

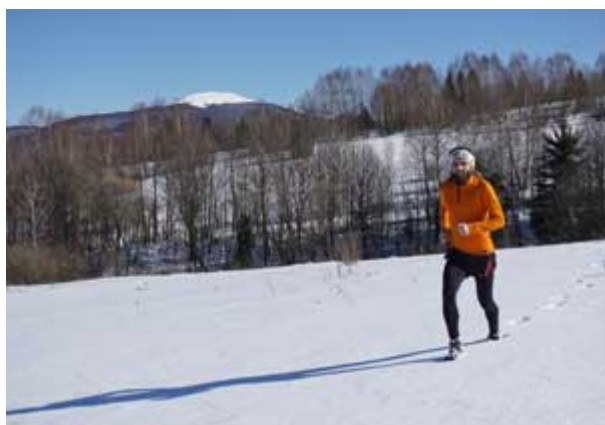
# Bieganie to wolność. Rozmowa z Gniewomirem Skrzysińskim

## Jak to się stało, że znalazłeś się w Krasnej?

**Gniewomir Skrzysiński:** Życie rzucało mnie po świecie – 6 lat w Warszawie, potem Kalifornia, Kostaryka, powrót do Polski, kilka lat w Kielcach, gdzie poznałem Anię. Wtedy postanowiłem powrócić na wieś, wywodzę się spod Cisnej w Bieszczadach.

Początkowo chcieliśmy zbudować chałupę z gliny i słomy, ale zbyt droga okazała się nawet sama działka – nie było nas na nią stać. Pojawiły się jednak oferty kupna gotowych domów, niezamieszkanymi od 10–15 lat, zwykle wymagających generalnego remontu, ale stosunkowo tanich. Dom, który wybraliśmy, dał nam szansę zrobienia czegoś, o czym marzyliśmy – można było w nim skromnie mieszkać, a równocześnie cały czas go remontować. Obecnie jest w pełni funkcjonalnym domem.

Szukaliśmy miejsca z dala od miasta, ale ze względu na to, że prowadzimy sklep internetowy, nie zaszliśmy się głęboko w Bieszczadach, gdzie kurier miałby problemy z dojazdem, lecz w Krasnej. Tutaj mamy spokój, góry i zielenie, ale do drogi głównej ledwie 500 metrów, a do Krosna 16 kilometrów.



Zimowy trening w Bieszczadach. Takie warunki kształtują osobowość i hartują nie tylko ciało, ale i ducha. Fot. Anna Szeliga

## Pogórze Karpackie okazało się dobrym miejscem do życia?

Osobiście jestem pozytywnie zaskoczony tym, co tu odnalazłem. To niedoceniany rejon, jeśli chodzi o walory przyrodnicze. Nie znoszę biegać po asfalcie, więc dzięki temu poznałem wiele niesamowitych, leśnych zakamarków w promieniu 20 kilometrów od domu, o których, jak sądzę, 80% lokalnej ludności nie ma nawet pojęcia. To fantastyczne miejsca, choćby góra Wysypań, na której jeszcze 50–60 lat temu miejscowi wydobywali ropę naftową. Pewnie nawet nasza chałupa jest konserwowana ropą z tej góry.

Kiedyś o tym rejonie wiedziałem tylko tyle, że niedaleko są słynne Prządki, teraz wiem, że jest wiele więcej cennych miejsc. Równie atrakcyjnych jak te w Tatrach i Bieszczadach.

## Jak wspominasz Bieszczady, w których się wychowałeś?

Gdy tam mieszkałem, góry były dużo dziksze. Zmienił się rodzaj turystyki. Niedawno, gdy byłem tam przy okazji Biegu Rzeźnika, to jadąc z Cisnej do Ustrzyk Górnych w zasadzie każdy parking był do granic możliwości zapchany samochodami. I choć ilość turystów w latach 80. i obecnie jest taka sama, to kiedyś ludzie w góry jeździli autobusami, pociągami, a dzisiaj jeżdżą samochodami. Kiedyś było dużo więcej turystów z plecakami. Jako dzieciaki wołaliśmy na plecakowców „stonka”. Dziś mógłbym powiedzieć, że rządzi szarańcza samochodowa.

### **Skąd na twojej drodze pojawiła się Kostaryka?**

Najpierw poleciałem do Stanów, zostałem mnichem w tradycji wisznuizmu gaudija. Żyłem w lesie sekwojowym Redwood Forest w Północnej Kalifornii. Stamtąd trafiłem do świeżo zakupionej, ale zapuszczonej posiadłości na Kostaryce. Znalazłem się tam wspólnie z Finem, posiadłość znajdowała się w dżungli, razem mieliśmy ją doprowadzić do używalności. Na 40 hektarach remontowaliśmy co się dało, uprawialiśmy ryż, mieliśmy krowy.

