

Pokrętnie ścieżki  
długodystansowca

Lepsze  
i gorsze  
powody, dla których  
warto  
biegać



Tytuł oryginału: The Terrible and Wonderful Reasons Why I Run Long Distances

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-283-1809-0

The Terrible and Wonderful Reasons Why I Run Long Distances © 2014 by Oatmeal, LLC.  
Translated edition: Helion SA © 2016 by Oatmeal, LLC.

The Terrible and Wonderful Reasons Why I Run Long Distances by the Oatmeal was first published in the United States by Andrews McMeel Publishing, LLC, an Andrews McMeel Universal company, Kansas City, MO.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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/poscid>

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



Pokrętne ścieżki długodystansowca.  
Lepsze i gorsze powody, dla których warto biegać

-  Wprowadzenie 6
-  Część I. Pfuji 8
-  Część II. Karmienie 16
-  Część III. Egoizm i krakeny 22
-  Część IV. Próżność 28
-  Część V. Męczarnia 36
-  Część VI. Pustka 44

Zupełnie niepotrzebna dygresja o szerszeniach japońskich 58

Wskazówki przed pierwszym maratonem 62

AssCore 9000 74

Pfujowy przewodnik po odżywianiu 76

„O, patrz, buty do biegania” 86



Na siłowni: kto patrzy na kogo 88

Wyloguj się, wyłącz kompa 98

Rozmowa z moimi kubkami smakowymi 100

JUST DO IT LATER. 104

Powody, dla których biegam szybko 106

Poradnik leniwego komiksiarza, jak zacząć biegać

-  Wprowadzenie 108
-  Nie gadaj, tylko biegaj 112
-  Nie próbuj zmieniać wielu nawyków naraz 116
-  Pamiętaj: na początku bieganie boli 120
-  Biegaj pod gołym niebem 124
-  Weź udział w imprezie biegowej 128
-  Nie wymyślaj na zapas 132
-  Zostań narkomanem 136
-  Już dziś daj sobie w kość 142

# Wskazówki przed pierwszym maratonem

Tak, pozwól się opuścić tremie przed biegiem!  
Zacznij bieg w przesadnym tempie. W ten sposób  
zniechęcisz pozostałych biegaczy i skłonisz  
do wczesnej kapitulacji, a Ty zyskasz  
tytuł mistrza maratonu już po 5 km.

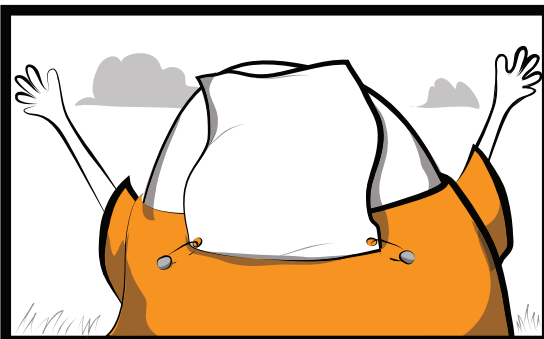


Tak, naucz się na własnej skórze, dlaczego daje się uczestnikom biegów tylko 4 agrafka.



