

JÜRIG WIRZ



# PAUL TERGAT

BIEGAJ Z MISTRZEM!

Tytuł oryginału: Paul Tergat: Running to the Limit

Tłumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-283-0602-8

© 2005 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced – including by photocopy, microfilm or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Translation copyright © 2015 Helion S.A.

Fotografia na okładce: © PCN Photography/Corbis/FotoChannels.

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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

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)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# Spis treści

	<b>WPROWADZENIE .....</b>	<b>7</b>
<b>1.</b>	<b>MARZENIE, KTÓRE SIĘ NIE SPEŁNIŁO .....</b>	<b>11</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tergat wyrusza do Aten po olimpijskie złoto</li> <li>▪ Zajmuje dopiero dziesiąte miejsce, ale jest z siebie dumny</li> </ul>	
<b>2.</b>	<b>JAK TO SIĘ WSZYSTKO ZACZĘŁO .....</b>	<b>19</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ciężkie życie w biednej rodzinie</li> <li>▪ Wskazówki dla początkujących</li> </ul>	
<b>3.</b>	<b>W MNIEJ NIŻ ROK NA SZCZYT .....</b>	<b>35</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Po roku treningów Tergat jest już na szczycie</li> <li>▪ Wskazówki dotyczące pierwszych zawodów</li> </ul>	
<b>4.</b>	<b>KRÓL BIEGÓW PRZEŁAJOWYCH I PÓŁMARATONU ...</b>	<b>51</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tergat zostaje najlepszym biegaczem przełajowym i półmaratończykiem wszech czasów</li> <li>▪ Program treningowy do półmaratonu dla początkujących</li> </ul>	







5. **ODWIECZNY POJEDYNEK Z HAILEM** ..... 81
  - O rywalizacji z Etiopczykiem Hailem Gebrselassiem
  - Program treningowy Tergata przed pobiciem rekordu na 10 000 m w Brukseli
  
6. **NOWE WYZWANIE: MARATON** ..... 95
  - Program treningowy Tergata do maratonu
  - Programy dla amatorów
  
7. **SEKRETY DOKTORA ROSY** ..... 127
  - O włoskim doktorze stojącym za sukcesami Tergata
  - Filozofia maratonu według doktora Rosy
  
8. **SZCZYT KARIERY W BERLINIE** ..... 147
  - O ustanowieniu w Berlinie rekordu świata
  - Powrót bohatera narodowego do domu
  
9. **CZŁONEK RODZINY I CZŁOWIEK BIZNESU** ..... 165
  - Inne oblicza Tergata: kochający ojciec i mąż, odnoszący sukcesy biznesmen i filantrop
  
10. **ROZMAITOŚCI** ..... 185
  - Wskazówki, przemyślenia i fakty na temat biegania w ogóle i biegania w Kenii
  
11. **INNI O TERGACIE** ..... 199
  - Mistrz i dżentelmen oczami słynnych sportowców i osobistości

<b>DODATEK</b> .....	<b>204</b>
▪ Zestawienie wyników Tergata	
▪ Historie rekordów świata	
<b>Autorzy zdjęć</b> .....	<b>213</b>
<b>Mapa Kenii</b> .....	<b>214</b>









# Rozdział 2.

## Jak to się wszystko zaczęło

Chociaż Paul Tergat nie wygrał maratonu na olimpiadzie w Atenach, jest wyjątkowym sportowcem i chyba najbardziej wszechstronnym biegaczem naszych czasów. Pięciokrotny mistrz świata w biegach przełajowych i dwukrotny zwycięzca półmaratonu. W biegu na 10 km zdobył cztery srebrne medale na liczących się mistrzostwach regionalnych, dwa na światowych i dwa na olimpiadach. Pobił rekord świata w biegu na bieżni (10 km w 1997 r.) i na trasie (15 km w 1994 r., półmaraton w 1998 r. i maraton w 2003 r.). Dzięki tym osiągnięciom stał się jednym z najbogatszych sportowców na świecie. To niezwykle osiągnięcie dla kogoś, kto dorastał w małym miasteczku Riwo w dystrykcie Baringo, skąd nie pochodził wcześniej żaden światowej sławy biegacz. Mieszkańcy Baringo są członkami szczepu Tugen, który podobnie jak szczepy Keyio, Marakwet, Nandi i Kipsigis należy do plemienia Kalenjin.

