Lekcja życia na pustyni

Daniel Lewczuk, przedsiębiorca, inwestor i headhunter, tuż przed czterdziestką zafundował sobie jedno z najtrudniejszych wyzwań. Dołączył do grona 48 śmiałków, którzy w ciągu jednego roku ukończyli cztery 250-kilometrowe pustynne ultramaratony. I nie zamierza na tym poprzestać

ROZMAWIAŁ KRZYSZTOF DOMARADZKI

FOT.: ADAM TUCHLIŃSKI

FORBES: Z czym Panu kojarzy się pustynia?
DANIEL LEWCZUK: Z wysiłkiem i bólem, ale też pięknem. Gdybym miał określić jednym słowem, co czuję po ukończeniu czterech ultramaratonów na pustyniach, powiedziałbym, że jest to wdzięczność. Za bogactwo przeżyć, których doświadczyłem. Tego typu projekty rzadko zmieniają życie, ale zawsze je niezwykle wzbogacają.

Miał Pan niewielkie doświadczenie biegowe. Na początek mógł Pan wybrać coś prostszego niż bieganie po pustyniach.
Przed startem 4 Deserts ukończyłem zaledwie dwa półmaratony i połówkę Ironmana, ale mając na uwadze skalę trudności pustynnych ultramaratonów, w zasadzie nie miałem żadnego doświadczenia. Czułem jednak bardzo silną potrzebę, żeby zmierzyć się z dużym wyzwaniem niezwiązanym z moim życiem zawodowym. Chciałem się sprawdzić w projekcie, w którym moja wiarygodność jest niemal zerowa. Sprawdzić, czy jak się do niego dobrze przygotuję, otworzę się na wyrzeczenia i będę do bólu skuteczny w realizacji ustalonego planu, to czy mi się to uda.

Jak się Pan przygotowywał do startu?
Razem z kolegami przez kilka miesięcy biegaliśmy po 20 kilometrów dziennie. Nasz plan zakładał, że w szczycie przygotowań, czyli na kilka tygodni przed pierwszym ultramaratonem na Saharze, będziemy przebiegać około 125 kilometrów tygodniowo. Wierzyliśmy, że gdy dojdzie do startu, brakujące 125 kilometrów przebiegniemy dzięki motywacji, ambicji i adrenalinie.

Jaką część takiego dystansu przebiega się nogami, a jaką głową?
Nogi odpowiadają za 30 procent. Reszta dystansu zależy od głowy. W ekstremalnych okolicznościach

126-129_FRB_08.indd 126 19.07.2016 12:27

DANIEL LEWCZUK

Założyciel firmy headhunterskiej Executive Network, która jest częścią międzynarodowej grupy IMD International Search Group. Członek rad nadzorczych Kopexu oraz Mostostalu Zabrze. Startupowy inwestor (jest udziałowcem m.in. Sprzedajemy.pl oraz SentiOne.pl). W 2014 r. wraz z Andrzejem Gondkiem i Markiem Wikierą jako pierwsi Polacy ukończyli 4 Deserts – cztery pustynne ultramaratony w jednym roku

126-129_FRB_08.indd 127 19.07.2016 12:27

organizm szybko zaczyna krzyczeć, że boli. Na pustyniach powtarzaliśmy sobie, że gdy tak się dzieje, to znaczy, że osiągnęliśmy dopiero 40 procent tego, na co nas stać. Mając w głowie tę filozofię, mierzyliśmy się z każdym kilometrem na pustyni. To bardzo ważne, ponieważ biegaliśmy w formule samowystarczalnej, przez co byliśmy dodatkowo obciążeni ponad 14 kilogramami – 12-kilogramowym plecakiem i 2,5 litrami wody. W pełnym rynsztunku biegaliśmy po bardzo zróżnicowanym terenie – od kamienistego podłoża przez wyschnięte dna rzek po wielkie wydmy, z których fajnie się zbiegało, ale niefajnie się na nie wspinało...

