiło się od wojska. Kilka dni wcześniej w okolicy miał miejsce zamach terrorystyczny, w którym zginęło 30 osób. A tu nagle pojawia się elitarne grono biegaczy z całego świata – idealny cel dla zamachowców.

Na całej trasie zawodów Gobi March towarzyszyło nam wojsko. Znajdowaliśmy się blisko granicy z Mongolią. Zielone pastwiska, skaliste wzgórza i góry, góry, góry – teren był bardzo nierówny i przysparzał mi prawdziwych cierpień. Kontuzja z Jordanii dawała o sobie znać potwornym bólem kolana podczas zbiegów i podejść. Te jakby się nigdy nie kończyły. Jednego dnia na dystansie 19 km musieliśmy się dostać z 400 m n.p.m. na 2800 m.

Marek Wikiera obiega głaz w kanionie podczas Sahara Race. Na poprzednich stronach – wydmy na pustyni Atakama.

4DESERTS.COM (6), DANIEL LEWCZUK (2); NA POPRZEDNICH STRONACH: 4DESERTS.COM/THIAGO DIZ

Po ciężkim dniu trzeba sobie zrobić kolację.

Atakama jest najsuchszą pustynią na świecie.

Cała nasz ekipa na mecie biegu w Chinach.

W Jordanii nocą temperatura spadała do zera.

Pierwsze kroki. Przed nami jeszcze 1000 km biegu.

Daniel Lewczuk podczas Sahara Race.

Antarktyda jest wyzwaniem nie tylko dla biegaczy, ale też dla organizatorów. Tu wszystkie warunki dyktuje pogoda.

W wyższych partiach gór temperatura spadła do –3°C, wiatr zacinał deszczem, później gradem, na końcu śniegiem. Jak się biegnie w krótkich spodenkach w takich warunkach, to żadna motywacja nie jest wystarczająca. Wszyscy byliśmy bardzo wychłodzeni i organizatorzy skrócili zaplanowany etap. Niestety brakujące kilometry trzeba było odrobić innego dnia, co oznaczało dodatkowy ultramaraton. Byliśmy potwornie zmęczeni, mięśnie nóg krzyczały „dość!". **Ale prawdziwa walka toczyła się w głowie. Po co to robię? Po co tak się męczę?** Padłem na zbocze góry i patrzyłem na niebo. Ty chyba już nie dasz rady, nie masz siły przecież. Może po prostu to jest za trudne? – w głowie miałem natłok myśli. Po kwadransie podniosłem się i ruszyłem dalej. Wszyscy zameldowaliśmy się na mecie Gobi March i świętowaliśmy sukces w rytm muzyki lokalnych zespołów.

Już w Polsce dotarło do nas, że wyzwanie 4Deserts nie dotyczy tylko pustyń. Ono obejmuje również nasze życie rodzinne i zawodowe. Jak to ze sobą pogodzić, znaleźć czas na wszystko, także na treningi przed kolejnym ultramaratonem? Ale najgorsze przyszło kilka tygodni po powrocie z Chin. Marcin Żuk, którego znałem od 25 lat i u którego byłem świadkiem na ślubie, rozstał się z życiem. Cierpiał na depresję dwubiegunową. Nigdy nie powiedział ani słowa o swojej chorobie.

Sucha jak Atakama

Atakamę postanowiliśmy przebiec w jego intencji. Do plecaków doczepiliśmy czarne wstążki. Na nadgarstkach mieliśmy czarne opaski. Najdłuższy etap biegłem w czarnym stroju. W którymś punkcie kontrolnym podszedł do mnie dziennikarz i zapytał: „Czy mogę wiedzieć, dlaczego jesteś ubrany na czarno?". Zacząłem mu odpowiadać, ale po minucie głos uwiązł mi w gardle. Wybiegłem, łzy ciekły mi po policzkach. Krzyczałem ze złości, z bólu, żalu. Byłem wkurzony na Marcina. I bezsilny wobec straty.

Ultramaraton zaczęliśmy na 3300 m n.p.m. Mieliśmy zawroty głowy, mdłości. Jeden z zawodników z objawami choroby wysokościowej trafił do szpitala. W ciągu dnia na niebie nie było ani jednej chmurki, temperatura sięgała 43°C. W nocy spadała do 1–2 stopni. Atakama jest najsuchszą pustynią świata. Powietrze było tak pozbawione wilgoci, że jedni biegli z krwawiącymi nosami, inni z katarem. Bo albo nos produkował dużo wydzieliny, starając się zwilżyć śluzówkę, albo wysychał i pokrywał się ranami.

Tego biegu nie ukończyła prawie jedna czwarta startujących. My na metę w San Pedro de Atacama wbiegliśmy radośni i smutni. Do medali przypięliśmy czarne kokardy. Później puściliśmy je z wiatrem, żegnając się tak z Marcinem. Obiecaliśmy, że tę pustynię przebiegniemy dla niego, i słowa dotrzymaliśmy. Atakama okazała się dla nas najtrudniejsza ze wszystkich pustyń.

Zimna jak Antarktyda

Wyzwania nie podejmuje się na linii startu, ale długo przedtem. Poczuliśmy to boleśnie w drodze na Antarktydę, na największą lodową pustynię świata. Gdy przekraczaliśmy cieszącą się złą sławą Cieśninę Drake'a, oddzielającą kontynent południowoamerykański od antarktycznego, fale osiągały 10 m wysokości. Morskie piekło trwało ponad dobę, a większość zawodników cały ten czas przechorowała. Zmęczeni i bladzi stanęliśmy na starcie pierwszego etapu na Wyspie Króla Jerzego.

