



[WNZO 054: Jak przebiec ultramaraton](#) – o szalenie długich biegach i pozytywnej energii jaka się wtedy wydziela 😊

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p054

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 54. Dzisiaj będzie o bieganiu ultramaratonów. Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witaj Cię bardzo gorąco w 54 Odcinku podcastu. Kilka miesięcy temu oglądałem na youtube wykład motywacyjny Jakuba Bączka. Jeżeli jeszcze nie wiesz, to Jakub był trenerem mentalnym reprezentacji Polski mężczyzn w siatkówce, reprezentacji, która w 2014 roku zdobyła mistrzostwo świata w pamiętnym meczu z Brazylią. W ogóle historia Jakuba jest bardzo ciekawa, bo on zawsze marzył, aby zagrać w drużynie siatkówki w mistrzostwach świata. Nie tylko marzył, ale również bardzo aktywnie uprawiał siatkówkę, jednak z różnych powodów do kadry narodowej się nie dostał. Jakiś czas później, gdy zajmował się wpieraniem innych w rozwoju osobistym zadzwonił do niego ówczesny selekcjoner polskiej drużyny siatkarzy, proponując u pozycję trenera mentalnego drużyny narodowej. Popatrz jakie to zrzędzenie losu, sam nie zagrał w drużynie narodowej, ale dostał szansę, szansę aby w pewnym sensie grać z nim ramię w ramię. Co więcej, poprzez ich trening mentalny istotnie przyczynił się, aby drużyna narodowa zdobyła mistrzostwo świata. To pokazuje jak pokrętne mogą być nasze ścieżki życiowe i, że nasze marzenia mogą się spełnić w nieoczekiwanym czasie i w nieoczekiwany sposób. Dlatego warto je mieć i realizować! Jakub na wspomnianym wykładzie, który oglądałem opowiadał o życiu, o tym, że składa się ono na przemian z okresów trudnych, dostarczających troski, oraz okresów radości i takiego szczęśliwego uniesienia – taka sinusoida. To jest normalne, każdy z nas tak ma. To co najważniejsze, to co najbardziej utkwiło mi z tego wykładu to to, że trzeba być na to przygotowanym. Że po okresie prosperity, radości na pewno pojawi się okres trudniejszy i trzeba być na niego przygotowanym. Przejść przez niego, po to, aby za jakiś czas móc znowu cieszyć się radośniejszymi momentami naszego życia i przede wszystkim je doceniać.

Mówię Ci o tym teraz, bo takie podejście, podejście wymagające takiej dojrzałości sprawdza się w wielu obszarach naszego życia. Dzisiejszy podcast będzie o ultramaratonach, czym one są dokładnie za chwilę wyjaśni mój gość. Ja tylko teraz zwrócę uwagę na jeden fakt, o którym będzie mówił również mój rozmówca. Idąc przez życie, biegnąc ultramaraton na 100% masz zagwarantowane, że prędzej, czy później, prędzej czy później pojawi się kryzys. Dojrzały biegacz, dojrzały człowiek zdaje sobie z tego sprawę i jest na ten kryzys przygotowany. Wie, że on się pojawi, a co najważniejsze wie, że bazując na swoim doświadczeniu, czasem na radzie mądrzejszej osoby, wie, że jest on tymczasowy i, że czasem wystarczy zrobić kilka kroków do przodu, aby z niego wyjść i wznieść się na tej sinusoidzie wysoko, wysoko do góry. Zapraszam do wysłuchania rozmowy ☺

Michał: Witam serdecznie moich słuchaczy podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Dzisiaj moim i Waszym gościem jest szczególna osoba - człowiek, który lubi biegać. Ale mówiąc lubi biegać, to jest za mało powiedziane. Przedstawiam Wam Łukasza. Łukasz, powiedz kilka słów o sobie.

Łukasz: Dzień dobry, witam. Nazywam się *Łukasz Pawłowski*. Amatorsko zajmuję się - jako hobby oczywiście - bieganiem *ultramaratonów*, z naciskiem na górskie ultramaratony.

M: Ultramaratonów. Powiedz, bo być może nie wszyscy wiedzą - co to są ultramaratony?

Ł: Ultramaraton, czyli dystans wybiegający bardzo dużo poza jakby *strefę komfortu*. Dystans nie mieszczący się oczywiście w głowie, bo nie jest to maraton, gdzie dystans maratoński wynosi 42 km. Natomiast tutaj w ultramaratonach mamy do czynienia z dystansami *wielokrotności* tego dystansu maratońskiego, czyli 100 km, 200 km, 300, 400 czy 500 czy nawet jeszcze więcej, bo są ludzie, którzy biegają nawet i takie trasy gdzie robią koło 1000 km. Także ten dystans maratoński taki uważam mieszczący się jeszcze w głowie normalnego człowieka - czyli 42 km - ciężko porównać do wysiłku, gdzie trzeba pokonać 100 km, czy 200 km.

M: Rzeczywiście te dystanse, o których mówisz - 100, 200 czy nawet 500, no to mi zupełnie się w głowie nie mieszczą. Powiedz, skąd w ogóle pomysł, żeby biegać takie dystanse i kiedy się to u Ciebie zaczęło?