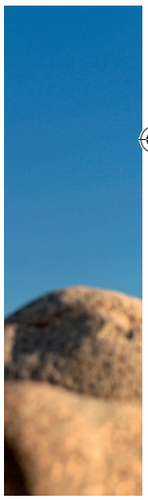
Kawał chłopa z Pana. Postura pomagała dźwigać plecak czy przeszkadzała w biegu?
Rzeczywiście, byłem jednym z największych zawodników w stawce, ale to chyba nie miało żadnego znaczenia. Każdy zmagał się z dodatkową wagą, do której nie był przyzwyczajony. Przed startem jeździłem na nartach z plecakiem dociążonym 10 kilogramami, żeby utwardzić nogi. W trakcie treningów biegowych zwiększałem nie tylko pokonywany dystans, ale też obciążenie plecaka. Ludzie na siłowni śmiali się ze mnie, bo byłem jedyną osobą na trenażerze czy na bieżni, która biegała z plecakiem.

w nieskończoność. Atakama jest z kolei jednym z najsuchszych miejsc na świecie, z gigantyczną ekspozycją na słońce. Biegłem w 44-stopniowym upale, a na mnie nie było nawet milimetra potu. To było surrealistyczne. Z kolei na Antarktydzie nie można się było zatrzymać. Każde pół minuty bezruchu powodowało niesłychane wychłodzenie organizmu. Ale tam chociaż mieliśmy towarzystwo dwóch tysięcy pingwinów. Były bardzo ciekawe biegaczy. Widocznie musiały nas uznać za jakąś większą odmianę pingwinów (śmiech).

O czym się myśli podczas 250-kilometrowego biegu przez pustynię?

Każda pustynia wiąże się z innym wyzwaniem. **Sahara to potwornie zimne noce** i noclegi na skałach

Antarktyda jest piękna, ale zatrzymanie się podczas biegu grozi wychłodzeniem organizmu...



Zwłaszcza z uszkodzonym kolanem.
Na dwudziestym kilometrze biegu na Saharze miałem przed sobą piękny odcinek z górki. To był pierwszy dzień rywalizacji, dwie godziny po starcie, ambicja i adrenalina we mnie pulsowały. W takim stanie łatwo można było zapomnieć, że na samym początku plecak jest najcięższy, dlatego jest się najbardziej narażonym na urazy. Nabawiłem się jednej z najczęstszych kontuzji biegaczy – przeciążyłem pasmo biodrowo-piszczelowe. Wtedy zaczęła się lekcja cierpienia. Zaprzyjaźniłem się z ketonalem.

Na której pustyni było najciężej?
Każda była wymagająca z innego powodu. Na Saharze wszystko było dla mnie nowe. Nie wiedziałem, że nocą jest tam tak potwornie zimno i że przyjdzie mi częściej spać na skałach niż na piachu. Pod koniec biegu byłem tak zmęczony, że miałem halucynacje – sądziłem, że atakuje mnie czarna pantera, a to był jedynie cień, który rzucała moja latarka czołowa. Wyobraźnia zaczęła wariować. Pustynia Gobi była bardzo wymagająca fizycznie. Tam praktycznie nie było płaskiego terenu, a podbiegi ciągnęły się

Zdarzały się dni, podczas których miałem poważne dziury myślowe i nie byłem w stanie odtworzyć przebiegu trzech kolejnych godzin. Ale przytrafiały się też takie momenty, kiedy byłem niesłychanie kreatywny. Na pustyni wymyśliłem kilka start-upów, ale dziś już nie pamiętam, czym one miały być. Wysiłek wymazał je z mojej pamięci. Żałuję, że nie miałem przy sobie kawałka papieru ani ołówka.

Albo dyktafonu.
Tyle że dyktafon waży pewnie około 200 gramów. Na starcie to nic, ale na

126-129_FRB_08.indd 128 20.07.2016 15:55

dwusetnym kilometrze takie obciążenie robi różnicę.

Był Pan w stanie docenić piękno natury czy jednak zmęczenie okazało się zbyt duże?
Nie należałem do zawodników, którzy walczyli o wygraną w wyścigach – chciałem je tylko ukończyć. Dlatego kiedy miałem okazję, żeby się zatrzymać i czegoś pięknego doświadczyć, zrobić zdjęcie, nie krępowałem się. Wiedziałem, że nieprędko wrócę w takie miejsca. Szczególnie zjawiskowa była Antarktyda. Z jednej strony mieliśmy naturalne zoo, pełne pingwinów i fok, a z drugiej zniewalający ogrom otaczających nas skał lodowych. Szkoda tylko, że było tam tak zimno.

