

## OD AUTORA

Ta książka miała się ukazać przed dziesięcioma laty! Pomysł jej napisania powstał... w Paryżu - dokładnie 30 marca 1992 roku! Schodząc na 30. kilometrze z trasy maratonu paryskiego, niemal u stóp wieży Eiffel'a, zdecydowałem się zakończyć swoją 12-letnią maratońską przygodę. 20 lat biegania, w tym 15 lat treningu wyczynowego i 10 lat doświadczeń trenerskich, to był ogromny kapitał wiedzy teoretycznej i praktycznej, którą chciałem przelać na papier. Na szczęście nadmiar obowiązków uniemożliwił mi realizację tego zadania. Na szczęście? Dzisiaj, po upływie 10 lat od powstania tej idei, z całą świadomością używam słów „na szczęście”!

Dopiero po zakończeniu treningu wyczynowego częściej zacząłem się stykać z problemami, z którymi borykają się początkujący oraz mało zaawansowani biegacze, szczególnie starsi - po czterdziestce. Gdy sam wszedłem w dekadę 40-latka, osobiście mogłem się przekonać o nieuchronności zachodzących zmian fizjologicznych i ich wpływie na sprawność fizyczną. To było coś nowego, coś, o czym wcześniej nigdy się nawet nie myślało! Temu, kto zaczyna biegać dopiero w wieku 30-40 lat, mając przy tym np. sporą nadwagę, nie można przystawić tej samej miarki, co wysportowanemu, 20-letniemu studentowi, chcącemu podczas lat nauki oderwać się od książek. A przecież można też zestawić ze sobą rówieśników, np. dwóch 45-latków: szczupłego i zdrowego, choć bez biegowej "przeszłości", z otyłym i schorowanym (nadciśnienie, miażdżyca), mimo kilku lat treningów w okresie studenckim. To zupełnie inne „filmy”. Na tym etapie łączy ich tylko jedno: CHEĆ BIEGANIA! Jednak CHCIEĆ, to za mało! Trzeba wiedzieć JAK to robić! CHCA-CYCH BIEGAĆ jest dużo. PRÓBUJĄCYCH to zrealizować już mniej, a BIEGAJĄCYCH systematycznie zaledwie niewielka część z nich. Bieganie, wbrew pozorom, nie należy do najprostszyc zajęć! Ale z czasem staje się coraz łatwiejsze! Przekonaj się o tym!

Dlaczego jednak tak wielu nawet nie próbuje zacząć? A czemu tak wielu z tych, którzy zrobią pierwsze biegowe kroki, nie udaje się „zaliczyć” wstępnego etapu i rezygnuje?

Czego potrzebuje każdy biegacz? Butów biegowych, stroju, dresu, dobrego zegarka? Z pewnością też. Jednak najważniejsza jest CHEĆ na bieganie. Bez niej całą dyskusję na ten temat można, jak w znanej anegdocie, zakończyć krótko: Po pierwsze nie ma armat! Jednak pisałem już wyżej, że CHCIEĆ to za mało. Kupno odpowiedniego obuwia to dzisiaj - na szczęście - żaden problem. Na drugim miejscu, moim zdaniem, jest postawienie sobie realnych celów i wiedza, JAK je realizować. Nie możesz działać po omacku, uczyć się na swoich błędach. Wielu, także ja, popełniło ich już na tyle dużo, że możesz dzięki zawartym w tej książce poradom