

brze” zbudowanych ludzi oddało by dużo, by mieć takie same. Każdy może mieć takie same! Emil Zatopek - legenda sportu, zwyciężał przed półwieczem na długich dystansach w bezdyskusyjny sposób podczas wszystkich ważnych imprez rangi światowej. Podczas igrzysk olimpijskich w Helsinkach (1952) zwyciężył w maratonie w czasie 2:23:03,2. Już po upływie trzydziestu lat tak samo biegały... kobiety! Przedstawicielki „słabej płci” osiągają poziom sportowy dostępny do niedawna tylko męskim herosom.

A propos – **K**, jak **k**obiety. Miałem w tej książce w ogóle nie poruszać tematu „maraton kobiet”. To mógłby być temat na moją trzecią książkę! Ale czy mogłem tak zrobić pisząc książkę pt. „Bieg maratoński”? Czy jest dzisiaj coś takiego jak maraton mężczyzn i maraton kobiet? Jest maraton! Bez rozdziału dotyczącego biegaczek, moja książka byłaby... półproduktem. Przygotowując się do jej napisania, przewertowałem tysiące pożółkłych już stron opasłych tomów „Lekkoatletyki”. Przyznaję to uczciwie - „szeroko zamkniętymi oczami” i ze zdziwieniem czytałem teraz artykuły o „walkach” kobiet w latach 60. i 70. o umożliwienie im realizacji ich marzeń, którym na imię maraton. To dzięki damskiemu uporowi i determinacji biegowy świat z zapartym tchem śledził fantastyczny postęp, jaki uczyniły Panie w przeciągu zaledwie ćwierćwiecza. Dla mnie ten temat zamknął się w ubiegłym roku. Angielka Paula Radcliffe pobiegła w Londynie 6 sekund szybciej, niż ja na tej samej trasie 30 lat wcześniej! A przecież tamten wynik dał mi mój pierwszy awans do reprezentacji Polski na Puchar Europy w maratonie! Ja się poddaję. Panowie - czapki z głów! Czy to samo czuł Zatopek, gdy kobiety zaczęły poprawiać jego najlepsze maratońskie osiągnięcie?

Najważniejsze, że rozwój jakościowy damskiego wyczynu przekłada się na postęp ilościowy! Coraz więcej kobiet biega maratony. Są już nawet takie wielotysięczne imprezy biegowe, w których mężczyźni są w mniejszości. Nie w Polsce? Powoli - Polka potrafi! Nie od razu Kraków zbudowano.

Jestem pewien, że gdy po odpowiednich przygotowaniach wystartujesz po raz pierwszy w maratonie będziesz w tej 90% większości, która zrobi to po raz drugi. Zapewniam cię, że do drugiego startu szykował się już będziesz z zupełnie innym nastawieniem – muszę poprawić rekord życiowy! To będzie twoją obsesją. Porównując rozdziały obu moich książek („Panorama firm” i „Akcesoria biegacza”) , których wydanie dzieli okres zaledwie dwóch lat zauważysz, że firmy z branży sportowej jeszcze bardziej „przychyliły nieba” biegaczom. Ciągłe powstaje coś nowego, jeszcze lepszego, jeszcze bardziej komfortowego, coś co sprawia, że jesteśmy w zdecydowanie mniejszym stopniu zależni od kapryśnej i bezwzględnej natury. Nasza kontrola nad tym, co robimy i co się dzieje z naszym organizmem, staje się coraz skuteczniejsza i przynosi wymierne efekty sportowe. Twardy, wręcz niebezpieczny na początku maratońskiego szaleństwa lat 60. i 70. ub. stulecia asfalt, staje się... coraz bardziej „miękki”. Sprawiają to systemy amortyzacyjne w obuwiu. Potrafimy teraz w każdym momencie „widzieć” reakcję organizmu na zadawane mu bodźce, widzieć dokładnie każdą trasę biegnąc nawet