

**OD KILOMETRA  
DO MARATONU,**  
CZYLI POKONAJ WŁASNE  
OGRANICZENIA I ZARAŻAJ  
PASJĄ, INNYCH

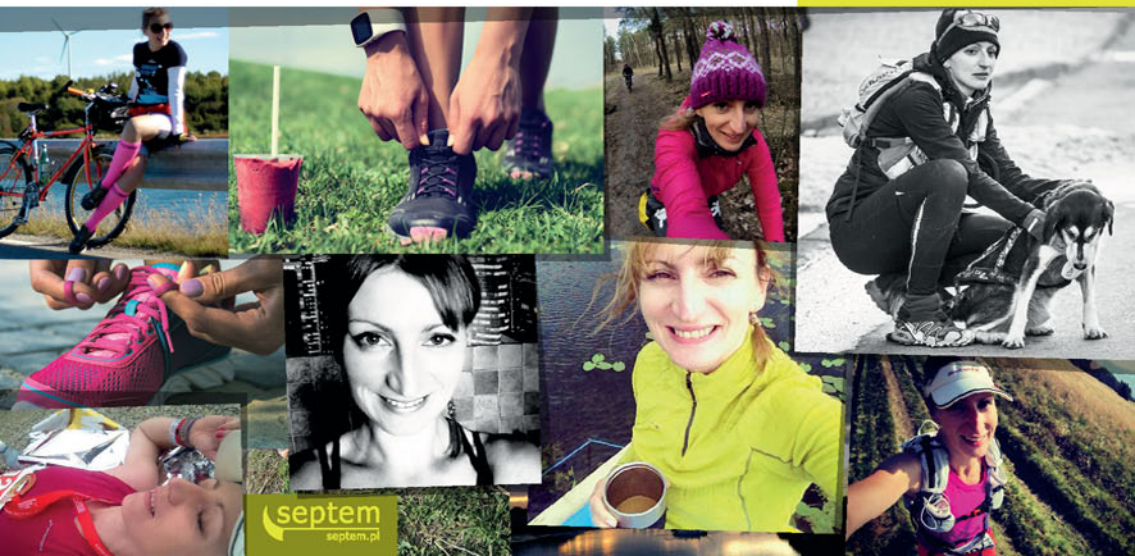
PRZEZ STARTY  
DO LEPSZYCH WYNIKÓW,  
CZYLI BIEGAJ,  
**STARTUJ, ZWYCIĘŻAJ**

**ODPOCZYNEK**  
TAK WAŻNY JAK TRENING,  
CZYLI SŁUCHAJ  
SWOJEGO ORGANIZMU



# DZIEWCZYNY, NA START!

**KATARZYNA  
KARPA** WICEMISTRZYNI  
POLSKI W PIESZYCH MARATONACH  
NA ORIENTACJĘ NA DYSTANSIE  
50 KILOMETRÓW  
**ANNA KARPA**



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska  
Projekt okładki: ULABUKA

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/dziest>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-0472-7

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

## SPIS TREŚCI

Wstęp. Od kilometra do maratonu. To możliwe . . . . .	5
1. „Nie lubię biegać, bo się męczę” Problemy, które sobie wmawiamy . . . . .	17
2. Sprzęt? Najpierw rozpoznaj swoje potrzeby. . . . .	37
3. Zła pogoda na bieganie? Jest tylko źle ubrany biegacz . . . . .	63
4. Jak być piękną biegaczką? . . . . .	79
5. Bieganie. Lubię to! Jak wybrać miejsce dla siebie? . . . . .	93
6. Motywacja — klucz do wszystkiego. Jak zastawić na siebie pułapki? . . . . .	119
7. Rejestrowanie treningów sposobem na motywację. . . . .	129
8. Przez starty do lepszych wyników . . . . .	133
9. Pierwszy w życiu start. Jak się przygotować? . . . . .	147
10. Biegam, bo lubię jeść, czy jem, bo lubię biegać? . . . . .	167
11. Odpoczynek tak ważny jak trening. Słuchaj siebie . . . . .	189
12. Bieganie jest nudne? To zobacz... . . . . .	199
13. Rozsądnie z bieganiem . . . . .	243
Dodatek A. O łzach szczęścia . . . . .	247
Dodatek B. Kilka rad na zakończenie . . . . .	251