Gdy przyjechałem do Kostaryki, po hiszpańsku potrafiłem powiedzieć tylko słynne zdanie z filmu „Terminator” – „Hasta La Vista, Babe”. W ciągu kilku miesięcy musiałem nauczyć się języka, gdyż w Kostaryce niemal nikt nie mówi po angielsku.



Kostaryka. Piłka nożna w tym kraju to coś więcej niż religia. Miejscowi z otwartymi rękoma przyjęli mnie do swego lokalnego klubu Deportivo Las Juntas, gdzie byłem pierwszym w historii grającym z nimi gringo, do tego na pozycji bramkarza. Fot. Archiwum Gniewomira Skrzysińskiego

### **Dlaczego tam nie zostałeś? Mieszkałbyś w dziczy, z dala od cywilizacji...**

Wyjechałem z Polski, ale nie pozatawałem wszystkich swoich spraw i zamknięcie ich wymagało powrotu. Gdy wróciłem do Polski, to już zostałem. Wspomnienie Kostaryki jest jednak niesamowite – z dżungli do oceanu mieliśmy ledwie 30 kilometrów. Kąpiel w nim jest niesamowita, w porównaniu do kąpeli np. w Adriatyku to kolosalna różnica.

Z ciekawych akcentów to obok niezwyklej pobożności mieszkańców, warto podkreślić ich przywiązanie do futbolu, który jest traktowany prawie jak religia. Po czym poznać można w Kostaryce, że wjeżdża się do wsi? Zawsze są trzy elementy – stadion lub boisko, szkoła i kościół. Zacząłem grać w piłkę w lokalnym klubie Deportivo Las Juntas i pomimo mojego niskiego wzrostu zostałem bramkarzem. Z tą drużyną jeździłem na mecze. Co ciekawe, zawodnicy przeciwnych drużyn nie walczyli tam do krwi, a gdy padał remis, to niezbyt chętnie chcieli rozstrzygać mecze w rzutach karnych. Walka nie była za wszelką cenę. U nas w Polsce zapewne byłoby inaczej.

Druga rzecz, która mocno mnie uderzyła, dotyczyła tego, jak miejscowi żyją społecznie. U nas

odchodzi się od trzypokoleniowych rodzin, tam ludzie starsi są bardzo szanowani. Jest to normalne, że żyje się razem. Ludzi starszych ceni się za mądrość, za to, że są wyważeni, przekazują tradycję i kulturę najmłodszemu pokoleniu. Pamiętam, gdy na zadaszanej werandzie z bujanymi fotelami, która jest podstawą każdego domu, siadały rodziny z trzech pokoleń. Wspólnie kontemplowali popołudnie, opowiadali sobie, co wydarzyło się w ciągu dnia. To był dla mnie szok – my pędzimy, nie mamy czasu. Mam nadzieję, że oni tego nie stracą w przyszłości, a takie zagrożenie niesie współczesna cywilizacja.

### **Brzmi idyllicznie. A co tam było trudnego?**

Byliśmy biedną misją, cały czas pracowaliśmy, uczyliśmy się od miejscowych. Tak było w przypadku uprawy ryżu. Oni na swoich poletkach stosowali pestycydy, bo wtedy ryż nie zarastał tak łatwo i nie trzeba było go tak często plewić. My jednak chcieliśmy mieć ryż w pełni organiczny. Kilkakrotne plewienie ryżu za pomocą specjalnych maczet to była niełatwa praca fizyczna.

Inne trudności wiązały się z samą przyrodą. W porze deszczowej natykaliśmy się na lawiny błotne, które powodowały, że drogi były nieprzejezdne. Czuliśmy się jak pionierzy.

Inną, niezwykle niedogodnością były inwazje mrówek, które milionami potrafiły wchodzić po ścianach do naszych domów. Przychodziły jakby znikąd tuż przed deszczem, zaś ich ogromne ilości ściągały skorpiony. To była o tyle trudna sytuacja, że filozofia ahimsy i dbanie o żywe istoty musiały zejść na dalszy plan. Okazywało się, że człowiek nie dyktuje warunków.

### **Czy przed wyjazdem za ocean byłeś jakoś związany ze zorganizowaną aktywnością sportową?**

Prawdę mówiąc nie za bardzo. Kiedyś, na początku istnienia piłkarskiego klubu Galicja Cisna, chodziłem na treningi z seniorami, zaś w szkole średniej grałem w siatkówkę w reprezentacji, sporadycznie też biegałem.