...a na **Gobi skaliste podbiegi ciągną się w nieskończoność.** Z kolei Atakama jest jednym z najsuchszych miejsc na Ziemi

Czego się Pan dowiedział o sobie na pustyniach?
Nie wiedziałem, że jestem tak twardy psychicznie, szczególnie w warunkach ekstremalnie trudnych. Im bardziej mnie wyzwanie dociskało, tym większą miałem determinację, żeby się nie poddać. Jack Canfield, światowej sławy trener biznesu, mówca i przedsiębiorca, powiedział kiedyś, że wszystko, czego pragniemy, znajduje się po drugiej stronie strachu. Jeżeli pokonamy lęk, może się okazać, że stać nas na nieprawdopodobnie wiele. Przekonałem się o tym na własnej skórze.

> **Na pustyni wymyśliłem kilka start-upów, ale dziś już nie pamiętam, czym one miały być. Wysiłek wymazał je z mojej pamięci**

Co Pan robił pomiędzy kolejnymi startami?
Kiedy przychodziłem do pracy w garniturze i klapkach albo crocsach, robiłem furorę, ponieważ miałem zbyt opuchnięte stopy, żeby włożyć eleganckie buty. Miałem niewiele czasu na dojście do siebie, a do tego musiałem być cały czas w dobrej formie. Przez wiele miesięcy wchodziłem do gabinetów swoich klientów strasznie zasapany, ponieważ usunąłem ze swojego życia słowo „winda". Niezależnie od tego, czy musiałem się dostać na trzecie, czy na dwudzieste trzecie piętro. Wykorzystywałem każdą okazję do tego, żeby utwardzać nogi.

Czy dzięki pustyniom zmienił się Pan jako biznesmen?
Na pewno stałem się fatalnym szefem. Gdy ktoś przychodzi do mnie i mówi, że czegoś nie da się zrobić, moja najczęstsza odpowiedź brzmi: „Naprawdę?". Na pustyniach poznałem mnóstwo inspirujących ludzi i usłyszałem historie, które mnie tego nauczyły. Kiedy na Saharze zbiegałem do jakiegoś kanionu, na bardzo kamienistym obszarze, myślałem, że wyjdę z siebie, kiedy po raz trzechsetny uderzyłem kostką w kamień. To już nie chodziło o ból fizyczny. To bolało w głowie. Wtedy zobaczyłem obok siebie niewidomego biegacza z Brazylii, Vladmiego Virgílio Moreirę dos Santosa, który pokonywał pustynię, będąc przywiązanym sznurkiem do przewodnika. On przy każdym kroku kopał w kamienie, których ja za wszelką cenę starałem się uniknąć. Mój ból i narzekanie przy tym, z czym on musiał się zmierzyć, były niczym. Zmieniła się moja perspektywa.

Czy w jakimś punkcie ultramaratony stykają się z biznesem?
To bardzo połączone światy. Kilkanaście lat temu, siedząc za biurkiem, postanowiłem zostawić korporację i założyć start-up. Podobną decyzję musiałem podjąć, żeby zdecydować się na start w ultramaratonie. Takim krokom towarzyszą te same obawy: a co, jeżeli się nie uda, co ludzie o mnie pomyślą, co sam będę o sobie myślał, skąd wezmę na to czas i pieniądze? Żeby ukończyć ekstremalnie trudny bieg, trzeba być niezwykle zdeterminowanym. Dlatego warto mieć przynajmniej kilka dobrych powodów, żeby to zrobić. Biznes to ultratrudne, wymagające i długodystansowe wyzwanie.

Jaki jest Pana kolejny cel biegowy?
W przyszłym roku chciałbym ukończyć Jungle Marathon w Brazylii. 250 kilometrów w amazońskiej dżungli, w której wilgotność sięga 95 procent. Zastanawiam się, jak będą wyglądać moje nogi po wielu godzinach biegu w takiej temperaturze. I choć będą tam na mnie czyhać ptaszniki, anakondy, jaguary i wiele innych egzotycznych zwierząt, paradoksalnie najbardziej boję się spać. Śpię na brzuchu, a tam noce będziemy spędzać na hamaku, gdzie zazwyczaj śpi się na plecach. Będę musiał się tego nauczyć przed startem.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

126-129_FRB_08.indd 129 19.07.2016 12:27