Ł: Ja odkąd pamiętam, czyli *od dziecka*, chciałem biegać. Znaczący oczywiście byłem dzieckiem takim bardzo dużo *ruchliwym*. Też były inne czasy, gdzie dzieciństwo spędzało się głównie *poza domem*. Ale to generalnie z chłopakami to biegaliśmy za piłką. Natomiast pamiętam dwie swoje próby, gdzie podjąłem *próby biegania* - to było zaraz po szkole średniej, a przed studiami jeszcze – no, wybrałem się tam, mamy na osiedlu taką promenadę przy lesie i postanowiłem, że zacznę biegać. Niestety po kilku takich treningach poczułem *ból w kolanie* i musiałem tą decyzję jakby odłożyć na później. Drugą próbę podjąłem następnego roku i niestety problem się powtórzył, i niestety nie dałem rady, żeby kontynuować tego swojego pomysłu. Musiało minąć 10 lat, gdzie ponownie postanowiłem, że będę biegał. Tym razem na szczęście nic się nie wydarzyło, żadnych kontuzji nie było i sukcesywnie swoją tą *ścieżkę biegową* powoli torowałem do przodu. Czyli zaczynałem od tych *krótkich dystansów*, następnie przechodziłem na coraz *dłuższe*, coraz *dłuższe* i w tym momencie skupiam się głównie na tych naprawdę długich dystansach. I to mnie właśnie kręci.

M: Powiedz, ile czasu zajęło Ci przygotowanie się do takiego pierwszego, dłuższego ultramaratonu i jaki to był wtedy dystans?

Ł: Ja dobrym przykładem nie jestem, bo zacząłem biegać w *połowie lipca*. Natomiast pierwszym dystansem to było 100 km, jeszcze w dodatku na orientację i po górach. *Kilka miesięcy później*, to znaczy się następnego roku w maju - są takie zawody „Kierat” i po przebiegnięciu w zawodach w grudniu 10 km i *półmaratonu* w Żywcu w marcu, w maju wylądowałem właśnie na takim dystansie 100 km z mapą w rękę - gdzie oczywiście tych kilometrów wtedy robi się więcej, bo tutaj jest sztuka nawigacja. Ja jako nowicjusz byłem w tym kompletnie zielony. Natomiast spotkaliśmy się taką grupą, sworą „Biegaj z nami.pl” i tam chłopaki opowiadali mi o różnych zawodach, o „*setkach*” właśnie, o większych dystansach, o biegach *dwudziestoczwierogodzinnych*. Dla mnie to była kompletna abstrakcja, nie wiedziałem co to jest. Nie wychyliłem się też z wiadomością, że nawet maratonu nie przebiegłem, bo bałem się że mi powiedzą: człowieku, co Ty tu robisz? I tak w tej grupce tam na końcu sobie tup, tup, tup aż dotarliśmy do mety i to były moje pierwsze zawody na 100 km właśnie. Tam oczywiście ich zrobiliśmy dużo więcej, bo z nawigacją nam tak łatwo nie szło. I od tamtej pory się zaczęło. Właśnie, nawet jeszcze tego samego roku przypominam sobie, że jeszcze we wrześniu zrobiłem kolejne „*ultra*”. Czyli po mniej więcej roku biegania miałem już właściwie dwa razy zawody ultramaratońskie zrobione.

M: Rzeczywiście tempo masz niesamowite, bo po dziewięciu miesiącach - o ile dobrze liczę - od rozpoczęcia treningu, w ogóle biegania, przebiegłeś swoje pierwsze 100 km, tak?

Ł: Oczywiście to pierwsze 100 km to nie było tak, że cały czas biegliśmy. Bo tam jest limit 30 godzin i zmieściliśmy się właściwie pod sam limit, tam kilka minut nam brakło. Też oczywiście pogoda zrobiła swoje. Ale większość trasy to było *szybkie tempo marszu*, trochę biegu. Tak to wtedy wyglądało.

M: Powiedz, czy Ty trenujesz sam, czy pod okiem jakiegoś trenera?

Ł: Trenuję *sam*. Zaczynałem oczywiście, te pierwsze 10 km, to zaczynałem z *planem pana Skarżyńskiego* - jest taki plan dostępny, można go znaleźć na Internecie. Po przebiegnięciu tych 10 km zacząłem oczywiście więcej *czytać*, słuchać też *innych biegaczy* i z tych wszystkich informacji, które tam do mnie docierały zacząłem sobie tak układać swój *prywatny plan*. I trzymam się tego do dzisiaj. Oczywiście co roku wprowadzam jakieś *korekty*, bo może tak będzie lepiej albo może tak lepiej mi ten plan pasuje. Nie korzystam z żadnych *usług trenerskich*. Wszystkie te plany, które sobie układałem to tak jak mi tutaj *umysł podpowiada* i oczywiście ciało - bo trzeba *słuchać swojego organizmu* i dostosować się do swoich jakby możliwości.

M: Tak, tutaj powiedziałeś zdanie klucz - słuchaj swojego organizmu - to jeszcze później rozwiemy. Natomiast mnie bardzo zastanawia to czy - no bo ciągle jestem pod wrażeniem tego tempa w jakim robisz postępy - czy trzeba mieć jakieś specjalne *predyspozycje*, aby właśnie dobrze sobie radzić w ultramaratonach?