### **Co spowodowało, że zająłeś się bieganiem?**

Moja aktywność mocno opierała się na chodzeniu po górach, często wyjeżdżałem na Zakarpacie, Czarnohorę, nie wspomnę oczywiście o Bieszczadach, które miałem na co dzień.

A bieganie, które teraz uprawiam, wyszło w sumie od piłki nożnej. Zapisalem się do lokalnego klubu Rotar Węglówka, bo chciałem spełnić swoje marzenie, aby choć raz zagrać w oficjalnym meczu w polskiej lidze, nawet jeśli miałyby to być najniższa klasa rozgrywkowa. Sumiennie chodziłem na treningi, nie poddawałem się nawet, gdy nie byłem wystawiany nawet na ostatnie 5 minut. Wreszcie się udało, zagrałem w meczu całą pierwszą połowę. Ale miałem taką zasadę, że jeśli nie gram w meczu, to wracam do domu i robię kilka rundek biegowych w terenie. A ponieważ równocześnie w nowym telefonie zainstalowałem sobie aplikację Endomondo, spodobało mi się, że pokazuje ona różne dane o biegu – czas, trasę, dystans itp. Dodatkowo natknąłem się na Krzyśka, który przeniósł się z Mazur do Krosna, a który był organizatorem różnych biegów. Poznał mnie przez mojego fanpejdza. I zaczęliśmy razem biegać, po raz pierwszy w moich rodzinnych Bieszczadach. To wtedy pierwszy raz w życiu przebiegłem 16 kilometrów i byłem w szoku, że było to możliwe i na dodatek po górach. Wówczas uświadomiłem sobie, że istnieje światek biegów górskich, są jakieś zawody, są wreszcie biegi ultra. I pomyślałem, jak wiele rzeczy mnie ominęło. Wtedy trochę przewartościował mi się świat.

### **Co decyduje o tym, że bieganie można polubić?**

Nie ma chyba jednoznacznej odpowiedzi. Po bieganiu mimo zmęczenia jestem o 60% lżejszy. Ale to

nie oznacza, że biegać do lasu idę po to, by wyrzucić frustrację. Bieganie samotnie w lesie to czas całkowicie dla mnie, mogę przemyśleć wiele rzeczy.

Podczas biegania muszę być skupiony, wiedzieć, gdzie postawię stopę. Nie biegam po przewidywalnym asfalcie – stawiając kolejne kroki w błocie, na kamieniach, skałach czy liściach nigdy nie można być pewnym, na co się wpadnie, ciało musi być w stanie ciągłego skupienia. Przy pokonywaniu dłuższych dystansów przechodzi się w kontemplację biegu, nawet medytację.

### **Zarzut wobec sportu często jest taki, że ludzie koncentrują się na wynikach, czasie, rywalizacji. Biegasz dla czasu i wyników?**

W biegach górskich nie ma takiego spięcia, gonitwy za wynikiem, one uczą pokory i respektu. W związku z tym ludzie z tego środowiska są inni. Dla wyników i miejsc biega może kilkanaście procent. Generalnie ludzie biegają, aby osiągnąć jakiś swój mały cel, zdobyć swój mały złoty medal.

Dla mnie osobiście to nie problem. Tym bardziej, że zawody, w których startuję, są trochę inne. To głównie biegi w kategorii ultra, czyli o dystansach dłuższych od maratonu. Tam, aby wygrać, trzeba trenować dwa-trzy razy dziennie, ale mnie to nie dotyczy, za późno zacząłem uprawiać tę dyscyplinę. Owszem, jest w nich element rywalizacji, co dla mnie też jest frajdą, gdyż wyzwala we mnie więcej niż przewiduje norma. Bardziej wypycha ze sfery komfortu, aby przekroczyć siebie.

Do dzisiaj nawet nie wiem, jakie mam „życiówki” na 5 czy 10 kilometrów. Maraton organizowany dookoła jeziora pokonałem w około 3 godz. 45 minut. Pamiętam, jak dyrektor Wigierskiego Parku Narodowego powiedział, aby rozkoszować się przyrodą wokół, cieszyć krajobrazami. Gdy biegłem, widziałem zawodników, którzy w ciągu kilku chwil potrafili na przestrzeni 100 metrów 3 razy spojrzeć na zegarek. Mnie udawało się nawet kilka razy zatrzymać, aby kontemplować przyrodę.

