

Wegańskie ultra. Rozmowa z Gniewomirem Skrzysińskim

Czy książka „Bieganie na weganie. Jak przebiec 100 mil jedząc trawę i kamienie” to bardziej opowieść o twojej drodze do weganizmu i biegania czy też może próba pokazania innym - spróbujcie mojej drogi? A może coś zupełnie innego?

Gniewomir Skrzysiński: W moim odczuciu, ta książka jest wielowątkowa. Pojawiają się w niej zarówno wątki filozoficzno-etyczne, jak również stricte biegowe oraz na pozór błahe, związane z prozą dnia codziennego. Stąd co jakiś czas natkniesz się na prosty, roślinny przepis na wege-szameę czy też krótką wymianę zdań dwójki wymyślonych bohaterów, prowadzącą do ciekawej konkluzji.



Gniewomir Skrzysiński. Fot. Karolina Krawczyk

Napisałem ją głównie na bazie moich doświadczeń, więc na jej kartach przewija się również moja historia.

Książkę rozpoczynam „listem w butelce”, który piszę „z przeszłości”, w nadziei, że któregoś dnia zostanie on przeczytany, a jego przekaz właściwie zrozumiany.

„(...) Być może, gdy czytasz te słowa, świat wolny jest od okrucieństwa wobec zwierząt. Nie istnieją rzeźnie, ферmy drobiu, nie ma myślistwa, a zwierzęta żyją bezpiecznie w swym środowisku naturalnym...”

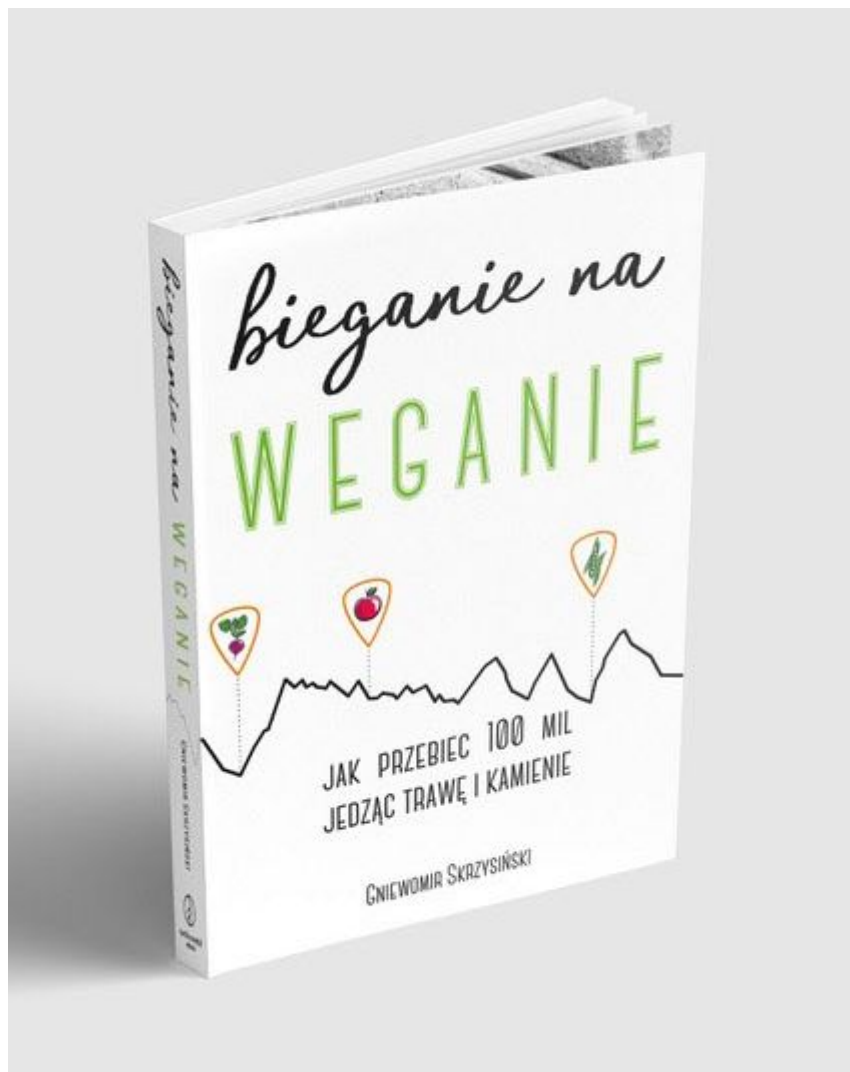
Mimo że niczego czytelnikowi nie narzucam, staram się jednak pokazać mu inny, niż ogólnie przyjęty, punkt widzenia. Przy okazji obalam też pewne mity, związane ogólnie z dietą wegetariańską, a w szczególności rzekome problemy niedoborów białka czy braku siły występującej na diecie bezmięsnej. Stąd w książce zamieszczam kilka relacji z górskich biegów na dystansie 100 mil, które niosą oprócz samej opowieści, również mocny przekaz, mówiący że jedząc wyłącznie rośliny, też da się uprawiać sport, do tego tak wymagający jak biegi ultra.

