Fot. 4Deserts.com

Daniel Lewczuk – przedsiębiorca, pracuje w branży executive search, od 2005 r. jest aniołem biznesu i inwestorem.

Kryzysy są, ale mijają

Z Danielem Lewczukiem rozmawiał Rafał Mikołaj Krasucki

Czym jest ultramaraton 4Deserts?

Według stacji CNN i magazynu „Time" jest to jedno z dziesięciu najtrudniejszych wyzwań wytrzymałościowych na świecie. To bieg samowystarczalny, realizowany na czterech pustyniach świata i czterech kontynentach, takich jak Sahara, pustynia Gobi, Atakama w Chile – najbardziej suche miejsce na świecie – oraz Antarktyda. Na każdej z nich trzeba przebiec dystans 250 km. Dlaczego jest to formuła samowystarczalna? Organizatorzy zapewniają tylko trzy rzeczy: wodę na punktach kontrolnych, namiot i opiekę medyczną. Wszystko, co pozwala nam przetrwać tydzień na pustyni, mamy ze sobą na plecach.

Jak wyglądały pana przygotowania do tego wyjątkowego wyzwania?

Przyznam, że byłem najmniej doświadczony biegowo z naszej czwórki. Trening wymagał wielomiesięcznego, porządnego przygotowania. W naszych programach treningowych osiągaliśmy nawet do 120 km wybieganych tygodniowo. Oprócz tego, że przygotowywaliśmy się biegowo, były też wyzwania siłowe. Chodziliśmy na siłownię, ponieważ mieliśmy biec z ciężarem na plecach. Ten duży wysiłek musi być wspomagany odpowiednimi suplementami. Musiałem wiedzieć, dlaczego mam brać pastylkę soli, jaką rolę dla funkcjonowania organizmu odgrywają sód, potas, magnez, wapno. To była cała masa nowej wiedzy, którą musieliśmy zrozumieć i się jej nauczyć, aby wesprzeć organizm w tym morderczym wysiłku. Istotny element to przygotowanie mentalne. Ćwiczyłem w ten sposób, że im bardziej była nieprzyjemna pogoda za oknem: wiatr, deszcz, zimno, tym chętniej wybiegałem na trening. Robiłem to po to, aby zrozumieć, w jaki sposób mój organizm i moja psychika reagują na czynniki mało komfortowe. To dawało mi poczucie bezpieczeństwa, że w sytuacjach ekstremalnych nie będę zaskoczony, tylko przygotowany, a moje reakcje na przeciwności będą właściwe.

Co znajdowało się w plecaku, który miał pan ze sobą?

Plecak ważył dokładnie 11,8 kg. Głównie było to jedzenie liofilizowane. Musieliśmy mieć ze sobą 21 posiłków. Wymagane jest, aby na każdy dzień zjeść conajmniej 2000 kalorii. Było to dokładnie skalkulowane. Były tam batony energetyczne i żele, dwie latarki czołowe, apteczka medyczna i folia przetrwania, ale też ponczo, narzędzie wielofunkcyjne i śpiwór. Oczywiście, zgodnie z sugestią organizatorów, zabraliśmy ze sobą np. karimaty. Trzeba się było zastanowić, czy spać trochę wygodniej, niosąc ze sobą większy ciężar, czy spać na kamieniach.

Rozumiem, że w pewnym momencie pojawia się ból, a potem strach przed tym, że się nie uda? Jak sobie z tym pan poradził?

Podczas maratonu nabawiłem się jednej z najczęstszych kontuzji biegacza (pasmo biodrowo-piszczelowe) już na dwudziestym kilometrze, pierwszego dnia na Saharze. Dotarło do mnie, że jeszcze przede mną setki kilometrów, a ja już jestem kontuzjowany. Musiałem sobie z tym jakoś poradzić i znieczulić się środkami przeciwbólowymi. Ale nie strach czy lęk były najgorsze, lecz raczej frustracja. Zmagałem się z całą masą pytań, które sobie zadawałem: czy podołam, czy dam radę?