Wiosną podczas biegu Niepokorny Mnich w Pieninach zachwyciłem się, cieszyłem krajobrazami. Gdy podchodziłem pod strome wzniesienie, zobaczyłem przed sobą babcię ubraną w zimowe buty, która niosła jakieś reklamówki. Zapytałem ją, co tu robi, czy może idzie do kogoś w odwiedziny, odpowiedziała, że nie, że tu mieszka. I rzeczywiście za chwilę na wzniesieniu ujrzałem dom, stodołę, łąkę, konia, i pomyślałem – ludzie jednak żyją jeszcze w taki sposób. Zatrzymałem się, nie do końca wierząc w to, co zobaczyłem. Później widziałem zaśnieżoną Babią Górę, która wyglądała jak Kilimandżaro. To są rzeczy, których nikt mi nie zabierze, a których pewnie bym nie przeżył, gdyby nie udział w tych zawodach. To jest trochę taka moja turystyka.

### **Realizujesz projekt „Być jak Rarámuri”. Nie jest to norma świata biegowego, który przesiąknięty jest komercją jak wiele innych dziedzin życia. Skąd pomysł na promowanie kultury ludu z odległego świata? Dlaczego chcesz zachęcić ludzi do spróbowania innego biegania?**

Należy zacząć od tego, czym jest bieganie naturalne. Generalnie chodzi o technikę biegu, ułożenie ciała, kadencję, lądowanie na śródstopiu lub przodostopiu, a nie na piętę itd. To jest zewnętrzna warstwa tego stylu biegania, w sumie naturalnego dla naszego organizmu. Rzymianie nie chodzili w adidasach i z podniesioną piętą. Oni chodzili w prostych sandałach, tzw. rzymiankach. Grek Filippides, od którego przebiegnięcia spod Maratonu do Aten wziął się współczesny maraton, przebiegł ten dystans w sandałach.

Chodzi o nawiązanie do pewnych wartości, które są niezmiennie. Jeszcze przecież 100 czy 200 lat temu chodzono głównie boso – w zasadzie nikt nie miał butów na podwyższeniu, zamortyzowanych. Warto też podkreślić, że zostaliśmy trochę skrzywdzeni przez amortyzację, bowiem to but wykonuje pracę za nasze mięśnie. W ten sposób w stopie część mięśni po prostu zanika, gdyż nie są używane.

Ale chcąc wrócić do tego naturalnego biegania, trzeba robić to umiejętnie. Stąd też mój projekt, aby pokazać ludziom jak to robić, wsparty dodatkowo wiedzą guru biegania naturalnego, Erica Ortona, który „naprawił” niejednego biegacza.

### **Czy w Polsce nurt biegania naturalnego jest jakoś obecny?**

Wiem, że jest sporo osób, które robią coś podobnego jak ja, biegają na przykład w specjalnym butach, tzw. palczakach. Nurt jest żywy, ale to wciąż biegowa nisza.

### **A co z presją biegów na środowisko?**

W parkach narodowych nie wolno biegać w nocy. W biegu Łemkowyna warunkiem jego poprowadzenia przez Magurski Park Narodowy było to, że wszyscy muszą przebiec przez niego w dzień, nie było też na jego terenie rozstawionych żadnych punktów z pożywieniem i wodą.

Dla mnie ważne jest, aby wszystko odbywało się zgodnie z literą prawa i ze zdrowym rozsądkiem. Lokalnie widzę, że o wiele większy problem, a tym samym większą presję wywierają nie biegacze, lecz motory i quady. Niech oni jeżdżą w takich miejscach, aby nikomu to nie przeszkadzało. W Bieszczadach jest człowiek, który ma 30 ha swojej ziemi i na niej zorganizował trasy dla crossu, jest park maszynowy, tam można się zajeździć do woli.

### **Zwracasz uwagę na jedzenie i ubiór w kontekście biegania. To ważne kwestie?**

Wegetarianinem zostałem ponad 16 lat temu. Od momentu przeniesienia się na Pogórze całkowicie przeszedłem na dietę roślinną. Stało się to z pobudek etycznych, gdy uświadomiłem sobie konsekwencje funkcjonowania przemysłu mleczarskiego.

Dodatkowo chciałem zobaczyć, jak mój organizm zachowa się pod względem wytrzymałościowym. Rezultaty okazały się zaskakujące. A gdy wezmę pod uwagę to, że kiedyś byłem dzieckiem astmatycznym i jeszcze jako dorosły miałem problemy, aby przetrzymać wszystkie pylenia, efekt zmiany był niesamowity. Już pierwsza wiosna po odstawieniu nabiału dała wynik – problem zniknął, również problemy skórne, które miewałem. Nabiał przemysłowy miał na mnie negatywny wpływ, ale co zaskakujące także nabiał wytworzony z mleka krów chowanych na wsiach, które mają dostęp do normalnej, świeżej trawy. Po odstawieniu produktów pochodzenia zwierzęcego mój organizm zaczął funkcjonować całkowicie inaczej.

