

## OD AUTORA

Nazwa małej greckiej wioski Maraton przeszła w niezmienionej formie do wszystkich języków świata, stając się określeniem konkurencji biegowej, która od połowy XX wieku zawładnęła całym ziemskim globem! Wydając przed dwoma laty swoją pierwszą książkę - „Biegiem po zdrowie” - już we wstępie zapowiedziałem chęć przybliżenia jej czytelnikom. Zasluga była bowiem, w moim mniemaniu, na specjalne opracowanie. Zjawisko maratonu, bo tak to trzeba nazwać, wymaga udzielenia każdemu czytelnikowi niezbędnych informacji, które pomogą mu dotrzeć do źródeł fascynacji biegowego świata tą konkurencją. Ale nie tylko... Ta książka ma być elementarzem każdego biegacza, początkiem jego edukacji w drodze na sam szczyt, którym jest meta biegu maratońskiego. Czy można pojmować obecną rzeczywistość, bez znajomości historii? Czy obcokrajowiec zrozumie to, co dzieje się teraz w Polsce, bez wcześniejszego poznania legendy o trzech braciach: Lechu, Czechu i Rusie, albo historii Popiela. Który z Warszawiaków nie zna Warsa i Sawy? Krakowiacy też zaczynają swoją naukę od poznania wawelskiego smoka (któremu nawet pomnik postawili), i od „Wandy, co nie chciała Niemca”.

Co może być maratońską literką **A**? Ależ oczywiście legendarna historia biegu i śmierci pierwszego maratończyka. Ciekawe, że wertując stosy literatury na ten temat już na niej można się „potknąć”. Historia to fakty, ale jak można mówić o faktach w przypadku legendy? Do momentu rozpoczęcia przygotowań do napisania tej książki byłem święcie przekonany, że pierwszym legendarnym maratończykiem był Filippides. Dzisiaj jestem pewien, że nazywa się on Fejdippides. Choć oba imiona brzmią podobnie, to różnią się bardziej niż Marek od Jarka!

**B** jak **Breal** - dzięki niemu biegamy dzisiaj maratony. To on wraz ze swoim przyjaciele - baronem Pierre de Coubertinem „wykreował” inną legendę, ale już z krwi i kości, skromnego greckiego woziwodę - Spiridona Louisa, triumfatora pierwszego w historii olimpizmu biegu maratońskiego. Wszystkie kolejne igrzyska budowały i podsycaly mit maratonu, który wraz z legendą Fejdippidesa urzeka dzisiaj miliony ludzi na całym świecie. Jeśli dotąd nie biegałeś, ale nosisz się z zamiarem rozpoczęcia biegowej edukacji, czytając relacje z poszczególnych biegów, poznasz przyczynę całego „zamieszania” wokół tej konkurencji. Musisz to poznać, by **ICH** - dzisiejszych maratończyków - zrozumieć! „Bieg maratoński” od początku pomyślana była w konwencji syntezy, która połączy przeszłość z terażniejszością, tradycję z nowoczesnością. „Łyk” historii pozwoli lepiej zrozumieć to obecne „szaleństwo”, ale przede wszystkim wyznaczyć kierunki jego rozwoju.

**G** to gwiazdy, zaś **H** to herosi. Byłe, a szczególnie obecne gwiazdy maratonu wcale nie sprawiają wrażenia herosów! Ba - na tle tyjącego społeczeństwa wyglądają... coraz gorzej. A może jednak lepiej?! Pozory mylą. W ich ciałach „zainstalowane” są organy tak sprawne, tak funkcjonalne i efektywne, że większość „do-