

podczas nocnego treningu, potrafimy znacznie szybciej regenerować siły i uzupełniać wydatkowaną na wielokilometrowych odcinkach energię. Nic nas nie powstrzyma od bycia coraz lepszym. Kapryśna i bezwzględna natura nie wytrzymuje konfrontacji z ludzkim umysłem!

Najnowocześniejsze nawet rozwiązania technologiczne będą bezwartościowe, a ich zakup okaże się wyrzuceniem w błoto sporej kwoty pieniędzy, gdy trafią na mur twojej niewiedzy. Stąd bez względu na twój obecny poziom sportowy znajdziesz tu wiele rad, które - jestem tego pewien - pomogą ci być jeszcze lepszym biegaczem. Jak się szykować do maratonu, jak go przebiec, jak się odżywiać, jak odpoczywać, jakie buty i jaką taktykę biegu wybrać... Zostawiając sobie przed dwoma laty ten temat na drugą książkę, nawet nie przypuszczałem, że każdy z poszczególnych rozdziałów to „temat rzeka”. Myślę, że wbrew Heraklitowi, będę jeszcze nie raz do niej wchodził!

Jako biegacz z ponad trzydziestoletnim stażem, który przebiegł do tej pory prawie 130 000 km, wielokrotny reprezentant Polski i medalista Mistrzostw Polski, trener kilku pokoleń biegaczy wiem jedno: **bieganie daje dużo frajdy, ale dopiero dobre wyniki uszczęśliwiają!** A przecież naturą ludzką jest dążenie do szczęśliwości! Czy stąd te miliony biegaczy na maratońskich trasach?



Bycia szczęśliwym biegaczem Życzy

Jerzy Skarżyński

Szczecin, kwiecień 2004 r.