Ł: Tak. Uważam, że właśnie tutaj jest jakby kluczowym momentem, według mnie, *dzieciństwo*. Czyli jeżeli ktoś tam siedział w domu, większość czasu spędzał w domu, a nie bawiąc się na ulicy z dziećmiakami - gdzieś tam wychodzić właśnie pograć w piłkę na przykład, czy dużo korzystać z zajęć *w-fu* w szkole jeżeli są - to na pewno osoba taka ma jakby *mniej predyspozycje* niż osoba, która właśnie te dzieciństwo spędzała bardzo ruchliwie. Czyli ja na przykład - tak jak wspomniałem wcześniej - to moje dzieciństwo wyglądało tak, że chwytalem się *każdego sportu* z dziećmiakami, *graliśmy* właściwie chyba we wszystko. Również jeżeli w szkole był *w-f* to zaliczałem wszystkie zajęcia, również jeżeli były dodatkowe, także zostawałem. Miałem też taki epizod z dyscypliną *karate* - trenowałem to około 2-3 lat i myślę, że to też bardzo mnie wtedy wzmocniło, to było między 12-15 rokiem życia. Też sporo *roweru* było wtedy, oczywiście nie na takich rowerach jak dzisiaj się jeździ, tylko to były stare rowery, składaki - ale oczywiście na wszystkim da się jechać. I być może

to wszystko jakby tak kompletując - łatwiej mi było jakby szybciej pokonać ten *próg* od momentu chwili zaczęcia, czyli od biegania bardzo *szybko przejść* jakby do tych większych dystansów.

M: Czyli w tej *sferze fizycznej* chodzi o to, żeby być po prostu w ciągłym ruchu i uprawiać sport. Ale - ja spotkałem się z takim twierdzeniem, że takie długie dystanse to się biega przede wszystkim *głową*. Czy trzeba mieć jakieś *predyspozycje psychiczne*, żeby właśnie móc sprostać takim wyzwaniom? I ewentualnie czy można te cechy jakoś w sobie wyrobić?

Ł: Tak. No jest powiedzenie w „*ultra*”, że ultramaratony biega się *głową*. Ja również uważam, że tutaj priorytetem jest *głowa*, natomiast następnie jest *przygotowanie fizyczne*. Można być bardzo mocnym zawodnikiem, natomiast jeżeli ma się słabą *głowę* to nic z tego nie będzie. Osoba właśnie, która te predyspozycje psychiczne ma bardzo *mocne*, a może być słabiej przygotowana fizycznie od tej osoby drugiej, która jest mocno przygotowana fizycznie natomiast *głowę* ma słabszą, no często się dzieje tak, że ta osoba właśnie z *mocniejszą głową* wygrywa. Tutaj decyduje bardzo dużo warunków na ukończenie takich zawodów, czy prywatnych projektów, które również ludzie biegają, bo możemy spotkać się z różnymi *minusami*. No tutaj w długich biegach, w ultramaratonach, szczególnie w górach, decydującym czynnikiem jest *pogoda*. Często ta pogoda zawodników załamuje, bo nie każdy radzi sobie w mocny deszcz, czy tam wiatr, czy temperatury szybko spadają, bywają też burze i naprawdę trzeba zdobyć doświadczenie i tą *głowę* też mieć wytrenowaną. Bo, mówię - zdarza się tak i to często, że dużo zawodników właśnie odpada z trasy przez to, że mają właśnie *słabe warunki psychiczne* - chyba można to nazwać.

M: Łukasz, a powiedz jak Ty sobie radzisz z takimi *kryzysami psychicznymi*, które się pojawiają na trasie?

Ł: Ja od początku właśnie pamiętam, jak wspominałem o tym pierwszym swoim ultramaratonie, było mi *bardzo ciężko*, rozgrywało się wtedy w mojej *głowie* bardzo dużo. Bo koledzy byli *bardziej doświadczeni* ode mnie, ja byłem jeszcze *raczkującym biegaczem*, a tu taka trasa - i to było dla mnie *duże wyzwanie* dla *głowy*. Ale jakoś tak zawsze czułem wewnątrz w sobie, że tą *głowę mam silną* właściwie we wszystkim co by się nie działo w życiu. I na pewno tamte zawody ukończyłem *głową* - właśnie to jest bardzo dobry przykład, bo fizycznie to odstawiałem troszeczkę od chłopaków, ale *głowę nadrabiałem* to wszystko i wtedy dotarłem do mety. Oczywiście również mam kryzysy, natomiast *doświadczenie*, które zebrałem do tej pory pozwala mi przejść dosyć łagodniej, szybciej potrafię je *zażegnać*, potrafię je *rozszyfrować* nieco wcześniej, więc w związku z tym też potem

łatwiej mi jest je pokonać. I tutaj *psychicznie* czuję się bardzo mocny. Bardzo boję się burz. Były jedne zawody, na których zszedłem z trasy wtedy, bo stwierdziłem, że już miałem za dużo szczęścia, że jeszcze żyję, zszedłem wtedy z trasy. To było jedno takie jakby zdarzenie, ale uważam, że to było *najrozsądniejsza* moja decyzja w tamtym momencie.

