

Jest styczeń 2005 roku (mój opis będzie nie kompletny i będzie miał formę raczej wspomnika niż dziennika, z powodu zniszczenia danych przez pożeracza zwanego Windows) od dwóch miesięcy zmagam się z treningami i chorobami powstałymi w wyniku przetrenowania, czyli bezmyślnego wierzenia, że w miesiąc można stać się maratończykiem. Nie można. A na pewno nie po tym jak przez ostatnie 7 lat Nie robiłem niczego, co miałoby coś wspólnego ze sportem i sportowym stylem życia. Wprost przeciwnie moja dieta była oparta na wysokokalorycznych Fast foodach i pustych płynnych kaloriach, a ruch ograniczał się do przejścia dziennie ok. 3km, z pracy do autobusu, z niego do domu, a potem z domu do knajpy, a z knajpy do domu – fascynujący dzienny grafik.

Zmian przyszła na przełomie Października i Listopada zeszłego roku (2004), postanowiłem rzucić wszelkie używki, zacząć dbać o zdrowie i zacząłem zmieniać swoje życie. Jak się potem okazało, tak radykalne zmiany nie przychodzą łatwo, a cena, którą trzeba zapłacić nawet za pozytywne zmiany jest wysoka.

Ale czy warto.

Tak, chyba warto.

Na pewno warto.

Bardzo to warto.

Rok 2004 zakończyłem z przebiegniętym kilometrażem 57, wagą ok. 102-105kg i z przeświadczeniem, że będę systematycznie biegał i jeszcze w październiku 2006 roku ukończę maraton, a w nagrodę zrobię sobie tatuaż – mojego ulubionego Kruka, który od kilku lat wciąż mnie prześladowuje.

Ale wracając do stycznia – skupiłem się na poznawaniu i tworzeniu tras i lekkich treningach. Najwięcej w ciągu jednego treningu przebiegłem 16 km i był to dla mnie olbrzymi sukces. W czasie wolnym od treningów i pracy buszowałem po stronach internetowych w poszukiwaniu porad i wskazówek jak urozmaicić swój trening (teraz wiem, że pewna wiedza przychodzi sama z czasem), zakupiłem książkę Dariusza Sidora "Ukończyć maraton" i do dziś czerpię z niej wiedzę. Jest przewertowana na wszelkie sposoby i niedługo będę musiał ją chyba zżyć. Każdemu ją polecam, moim zdaniem z wszelkich książek dostępnych na rynku (niestety książki Pana Darka dostępne są już jedynie z drugiej ręki, ale może pojawi się kolejne wydanie przy okazji IM2010, kto wie) jest to pozycja nr.1 - a przeczytałem lub miałem w ręku wszystkie dostępne poza akademickie pozycje książkowe o bieganiu biegów długich.

Ten pierwszy miesiąc napawał mnie optymizmem, rozpocząłem wiele ciekawych projektów, które przez poprzednie lata odstawiałem do "szafy" teraz wraz ze sportem nadchodziła szansa na ich realizację. To prawda, że im masz więcej zajęć tym potrafisz lepiej zagospodarować swój

czas. Zająłem się kręceniem filmu dokumentalnego o ludziach, którzy mnie otaczają, postanowiłem złożyć i wydać tomik poezji, którą amatorsko, bo nie za pieniądze się param i co najważniejsze wraz z Jukali postanowiłem zbudować dom...

Film do tej pory nie powstał, choć materiałów nakręciłem na kilka godzin, teraz mogą jeszcze do czegoś posłużyć, ale nie znalazłem jak na razie dla nich przeznaczenia. I nie mam chęci do tego wracać, może kiedyś coś z tym zrobię. Tomik poezji Pt. „Laudanum. Poezja Ignoranta” został wydany w 2005 roku w ilości 300 egzemplarzy, z czego większość została rozdana, obecnie dysponuje 10 egzemplarzami, dla zainteresowanych mogę przesłać lub przekazać egzemplarz.

Najważniejsze osiągnięcie, że dzięki pomocy rodziców i teściów udało się nam postawić dom. Jest super. Choć jeszcze musimy poprawiać różne niedociągnięcia i zajmujemy się stroną dekoracyjną to mieszka się wspaniale.