http://www.biegambestwarzy.com

Zdjęcia z biegu: **4917** Poprzednie Następne Pokaż wszystkie Numer



Kup to zdjęcie  
za 99,99 zł

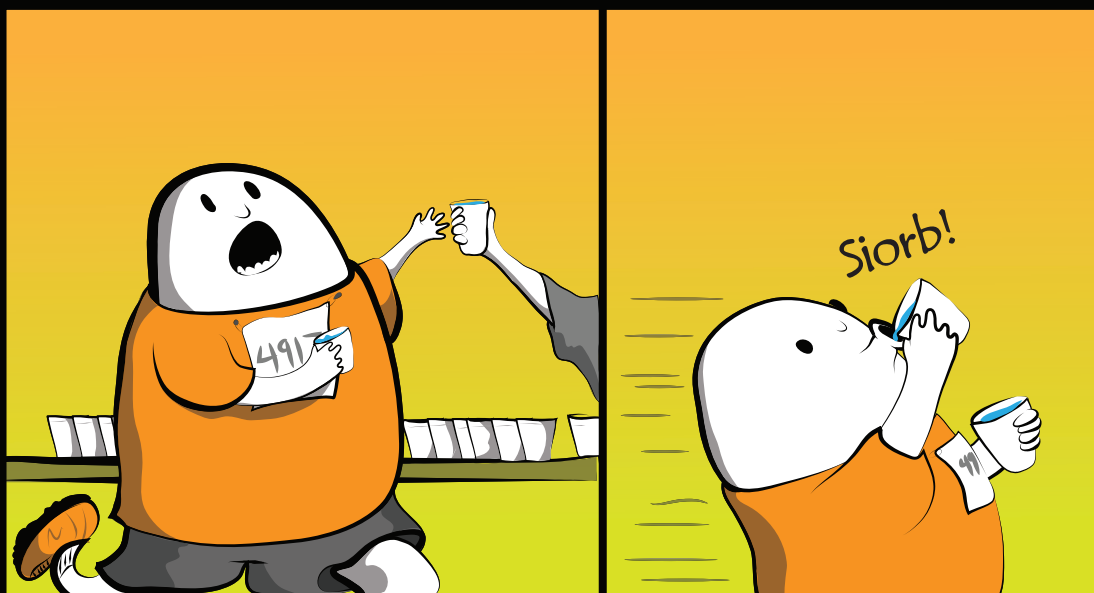
**ALBO**

Kup wszystkie zdjęcia ze sobą za tysiąc  
pięćset sto dziewięćset złotych.  
To prawdziwa okazja!

Dodaj do koszyka

**Nie,** nie przerywaj biegu, kiedy sięgasz po picie przy punkcie nawadniania.

Jeżeli poradzisz sobie z krztuszeniem, prawdopodobnie uda Ci się urwać 3, może 4 sekundy z końcowego ponadpięciogodzinnego czasu!



Pamiętaj:

sukces w maratonie nie zależy od liczby treningów czy stopnia wytrzymałości, ale od picia przy punktach nawadniania.

# Tak, łudź się,

że jest cokolwiek przyjemnego  
w jedzeniu żelków energetyzujących.

Smakuje jak mleko  
z piersi cyborga.


I to jak!






Tak, ciesz się nagłymi skokami adrenaliny

oraz śmieję się do rozpuku z rzeczy,  
które wcale nie są takie śmieszne...



Ej, kolego,  
krwawią ci sutki!

Hi, hi! Tak, przypominają  
malutkie pocałunki  
Drakuli, prawda?



Buchahahahaha!  
Dowcip o Drakuli!  
A niech mnie!

Hahahahahahaha, tak,  
dowcipy o Drakuli są całkiem  
zabawne, więc należy się z nich  
śmiać i śmiać, i śmiać...

...i płacz z powodów, które wcale nie są takie smutne.

Świetnie sobie radzisz, kolego!



Powiedział, że świetnie sobie radzę.  
To naprawdę motywujące.



# Tak, miej za dużo gadżetów.

Bo cały ten szmelc na pewno Ci się przyda.



**Nie,** nie rozmyślaj o tych, którzy są najwyraźniej lepsi od Ciebie.

W przeciwnym razie zmarnujesz sporo energii.



HURRRA!!!

Bieganie jest super.

Moje buty do biegania są super!  
I ja też jestem super! Dołącz do mnie!  
Pobiegajmy razem i porozmawiajmy  
o wielu różnych cudownych  
rzeczach, takich jak zachody słońca,  
jogurt czy jesienne liście!

**Skup się** raczej na tych, którzy są najwyraźniej w piekle.

Dla mnie tacy ludzie to „trampoliny”.



D... Ddd... Dobij  
mmm... mm... mnie!

Vuuuu!  
Jest mi  
**super!**  
Zejdź mi  
z drogi,  
smutasio!

SZSZSZU!

**Nie, nie przypominaj sobie,  
ile pieniędzy Cię to kosztowało.**

---

## maraton (rzecz.):

popularna forma przepłaconych tortur, których uczestnicy wstają rano o niehumanitarnej porze, przybywają na miejsce, gdzie marzną na kość do chwili, kiedy trzeba zacząć bieg, i truchtają żałośnie przez niemiłosiernie długi czas, który mogliby spędzić, choćby wysypiając się czy konsumując hurtowe ilości piwa bądź cupcake'ów.

Patrz także: masochizm, okropność, „totalne g...”, otarcie sutków, terapia deprivacji cupcake'ów.

---



# Nie, nie rozpaczaj

na myśl o tym, ile jeszcze musisz przebiec.

*Lepiej się pocieszać, wymyślając  
najdziwniejsze metody pomiaru odległości.*

Hej, zostało już tylko 18 km! Czyli cztery okrążenia po parku niedaleko mojego domu. Robię takie okrążenia codziennie.

