



## **Maraton... to za mało! Mariusz Augustyniak z Susza weźmie udział w ekstremalnym biegu na Saharze [WYWIAD]**

data aktualizacji: 2018.01.17



**Szukam swojego limitu - mówi Mariusz Augustyniak. Z mieszkańcem Susza i sportowcem, który dokładnie za 50 dni (w marcu b.r.) będzie reprezentował Gminę Susz w ekstremalnym ultramaratonie „Runmageddon Sahara”, rozmawia Czarek Oracki.**

**- „Runmageddon Sahara”... To jest ta Sahara, czy jakieś małe miasteczko w polskich Bieszczadach?**

- (śmiech) To jest ta Sahara. Bieg, w którym wezmę udział, odbędzie się w południowej części Maroka, na tej właśnie, najsłynniejszej pustyni świata.

**- Trzy dni, trzy etapy, 100 kilometrów biegu w bardzo trudnych warunkach, na innym kontynencie. Czemu akurat tam? Skąd ten pomysł?**

- Chyba szukam swojego limitu. Kiedy go osiągnę, kiedy poczuję satysfakcję, że to „było to” i już nie mam nic sobie do udowodnienia, to przestanę brać udział w ultramaratońskich wyzwaniach. Ale póki co trudne i długie bieganie daje mi mnóstwo

satysfakcji i frajdy, a do limitu swoich możliwości nie dotarłem, więc szukam kolejnych sportowych wyzwań. Uczestniczyłem w wielu długich, górskich biegach w Polsce, w edycjach letnich i zimowych i wciąż mi mało. Dzięki wsparciu samorządu Gminy Susz i suskiego Centrum Sportu możliwe stało się coś zupełnie nowego, egzotycznego. Nie mogę nie skorzystać z takiej możliwości.

### **Jak rozpoczęło się Twoje ultra bieganie?**

- Do ultramaratonów dotarłem po kolei, krok po kroku, kiedy stopniowałem poziom zmęczenia, uprawiając inne sporty. Startowałem w kolarskich wyścigach MTB, ukończyłem kilka triathlonów w Suszu. Później były maratony, ale one również nie dawały mi pełnej satysfakcji. Czułem, że te 42 kilometry to jeszcze nie jest to. Dochodziło nawet do takich sytuacji, że tuż przed startem w maratonie robiłem „dyszkę”...

### **- Poważnie? 10 kilometrów tuż przed startem w maratonie??**

- Tak, biegłem 10 kilometrów, wpadałem na start, przypinałem numer i biegłem z resztą zawodników dystans maratonu. Próbowałem też kiedyś pobiegać po zakończeniu zawodów, ale to nie jest dobry pomysł. Wyścig kończy się jednak jakimś finiszem, słyszysz doping kibiców i po minięciu mety euforia i adrenalina spada, a zmęczenie bierze górę. Więc robiłem swoje „dyszki” przed zawodami.

### **- I wreszcie - ultramaratony?**

Tak, wreszcie zrozumiałem, że trzeba „wydłużyć” maratony i wziąłem się za ultra. Pierwszy, w którym wystartowałem, odbył się dokładnie w moje 40. urodziny. Pamiętam, że pomyślałem „jak nie teraz, to kiedy?”. I, choć była to męka, a pod koniec biegu naprawdę płakałem z bólu, to ukończyłem ten swój debiutancki ultrabieg – Chudy Wawrzyniec, 84 kilometry. A potem już poszło (śmiech).

### **- Aha, rach-ciach, poszło i teraz sobie biegasz 130 kilometrów po górach? Nie wiem, co mnie bardziej przeraża: dystanse, o których mówimy, czy Twoja swoboda, kiedy o tym opowiadasz...**

- Masz trochę racji. Chyba dodaję sobie nieco animuszu przed tą Saharą. A prawda jest taka, że tuż przed startem każdego biegu np. na 100 km nie jest lekko. Czujesz adrenalinę, ale również strach, bo wiesz, że nie da się przewidzieć, co się wydarzy, jeśli masz biec kilkanaście godzin, często w samotności. Ultramaratony organizowane są w terenie górskim, w którym biega się zupełnie inaczej, a pogoda jest nieprzewidywalna. Wydarzyć się może naprawdę wszystko i są to czasem mocno niebezpieczne sytuacje.

### **- Na przykład?**

Na przykład bieg podczas burzy w górach. Miałem kiedyś taką sytuację w Tatrach. Wiało

ponad 80km/h, byłem na wysokości ponad 2 000m n.p.m. i to była bardzo trudna sytuacja. Z jednej strony - mocno niebezpiecznie, trzeba uważać na każdy krok, z drugiej - wyścig trwa, nikt nie odpuszcza, więc ja też nie mogę... Takie jest właśnie ultra, to chyba dlatego wraca się na start...