Każdy z nas przeżywał kryzysy, ponieważ było naprawdę ciężko. Zawsze powtarzam, że gdyby tylko meta była jedynym celem, dla którego chcieliśmy ukończyć taki bieg, byłoby to przekłamaniem. Mieliśmy inne cele niż tylko dotarcie do mety. Nie chcieliśmy zawieść siebie nawzajem. Było dla nas istotne to, że byliśmy pierwszymi Polakami, którzy się podjęli tej próby. Ważnym celem było zebrać środki na potrzebującą Blanke i charytatywny aspekt naszego projektu. Te kryzysy miały różną intensywność, głębokość i różną długość, ale mijały.

Co było najtrudniejsze: upały Sahary czy zimno Antarktydy?

Najtrudniejsza była Atakama. W ciągu dnia było ponad 40 °C, a w nocy – 2 °C. Biegliśmy na wysokości 3300 m n.p.m., borykaliśmy się zatem z symptomami choroby wysokościowej. Jest to najbardziej suche miejsce na świecie, dlatego też część z nas biegła z krwawiącym nosem, ponieważ śluzówka po godzinie biegu była sucha, a inni wręcz odwrotnie – biegli, jakby mieli potworny katar. W ten sposób organizm próbował się bronić przed ekstremalnymi warunkami. Na Antarktydzie najgroźniejsze było wychłodzenie organizmu. Tam trzeba było zmuszać się do tego, żeby być w ciągłym ruchu.

Po ukończeniu jednego biegu byliśmy tylko dwa tygodnie w Polsce. Nasze organizmy nie zdążyły się zregenerować. Po tym krótkim czasie musieliśmy już lecieć na drugi koniec świata, aby wziąć udział np. w biegu po Antarktydzie.

Po maratonie jest pan innym człowiekiem?

Oczywiście, że tak. Czasami się śmieję, że stałem się fatalnym szefem. Jeżeli ktoś do mnie przychodzi i mówi, że się nie da, to moją najczęstszą odpowiedzią jest: naprawdę? Myśląc o udziale w tym ultramaratonie, musiałem pokonać dwie przeszkody: wewnętrzne wątpliwości, czy jestem wiarygodny, czy dam radę sprostać takiemu wyzwaniu, oraz lęk przed porażką, przed niewiadomą. Nie wiedziałem, co mnie czeka. A co się stanie, jeżeli nie dam rady? Czy po przebiegnięciu pierwszego dnia na Saharze w ogóle będę mógł wstać i kontynuować bieg? Często ludzie bardzo chcą osiągać jakieś cele, a później nie mają wystarczającej motywacji, żeby trenować i w konsekwencji pojawić się na linii startu. Co to w moim życiu zmieniło? Myślałem, że jest to niemożliwe, a jednak się udało. I dzisiaj zadaję sobie pytanie: co jest niemożliwe? I stosuję to w życiu prywatnym i zawodowym.

Nauczyłem się jeszcze jednego: że kryzysy są, ale mijają. Doświadczyłem ich wielokrotnie podczas tego maratonu. Dowiedziałem się wiele o mojej sile psychicznej. 70 proc. sukcesu to jest głowa, a nie ciało.

Wewnętrzna motywacja zatem to skuteczne narzędzie?

Motywacja nie musi popychać nas zawsze w stronę ekstremum. Wystarczy, że wyznaczymy sobie cel albo określimy swoje marzenia i wykażemy się determinacją, żeby je zrealizować. One nie muszą być olbrzymie. Czasami Mount Everestem jest nauczenie się języka obcego.

Należy się nie bać sięgać po marzenia, ponieważ jeżeli człowiek jest wystarczająco zmotywowany, może się okazać, że małymi krokami osiąga się niesamowicie wielkie cele.

Dziękuję za rozmowę.

Fot. 4Deserts.com