18 km to łatwizna!

Słyszałem kiedyś, że penis Godzilli ma mniej więcej 5 km; to tak, jakby przebiec kilka razy tam i z powrotem po siusiaku Godzilli.



To żaden problem. To butka z masłem.

Tak jest, sir! Żeby mnie zatrzymać, potrzeba znacznie więcej niż kilka oklapłych jaszczurczych penisów. Wszystko będzie dobrze.

Dam radę.



# Tak, na koniec daj z siebie wszystko.

Kiedy już widzisz linię mety, puść się sprintem, jak naćpany orangutan.

Nikomu nie przyjdzie do głowy, że poprzednie 42 km  
Twój bieg przypominał chód, w porywach jogging.

Hrנגghh!!!



✓ Tak, kręć się po strefie regeneracji i gawędź z całą grupą ludzi na skraju wyczerpania; ze świecą szukać szczęśliwszych osób.

✓ Tak, ignoruj wszelkie sygnały ostrzegawcze, że Twojemu ciału właśnie przydarzyło się coś absolutnie traumatycznego.

✓ Tak, zapomnij o każdej jednej sekundzie mąk, frustracji i smutku, które Cię nękały przez kilka ostatnich godzin.

✓ Tak, zrób to wszystko z jedzeniem w buzi i blaskiem w oczach.

✓ Tak, wykonaj wszystkie powyższe punkty,

po czym z entuzjazmem zapisz się na następny bieg.

W przyszłym roku o tej samej porze?

Jasna sprawa,  
chłopie!





# 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>

# Jak wygrać z Pfujem i przeżyć olśnienie?

Czy wiesz, kto to jest Pfuj?

To ten mały, grubiułki, wredny cherubinek, który towarzyszy Ci w trakcie biegania. No, może Twój akurat nazywa się inaczej, ale na pewno robi to samo — na wszelkie sposoby próbuje zniechęcić Cię do wysiłku. Podsuwa Ci obraz wygodnego fotela, sałatki z majonezem albo powolnego spaceru, podczas gdy biegniesz właśnie ultramaraton i dochodzisz do ściany...

Wysłała za Tobą rój szerszeni w bambusowym lesie, żebyś tylko wreszcie usiadł i pogrążył się w marazmie. Na szczęście The Oatmeal przejrzał jego sztuczki i zaraz Ci je ujawni.

Sprawdź, co tym razem przygotował dla Ciebie wielbiciel kotów i psów, a także maniak wszelkich biegów długodystansowych. Odkryj magiczną siłę fioletowego napoju i poznaj absolutnie doskonałą definicję maratonu. Przekonaj się, co prawdziwy biegacz myśli o diecie, butach, siłowni i różnych gadżetach — i nie oczekuj zachwyków. Matthew Inman ze swoim zgryźliwym, sarkastycznym podejściem do życia rozbawi Cię, lecz także wywoła w Tobie potrzebę refleksji nad tym, co naprawdę liczy się w życiu. I jak to się wiąże z bieganiem.



*„Wszyscy biegacze prędzej czy później zaczynają się zastanawiać, po co właściwie biegają. Wytlumaczenie Matthew Inmana wydaje mi się najtrafniejsze. A z całą pewnością najśmieszniejsze. Bo jest najzwyczajniej w świecie obłąkane”.*

— Mark Remy, redaktor „Runner’s World”, autor *The Runner’s Rule Book*

*„Nareszcie jest! Głos, który śpiewa z Pfujowymi aniołami!”*

— Christopher McDougall, autor książki *Urodzeni biegacze*

*„Doskonała książka dla każdego, kto kiedykolwiek czuł się rozdarty między pragnieniem zjedzenia ciastka a chęcią spocenia się podczas biegu po dużym kole”.*

— Ryan North, laureat Nagrody Eisnera, autor *Adventure Time Comics* oraz *Dinosaur Comics*

*„Wszyscy w jakimś stopniu dokonujemy introspekcji, która ostatecznie prowadzi do fundamentalnych pytań o przyczyny. Jak jednak zauważa The Oatmeal w swoim komiksie o bieganiu, czasami pytanie „Dlaczego?” wcale nie jest pytaniem najpożyteczniejszym”.*

— Thorin Klosowski, LifeHacker



**septem**  
septem.pl

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

Nr katalogowy: 41479



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

ISBN 978-83-283-1809-0



9 788328 318090

cena 34,90 zł