### **- Czy zdarzyło się, że nie ukończyłeś zawodów?**

- Nie. Zawsze jakoś docieram do mety. Często nawet na całkiem dobrych miejscach w mojej grupie wiekowej. Może mam długie rzęsy?

- ?

- To taki żarcik. Ultrasi mawiają, że pierwszą połowę biegu robisz na nogach, a drugą połowę - na rzęsach. A wygrywa ten, kto ma najdłuższe rzęsy.

### **- Ciarki mnie przechodzą od tych Twoich żarcików. A na poważnie - głowa w ekstremalnym bieganiu naprawdę ma takie znaczenie?**

- Naprawdę. Zupełnie podstawowe. Musisz w siebie mocno wierzyć i nie słuchać głosu w Twojej głowie, który już od połowy wyścigu powtarza, żeby już sobie dać spokój. Musisz zmusić się do wysiłku, kiedy ciało po 10 godzinach biegu bólem próbuje cię za wszelką cenę zatrzymać. Ultramaratony to przede wszystkim walka z samym sobą, trzeba być mocnym psychicznie, żeby z takich pojedynków wyjść zwycięsko. Głowa jest bardzo ważna, podobnie jak całe ciało.

### **- Co masz na myśli?**

- Do biegów ultra trenuje się inaczej, niż do „zwykłego” biegania. Nie wystarczy wytrenować nóg. Gdzieś kiedyś przeczytałem takie zdanie, że „nie ukończysz ultra przez mięsień, o którym nawet nie wiesz, że istnieje” i jest w tym sporo racji. Ultra biega się ze specjalnym plecakiem biegowym, który z zapasem wody i obowiązkowym ekwipunkiem waży kilka kilogramów, więc trenować trzeba także mięśnie pleców, barków, karku, itp. Mięśnie te są dla ultrasa szczególnie ważne, bo starty biegów na np. 130 km są o godz. 18.00. Biegniemy całą noc, oświetlając sobie drogę małymi latarkami, umieszczonymi na czole. Po kilku godzinach takiego nocnego biegu z patrzeniem wciąż pod nogi, twój kark pęka z bólu, jest odrętwiały i sztywny i już naprawdę pragniesz, żeby zrobiło się widno, żebyś mógł zmienić ułożenie głowy. Na szczęście widoki świtu w górach wynagradzają te nocne cierpienia (uśmiech). Ultra to też mordercze zbiegi, do których również trzeba się przygotować specjalnym treningiem. W sumie więc przygotowania muszą być kompleksowe i obejmować, oprócz „kilometrów”, również trening funkcjonalny całego ciała.

### **Woda jest elementem strategii**

**- Wróćmy do Twojego startu w Runmageddon Sahara. Folia ratunkowa NRC, latarka z**

## **zapasowymi bateriami i źródło ognia - to będzie Twoje wyposażenie. Niewiele na ponad 30 kilometrów każdego dnia, trzy dni z rzędu...**

- Dostanę jeszcze GPS, żebym się nie zgubił podczas burzy piaskowej, która się może pojawić. I to wszystko. Rzeczywiście niewiele, zwłaszcza, że na trasie nie będzie żadnych punktów, ani odżywczych ani nawadniania. Woda to zresztą też element strategii. Trzeba się zdecydować, czy chce się być lepiej nawodnionym, ale wtedy więcej dźwigasz w plecaku, czy też wystarczy minimalna ilość, ale większe ryzyko. Co zabrać do plecaka i w jakich ilościach - o tym zdecyduję już na miejscu, w zależności od pogody, wilgotności powietrza, itp.

### **- Ale po ukończeniu każdego z trzech etapów będziesz się mógł zregenerować?**

- Trudno to nazwać regeneracją. „Runmageddon Sahara” wzorowany jest na słynnym, organizowanym od 1986 roku w tym samym rejonie, „Maratonie des Sables”. I kiedy sobie oglądam filmy na You Tube z obozowiska zawodników podczas MDS, to nie wygląda to zbyt zachęcająco. Zwykle namioty, temperatura w nocy spada do kilku stopni, jakiś dywanik na gołej ziemi i jeden namiot medyczny, w którym opatruje się zmaltretowane stopy biegaczy. Jak na miejsce odpoczynku po ekstremalnym biegu w 30-stopniowym upale, szalu nie ma. To zresztą wątek, który przewija się w opowieściach wielu uczestników pustynnych zawodów, że można przegrać wszystko w namiocie. Nie spodziewam się, że w moim wyścigu będzie inaczej.