Treningi w miesiącach zimowych Luty i marzec przebiegły na wolnym wybieganiu, zmaganiu się ze śniegiem i lodem, a czasem także na siłowym pokonywaniu zasp. Systematyczność nie była moją mocną stroną – zresztą do tej pory to moja pięta Achilleś.

Jeden z ciekawszych treningów odbyłem na stadionie Górnik 06 (nazwa od daty powstania 1906r.) w Mysłowicach - przepraszam - na boisku - nie odśnieżone 300-350 metrowe okrążenie zaliczone 20 razy w śniegu po łydki i kolana, to męczarnia a zarazem świetny wypalacz - wypluwacz. Osobiście polecam od czasu do czasu takie treningi, ale wśród biegaczy dowiedziałem się, że bieganie po miękkim podłożu powoduje, że mięśnie mniej reagują na wysiłek w porównaniu z powierzchnią np. asfaltową. Na pewno jest w tym dużo prawdy, ale bieganie w śniegu czy cross po lesie to duża frajda. Na szczęście omijały mnie kontuzje i postanowiłem zrobić sprawdzian swoich umiejętności biegowych. Wyzaczyłem sobie rowerowy kilometr (długość trasy wyznaczyłem wg. licznika na góralu) - trasa był asfaltowa, ale z lekkim podbiegiem x 2 - wykręciłem czas 3.55/km - wtedy oznaczało to dla mnie potwierdzenie, że mogę trenować dalej, gdyż pokonanie dla mnie bariery 4 minut określało w ogóle sens trenowania. Już widzę jak część z was się uśmiecha czytając o takich słabych wynikach, ale wiem ,że część rozumie, że nawet najmniejszy najlichszy sukces cieszy. Wiem, że dla zawodowców lub przyszłych zawodowców moje wyniki są śmiechu warte - ale czerpię wielką przyjemność z biegania.

W najbliższych tygodniach chciałbym zrobić sobie testy na takich krótszych dystansach 400, 800, 1000, 1500, 3000 na stadionie, żeby w przyszłym sezonie móc porównać czy praca, którą wykonam był wykonana dobrze. Progresja wyników na poziomie 10% przy moich dotychczasowych wynikach byłaby celująca. Np. poprawa w półmaratonie z 1:40 na 1:30.

Jest kwiecień 2005 roku dla Polski jak i dla dużej części mieszkańców świata będzie to miesiąc znaczący. Wypełniony smutkiem i radością zarazem, trwogą i nadzieją. Czas dla każdego chrześcijanina niezapomniany. Dnia 2 kwietnia w wigilię niedzieli Miłosierdzia Bożego o 21.37 zmarł Jan Paweł II.

Każda strata niesie ze sobą smutek, ale również jest dla kogoś pewną radością - posunę się do określenia, że jest dla kogoś zyskiem. Dla mnie była.

Decyzja o przeniesieniu półmaratonu w Żywcu z 3 kwietnia na 17-stego z uwagi na narodową żałobę, dała mi możliwość startu w tym biegu. Jeszcze na tydzień przed startem postanowiłem sprawdzić swój stan przygotowania - przebiegłem 5-cio kilometrowy Cross z czasem 24 minuty. Moja granica minimum 5 minut na kilometr została złamana i bez krępacji związanej ze strachem, że nie zmieszczę się w minimum 2,30h mogłem wystartować i wierzyć, że pokonam

Wspomnienie z roku 2005 - Tomek Katan

Wpisany przez Tomasz Katan

piątek, 07 sierpnia 2009 16:41 - Poprawiony środa, 17 marca 2010 14:51

21 097 m. Debiutancki start po takiej narodowej tragedii mógłbym wzmocnić okrzykiem, że start swój dedykuję Ojcu Świętemu i to on dodawał mi sił w czasie trudnych momentów - mógłbym to zrobić i nikt nie śmiałyby mi powiedzieć, że to przesada, że to szarganie imienia papieża. Mógłbym tak zakrzyknąć - ale byłoby to kłamstwo - byłem zbyt przejęty samym startem, aby przylepiać sobie maski i naszywki z podobizną ryby. Ważniejsze dla mnie było, że w tym wyjeździe towarzyszył mi mój Tato Roman i przyjaciel Peter, to mi zawdzięczam ukończenie tego biegu, fakt, że swoją obecnością motywowali mnie do biegu.