## BIEGANIE Z PSEM

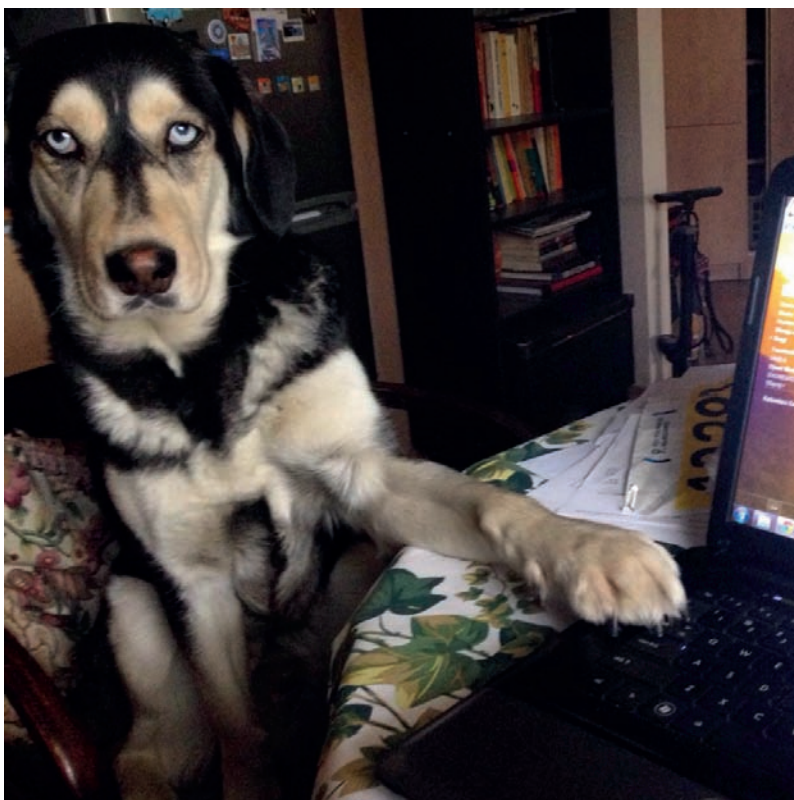
Bieganie z psem przyszło u mnie samo. Stało się to zaraz po tym, gdy na jednym z zimowych zawodów na orientację przez kilka godzin przemierzałam samotnie wąwozy w roztoczańskich lasach. Czułam się tam pewnie i bezpiecznie, ale z lasów musiałam w końcu wyjść. Trafiłam na nieuczęszczane drogi między niewielkimi miejscowościami, a po chwili musiałam wbiec także tam, gdzie byli ludzie. Pod sklepem z alkoholem powitały mnie pijackie okrzyki zgromadzonych tam panów, a zaraz potem oszczeakały mnie i obiegały ze wszystkich stron niewielkie wiejskie kundelki. Przestraszyłam się nie na żarty. Bieganie tak samej po podobnych dziwnych miejscach, w których zawsze może znaleźć się jakiś podchmielony agresywny jegomość, nie jest zbyt bezpieczne. To wtedy do głowy przyszła mi myśl, żeby znaleźć sobie niezawodnego kompana. A idealny jest... pies.

Problem stanowiło tylko to, że jedynym czworonogiem, jakiego miałam, był 13-letni labrador Zorba, dla którego sensem życia było już tylko spanie, jedzenie i bardzo krótki spacer. Musiałam więc poszukać drugiego psa do naszej paczki. Nie od razu natrafiłam na ideał. Było kilka prób dogadania się z miejscowym schroniskiem, ale zabrakło porozumienia z tamtejszymi pracownikami. Zaczęłam przeglądać strony schronisk spoza Warszawy. Szukałam psa do ok. 5 lat, który byłby średniej wielkości — mniejszy od mojego labradora, ale większy od yorka. Warunkiem były też

*Bieganie jest nudne? To zobacz...*



— jakkolwiek to zabrzmie — łapy wystarczająco długie, żeby mógł bez wysiłku przemierzać ze mną leśne ścieżki (i krzaki!). Odpadały wszystkie przepiękne, ale nisko zawieszony kundelki i małe, kieszonkowe pieski. Po tysiącu ogłoszeń, jakie przeglądałam na stronach schronisk i forach psiarzy, w końcu natrafiłam na fora ras północnych i to okazało się strzałem w dziesiątkę! Bo chociaż większość psiaków, na które natrafiłam, stanowiły psy wciąż dla mnie za duże, zdarzały się pojedyncze drobniejsze egzemplarze. W którymś momencie, gdy miałam już wrażenie, że przeczesalam



Fot. 66. Łysek to pies, który kocha biegać

cały internet, moim oczom ukazał się uroczy, ale i niezwykle... dziwny pysk skundlonego huskiego.