M: Rozumiem. Czyli w tej sferze psychicznej, to rozumiem, że bazujesz na swoim doświadczeniu, z którego wynika, że te kryzysy się pojawiają, potrafisz wcześniej rozpoznać ich symptomy, po to żeby się jakoś do nich przygotować – jak rozumiem - i je pokonać. Dobrze. Łukasz, taki kilkudziesięciogodzinny wysiłek, to na pewno ogromne zapotrzebowanie organizmu na energię - czy Ty stosujesz jakąś specjalną dietę?

Ł: Tak, jestem na *diecie wegańskiej* - z wyboru, nie dlatego, żeby robić lepsze wyniki. Bo są zawodnicy, którzy przechodzą na weganizm, żeby robić lepsze wyniki. Natomiast tutaj wchodzi w grę trzy rzeczy - czyli *dobro zwierząt*, również tutaj *sportowy aspekt* i oczywiście *filozofia*, by te zwierzęta jednak tam sobie żyły, żebyśmy ich nie jedli. I ta dieta wegańska jest u mnie już *od kilku lat* i muszę powiedzieć, że czuję się doskonale. Na ultramaratonach nie mam żadnych problemów wynikających z bycia na tej diecie.

M: Powiedz, od ilu lat jesteś na tej diecie i jak to się zbiega z Twoim bieganiem - czy od początku biegales będąc weganinem, czy to się jakoś zmieniło w trakcie?

Ł: Zacząłem biegać jeszcze gdy nie byłem na diecie wegańskiej, czyli to było *siedem lat temu*. Natomiast na diecie wegańskiej jestem od *czterech lat*, czyli cztery lata temu przeszedłem na dietę wegańską. I tutaj przechodząc na tą dietę wegańską, pierwsze trzy miesiące poczułem jakby lekki *odpływ energii* - to organizm *potrzebuje czasu*, żeby zmienić swój metabolizm, swoje *predyspozycje*. Natomiast po tych trzech miesiącach już zacząłem dochodzić do *pełni sił* i raczej jestem tu skłonny powiedzieć, że te siły moje się *wzmacniają*.

M: A jak to jest na zawodach, na których biegasz - czy organizatorzy są przygotowani z *posilkami* dla właśnie takich osób jak Ty, czy musisz jakoś sobie samodzielnie to organizować?

Ł: No, niestety jest tak, że tutaj ten weganizm w zawodach mimo że jest coraz bardziej popularny i już na niektórych zawodach można spotkać *wegańskie posiłki* - głównie wegetariańskie, ale zdarzają się też wegańskie. Natomiast nie ma co polegać na organizatorach mimo wszystko, nawet jeżeli

gdzieś tam jest informacja, że będzie coś wegańskiego. Bo to też różne sytuacje spotykałem, bo niby miało być coś wegańskiego, a okazało się, że *wegetariańskie*, bo nie wiedzieli co to jest *weganizm*. Ja natomiast *polegam na sobie*, czyli przygotowuję się wcześniej. Oczywiście patrzę co jest w *menu*, następnie patrzę trasę, ewentualne punkty, gdzie mógłbym gdzieś jakby dostać *swoją energię* a resztę przygotowuję sam - czyli *przewiduję* ilość pożywienia mniej więcej jaka będzie mi potrzebna na bieg, czyli pakuję to do plecaka czy do pasa biegowego. Są też czasami na zawodach punkty, tak zwane „*przetaki*”, gdzie można zostawić swoją tam bieliznę czy jedzenie - to dosyć ułatwia wtedy sprawę. I oczywiście z tego korzystam, jak najbardziej.

M: Jakbyś mógł uchylić rąbka tajemnicy i zdradzić mi i słuchaczom jak wyglądają Twoje posiłki podczas ultramaratonów?

Ł: No generalnie ja się skupiam na *owocach*, moim paliwem są owoce. Czyli jeżeli widzę, że na dystansie, w którym biegnę nie ma owoców - no na szczęście zazwyczaj są, chociaż minimum to takie *banany* zawsze przygotowują - ale są też zawody gdzie tych owoców jest więcej, bo jest i *pomarańcz*, jest *arbuz* i mnie to wystarcza. Czyli ja potrafię na przykład przebiec 240 km, bo są takie zawody w Polsce, na tych owocach. I właśnie chwalam sobie te zawody, bo wyposażenie tych *punktów odżywczych* w te owoce, które teraz wymieniałem są dla mnie wystarczające. Ale są zawody gdzie tych owoców nie ma, to wtedy kupuję sobie takie *batoniki* czy nawet robię takie *batoniki wegańskie*, składające się tam głównie z: daktyl, orzech, syrop z agawy, czy jakichś zbóż. Oprócz tego biorę sobie *sól himalajską*, którą oczywiście mieszam z wodą w małych ilościach, bo w większych ilościach to potem tą sól czuć i mimo że powinniśmy zaspokoić swoje *pragnienie*, to chce nam się jeszcze bardziej pić. I tak. To zdarza się, że zapakuję w jakiś *mały pojemnik* - jeżeli to są jakieś naprawdę długie już dystanse, długie zawody - w jakiś pojemnik potrafię zapakować *ziemniaka* czy jakiegoś *kotleta* na przykład z kaszy jaglanej. Jest to paliwo dla mnie wystarczające. I naprawdę da się to wszystko zorganizować, nie są to jakieś duże problemy, żeby to wszystko przygotować.