Zresztą, kto występuje w intencji lub za sprawą lub dla Kogoś, na biegu lub na wiecu bierze na siebie odpowiedzialność, za to jak daną osobę będzie reprezentował. Czy ja mam siłę i moc, aby reprezentować Ojca Świętego lub czelność, aby się za jego siłą i mocą chować?

Nie, nie mam. Do tego potrzeba albo olbrzymiej pychy i buty, albo niezwyklej miłości w stosunku do tej osoby, do życia i do innych ludzi. Ja nie miałem ani jednego ani drugiego. Miałem jedynie przeświadczenie, że to co robię jest dobre i podążam w dobrym kierunku.



na kilometr przed metą

17 kwietnia o godzinie 7.00 rano byliśmy już na rynku w Żywcu jeszcze na długo przed startem byłem przebrany i rozgrzewałem się podpatrując doświadczonych zawodników i tych wyglądających na zawodowców. Dziwił mnie wiek niektórych zawodników, nie sądziłem, że przed 70-ką można tak sprawnie i tak szybko się poruszać. Powiem szczerze dużo sprawniej niż ja wtedy się poruszałem. Około godziny 9.00 tłum (ok. 300) biegaczy wyruszył z rynku na 21 km trasę wokół Jeziora Żywieckiego. Wystartowałem, po kilku albo kilkunastu minutach opadła nieco adrenalina i mogłem zacząć się zastanawiać jak u diabła uda mi się dobiec do półmetku mieszczącego się na tamie nad zalewie (ok. 10 km), ale im dłużej biegłem tym biegło mi się lepiej. Cudowne było uczucie, gdy ludzie stali na chodniku przed domami, kibicowali, dopingowali do większego wysiłku.

Początek trasy to delikatny, ale mozolny podbieg, który ciągnął się przez kilka kilometrów, na szczęście było również kilka prostych i nawet ostrych opadów trasy w stronę jeziora żywieckiego. Na 10 km miałem świetny czas (jak na moje możliwości) 53 minuty, power w nogach i dużo satysfakcji mijając kolejnych zawodników. Pogoda jednak nie była dla mnie taka łaskawa jak założyłem przed biegiem, skwar stawał się nie do zniesienia (miałem na sobie bluzę z długim rękawem i długie, ale cienkie legginsy), a kolejne podbiegi zamieniały powietrze w wodę, a potem w smołę - gdyż moje ciało napotykało taki opór jakby rzeczywiście nastąpiła destylacja tlenu i ten skroplił się i zgęstniał. Od tego momentu to nie ja wyprzedzałem, ale mnie wyprzedzali. Zapłaciłem tak zwane frycowe...

Biegając lub prawie idąc wiedziałem, że tak świetnego wyniku jaki się zapowiadał (np. 1:45h) nie będzie, teraz pragnąłem jedynie dobiec, aby nie być ostatnim i tylko dobiec do mety.

Najgorszy był podbieg już na samym końcu - zostało może 4 km, a tu przede mną podbieg-morderca, który ciągnął się bez końca a u szczytu zaostrzał się jeszcze bardziej. Jednak nie poddałem się i osiągnąłem szczyt, tam napiłem się wody i pełen wiary, że meta już blisko zbiegłem w stronę miasta. Tu minąłem Peter'a z kamerą, który nakręcił fragmenty mojego debiutu biegowego - przeglądając materiał usłyszałem w tle rozmowę telefoniczną Jego z moim Tatą, który czekał na mnie na mecie - „Żyje, żyje, truchta, ale dobiegnie” - można uznać, że te słowa były prorocze, przecież 16 maja 2008 roku wraz z przyjaciółmi utworzyliśmy Stowarzyszenie Truchtacz Mysłowice.

Wracając do biegu, zostało jeszcze ok. 1km o czym nie wiedziałem i każde 10 metrów wydawało się ciągnąć w nieskończoność, jeszcze na podbiegu wyprzedzili mnie Marzena Rzeszótka i Szymon Pitry chciałem ich dogonić, ale dystans się nie zmniejszył, biegłem już bez sił. Dopiero na 20 metrów przed metą, gdy zobaczyłem końcową linię złapałem ostatni mocniejszy powiew wiatru i jak zwycięzca wbiegłem na metę - witany przez Mariana Górskiego, wg. mnie Pirat jak malowany - bardzo Panu dziękuję.