Gdy w 1992 r. Tergat po raz pierwszy znalazł się w centrum zainteresowania, sławą cieszyło się wielu innych, młodszych od niego kenijskich sportowców. Wśród nich byli Matthew Birir, mistrz olimpijski w biegu na 3000 m z przeszkodami, Moses Kiptanui, trzykrotny mistrz świata w biegu na 3000 m z przeszkodami, i Ismael Kirui, dwukrotny mistrz



świata w biegu na 5 km. Wszyscy oni zakończyli już kariery, lecz Tergat nadal jest w pełni sił.

**P.T.:** *Pochodzę z wielodzietnej rodziny. Łącznie z przyrodnimi braćmi i siostrami było nas siedemnaścioro. Mój ojciec miał trzy żony, co w społeczności wiejskiej było wtedy czymś normalnym. Mieszkaliśmy w zwykłych chatach krytych strzechą. Byliśmy bardzo biedni. Czasem gdy wracałem ze szkoły, w domu nie było nic do jedzenia. Dlatego wolałem zostać z przyjaciółmi. Było nam wtedy naprawdę ciężko. Jestem przekonany, że te skromne początki sprawiły, że jestem tym, kim jestem, i dały mi siłę do utrzymania się na sportowym szczycie przez tak wiele lat.*



*Tergat z babcią, która w chwili wykonywania zdjęcia miała ponad 90 lat*



Paul przez osiem lat chodził do szkoły podstawowej w Riwo (*Riwo Primary School*). Był bardzo bystrym uczniem. Mówi, że to był dar od Boga. Czy biegał do szkoły w „kenijskim stylu”? Absolutnie nie! Szkoła była oddalona zaledwie 2 km od jego domu. Gdy miał szesnaście lat, zaczął chodzić do szkoły średniej Kapkakwa Boys, do której zazwyczaj dojeżdżał autobusem.



**P.T.:** *Moi rodzice nie mieli pieniędzy, żeby zapłacić za moje czesne. Nie chciałem siedzieć w domu. Wiedziałem, że edukacja jest podstawą wszystkiego. Dlatego zaproponowałem dyrektorowi układ. Poprosiłem, żeby tymczasowo zrzekł się czesnego, a ja zwrócę mu wszystkie zaległe opłaty, gdy zarobię pierwsze pieniądze. Dyrektor darzył mnie dużą sympatią i się zgodził. Gdy zaciągnąłem się do wojska, wróciłem do szkoły i opłaciłem wszystkie składki, które uzbierały się przez te lata.*



W tamtym okresie nie uważał, że ma talent do biegania. W szkole podstawowej uczniowie biegali trochę dookoła boiska. Co prawda były organizowane różne zawody, lecz Tergat zawsze wolał biegać razem z innymi, a nie tak, żeby współzawodniczyć. Ani razu nie zauważył wtedy, że jest bardziej utalentowany od swoich kolegów. Lubił też piłkę nożną i siatkówkę. Dopiero w szkole średniej zaczął przygodę z bieganiem. Brał udział w wielu wyścigach i uzyskiwał całkiem przyzwoite wyniki, nadal bez żadnego treningu.



**P.T.:** *Bieganie stało się moją pasją. Zawsze gdy wpadała mi w ręce gazeta i był w niej artykuł o sportowcach, wycinałem go. Uwielbiałem biegać, ale w mojej okolicy nie miałem żadnego wzoru, którym mógłbym się inspirować. Moim marzeniem było zostać żołnierzem albo inaczej mówiąc: zrobić karierę w wojsku. Pamiętam jednak bardzo dobrze pewien dzień w 1987 roku. Miałem wtedy osiemnaście lat i ojciec zabrał mnie i mojego starszego brata do Nairobi na czwarte mistrzostwa Afryki. Spodobało mi się. Mistrzostwa zrobiły na mnie takie wrażenie, że od tego dnia zapragnąłem zostać biegaczem.*

W 1990 r. Paul Tergat zaciągnął się do wojska i tam został biegaczem.



## PORADY TERGATA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Przede wszystkim musisz się zastanowić, jaki jest Twój osobisty cel w bieganiu. Jeśli chcesz zostać mistrzem, możesz pominąć ten rozdział. Zwracamy się w nim do początkujących, którzy nie są wysportowani, lecz chcą zmienić swój styl życia i poprawić stan zdrowia. Do rzeczy: dobra zabawa i sprawność fizyczna powinny zawsze być najważniejszymi celami. Czasem trzeba dość ciężko pracować nad realizacją swoich celów, lecz wynagrodzi Ci to przyjemność z ich osiągnięcia. Ja (Jürg Wirz, autor tej książki) jako junior byłem całkiem niezłym biegaczem na poziomie ogólnokrajowym, lecz musiałem zrezygnować ze względu na poważny problem z kręgosłupem. Zacząłem palić papierosy, najpierw jedną paczkę dziennie, potem dwie, a pod koniec „dziesięcioletniej kariery palacza” nawet trzy paczki na dzień, szczególnie gdy zarywałem noce w redakcji.

