

I rzeczywiście po rozmowie z gospodynią domu, uświadomiłyśmy sobie, że ona nie ma pojęcia o tym, że żyje w USA. Jej dzieci nie uczą się, rodzina uprawia kukurydzę, trzyma bydło i utrzymuje kontakt z plemieniem, które mieszka po drugiej stronie górskiego grzbietu, w Meksyku. Jej dzieci biegały bosą po gorących kamieniach, odpędzały żmije gołymi nogami. Oni wiedzieli, jak obcować ze zwierzętami i nie bali się przyrody. To zrobiło na mnie nieprawdopodobne wrażenie. I teraz, po upływie 20 lat, zrozumiałam, że my wtedy natknęłyśmy się na część zagadkowego indiańskiego plemienia Tarahumara.

Te plemiona, które zamieszkały w górach niedaleko od centrum Chihuahua słynną na cały świat. Są znanymi biegaczami. Tarahumara podczas swoich zawodów zdolne są bez przerwy pokonać odległość do 700 km. Ich tradycyjne polowanie jest bez użycia broni. Oni po prostu ganiają jelenie i sarny do wyczerpania, a kiedy te padną od zmęczenia, zabijają je. Przy tym polują oni bardzo rzadko, tak jak podstawą ich wyżywienia jest wegetarianizm.

To dlaczego nie oni, a Kenijczycy i Etiopczycy wygrywają w światowych maratonach? Odpowiedź jest bardzo prosta i jednocześnie złożona. Zaczniemy od prostej. Meksykański rząd próbował wystawiać ich na Olimpiadach w latach 20-ch, 30-ch. Ale na ich nieszczęście, nikt im nie powiedział, że trzeba biec tylko 42 km. Dla nich to nie jest odległość, oni nawet nie zaczęli rozpędzać się i przegrali.

Złożoność jest w tym, że ich wytrzymałość to pochodna ich sposobu życia i filozofii. Wiadomo, że kiedy zbudowano drogę, która związała dwie wsie Tarahumara z Chihuahua, mieszkańcy tych wiosek przestali biegać. Dlaczego? Im przywieziono cywilizację, a razem z nią mocny alkohol, narkotyki, białą mąkę, cukier i choroby.

Reszta wsi jeszcze głębiej schowała się przed cywilizacją i woli w ogóle nie utrzymywać kontaktów z ludźmi z «wielkiej ziemi».

W latach 90-ch Fisher - amerykański menedżer ze strachem i na własne ryzyko dotarł do Tarahumara i nawet dogadał się z nimi. Została stworzona grupa dla najbardziej złożonych ultra-maratonów. Ona zajęła 1-sze i 3-cie miejsce w 1994 roku w słynnym wyścigu na 100 mil w górach Colorado „Leadville 100.”

To wyścig z męczącymi przewyższeniami w najcięższych warunkach upału. Drugie miejsce zajęła kobieta - Amerykanka Ann Trason. Ona prowadziła do 90-tej mili. Ale, kiedy lider Tarahumara wyprzedził ją, była zadziwiona jego prędkością i tym jak on wyglądał. «On pojawił się, jak zjawą. Jego bieg był lekki, oddech równy, a na twarzy świecił błogi uśmiech. Wrażenie było, że w momencie, kiedy u mnie już nie zostało sił, on dopiero zaczynał biec». To na tyle wstrząsnęło Ann, że chciała zejść z trasy i tylko dzięki mężowi, który towarzyszył jej przez ostatnie 50 mil ukończyła wyścig.

Fischer zapłacił za ten wyścig Tarahumara kukurydzą, sam zaś otrzymał od sponsorów duże pieniądze. Bardzo szybko Tarahumara zrozumieli, że stali się niewolnikami i przestali przyjeżdżać na zawody.

Znany amerykański trener Joe Vigil długo szukał odpowiedzi na pytanie, jak odrodzić długodystansowe biegi w USA. Sportowcy mają wszystko, najlepszych lekarzy, bazy treningowe i poparcie rządu. Tak, wszystko jest - ale nie ma biegania. Dlaczego?

Obserwując ten historyczny wyścig 1994 roku, znalazł dla siebie piąty element, którego mu brakowało. To filozofia życia Tarahumara. Oni po prostu bardzo lubią biegać. Im nie potrzebne są drogie zegarki i wykresy treningów interwałowych. Oni żyją biegiem i rozkoszują się im. Są urodzonymi biegaczami. Joe Vigil studiował ich technikę, styl biegu, dietę i sposób życia. Będąc trenerem z 50-cio letnim stażem i mając stopień profesorski w dziedzinie fizjologii sportowej, stwierdził, że właśnie tego brakuje mu w procesach treningowych .

Później do niego napisała nikomu nieznana studentka z Południowej Kalifornii. Była zmęczona biegiem. Nic nie osiągnęła i miała do wyboru: albo otworzyć piekarnię i zapomnieć o bieganii, albo spróbować czegoś bardziej złożonego i porywającego. A takim celem może być tylko maraton. Trener bardzo długo straszył dziewczynę tym, że jego system trenowania jest bardzo okrutny i pasuje tylko do tego, kto będzie w stanie pokochać samą filozofię biegu. Jest ona złożona nie tylko z nowoczesnych osiągnięć nauki, ale i ze sposobu życia indiańskich plemion.