Czułem się tak wspaniale, gdy otrzymywałem medal, że nie w głowie mi było myśleć o obtarciach i zmęczeniu - wiem, że zakochałem się w bieganiu i już tego nie odpuszczę.

Na mecie przywitał mnie Tato, byłem zmęczony i szczęśliwy i wiem, że w tym momencie był ze mnie dumny. Niezwykle, że nie pamiętam prawie nic z trasy biegowej, ale pamiętam dokładnie całą sytuację na mecie. Ale o tym jeżeli napiszę, to pod innym tytułem...

Wspomnienie z roku 2005 - Tomek Katan

Wpisany przez Tomasz Katan

piątek, 07 sierpnia 2009 16:41 - Poprawiony środa, 17 marca 2010 14:51



na mecie

Po starcie w Półmaratonie Żywieckim byłem wykończony, nie trenowałem przez dwa tygodnie, a potem po dwa – trzy lekkie treningi w marcu. Dopiero pod koniec kwietnia rozpocząłem normalne treningi, których intensywność zwiększyłem aż do lipca, w którym trenowałem 4-5 razy w tygodniu. Przez te miesiące kilkakrotnie biegałem po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej w okolicach gminy Kroczyce. Moim największym problemem jest waga i systematyczność w uprawianiu sportu. Niestety jest to dla mnie łatwo.

Tak minęło pół roku mojej przygody z bieganiem. Wydaje się jakby to były odległe czas, i Ja z Dzisiaj mam niewiele wspólnego z Ja Wczoraj, ale angażując się w coś całym sercem czas biegnie inaczej. Ani szybciej Ani wolniej – normalnie. Biegnie jak kiedyś, wróciły pory roku i planowanie, co w danym okresie należy zrobić. Sportowcy jak rolnicy – najpierw planują czyli sięją, potem nawożą czyli trenują i na końcu zbierają żniwa, czyli startują w zawodach by osiągnąć cele. Jestem więc rolnikiem, a moim polem jest moje ciało i umysł.

Wspomnienie z roku 2005 - Tomek Katan

Wpisany przez Tomasz Katan

piątek, 07 sierpnia 2009 16:41 - Poprawiony środa, 17 marca 2010 14:51

Drugie półrocze zaczęło się fantastycznie od spadku wagi do ok. 92 kg, czułem się dużo lepiej psychicznie i fizycznie – nabrałem większej pewności siebie. Postanowiłem wystartować w Międzynarodowym Biegu na 15km w Jaworznie.

Wracając jeszcze do zawodów w Żywcu – pamiętam jak opieram się o barierkę, monstrualnie wykończony podchodzi do mnie Tato z kamerą, ja coś mówię, ściągam buty marki chiński DK, mokre skarpetki i na bosą z obolałymi stopami idę zjeść zasłużony posiłek w postaci kiełbaski i żuru (czy inaczej zalewajki). Potem z Peterem wypijamy pod ten debiut po zimnym piwku (ten rytuał jeszcze długo mi towarzyszył – po zawodach na piwko w celu uczczenia sukcesu, włożonego wysiłku, a czasem zapomnienia porażek, dopiero niedawno pozbyłem się tego nawyku) i jedziemy do domu, by tam zjadając się pysznym obiadem podziwiać krzywe ściany i obrazy pozawieszane przez Mamę "prawie równo" co wraz z krzywizną ściany tworzy nie zapomniany widok - do którego Peter często wraca w rozmowie o moim debiucie.

To jeden z ważniejszych dni w moim życiu – dzień, który niejako mnie uratował i ukierunkował. Wiem, że już nigdy się nie powtórzy. To smutne.

Radość jest w tym, że taki dzień w ogóle miałem. To wielkie szczęście.

Tak doczłapałem do sierpnia 2005 roku, biegając i odrzucając treningi, dbając o linię i obżerając się na grilowych imprezach.

Od skrajności w skrajność.

Ale na Jaworzno byłem przygotowany dużo lepiej niż na półmaraton w

Wspomnienie z roku 2005 - Tomek Katan

Wpisany przez Tomasz Katan

piątek, 07 sierpnia 2009 16:41 - Poprawiony środa, 17 marca 2010 14:51

Żywcu. 6 sierpnia wystartowałem w biegu na 15 km, moim celem było przebiegnięcie całego dystansu ze średnim czasem 5 min/km - prawie się udało - czas 1.17.19 - oznaczał wynik jak na moje możliwości dobry jednak było to 5.13/kilometr, dla porównania parę miesięcy temu w Żywcu w swoim debiucie mój wynik oscylował na 5.49/kilometr czyli jest postęp. Jednak nie sam wynik był lepszy, udało się pokonać dużo więcej zawodników i zawodniczek niż w Żywcu, ten start podbudował mnie, doładował baterię.