W wieku 30 lat przestałem palić i zamiast tego zacząłem uprawiać jogging. Najpierw na dystansie kilkuset metrów, potem kilku kilometrów, aż po czterech latach ukończyłem swój pierwszy maraton.





To było w 1984 r. w Nowym Jorku. Tego roku nawet włoski mistrz Orlando Pizzolato musiał się kilka razy zatrzymać ze względu na ekstremalne warunki pogodowe i ostatecznie ukończył wyścig z czasem 2:14:53, najgorszym w historii nowojorskiego maratonu. Chociaż więc miałem ciężkie początki, od tej pory przebiegłem już wiele maratonów na całym świecie. Przyjemnie jest być biegaczem i móc biec przez godzinę lub dwie po otwartym terenie bez większego zmęczenia. Być silnym i wysportowanym to prawdziwe osiągnięcie.

Ty też postanowiłeś zrobić coś dla swojej sprawności fizycznej. Może poranny sprint do autobusu pokazał Ci marność Twojej kondycji. Albo wejście po schodach bloku, w którym nie ma windy. Są takie codzienne zdarzenia, które otwierają nam oczy i są swego rodzaju dzwonkiem alarmowym. W tym rozdziale pokażemy Ci, jak w ciągu dwunastu tygodni nauczyć się biec bez przerwy przez 30 min, nawet jeśli kompletnie nie masz do tego talentu.

W biegach dobre jest to, że można je uprawiać w dowolnym miejscu i w dowolnym czasie.



*Krajobraz wprost stworzony do biegania*

Nie potrzebujesz też tak drogiego sprzętu, jak w innych dyscyplinach. Tak naprawdę wystarczą Ci dwie rzeczy: dobre buty do biegania i ubiór adekwatny do warunków pogodowych. Co rozumiemy przez „dobre buty”? Najkrócej rzecz ujmując: najdroższe niekoniecznie znaczy najlepsze. Udaj się do specjalistycznego sklepu, w którym będziesz mógł sprawdzić stopy na podoskopie. Być może nawet będziesz musiał przebiec się po bieżni lub przed sklepem. W taki sposób doświadczony sprzedawca potrafi zidentyfikować Twój styl biegania. Pozwól mu zaprezentować Ci pasujące do Ciebie buty. Pamiętaj: kobiety potrzebują innego obuwia! Przymierzaj buty w skarpetkach do biegania i nie kupuj zbyt małego rozmiaru. Gdy stoisz, powinieneś mieć przynajmniej centymetr luzu przed dużym palcem.

Materiały, z których szyje się nowoczesne ubrania sportowe, są bardzo funkcjonalne. Nie ma czegoś takiego jak zła pogoda na bieganie, co powyżej ubiór może być niewłaściwy. Bawełniane podkoszulki, nasączone potem lub deszczem, do niczego się nie nadają. Koszulki do biegania są zrobione z materiału, który odprowadza pot z ciała, nie dopuszczając jednocześnie do przeziębienia. O ile nie rozpoczynasz programu treningowego w środku najsroźszej zimy, będziesz potrzebował wyłącznie wymienionych poniżej rzeczy.

## TWÓJ PIERWSZY STRÓJ DO BIEGANIA

- Buty do biegania.
- Skarpetki do biegania.
- Spodenki i/lub getry.
- Podkoszulek na ramiączkach lub odpowiedni T-shirt.
- Kurtka przeciwdeszczowa.



Zanim pełen entuzjazmu i głodny wrażeń wybiegniesz z domu, chciałobyśmy Ci przypomnieć, że bieganie nie jest tak proste, jak może się wydawać. Przez pierwsze 10 – 20 sesji treningowych przypuszczalnie będziesz się czuł nie jak utalentowany sportowiec, lecz raczej jak ciężki worek cementu. Nie zniechęcaj się! Inni początkujący przeżywają to samo. Poszukaj podobnych osób lub dołącz do grupy biegaczy, a start stanie się dużo prostszy. Razem wszystko jest łatwiejsze! Na marginesie: nawet najlepsi kenijscy biegacze preferują trening w grupie, bo jest mniej wymagający i wyczerpujący.