M: Rozumiem. Taki bieg to olbrzymia ilość energii jaką organizm musi spożyć i czy te potrawy, które wymieniałeś - czy one są rzeczywiście wystarczające czy też może organizm na takich bardzo długich dystansach uruchamia jakieś wbudowane rezerwy energii?

Ł: Jest to wystarczające i nie jest wystarczające. To znaczy mój głód jest *zaspokajany*, natomiast właśnie tutaj ten aspekt, o którym mówisz, że są uwalniane jakieś *energije z wewnątrz*, z głowy z organizmu - zdarza się to. I doświadczyłem tego, że biegając właśnie takie *długie dystanse* ta energia

gdzieś... oczywiście to co zjemy jakby tej energii takiej dużej nie daje, którą to energią dysponujemy biegnąc takie zawody. Tutaj właśnie *głowa* i uważam też, że to co jedliśmy nie w dniu zawodów czy na przykład dzień przed zawodami, tylko również *tydzień wcześniej* czy dwa tygodnie wcześniej ma duże znaczenie. Bo właśnie mając takie kryzysy czy są też niespotykane sytuacje gdzie możemy przekalkulować, że tej żywności mamy za mało - czyli na przykład na punktach czegoś nie ma - *uwalnia się* wtedy ta energia, właśnie poprzez *głowę*, czy poprzez *metabolizm organizmu*.

M: Ja się spotkałem właśnie z takim terminem *odżywianie endogenne*, czyli wewnętrzne, czyli w sytuacji gdy potrzeby energetyczne organizmu nie są zaspokojone, no to organizm zaczyna swoje rezerwy, czyli tłuszcze i te inne mniej potrzebne fragmenty, po prostu trawić i przekształcać na energię.

Ł: Tak, tak. Organizm wtedy spala tą energię i w ten sposób mamy dostarczaną właśnie do siebie. Czyli biegnąc nawet nie jesteśmy świadomi tego jakie zachodzą *procesy w organizmie* - one cały czas zachodzą, zawsze. Tutaj myślę, że właśnie biegając dużo, to z tego *doświadczenia* potem sami dochodzimy do pewnych wniosków. Ja oczywiście też biegając to *obserwuję swój organizm*, poznaję go coraz bardziej, mimo że biegam już - to jest dużo i nie dużo - siedem lat, ale ciągle poznaję, zauważam jakby inne *mechanizmy* w organizmie, *procesy* zachodzące. Cały czas mnie ten organizm zaskakuje. I tutaj właśnie te *aspekty wewnętrzne* naprawdę warto zwrócić uwagę przed zawodami - tydzień, dwa tygodnie wcześniej - co się je, żeby tą energię jakby *kumulować* wewnątrz organizmu.

M: A właśnie bo to jest bardzo ważny aspekt - bo powiedziałeś o tym co jesz jak już biegasz. A powiedz jak się *przygotowujesz* pod kątem diety do zawodów? Jak ta Twoja dieta wygląda?

Ł: Czyli oprócz tego normalnie co jem zazwyczaj, nie planując zawodów - czyli *owoce*, *warzywa* i *strączki* - mając świadomość, że na przykład za dwa tygodnie czekają mnie zawody, jakby *zwiększam dawki* tej żywności. Czyli jak więcej, staram się jeszcze bardziej mieć tą dietę *różnorodną*, bo tu w weganiźmie chodzi o to, żeby *zbilansować* tą dietę, czyli ona musi być jak najbardziej różnorodna. Tutaj przykładam oczywiście przed zawodami bardzo szczególną uwagę na ten aspekt - *zwiększam ilości*. To zaczynam mniej więcej w zależności od zawodów, czy to są krótsze czy dłuższe, ale tak *tydzień, dwa tygodnie wcześniej*. To właśnie ten organizm potrzebuje wtedy jakby większej dawki i wtedy oczywiście łatwiej nam się biegnie zawody, bo dysponując taką *skumulowaną energią* łatwiej nam jest pokonać dystans.

M: Rozumiem. Ja bym chciał jeszcze wrócić cztery lata do tyłu, kiedy to właśnie przeszedłeś na weganizm, już będąc ultramaratończykiem – wspomniałeś, że pierwsze trzy miesiące były troszeczkę trudniejsze, bo czuleś zmniejszenie energii, po czym po trzech miesiącach ona wróciła, jak rozumiem, do pierwotnej wartości. Natomiast czy już będąc na tej diecie zauważyłeś jakieś inne oznaki tego, że inaczej się odżywasz - *plusy, minusy*? Jak to postrzegasz z takiej perspektywy czasu?