Same zawody też różniły się znacznie: piękny odlewany medal, po biegu dekoracja zwycięscy na schodach hali MOSIR, tak, że wszystkich zwycięzców było dobrze widać. To chyba po tych zawodach Tato pomyślał pierwszy raz o bieganiu. Był wtedy również ze mną, tym razem bez kamery (szkoda, nie ma z tego żadnych fajnych zdjęć), ale dowiem się w Jaworznie czy wtedy już filmowali, bo może jestem na tym filmie byłaby super pamiątka.

Kto nie biegł w Jaworznie powinien się tam wybrać jak najszybciej – trasa posiada atest i jest bardzo trudna technicznie (jeśli tak można określić), start i meta mieści się przy hali MOSIR, pierwszy kilometr jest delikatną przygrywką do tego co ma nadejść później, droga od pierwszych metrów delikatnie wznosi się, a po 500 m napotykamy ostry kilkuset metrowy podbieg. Dalej wydaje się, że to co trudne to za nami, nic z tych rzeczy po jednym zbiegu następuje podbieg i tak aż do 7km, po którym pojawia się pierwsza prosta, nawrót i do 9 km spokój (ten fragment o dziwo był dla mnie najtrudniejszy, opadło skupienie i zacząłem się zastanawiać po co to wszystko), ale jeszcze przed minięciem oznaczenia 9km zaczyna się podbieg najdłuższy i najtrudniejszy z całej trasy tutaj wiele osób nie ma siły by biec i idzie. Po pokonaniu wzniesienia, pokonałem dystans 10 km dalej już tylko powtórka, góra dół góra dół i ostatni kilometr jako nagroda i jednocześnie wyzwanie, właściwie cały biegnie się z górki to można sporo zyskać (jeśli chodzi o miejsca) jak i sporo stracić. Koniec. Wbiegam na metę, tym razem na pełnym gazie, otrzymuję medal i butelkę mineralnej – piję łąpczywie i uśmiecham się do Taty – udało się. Cel może niewykonany, ale i tak dałem sobie wycisk i mogę bez krępacji spojrzeć w lustro. Gdy ja się przebieierałem, Tato sprawdził wyniki – pokonałem kilkadziesiąt osób, w tym biegaczy bardziej doświadczonych – zaczekaliśmy potem na dekorację i losowanie nagród i do domu. Spało się wspaniale, na pewno śniłem, że biegnę.

Dlaczego więc po Jaworznie nie poszedłem za ciosem, nie kontynuowałem treningów i nie dbałem o to co jem i co robię. Mogę podać wytłumaczenie, które jeszcze wtedy mógłbym zrozumieć, ale teraz będzie tylko szczeniacką wymówką. W związku z budową domu,

Wspomnienie z roku 2005 - Tomek Katan

Wpisany przez Tomasz Katan

piątek, 07 sierpnia 2009 16:41 - Poprawiony środa, 17 marca 2010 14:51

spędzałem cały wolny czas na budowie, zawsze było coś do zrobienia, ekipa do przypilnowania, zresztą większość rzeczy robiliśmy z rodzicami i z teściem sami.

Biegałem od przypadku do przypadku, aż moja waga wywindowała do 95-97kg, przebiegłem nieco ponad 500 km w całym roku i tak zakończyłem swoją przygodę z bieganiem aż do 2007 roku. Gdyż to co się działo w roku 2006 to żenująca porażka.

Ponownie górę nad moim życiem wzięła moja druga natura, druga twarz.

Należy wierzyć, że tylko wczoraj było łatwym dniem, dziś i jutro stawia przed nami o nieboskłon większe wymagania, poprzeczka dygocze wysoko - trzeba wziąć głęboki oddech i do przodu.

Każdy dzień przynosi nowe możliwości.

Wystarczy oddzielić to złe od tego co daje siłę.

Zdanie napisałem w 3sekundy aby je zrozumieć potrzebowałem 4 lata.