Kiedy zobaczył w obozie sportowym w Mammoth, na wysokości 2500 metrów nad poziomem morza tę wytrwałą dziewczynę, nie pozostawało mu nic innego, jak zgodzić się i spróbować.

Kilka lat górskich treningów w upale i w lodowatym chłdzie. Dieta, którą sam Vigil opisywał tak: «Jesz, tak jak byś był biedakiem». I oto w 2004 roku przed nami Deena Kastor, która na mecie Ateńskiego maratonu (3 miejsce), wyglądała tak, że może jeszcze przebiec 10 mil bez trudności. Z jej twarzy nie schodził uśmiech. Metoda «wyścigi sposobem Tarahumara» zadziałała.

Niektórzy słyszeli o słynnym biegaczu, ultra maratończyku Scott Jurek. On 7 lat z rzędu wygrywał 100 milowy wyścig w USA. Wygrawszy wszystko co można wygrać w biegu na wytrzymałość na świecie, on zaryzykował wyjazd do Sierra. Tam uczestniczył w wyścigu na 50 mil z Tarahumara. Przybiegł jako drugi. Ale dla niego to była nowa trasa i niezwykle skomplikowana droga z Teksasu do Meksyku. Skott też prowadzi wegetariańską kuchnię, ogranicza jedzenie. Nie je mleka i jajek. W czymś jego sposób żywienia i filozofia biegu jest bardzo podobna do filozofii Tarahumara, chociaż żyje on na północy USA, w Seattle.

{gallery}Tara{/gallery}

Tarahumara zostali idolami ostatniego dziesięciolecia dla tych, którzy reklamują minimalne obuwie do biegu. Biegają oni w skórzanych sandałach. W zależności od drogi, albo zaciągają pasy, albo je popuszczają. Próbowali sponsorować ich firmy obuwia biegowego, ale nic z tego. Oni nie chcą biegać w butach. Im nie jest potrzebne oparcie dla Achillesa, tak jak dzięki długim treningom ich Achilles jest i tak silny. Im nie straszny jest brak amortyzacji, tak jak dzięki absolutnie prostym plecocom przy bieganiu, oni zawsze poprawnie stawiają nogę i nie mają problemów z kolanami. Mają pięknie rozwinięte stopy i nie grozi im płaskostopie.

Znany amerykański dziennikarz Christopher McDougal wypróbował to metodę na sobie. Przez rok treningów w minimalnym modelu Nike Free i przestrzegając sposobu życia Tarahumara, uwolnił się od przesładowanych go urazów, powiększył swoje treningi do 4-ch godzin biegu po pofałdowanej trasie. Dzięki górskim treningom znacznie udoskonalił technikę biegu, a razem z nią i prędkość. U niego nawet zmalał rozmiar nogi z 42 do 40. Dlaczego? Po prostu stopy w minimalnym obuwiu zaczęły robić swoją pracę. Stawy i ścięgna wróciły na swoje miejsca, obrazując tym samym

amortyzacyjny łuk, który nam próbują odtworzyć producenci obuwia, ponieważ my sami go utraciliśmy.

Christopher McDougal po roku treningów pomyślnie pokonał 50 mil górskich tras. I to po roku od tego, kiedy 5-ciu mil nie mógł przebiec.

Swoje badania plemion Tarahumara, a także wszystkie ostatnie naukowe opracowania w dziedzinie naturalnego biegu opisał on w swojej książce "Born to run" („Urodzeni biegacze”). Ta książka została nie tylko bestsellerem. Ona zaczyna nową epokę biegów. Bieg jest tym, z czym jesteśmy urodzeni i czym rozkoszujemy się w dzieciństwie. To nasza istota i nasz ratunek. Po prostu zapomnieliśmy, jak wesoło lataliśmy w 5-6-7 lat po podwórzu, nie znając zmęczeniu, nie licząc kilometrów i tętna.

Całkowicie zamyśliłam się nad historią tych zagadkowych Indian. Jestem pod wrażeniem książki McDougala, biegnę w ten szary grudniowy dzień w mokrym śniegu, rozkoszując się każdym krokiem, każdą minutą. To już moje czwarte okrążenie, mniej więcej 18-y kilometr, ale nie czuję zmęczenia. Biegnę nie po medal i nie dla rekordu, a po prostu dlatego, że mi się to podoba. Naprzeciw idzie mama z małą dziewczynką. Dziewczynka biega wesoło
po ścieżce, się śmiejąc. Mama pyta mnie:

- To na pewno jest trudno tak biegać?

- Spytacie swojej córki - odpowiadam i czuję niezrozumiałe spojrzenie.

Proszę uwierzyć - tak naprawdę biegać - to bardzo łatwo. Powie wam to każde dziecko. I

Indianin
z
plemienia Tarahumara.

autor Nadya // nk@42km.ru // '); //]]> Adres poczty elektronicznej jest chroniony przed robotami spamującymi. W przeglądarce musi być włączona obsługa JavaScript, żeby go zobaczyć. //