Ł: Tak, tak. W moim przypadku to były trzy miesiące, natomiast każdy człowiek ma *inny organizm*, więc te proporcje są różne - bo ktoś może szybciej tę przemianę przechodzić, ktoś dłużej. U mnie to trwało trzy miesiące. Natomiast po tych trzech miesiącach zacząłem odczuwać ponownie *przyływ sił*. I plusy, które zauważyłem to na pewno jest to jest to, że się *szybciej regeneruje*, że ten organizm nie jest zapchany, jakby *zamulony*. Cała ta żywność, którą przyjmuję - zachodzi bardzo szybka przemiana, natomiast jakby te wartości odżywcze w *organizmie zostają*, które powodują to, że szybciej się regeneruję po tych zawodach, po długich dystansach. Na pewno też *lepiej śpię*. Poza tym mogę jeszcze wymienić, że zauważyłem jakby *poprawę cery* swojej, szczególnie na twarzy, widoczne to jest na twarzy - w weganiźmie, że tutaj ta twarz, cera, skóra jest bardziej taka gładka, ładniejsza, piękniejsza. Z resztą kiedyś na zawodach nawet ktoś mi taki komplement powiedział i zauważył to, że mam naprawdę twarz, cerę twarzy jak bobasek (śmiech). I to jest naprawdę zauważalne. Wzmacniają się też oczywiście *włosy, paznokcie*. I właściwie tyle co mogę powiedzieć - zauważalne jakby z zewnątrz. Natomiast wewnątrz czuję *dużą siłę*, szczególnie właśnie, gdy biegam na tych dystansach. Oczywiście ciężko mi powiedzieć - mimo że tam przebiegłem kilka tych ultramaratonów na diecie jeszcze jakby nie wegańskiej – jak by to wyglądało gdybym nie przeszedł na weganizm. Niemniej nie rozmyślałam nad tym - jestem na diecie wegańskiej, trzymam się tego i nie zamierzam tego zmieniać. Uważam, że to był *właściwy wybór*, bardzo rozsądna decyzja i przy tym zostaję.

M: No z tych zalet, to naprawdę bardzo dużo, bo tu wymienileś szybszą regenerację po zmęczeniu, lepszy sen, poprawa cery, włosy, paznokcie, no i ta duża siła wewnętrzna. To myślę, że więcej argumentów za tym, żeby w Twoim przypadku zostać przy tej diecie, to nie trzeba szukać. Super. Ja mam taką prośbę teraz, bo na pewno część z naszych słuchaczy zastanawia się teraz - może by spróbować swoich sił właśnie w ultramaratonie. Na pewno wielu słuchaczy, bo mam takie sygnały, regularnie biega. Jakbyś mógł przedstawić taki *mini poradnik*, krótki, w kilku zdaniach - jak się przygotować, aby z pułapu maratonu przejść do ultramaratonu?

Ł: Tak. Czyli jeżeli już ktoś biega, już ma zaliczony maraton na przykład lub podobny dystans około maratoński, na pewno jest mu łatwiej przejść tą poprzeczkę na ultramaraton niż człowiekowi, który tam ma zaliczone 10 km czy 20 km, czyli półmaraton. No tutaj sugerowałbym, aby powoli te *dystanse* swoje treningowe *zwiększać*, czyli choć raz w tygodniu zrobić te nie 30 km - bo mniej więcej taki kilometraż mają ludzie przygotowujący się do dystansu maratońskiego - żeby ten dystans zwiększyć, żeby spróbować sobie pokonać te *37 km, 35 km* - gdzieś mniej więcej w tych okolicach choć *raz w tygodniu*. Jeżeli mówimy o *ultramaratonach w terenie*, czyli górskich czy gdzieś na jakiś pogórzach, to tutaj sugeruję, żeby *wyjść poza miasto* - jeżeli ktoś mieszka w mieście, biega po mieście - to tutaj bardzo ważną decyzją jest, żeby wyjść poza miasto. Czyli zrobić trzeba wszelkie jakie widzimy w zasięgu wzroku lasy, pola, wzniesienia, krzaki - biegać gdzie tylko się da, *poza miastem*. Jeżeli ktoś ma dostęp do gór albo ma czas, żeby dojechać do gór, to oczywiście jak najbardziej powinien tą możliwość uruchomić i wybrać raz na jakiś czas na taki - może nie od razu na bieganie, jeżeli ktoś nie ma doświadczenia w górach - *marszobiegi* są bardzo dobrym takim przygotowaniem górskim. Natomiast z czasem to przyjdzie samo - samemu *próbować sił* właśnie biegając, podbiegając pod wszelkie różne górki, potem większe góry. I to naprawdę potrzeba *czasu, cierpliwości* oczywiście i na pewno swoim takim *samozaparciem* dojdzie się do tego, że można pokonać ultramaraton. Ja jeszcze tutaj zwróciłbym uwagę na dystans ultramaratoński. To znaczy się, że ultramaratonem nazywamy każdy dystans *powyżej* maratońskiego dystansu, czyli powyżej 42 km, ale trzeba sobie też zdać sprawę, że 50 km a 100 km to jest już duża różnica, bo ten wysiłek wtedy jest *dużo większy* i nieporównywalny jest do tego wysiłku na 50 km. Czy na przykład 50 km a 200, czy 100 km porównując do 200 km to też już jest ogromna *przepaść* - zachodzą wtedy inne przemiany, trzeba mieć więcej doświadczenia. Ale wróćmy na chwilę do tych osób, które chciałyby spróbować dystansu ultramaratońskiego - tak jak mówiłem - *wyjść poza miasto*, biegać coraz *więcej* i przede wszystkim *szłuchać swojego organizmu*, to co mówi organizm. Bo plan planem, ale żeby nie przedobrzyć, żeby ten organizm też odpoczął, żeby miał czas na regenerację.

M: Łukasz, ile kilometrów tygodniowo Ty teraz przebiegasz?