Dla własnego dobra powinieneś wybrać program dla początkujących, który jest sprawdzony i przetestowany. Zamieszczony poniżej program pozwoli Ci po dwunastu tygodniach przebiec bez przerwy 30 min lub ok. 5 km, a to nie takie złe osiągnięcie!





## 30 MINUT BEZ PRZERWY W 12 TYGODNI

### TYDZIEŃ 1.

**Wtorek** 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; 3×1 min łagodnego truchtu i po 2 min szybkiego marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

**Czwartek** To samo co we wtorek.

**Niedziela** 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; 3×2 min łagodnego truchtu i po 2 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

### TYDZIEŃ 2.

**Wtorek** 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; 3×2 min truchtu i po 1 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

**Czwartek** 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; seria 1-2-3-2-1 min truchtu i po 1 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

**Niedziela** 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; jedno okrążenie na trasie sprawnościowej (z ćwiczeniami siłowymi), trucht między kolejnymi miejscami ćwiczeń.  
**Poniedziałek** Alternatywnie: gimnastyka w wodzie (ćwiczenia na basenie i bieganie w wodzie) lub program wzmacniający (łagodny trucht między ćwiczeniami); rozciąganie.



## TYDZIEŃ 3.

**Wtorek** 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; 3×3 min truchtu i po 1–2 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

**Czwartek** 10 min marszu i rozciąganie; 3×3 min truchtu i po 1–2 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

**Niedziela** To samo co w czwartek.

## TYDZIEŃ 4.

**Wtorek** 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; seria 2-3-4-5-4-3-2 min truchtu i po 1–2 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

**Czwartek** 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; seria 5-8-5 min truchtu i po 1–2 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

**Niedziela** 10–15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; jedno okrążenie na trasie sprawnościowej (wykonaj wszystkie ćwiczenia, przebiegając truchtem między poszczególnymi punktami). Alternatywnie: gimnastyka w wodzie lub program wzmacniający; rozciąganie.



## TYDZIEŃ 5.

Wtorek 10 min szybkiego marszu i rozciąganie; 6–10×3 min truchtu i po 1 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

Czwartek 10 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 3×10 min truchtu i po 2 min szybkiego marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

Niedziela 10–15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; potem przez 30 min na zmianę 2 min biegania i 1 min łagodnego truchtu; rozciąganie.

## TYDZIEŃ 6.

Wtorek 10–15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 3×10 min biegu i po 2 min łagodnego truchtu między powtórzeniami; rozciąganie.

Czwartek 10–15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 2×15 min biegu i 3–5 min marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

Niedziela 10–15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 3×10 min biegu i 1 min szybkiego marszu między powtórzeniami; rozciąganie.





## TYDZIEŃ 7.

Wtorek	10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 2×15 – 20 min biegu i po 5 min przerwy na rozciąganie między powtórzeniami; rozciąganie.
Czwartek	10 – 15 min łatwego truchtu lub marszu i rozciąganie; 20 min biegu, ostatnie 5 min łagodnie; rozciąganie.
Niedziela	To samo co w czwartek.

## TYDZIEŃ 8.

Wtorek	10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 3×10 min łagodnego truchtu i po 2 min szybkiego marszu między powtórzeniami; rozciąganie.
Czwartek	10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 20 – 30 min biegu po pagórkowatej trasie (marsz, gdy jest zbyt stromo); rozciąganie.
Niedziela	10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 30 min biegu, ostatnie 5 min łagodnie; rozciąganie.

## TYDZIEŃ 9.

Wtorek 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 2×15 min biegu i po 2 min szybkiego marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

Czwartek 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 6 – 10×1 min biegu i po 1 min bardzo łagodnego truchtu lub szybkiego marszu między powtórzeniami; 5 – 10 min łagodnego truchtu; rozciąganie.

Niedziela 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 30 – 40 min łagodnego biegu; rozciąganie.

## TYDZIEŃ 10.

Wtorek 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 2×20 min biegu i po 2 min szybkiego marszu między powtórzeniami; rozciąganie.

Czwartek 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 30 – 40 min łagodnego biegu; rozciąganie.

Niedziela To samo co w czwartek.



## TYDZIEŃ 11.

- Wtorek** 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; potem przez ok. 30 min na zmianę 2 – 3 min biegu i 2 – 3 min szybkiego marszu; 5 – 10 min łagodnego truchtu lub marszu; rozciąganie.
- Czwartek** 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 2×15 min łagodnego truchtu i po 2 min szybkiego marszu między powtórzeniami; rozciąganie.
- Niedziela** 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 30 – 40 min biegu po pagórkowatej trasie (marsz, gdy jest zbyt stromo), ostatnie 5 min łagodnie; rozciąganie.

