

i „rozmienił” 3:30 na 1500 m (3:29.46). Osiągał niesamowite czasy. I tak się akurat złożyło, że na tych mistrzostwach miałem okazję go spotkać. Niestety, największym problemem okazało się to, że w tym czasie mój angielski był bardzo słaby. Nie miałem jak się z nim porozumieć. Prosiłem więc moją koleżankę, aby pomogła mi zrobić z nim chociaż jedno zdjęcie. Prośba została wystuchana i wkrótce oprócz zdjęcia byłem szczęśliwym posiadaczem autografu. Przysiadłem się podczas posiłków jak najbliżej niego, patrząc, co robi wielki mistrz. Aouita jadł obiad, a ja obserwowałem go zaledwie kilka stołów dalej. Byłem w szoku, że siedzę koto gościa, którego wizerunkiem mam wyklejoną całą ścianę. Po jednym z takich posiłków wstałem za nim, podeszliśmy z koleżanką i zrobiliśmy kolejne zdjęcie. Później działy się jeszcze bardziej niesamowite rzeczy. Przyszedł do nas legendarny Chalid Skah, mistrz olimpijski na 10 000 m z Barcelony (nabiegał tam 27:46.70), nazywany „listem pustyni”.

Przysiadłem się podczas posiłków jak najbliżej niego, patrząc, co robi wielki mistrz. Aouita jadł obiad, a ja obserwowałem go zaledwie kilka stołów dalej. Byłem w szoku, że siedzę koto gościa, którego wizerunkiem mam wyklejoną całą ścianę.

Później dołączył jeszcze jeden Marokańczyk, Ibrahim Buttajib, mistrz olimpijski na 10 000 m z Seulu (pobiegł tam 27:21.44). Kiedy rozmawiali chwilę w trójkę, koleżanka zaczęła im tłumaczyć, że jestem ich wielkim fanem. Zrobiliśmy kolejne zdjęcia, po czym Ibrahim dał mi w prezencie marokańską bluzę reprezentacyjną. Byłem przeszczęśliwy. To było dla mnie wielkie wyróżnienie. Co prawda

później na jednym z obozów mi ją ukradli, ale zanim to się stało, biegałem w niej całe lato. Nawet jak było 30 st. Celsjusza, trenowałem w tym ortalionie. Tak wyjątkowy to był dla mnie podarunek.

To jednak nie koniec tej historii. Kiedy jeszcze tak z nimi staliśmy, postanowiłem zapytać, jak trenują. Poprosiłem zatem koleżankę, żeby zapytała Ibrahima, czy nie napisałby mi swojego planu treningowego. Byłem bardzo ciekawy tego, co robi na treningach tak wielki mistrz, że biega tak „kosmiczne” wyniki. Ibrahim poprosił o adres i obiecał wysłać. Ja oczywiście nie wierzyłem, że to zrobi i zapomniałem zupełnie o tamtej rozmowie. Tym większe było moje zaskoczenie, gdy pod koniec maja, czyli kilka tygodni później, dostałem list z jego planem treningowym. „Wow – co za niewiarygodna historia!” – pomyślałem. Zobaczyłem wtedy, jak trenuje rekordzista świata i na czym opiera się jego trening. Mam to ciągle w głowie. Był tam opisany po angielsku cały jego trening. Ale trzeba przyznać, że było to niesamowicie mocne bieganie. Marokańczycy trenują w górach Atlas na dużej wysokości i wykonują tam bardzo ciężki trening. Dla mnie natomiast najcenniejszą informacją było to, żeby nie bać się mocnego biegania. Skoro oni mogą tak trenować, to ja też – tak sobie mówiłem. Zacząłem wierzyć, że można jeszcze bardziej przesunąć granice swoich możliwości. Po przejrzeniu tych zapisków zrozumiałem, że człowiek musi wykonać piekielnie mocny trening, by biegać wyniki na najwyższym poziomie. Mało kto wie, że można coś takiego wytrzymać, bo rzeczywiście jest nad czym pracować.

NAJMOCNIEJSZY TRENING

Dla mnie dowodem takiego przesuwania granic był jeden z moich najmocniejszych treningów w życiu. Zrobiłem kiedyś w Szklarskiej Porębie trening 15x400 m, który biegałem średnio po 59 sekund, a ostatni odcinek zrobiłem w 55 sekund. Byłem wtedy w kategorii wiekowej juniora. Doskonale to pamiętam. Na stadionie był wtedy na treningu Michał Kaczmarek (kolega z bieżni – wielokrotny medalista Mistrzostw Polski) i kilku trenerów, którzy się nawet zakładali, na którym odcinku skończę. Nikt nie wierzył, że jestem w stanie ukończyć ten trening w całości na takich prędkościach. Dawali mi 5, maksymalnie 10 razy. A ja zrobiłem równiutko: 14 razy po 59 i ostatnia w 55 sekund. Potem nabiegałem drugi wynik w historii Polski w kategorii juniorów na 5 000 m (14:04). Może nawet pobiliłbym wtedy rekord Polski (13:56.38 należący do świętej pamięci Piotra Gładkiego) albo przynajmniej bardziej się zbliżył do tego wyniku, gdyby nie to, że biegałem z zegarkiem. Na trzecim kilometrze bowiem wystraszyłem się, bo po drodze prawie wyrównałem rekord życiowy na 3 km. Przez to, że zobaczyłem taki wynik, czwarty kilometr bardzo zwolniłem, bo bałem się, że tego nie wytrzymam. Zupełnie niepotrzebnie, bo ostatni kilometr pobiegłem dalej rewelacyjnie. Wynik i tak był świetny, a ja wiedziałem wtedy, że nie można bać się ciężkiego treningu. Tylko naprawdę mocno trenując, można osiągnąć wysokie wyniki.

MOI TRENERZY

W szkole zacząłem trenowanie u pana Pawła Gorceżyńskiego. Był to mój wuefista w szkole podstawowej. Później jeździłem na obozy kadrowe makroregionu Wielkopolski, gdzie trenowałem pod okiem trenera Borkiewicza z Orkanu Poznań. Kolejnym krokiem było dostanie się pod skrzydła słynnego trenera Wiesława Kiryka, który nauczył mnie praktycznie wszystkiego. Do dzisiaj na jego treningu i wiedzy bazuję. Kiedy trener dostał wylewu w 1998 r., musiałem zacząć już radzić sobie sam i od tego momentu własnoręcznie pisałem moje plany treningowe. Opierałem trening na wcześniejszych doświadczeniach, często metodą prób i błędów. Niepowodzenia uczą nas najwięcej, dlatego trzeba z nich wyciągać odpowiednie wnioski. Przez wiele lat uczyłem się biegania, poznawałem różne koncepcje i wprowadzałem je w życie. Chyba z dobrym skutkiem, skoro to wszystko przynosiło potem bardzo dobre efekty.

„WRÓCISZ SILNIEJSZY”

Na szczęście okres dwóch lat, kiedy trenowałem z Wiesławem Kirykiem, był dla mnie bardzo owocny. Byłem widocznie dobrym obserwatorem i uważnym słuchaczem, bo później wyniki cały czas szły do przodu, a ja uczyłem się kolejnych rzeczy i dokładałem dodatkowe elementy do mojego treningu. Nie było jakiegos