Ł: W chwili obecnej to jest między *100-120 km*, ale biegam coraz mniej. Były lata, gdzie biegałem po około 180, nawet do *200 km tygodniowo*. Natomiast teraz skupiam się na treningach jakby *bardziej wartościowych*, czyli robię je z większą *intensywnością*, szybciej. Dużo zmian wprowadziłem w swoim treningu, czyli trochę *szybszych* treningów, trochę *wolniejszych* i zamykam się w tej chwili w około 100-120 km. No i nie wiem jaki będzie efekt, okaże się w pod koniec tego sezonu, w przyszłym sezonie - bo taki mam plan, że te *efekty* mają się pojawić w przyszłym sezonie.

Jeżeli zauważę, że te efekty są niezauważalne albo brak ich, to oczywiście wprowadzę jakieś *zmiany* w swój plan treningowy. Bieganie przede wszystkim powinno sprawiać *frajdę* i *radość*, i ja się tego trzymam. Nie, to nie jest tak, że napiszę sobie coś na kartce i muszę to na 100% zrealizować choćby się waliło i paliło - u mnie tak nie jest. Dla mnie bieganie musi sprawiać radość, frajdę - tego się trzymam. Oczywiście mam ten *plan treningowy*, który staram się realizować, ale jest to jakby z takim bardzo *luźnym podejściem*. Cieszę się z biegania, nie chcę tego zmieniać, bo myślę że takie liczby, wyniki, to bieganie takie swobodne, właśnie tą *radość zabijają*.

M: To mi się bardzo podoba - żeby wsluchiwać się w swój organizm, bo on najlepiej nam podpowie czy to co robimy, to jest dla nas dobre czy może szkodliwe, jeśli chodzi o wysiłek. No i właśnie czerpać radość z tego biegania. No bo jeżeli to bieganie nam sprawia radość, to wtedy nasza głowa jest odpowiednio nastawiona i dużo łatwiej jest ten wysiłek znieść.

Ł: Tak, tak. To mówię właśnie, bo nie mając tej radości z biegania tak właściwie na zdrowy rozsądek, to *po co biegać?* Ale też w bieganiu właśnie - tak jak wspomniałeś przed chwilą - uwalniają się jakby *endorfiny* i naprawdę ta radość jest wtedy podwójna.

M: Dobrze, to jak jesteśmy przy tej radości, to powiedz Łukasz, z Twojego już siedmioletniego doświadczenia biegania ultramaratonów - który bieg sprawił Ci najwięcej przyjemności i dlaczego?

Ł: No nie wiem, no tych biegów było dużo. No największą radość mam z prywatnego projektu - *Główny Szlak Beskidzki*, który ma 520 km, około 20000 podejść, czyli przewyższenia. To był prywatny projekt, który zrealizowałem dwa lata temu chyba to było. Pokonałem ten dystans w sześć czy siedem dni, chyba siedem albo może sześć, już nie pamiętam – bo tak jak mówię, te liczby u mnie to tam grają drugoplanową rolę. Natomiast jestem z tego biegu najbardziej zadowolony, że potrafiłem sam dokonać tego *bez żadnego wsparcia*, właśnie walcząc z różnymi kryzysami i z pogodą, bo ta pogoda była wtedy taka dosyć niepewna. I właśnie też biegnąc na tej diecie wegańskiej były bardzo ciekawe momenty, gdzie naprawdę musiałem już zacząć główkować skąd te pożywienie dostarczyć. Bo biegnąc Główny Szlak Beskidzki są momenty - głównie w Beskidzie Niskim - gdzie schronisk czy sklepów jest jak na lekarstwo. To prywatny projekt. Natomiast z zawodów to cenię sobie *Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich* gdzie jest dystans 240 km, po górach oczywiście, dookoła Kotliny Kłodzkiej. I tam zająłem dwukrotnie trzecie miejsce i raz byłem czwarty. Także te miejsca bardzo sobie cenię i te zawody, bardzo mi się tam podoba. I też właśnie punkty odżywcze są

wyposażone, jeżeli chodzi o weganizm bardzo dobrze, bo jest bardzo dużo owoców, a mnie to wystarcza. I właśnie podczas jednych zawodów udowodniłem, że można przebiec to tylko i wyłącznie na owocach.

M: Fantastycznie. Gratuluję tych wysokich osiągnięć w tym biegu. Dobrze. Powiedz Łukasz, tak już kończąc, jakie jest Twoje największe marzenie związane z bieganiem ultramaratonów?

