CORAZ WIĘCEJ LUDZI BIZNESU REALIZUJE SIĘ W INNYCH OBSZARACH NIŻ TYLKO ŻYCIE ZAWODOWE. JEDNI BIEGAJĄ MARATONY, INNI ŚCIGAJĄ SIĘ W ZAWODACH TRIATHLONOWYCH, A SZUKAJĄCY JESZCZE WIĘKSZYCH STYMULACJI MIERZĄ SIĘ Z DYSTANSAMI ULTRA.

MR Trendy

Wyzwania dla managerów

W tym roku, po raz pierwszy w historii zawodów organizowanych przez organizację o nazwie Racing the Planet z siedzibą w Hongkongu, która od 2002 roku organizuje cykl zawodów 4Deserts, wystartowali 4 Polacy: Daniel Lewczuk, Andrzej Gondek, Marek Wikiera i Marcin Żuk. 4Deserts, według magazynu „TIME" oraz stacji telewizyjnej CNN, to jedno z najtrudniejszych wyzwań wytrzymałościowych na świecie. Zaraz obok np. wejścia na Mount Everest.

Wyzwanie polega na przebiegnięciu 250 km na każdej z pustyń w formule samowystarczalności. Ci, którym uda się przebiec 1000 km na 4 pustyniach świata w ciągu jednego roku, wchodzą do elitarnego klubu Wiekiego Szlema 4 Pustyń, w którym znajduje się jedynie 47 osób z całego świata. Do tego zacnego grona w 2014 r. dołączyli trzej Polacy.

4 biegi to: Sahara Race, Atacama Crossing, Gobi March i The Last Desert (Antarktyda). Zawodnicy przez pierwsze cztery dni biegną w zasadzie dystans zbliżony do maratonu.

Ale piątego dnia mierzą się z dystansem ultra: który wynosi, w zależności od pustyni, między 70 a 90km. Znacząca większość zawodników pokonuje ten dystans w ciągu dnia. Tym którzy chcą kilka godzin odpocząć w nocy, organizatorzy na jednym z punktów kontrolnych zapewniają namiot i ciepłą wodę. Muszą jednak zameldować się na mecie do godziny 12 dnia kolejnego. Ostatni dzień zawodów do bieg 5-14 km, by w bliżonym czasie się zameldować na mecie i móc wspólnie rozpocząć wielką fetę.

Dystans to nie jedyne wyzwanie, z którym muszą się zmierzyć zawodnicy. Każdy ma na sobie plecak ważący 9-12 kg. Organizatorzy wymagają ponad 30 niezbędnych przedmiotów, które trzeba mieć ze sobą. Brak posiadania jednego z nich powoduje karę czasową, lub może oznaczać dyskwalifikację. Ponieważ jednego dnia biegnie się także po zmroku, zawodnicy zbowiązani są do posiadania sprawnych latarek czołowych, światełek alarmowych, śpiworów, apteczki, etc. Jednym słowem, w plecaku, oprócz jedzenia liofilizowanego, trzeba mieć wszystko co pozwoli przetrwać tydzień na pustyni. Organizatorzy zapewniają jedynie sztab medyczny, namioty oraz wodę na punktach kontrolnych.

Wyzwaniem jest też teren. Pustynie nie są płaskie. Czasami biegnie się po pięknym miękkim piachu, innym razem po kamieniach koryt rzek lub po skałach. Na Atacamie, jeden z zawodników jeszcze przed startem biegu dostał symptomów choroby wysokościowej (bieg zaczynał się na wyskości 3300 m n.p.m.), spuchły mu płuca i musiał zostać odtransportowany do szpitala. Na takiej wysokości jest mniej tlenu w powietrzu, przez co wysiłek wydaje się być większy. Czasami też przebiega się przez wodę, a to stanowi ważny element strategii biegu. Czy zatrzymać się i przebrać lub np. zdjąć buty, czy też nie zatrzymywać się i przebiec wodę w butach, ryzykując ogromne odciski na stopach.

Temperatura to kolejne wyzwanie. W ciągu dnia przekracza 42 stopnie, choć na otwartych przestrzeniach i w pełnym słońcu ta odczuwalna jest jeszcze większa.

W nocy natomiast spada prawie do zera. Na Gobi, na jednym z punktów kontrolnych zanotowano temperaturę minus trzech stopni Celsjusza. Spowodowało to konieczność skrócenia odcinka, bo zawodnicy wpadali w hipotermię.

Bardzo ważnym aspektem jest strategia biegu. Jak i kiedy biec, a kiedy dać organizmowy trochę odpocząć. Kiedy jeść, co jeść i ile jeść. Woda, a na pustyniach pragnie się jej w każdej ilości, może być powodem problemów. Jej namiar spowoduje wypłukanie elektrolitów z organizmu i może być początkiem skurczy mięśni.

To także radzenie sobie z narastającym zmęczeniem. Niesłychanie istotna jest regeneracja. Doświadczeni zawodnicy w obozie minimalizują konieczność chodzenia po obozowisku. Jak najdłużej starają się leżeć, odsypiać, najczęściej trzymając nogi w górze, na stołkach, by poprawić krążenie w opuchniętych stopach.

Przebiegnięcie dystansu 250 km jest ogromnych wysiłkiem dla organizmu. Trzeba poświęcić wiele miesięcy na przygotowania i trening: zarówno biegowy, jak też siłowy (wzmacnia mięśnie). Ale biegi tak długie, etapowe, to przede wszystkim siła mentalna. Trzeba mieć mocną psychikę, by ukończyć tego typu biegi. Kryzysy w takich warunkach przychodzą co jakiś czas, mają różną głębię i natężenie. Dlatego mocna psychika pozwala przezwyciężać trudne momenty. Niektórzy przez bliskość z naturą w tak oddalonych od cywilizacji miejscach mają różnego rodzaju przeżycia: prawdziwe duchowe refleksje czy doświadczenia.

Do części wyzwań można się przygotować, wiele przewidzieć i wielu rzeczom zapobiec. Ale czasami na pewne wydarzenia się nie ma wpływu (np. odwołane loty, zamknięte lotniska, etc., lub kilkumetrowe fale podczas opływania Przylądka Horn w drodze na Antarktydę). I są też rzeczy, które zdarzają się niespodziewanie. W tym roku – to największe wyzwanie, z którym przyszło się zmierzyć członkom polskiego zespołu 4Deserts Team – była tragiczna, nieoczekiwna śmierć Marcina Żuka.

Kim są więc ci, którzy decydują się na tak ekstremalnie trudne wyzwania? To grono ludzi pochodzących z ponad 40 krajów jest bardzo różnorodne: są prezesi, managerowie wyższego szczebla, przedsiębiorcy. Ale są też przedstawiciele sektora non-profit. Jedni robią to dla własnej satysfakcji, by zrealizować kolejne marzenie czy sprostać kolejnemu wyzwaniu, inni wykorzystują tego typu biegi jako platformę w akcjach charytatywnych, w których są zaangażowani. To czasami byli sportowcy zawodowi, ale większość to zwykli amatorzy szukający większego wyzwania niż przebiegnięcie maratonu czy start w zawodach Ironman.

Dlaczego to robią? Sir Roger Bannister powiedział: „Czym bardziej restrykcyjne będzie nasze społeczeństwo i nasza praca, tym bardziej konieczne będzie znajdywać ujścia naszego głodu wolności". ■

DL