W przeciwieństwie do trzech wcześniejszych pustyń, gdzie biegaliśmy z punktu do punktu, na Antarktydzie wszystko było podporządkowane pogodzie. Zmieniała się bardzo szybko i nigdy nie było wiadomo, czy danego dnia będziemy biec przez 10 godzin, czy tylko przez trzy. Organizatorzy wyznaczali kilkukilometrowe pętle, na których krążyliśmy do odwołania. Czasem zapadaliśmy się w kopnym śniegu, innym razem poruszaliśmy się w kolcach po oblodzonych zboczach. **Wiatr był tak przeszywający, że cały czas musieliśmy pozostawać w ruchu.** Potęga Antarktydy nas przerażała, a jej piękno porażało. W każdej chwili mieliśmy jednak świadomość zbliżającego się końca projektu czterech pustyń.

Ostatniego dnia wystartowaliśmy po 9, jak zwykle nie wiedząc, ile czasu dane nam będzie biec. Około 13 usłyszałem magiczne zdanie: *To jest twoje ostatnie okrążenie.* Nic nie mogło już nam przeszkodzić. Cała nasza trójka przekroczyła linię mety. Jako pierwsi Polacy zdobyliśmy Wielkiego Szlema (4Deserts Grand Slam), czyli przebiegliśmy cztery pustynie w jednym roku. Znaleźliśmy się w gronie 47 osób na świecie, które tego dokonały.

Czy rywalizowaliśmy między sobą? W ogóle. Mieliśmy różne motywacje, doświadczenia sportowe i kondycje. Andrzej Gondek biega od ośmiu lat i dla niego było to kolejne wyzwanie sportowe. Marek Wikiera biegł dla swego 7-letniego syna. Umówili się, że kiedy Mikołaj skończy 18 lat, wystartują razem w Maratonie Piasków na Saharze. Dla naszej trójki najważniejsze było, abyśmy na mecie 4Deserts spotkali się wszyscy. ■

Polacy przed startem na Antarktydzie.

Bieg na tym kontynencie wymaga starannego przygotowania.

Daniel Lewczuk biegnie pierwszy etap.

FORUM, 4DESERTS.COM (4)

DANIEL LEWCZUK – przedsiębiorca, inwestor. Podczas studiów w USA grał w koszykówkę w lidze uniwersyteckiej. Po długiej przerwie wrócił do sportu. Od wielu lat angażuje się w akcje charytatywne. Wierzy, że dawanie bardzo wzbogaca.

INFO

4 PUSTYNIE

Pierwszy ultramaraton za nami – na mecie Sahara Race w starożytnej Petrze w Jordanii.

ZANIM WYRUSZYSZ
4Deserts jest wymagającym cyklem biegów. Potrzebne jest bardzo dobre przygotowanie kondycyjne i odpowiednie wyposażenie, co i tak nie daje gwarancji, że się go ukończy.

KIEDY

Terminy kolejnych ultramaratonów:
■ Sahara Race (Jordania): 8–14 marca 2015 r.
■ Gobi March (Chiny): 31 maja – 6 czerwca 2015 r.
■ Atacama Crossing (Chile): 4–10 października 2015 r.
■ The Last Desert (Antarktyda): listopad 2016 r.
www.4deserts.com

WARTO WIEDZIEĆ

■ Każdy bieg trwa tydzień, przy czym 250 km nie dzieli się równo na każdy dzień. Przez pierwsze cztery dni biegnie się mniej więcej maraton (42 km), ale piątego dnia wypada tzw. długi etap, który w zależności od pustyni liczy 70–90 km.
■ Organizatorzy planują w 2016 r. przeniesienie biegu Sahara z powrotem do Egiptu. Ze względów bezpieczeństwa jest on teraz rozgrywany w Jordanii.
■ Na Antarktydzie mogą wystartować tylko te osoby, które wcześniej ukończyły przynajmniej dwa ultramaratony z cyklu 4Deserts. Zawodnicy spotykają się w Ushuai na Ziemi Ognistej i płyną na Antarktydę. Podczas zawodów nocują na statku, do lądu są dowożeni pontonami (zodiakami). Poszczególne etapy biegu mogą się odbywać w różnych miejscach, np. na Szetlandach Południowych, na Wiencke Island, w Port Lockroy czy Neko Harbour.
■ Organizatorzy wymagają, by na każdy dzień mieć żywność, która dostarczy przynajmniej 2 tys. kcal. Na cały bieg trzeba mieć minimum 14 tys. kcal. Podstawą jest jedzenie liofilizowane, do tego batony i żele energetyczne. Na biwakach zawodnicy mają dostęp do wrzącej wody potrzebnej do przyrządzenia posiłku. Główny ciężar plecaka podczas biegu stanowi właśnie jedzenie.
■ Noce spędza się w miejscach przygotowanych przez organizatorów. W Jordanii są to namioty beduińskie, na Gobi twory namiotowo-jurtowe. Często śpi się ściśniętym jak sardynki. Którejś nocy do namiotu, w którym nocowaliśmy, przyszli Duńczycy. Nigdy więcej nie popełnili tego błędu. Mówili nam później, że nasze chrapanie było słychać w Kopenhadze. Jednak nie zawsze łatwo było zasnąć z powodu ogromnego zmęczenia.
■ Opłaty startowe w Sahara Race, Gobi March i Atacama Crossing to wydatek po 3600 dol. (ok. 12 tys. zł) za każdy bieg. Antarktyda jest dużo droższa, to koszt 11 900 dol. (ok. 40 tys. zł).