Ł: No na tą chwilę mam *projekt*, to znaczy ten projekt jest od kilku lat. Zacznę od początku. Bo właśnie przed chwilą wspomniałem o GSB, czyli *Główny Szlak Beskidzki*, który ma tam około 520 km - jest to najdłuższy górski szlak w Polsce. Jest drugi szlak - *Główny Szlak Sudecki*, który również pokonałem. No prawie pokonałem, bo on ma 440 km, ja natomiast swoją wtedy przygodę skończyłem na czterechsetnym kilometrze i ze względu na kontuzję to musiałem odpuścić te ostatnie 40 km, więc nie mogę pełnoprawnie powiedzieć, że mam zaliczony Główny Szlak Sudecki, ale prawie. Także tu 520 tu 400. I jakby moim założeniem jeszcze przed podejściem do tego pierwszego szlaku - czyli Głównego Szlaku Beskidzkiego, następnie Głównego Szlaku Sudeckiego - moje założenie było takie, żeby pokonać najpierw jeden potem drugi. Natomiast teraz moim marzeniem jest *pokonać je obydwa naraz*, czyli to będzie około *1000 km*. Chciałbym tą przygodę zacząć w Bieszczadach w miejscowości Wołosaty, tam gdzie zaczyna się Główny Szlak Beskidzki, a zakończyć ją w Sudetach w Świeradowie-Zdrój, tam gdzie kończy czy zaczyna się Główny Szlak Sudecki. I tak jak mówię, to będzie około 1000 km. Na tą chwilę jeszcze *nikt tego nie zrobił biegiem*, bo oczywiście są ludzie, którzy przechodzą te szlaki - można znaleźć nawet relacje, gdzie pieszo ludzie to pokonują - natomiast biegiem jeszcze nikt tego nie zrobił. I takie jest moje założenie, to jest mój cel i marzenie na tą chwilę.

M: Fantastyczne, bardzo mi się podoba. Łukasz, tak na koniec jakbyś mógł w jednym zdaniu podsumować bieganie ultramaratonów, to co w tym jest dla Ciebie najważniejsze i o czym powinny pamiętać osoby, które chcą się właśnie takich zadań podjąć?

Ł: No ja biegając, ogólnie biegając i biegając ultramaratony, ja szukam *wolności*. Nie mam skrzydeł więc biegam. Czuję się wtedy wolny, wolnym człowiekiem. Mam dużo czasu na *rozmyślanie*, dużo wtedy jakby rozwiązuje problemów i wewnętrznych i zewnętrznych, i z życia. I uważam to za bardzo dużą zaletę.

M: I takie słowo - *dobra rada* - dla kogoś kto chce biegać? W jednym zdaniu.

Ł: *Nie bać się próbować. Iść cały czas powoli do przodu, kroczek po kroczku. Założyć sobie jakiś cel i do tego celu dążyć. I z cierpliwością i sumiennie wykonując treningi, na pewno ten cel się osiągnie.*

M: **Super. Czyli przede wszystkim wolność i nie bać się próbować, ale krok po kroczku dążyć do swojego celu, cierpliwie. Bardzo Ci dziękuję za wywiad. Życzę Ci, abyś w założonym przez siebie czasie przebiegł Główny Szlak Sudecki i Beskidzki - jako pierwsza osoba, rozumiem, pewnie w Polsce i na świecie. Także gorąco Ci kibicuję i nie mogę się doczekać, żeby móc Ci pogratulować już zakończonego tego projektu.**

Ł: Dziękuję. No, jeżeli nikt mnie uprzedzi, bo nie wiadomo, być może ktoś ma podobne plany, się okaże. Natomiast ja też potrzebowałem czasu, bo tutaj jeszcze na *aspekt psychiczny* właśnie - że przygotować trzeba *głowę*. Teraz już mogę powiedzieć, że moja głowa jest niemal *gotowa*, natomiast jeszcze rok temu nie byłem taki pewny, czy ta moja głowa będzie gotowa na taki dystans. I właśnie tą głowę sobie *przygotowywałem* i na tę chwilę już jestem skłonny powiedzieć, że tej próby na ponad 90% podejmę się w przyszłym roku.

M: **Rewelacja. Bardzo, bardzo Ci dziękuje i trzymam kciuki za Twój projekt.**

Ślicznie dziękuję Ci za wysłuchanie tej rozmowy, ja chociaż biegaczem nie jestem i trudno mi jest sobie wyobrazić trudy i wyzwania stawiane przed biegaczami, szczególnie tak ekstremalnymi, ja sam byłem i ciągle jestem pod wielkim wrażeniem osiągnięć Łukasza. Co więcej z ogromną ciekawością wysłuchałem części dotyczącej przestawiania się Łukasza z diety wszystkożercy na dietę wegańską, to jak jego organizm zareagował, że był kilkumiesięczny okres przestawiania się i tego, że na diecie wegańskiej jest mu łatwiej biegać i że po takim ekstremalnym wysiłku regeneruje się dużo, dużo szybciej. To zdecydowanie daje do myślenia.

Jeżeli podast Ci się podobał, proszę o jego ocenę w postaci kilku gwiazdek na iTunes i być może jakiej recenzji. Dzięki temu inni słuchacze łatwiej będą mogli do niego dotrzeć i też znaleźć dla siebie coś ciekawego w moich podcastach.

Za dwa tygodnie mam dla Ciebie kolejny mam nadzieję bardzo ciekawy odcinek, a będzie o o.... naturalnych metodach planowania rodziny. Jestem pewien, że szczególnie moje uważne słuchaczki

Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

znajdą w nim coś ciekawego dla siebie, chociaż słuchaczy też gorąco zachęcam do przesłuchania. Naturalne Planowanie Rodziny już za dwa tygodnie.

Notatki do tego odcinka podcastu, wraz z kompletnym transkrypcją znajdziesz pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p054

A ja już na dzisiaj kończę, żegnając się z Tobą życzę Ci przesympatycznych najbliższych dwóch tygodni i do usłyszenia tradycyjnie za dwa tygodnie. Cześć!