### **- A czego się spodziewasz generalnie po Saharze?**

- Czeka mnie wielki wysiłek, z wielu różnych powodów. Po pierwsze - te ekstremalne, pustynne warunki pogodowe i terenowe. Po drugie - ciężkie warunki regeneracji. I wreszcie po trzecie - to bieg wieloetapowy, których w Polsce właściwie nie ma. To jakbym biegał bardzo ciężki maraton przez trzy dni z rzędu. Będzie bardzo trudno, ale zamierzam na całego powalczyć, nie tylko po to, aby ukończyć te zawody, ale również, żeby zająć w nich jakieś konkretne miejsce. Należę do xRunners - jednej z najlepszych w Polsce ekip w bieganiu ekstremalnym i OCR. Poza tym będę na tej Saharze reprezentował wszystkich mieszkańców Gminy Susz, a to dodatkowo mobilizuje. Wracam z tarczą, innej opcji nie ma!

### **- Czy teraz, na niespełna dwa miesiące przed startem, masz jakiś specjalny plan przygotowań, czy na przykład zmieniłeś pod ten start swoją codzienną dietę?**

- Nie mam specjalnej diety. Moja filozofia na temat jedzenia jest mega prosta i niezmienna bez względu na starty. Staram się, żeby 80% mojego pożywienia to były zdrowe produkty, czyli owoce, warzywa, kasze, ryż, chude mięso, itp. To wystarczy. Nie dajmy się zwariować, wystarczy, że już moje biegi są lekko szalone. Na kilka tygodni przed Saharą zmieniłem natomiast treningi, którymi staram się symulować obciążenia trzyetapowego wyścigu, realizując ciężki trening trzy dni z rzędu. Muszę być gotowy na tę przedłużoną eksploatację organizmu.

Zainteresowanych zapraszam na facebookową stronę <https://www.facebook.com/suszrunners/>, na której można śledzić moje przygotowania.

### **- Dedykujesz komuś tę Saharę?**

- Tak, swój start w „Runmageddon Sahara” dedykuję najbliższej rodzinie – żonie Magdalenie oraz córkom: Marcelinie i Agacie. Choć żona często, zaraz po moim wbiegnięciu na metę, widząc mój stan, prosi: „Misiek, powiedz, że to już ostatni raz”, to jednak ona i córki bardzo mnie wspierają w mojej ultra przygodzie. Dziękuję Wam bardzo.

### **- Odpowiedziałeś kiedyś na to pytanie Magdzie?**

- Tylko się uśmiecham...

### **- Dziękuję za rozmowę.**

### **Wybrane starty Mariusza Augustyniaka w 2017 roku**

- - „Bieg Grania Tatr” – bieg w Tatrach na dystansie 75 km z sumą przewyższeń – uwaga – 5000 metrów! Uczestnicy mają do pokonania:
- - 8 szczytów powyżej 2000 m n.p.m.,
- - 7 szczytów pow. 1900 m n.p.m.,
- - 8 szczytów pow. 1800 m n.p.m.,
- - 2 szczyty pow. 1700 m n.p.m.,
- - 5 szczytów pow. 1600 m n.p.m.
- - „3 razy Śnieżka = 1 raz Mont Blanc” – bieg w okolicach i centrum Karpacza na dystansie 57 km, polega na trzykrotnym wbiegnięciu na Śnieżkę i zbiegnięciu z góry. Suma przewyższeń podczas biegu to ponad 3000 metrów;
- - Runmageddon Ultra – organizowany w Beskidach na dystansie 45 km + 150 przeszkód terenowych – nazywany „najtrudniejszym maratonem w Polsce”. Mariusz startował w Beskidach dwukrotnie i w obu przypadkach zajął pierwsze miejsce w swojej kategorii (M-40), dwukrotnie był też w pierwszej 10-tce ogólnej klasyfikacji;
- - „Zimowy Ultramaraton Karkonowski” – bieg na dystansie 53 km z sumą przewyższeń 2000 metrów.
- W latach wcześniejszych Mariusz startował w m.in.:
- - dwukrotnie w ramach „Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich” w „Super Trail” na dystansie 130 km, który to dystans oznacza 20 godzin biegu. Wyniki Mariusza – 3 i 4 miejsce w kategorii M-40. Pierwsza 20 ogólnej klasyfikacji;
- - trzykrotny start w ramach „Festiwalu Biegów Krynica Zdrój” w „Biegu 7 Dolin” na dystansie 100 kilometrów (12 godzin biegu);
- - Zimowy Ultramaraton Bieszczadzki na dystansie 42 kilometrów.

*[Rozmawiał i opracował: Cezary Oracki, Urząd Miejski w Suszu]*

Źródło:

<https://www.infolawa.pl/aktualnosci/item/53518-maraton-to-za-malo-mariusz-augustyniak-z-susza-wezmie-udzial-w-ekstremalnym-biegu-na-saharze-wywiad>