## TYDZIEŃ 12.

- Wtorek** 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 3×10 min biegu i po 2 min szybkiego marszu między powtórzeniami; rozciąganie.
- Czwartek** 10 – 15 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 20 – 30 min bardzo łagodnego truchtu; rozciąganie.
- Niedziela** 10 min łagodnego truchtu lub marszu i rozciąganie; 30 min biegu; rozciąganie.





Ważne: 1–2 razy w tygodniu należy przeprowadzić trening wzmacniający (np. samodzielne ćwiczenia, trening na siłowni lub w wodzie).

## ROZCIĄGANIE STATYCZNE I DYNAMICZNE

**Rozciąganie statyczne:** zatrzymaj pozycję na 30–60 s. Powinieneś czuć napięcie w rozciągającym mięśniu, ale nie ból. Statyczne rozciąganie można wykonywać wszędzie: po treningu, w domu, w biurze, w autobusie czy w pociągu. Takie rozciąganie normalizuje napięcie mięśni po treningu, więc nadaje się do rozluźniania, lecz nie jest zalecane tuż przed wyczerpującym treningiem lub zawodami.

**Rozciąganie dynamiczne:** zalecane przed wyczerpującymi treningami lub zawodami. Doprowadź mięsień do pozycji, w której poczujesz nieznaczne napięcie, po czym wykonaj 5–10 krótkich wahadłowych ruchów. W ramach rozgrzewki można także wykonać tradycyjne ćwiczenia gimnastyczne.



*Paul Tergat w drodze po swój pierwszy  
ogólnokrajowy tytuł w lutym 1992 r.  
Na zdjęciu jest także nieżyjący już  
Richard Chelimo (po lewej)  
i William Koech (w środku)*



# 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>



Paul Tergat dorastał w biedzie, w kenijskiej wiosce wraz z szesnastorgiem rodzeństwa. Miał talent i niezwykłego ducha walki. Dzięki pasji i wytrwałości osiągnął ogromny sukces. Dziś jest sławnym sportowcem, wielokrotnym mistrzem i rekordzistą świata na różnych dystansach. Książka *Paul Tergat. Biegaj z mistrzem* to nie tylko opowieści o jego sekretach, zwycięstwach i porażkach, inspirowane historie o jego rodzinie i działalności charytatywnej, to również poradnik dla osób pragnących bić swoje rekordy i tych, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z bieganiem.

Pamiętaj, że każdy bieg zaczyna się od pierwszego kroku, a każdy sukces wymaga determinacji! Sięgnij po rady mistrza, poznaj jego ducha walki i podejście do poszczególnych dystansów. Dowiedz się, czym różni się przygotowania do maratonu od przygotowań do półmaratonu czy biegu przełajowego. Poznaj mądre sposoby zwiększania wytrzymałości organizmu, wskazówki dotyczące diety, snu oraz plany treningowe Paula Tergata.

## A POTEM BIEGAJ, BIJ SWOJE REKORDY I WYBIEGAJ WŁASNY SUKCES!

- PORADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PIERWSZYCH ZAWODÓW
- JAK ZACZAĆ OD ZERA I PO 12 TYGODNIACH BIEGAĆ 30 MINUT BEZ PRZERWY
- DZIEŃ Z ŻYCIA PAULA — TRENING, DIETA I SEN
- PORADY I TRENINGI DO PÓŁMARATONU I MARATONU
- SEKRETY DOKTORA ROSY
- PAUL TERGAT JAKO MAŻ, BIZNESMEN, FILANTROP I AMBASADOR ONZ
- RADY DLA MŁODYCH BIEGACZY, SENIORÓW I BIEGACZY REKREACYJNYCH
- HAILE GEBRSELAŠIE I INNI O TERGACIE

**PAUL TERGAT** — kenijski lekkoatleta, dwukrotny srebrny medalista olimpijski oraz wicemistrz świata w biegu na dystansie 10 000 m. Odnosi sukcesy także w półmaratonach i biegach przełajowych. W 2003 roku ustanowił rekord świata podczas maratonu w Berlinie.

**JÜRIG WIRZ** — przyjaciel Paula Tergata, autor książek o kenijskich lekkoatletach.

Patroni medialni:



POLSKABIEGA.PL



**septem**  
septem.pl

Nr katalogowy: 32798

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

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



9 788328 306028

cena 39,90 zł