Skundlony był na tyle, że jego uszy nie stały, tylko były oklapłe jak u labradora. Ale oczy pozostawały niebieskie, a pysk roześmiany, dokładnie jak u północniaków. Kształt miał trochę inny — mniej wilczy, bardziej okrągły — a na sierści odrobinę beżu, takiego samego jak mój labrador. Szerszy plan zdjęć ujawnił, że Whisky — tak wtedy miał na imię (w książeczce wpisano „Łyski”) — jest średniej postury, a z sylwetki podobny jest właśnie do drobnego huskiego. Informacja szczegółowa mówiła o wadze 20 kg, czyli dokładnie takiej, jakiej szukałam. Umówiłam się na wizytę przedadopcijną, po której dziewczyny z fundacji SOS Husky stwierdziły, że mój dom nadaje się dla Whiskiego. Kilka dni później byłam już w drodze do Rudy Śląskiej odebrać psiaka. Na miejscu okazało się, że mieszka w dużym kojcu razem z wieloma innymi psami. Dzięki jego błękitnym oczom udało się go odnaleźć w tłumie bez żadnego problemu. Pół godziny później Łysek, bo takie imię dostał w nowym domu, jechał już z nami do Warszawy.

Na biegowych ścieżkach pojawiliśmy się razem już następnego dnia. I wtedy Łysek po raz pierwszy mnie zaskoczył. Wszedł w krzaki przy drodze, załatwił wszystkie swoje potrzeby i od razu był gotów do ciągłego biegu. Ani na chwilę się nie zatrzymał, nie skręcał za zapachami do lasu, nie miał problemu z dopasowaniem prędkości. Po prostu idealny pies-biegacz! Dalej potoczyło się już szybko: kilka przebieżek po 20 kilometrów, kilka pięćdziesiątek na orientację, potem zawody, na których wyszło nam 75 kilometrów, a następnie nasz pierwszy ultramaraton Chudy Wawrzyniec, na którym razem z Łyskiem pokonaliśmy 84 kilometry. Pies przez cały bieg wyglądał, jakby dopiero co wyszedł na spacer, i oglądał się tylko, by mnie poganiać. Przez pierwsze kilka miesięcy startowaliśmy razem kilkanaście razy, głównie w pucharowych imprezach na orientację na 50 kilometrów.



Fot. 67. *Gdy wejdzie w tryb biegowy, nie lubi się zatrzymywać*

### Jak zaadoptować psa?

- *Określ swoje możliwości — jeżeli dużo biegasz, to nawet jeżeli mieszkasz w niewielkim mieszkaniu w bloku, możesz sobie pozwolić na psa większej rasy (albo większego kundla).*
- *Do biegania wybieraj rasy albo miksy ras, które są predysponowane do biegania. Takimi są m.in. rasy północne czy świetnie radzące sobie na biegach wyżyły, a znam też i labradora.*
- *Przeszukaj ogłoszenia schronisk i fundacji zajmujących się adopcjami psów. Jeżeli wolisz kupić psa, rozeznaj się w hodowlach i hodowcach.*



- *Gdy już znajdziesz kandydata, dowiedz się od wolontariuszy w schronisku/fundacji albo od hodowcy, jaki jest charakter psiaka — chodzi o to, aby bieganie sprawiało mu przyjemność.*
- *Pamiętaj, że z przygarniętym psem będziesz dzielić kilka lub kilkanaście najbliższych lat swojego życia. Wyobraź sobie, co będziesz robić za 10 lat, a także co stanie się, jeżeli z jakiegoś powodu nie będziesz mogła biegać. Czy znajdzie się zastępstwo do wybiegania psa?*
- *Pies, który biega, potrzebuje dobrej, wysokobiałkowej karmy. Musisz mieć pewność, że będziesz w stanie zapewnić mu odpowiednie wyżywienie.*
- *Musisz być przygotowana na to, że pies może zacząć siać w domu zniszczenie. By tego uniknąć, należy pracować ze swoim psem. Jeżeli domowe metody nie skutkują, skorzystaj z pomocy tresera albo behawiorysty. To koszty, które powinnaś brać pod uwagę.*

Gdy Łysek ma dłuższą przerwę w bieganiu, zaczyna broić w domu. Błyskawicznie nauczył się otwierać wszystkie szafki i teraz, gdy się nudzi, korzysta z tej wiedzy. Na same przygotowania do biegania reaguje natomiast tak żywiołowo, że aż żal byłoby mu tę przyjemność zabierać. Na co dzień „wybiegujemy” go na zmianę z mamą — ja w weekendy, ona w tygodniu.