Przy intensywnym wysiłku, jakim jest bieganie długodystansowe, ważna jest dieta, czyli to, co dostarczasz ciału jako energię. Indianie Tarahumara, Rarámuri są praktycznie w 100% „roślinozerni”. Dla nich podstawą diety są kukurydza, fasola i nasiona chia (szałwia hiszpańska), które w naszych warunkach można porównać do nasion lnu. Oni na takiej, pozornie ubogiej, diecie mogą dużo biegać. Potrafią przebiec 160 km i nie wyglądają na poważnie zmęczonych. W międzyczasie jednak piją pinole (rozdrobiona kukurydza z wodą i nasionami chia). To niezwykle paliwo, powstały nawet badania, które pokazały, że to dieta-cud.

Dla mnie ważne jest, jeśli ludzie trochę zaczną zwracać uwagę na to, co jedzą. Celem mojego projektu jest też pobudzanie świadomości i zachęcanie ludzi do myślenia, dzięki któremu możliwe jest dokonywanie zmian.

### **Jacy są twoi idole sportowi?**

Ważna jest osobowość biegacza. Takimi osobami są Anton Krupicka czy Scott Jurek. Anton Krupicka, który jest bardzo dobrym biegaczem i sportowcem, w Stanach nazywany jest biegającym Jezusem. Co zabawne, mnie w Polsce nazywają polskim Krupicką, zapewne ze względu na długie włosy

i brodę.

Ważną postacią dla mnie jest też Harry „Gordy” Ainsleigh, który zasłynął z tego, że jako pierwszy przebiegł zawody Western States, które pierwotnie przeznaczone były tylko dla jeźdźców na koniach. Początek tego biegu datowany jest na 1955 r. – początkowo rozgrywany był tylko na koniach, jeźdźcy mieli do przebycia 100 mil w ciągu 24 godzin. Gordy w jednym z takich biegów miał upadek i koń nie mógł dalej biec. Ten incydent spowodował, że mimo wszystko postanowił przebiec te zawody. Wystartował w takim biegu jako jedyny nie na koniu. Nie był świadomy wysiłku, na jaki się zdobył, był bliski rezygnacji z biegu, a warto podkreślić, że w latach 70. XX wieku nie było takich ułatwień jak dzisiaj, gdzie co ileś kilometrów są punkty z jedzeniem i wodą. Ale dobiegł do mety, zmieścił się o kilka minut w limicie czasu, a nawet nie zajął ostatniego miejsca. Western States dał w Stanach początek historii biegów ultra. To, w jaki sposób Gordy opowiada o bieganiu, a także jak postrzega świat przyrody, pokazuje jego życiową mądrość, wyważenie, ale także ogromną siłę i radość z życia. Biega do dziś mimo poważnego już wieku.

Gdy ktoś pyta mnie, jak wyobrażam sobie siebie za kilkadziesiąt lat, to mówię: chcę być taki jak Gordy. On jest dla mnie uosobieniem wolności, a w bieganiu chodzi o wolność. Wielu biegaczy narzeka na taką pogodę, jaką mamy teraz, gdy rozmawiamy, jest upał i bardzo gorąco. Ja lubię taką pogodę, ubieram wtedy zwiewne spodenki, ściągam koszulkę i biegnę. I nic mnie nie ogranicza, chłonę przyrodę całym sobą. Dla mnie to sposób na obcowanie z przyrodą. Jest trochę tak – staję nagi przed Matką Naturą, mam szacunek, respekt dla niej, ale i zarazem taką pewność, że to wszystko się zazębia i współgra ze sobą.

**Dziękuję za rozmowę.**

Krasna, 11 czerwca 2015 r.

**Gniewomir Skrzysiński** – wywodzi się z Przysłupia w Bieszczadach, spod góry Duże Jasło. Prowadzi jedyny w Polsce internetowy sklep z ukulele. Bhakti jogin, biegacz ultra, weganin, który swoje dokonania prezentuje na stronie [ukurun.go-krasna.pl](http://ukurun.go-krasna.pl). Mieszka we wsi Krasna na Pogórzu Dynowskim. Obecnie prowadzi projekt „Być jak Rarámuri” [facebook.com/BycJakRaramuri](https://facebook.com/BycJakRaramuri).