Jeżeli chcesz biegać z psem, musisz wykonać kilka niezbędnych kroków. Mnie udało się trafić na idealnie biegającego przyjaciela, ale tylko dzięki temu, że wcześniej dokładnie przejrzałam ogłoszenia, a potem długo rozmawiałam z wolontariuszkami z fundacji. Dziewczyny dobrze wiedziały, jaki powinien być charakter psa, i pod tym względem oceniały mój dom. Widziały też, że jest u mnie staruszek labrador, z którym nowy lokator będzie się musiał dogadać. Wolontariusze, którzy zajmują się bezdomnymi psami, starają się dobrze poznać swoich podopiecznych i — stosując tę wiedzę — pomagają dobrać idealnego psa. W swojej pracy stosują nawet kryterium, czy pies lubi



Fot. 68. Łyszek świetnie czuje się na długich biegach w górach

mieć dużo ruchu, czy jest raczej kanapowcem. W żadnym momencie nie wolno dać się ponieść emocjom — należy „na chłodno” ocenić, czy nasz dom jest gotów na przyjęcie nowego lokatora oraz czy jesteśmy gotowi spędzić z nim następne kilkanaście lat swojego życia.

Gdy już znajdziesz towarzysza, pamiętaj, że przy dużym wysiłku, jakim jest bieganie, musisz zapewnić mu zbilansowane jedzenie. W sklepach zoologicznych można teraz znaleźć wiele karm przeznaczonych dla psów-sportowców, ale zanim znajdziesz idealną, pewnie będziesz testować różne ich rodzaje. Przyglądaj się swojemu pupilowi, czy na danej diecie nie chudnie i jak wyglądają jego sierść oraz odchody. Pierwsza karma, jakiej próbowałam u siebie, skończyła się strasznym wychudzeniem Łyska, chociaż tak naprawdę dostawał więcej jedzenia, niż powinien. Na pewno miały na to wpływ długie zawody, w których akurat biegaliśmy, ale gdy tylko zmieniliśmy kar-

mę na inną, momentalnie wróciła prawidłowa waga, a sierść zaczęła błyszczeć. Nowa karma okazała się strzałem w dziesiątkę.

Właściciele psów różnie też postępują z jedzeniem i piciem w czasie biegów. Ja zazwyczaj nie zabieram dodatkowej wody (chyba że wiem, iż teren jest bardzo suchy). Pies podpija sobie z rzeczek i jezior po drodze, dzięki czemu nie ma problemów z nawodnieniem. Zwykle też — jeżeli na trasie jest sklep — nie zabieram jedzenia. W czasie biegu kupuję Łyskowi kawałek — nie za duży — zwykłej kielbasy i bułkę. Jeżeli sklepu ma nie być, zabieram garść psich chrupków. Powiecie: mało. Staram się nie karmić obficie Łyska przy bieganiu, bo może to spowodować np. wykręcenie żołądka. Po biegu natomiast, gdy w perspektywie mamy już tylko spokojny i leniwy wieczór, psu należy się większa niż zwykle kolacja.



Fot. 69. Biega w używanych do zaprzęgów szorkach, chociaż nie jest psem, który ciągnie. Tak jest mu po prostu najwygodniej



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>



Nie każdy musi od razu biegać maratony... jeśli nie czuje takiej potrzeby. Jednak bieganie — zarówno amatorskie, rekreacyjne, jak i bardziej profesjonalne — fantastycznie działa na organizm, uzależnia, daje mnóstwo energii i poczucie mocy. Gdy zmęczona, zziębnięta, spocona dobiegasz w końcu do mety, fala endorfin zalewa Cię od stóp do głów i sprawia, że tryskasz humorem i radością życia. Poczuj to na własnej skórze!

**Katarzyna Karpa**, gospodyni popularnego bloga *Tak, dobiegnę!*, doskonale pamięta początki swojej przygody z bieganiem. Jej obserwacje, porady i wskazówki mogą pomóc Ci podjąć decyzję w kwestii własnych treningów. Jak postawić na tej drodze pierwszy krok? Jak zastawić na siebie pułapki, by nie zrezygnować? Dlaczego nie warto unikać treningu nawet przy złej pogodzie? Jak biegać zdrowo? Jak nie nudzić się w czasie biegów? Sięgnij po tę książkę, a przekonasz się, że bieganie to sposób na życie — pełne, intensywne, emocjonujące. Dowiesz się stąd, jakie rodzaje biegów organizowane są w Polsce i jakich wrażeń potrafią dostarczyć. Zobaczysz, jak sensownie przygotować się do startu i przeżyjesz wraz z autorką (na wesoło) jej udane i mniej udane biegi.

**Patroni medialni:**



Nr katalogowy: 35481



**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
http://septem.pl

ISBN 978-83-283-0472-7



cena 39,90 zł