Co w momencie porzucenia mięsa było najważniejsze, co zdecydowało o takiej decyzji?

Moje pierwsze podejście do porzucenia mięsa miało miejsce jeszcze w podstawówce. Drugie (i ostateczne) na początku szkoły średniej. Mówiąc krótko, od kiedy pamiętam, czułem że jedzenie mięsa jest nie do końca w porządku. Coś mi w tym wszystkim nie grało i intuicyjnie wręcz ciągnęło mnie do bezmięsnych posiłków. Innymi słowy, mój wegetarianizm miał swój świadomy początek, gdy miałem około 17 lat i był podyktowany względami natury moralno-etycznej. Był naturalną konsekwencją głębokich przemyśleń i tego, jakże prostego stwierdzenia, że „zwierzęta są moimi przyjaciółmi, a ja nie zjadam przyjaciół”.

Weganizm w moim przypadku wydaje się być naturalną kolejną rzeczą, konsekwentnym krokiem wynikającym z nowych danych, jakie zaczęły do mnie docierać. Stąd też w „Bieganiu na weganie” delikatnie poruszam temat mleka od „szczęśliwych” krów, temat który doświadczyłem i przerobiłem poniekąd na własnej skórze.

Jeśli tylko mogę zminimalizować cierpienie innych żywych istot, po prostu to robię.



Czy da się wegańsko lepiej biegać niż na diecie z mięsną wkładką? Są jakieś badania na ten temat?

Jest to jedno z tych pytań, na które trudno jednoznacznie odpowiedzieć. Wiąże się to głównie z tym, że praktycznie takich badań nie przeprowadzono, a jeśli nawet, to na bardzo małą skalę, przez co nie mogą być uważane za miarodajne. Kiedyś podczas rozmowy poruszałem ten temat z dr. Damianem Parolem (damianparol.com/o-mnie/), który podzielił się ciekawym spostrzeżeniem. Otóż w swoich badaniach zauważył, że biegacze na diecie roślinnej mają mniejszy obwód łydek, co rzeczywiście może wpływać na ich lepsze wyniki osiągnięte w czasie zawodów. Wiąże się to z inną biomechaniką ruchu oraz mniejszą masą (gdy zawody rozgrywane są na 100 km i dłuższych trasach, każdy gram ma znaczenie).

Natomiast jeśli wyjdziemy poza dane naukowe, to okazuje się, że sportowcy, którzy zmienili dietę tradycyjną na dietę roślinną, obserwują u siebie lepszą regenerację, a nawet lepsze wyniki. Pozostaje jednak pytanie, czy to rzeczywiście wpływ diety, czy tylko efekt placebo?

Czy w środowisku trailowym widać wzrost zainteresowania dietą bezmięsną i tematami ochrony środowiska?

Chciałbym odpowiedzieć, że „tak, zdecydowanie”, jednak mam za mało danych aby móc to jednoznacznie stwierdzić. Niemniej mam wrażenie, zwłaszcza obserwując media społecznościowe, że dieta bezmięсна weszła do mainstreamu, i że nie jest to już coś totalnie „z kosmosu”, jak to było jeszcze 15-20 lat temu. Nawet wśród moich znajomych biegaczy coraz częściej słyszę, że próbują

swych sił na diecie roślinnej. Co więcej, po przejściu na weganizm dość często zauważają znaczną poprawę zdrowia i kondycji psychofizycznej.

Myślę, że w dzisiejszych czasach temat ochrony środowiska wśród biegaczy jest coraz częściej na topie z jednego prostego względu: większość biegaczy górskich to mimo wszystko ludzie mieszkający i trenujący na co dzień w miastach. A jak doskonale wiemy, stopień skażenia powietrza jest ogromny i jest on coraz bardziej odczuwalny również przez biegaczy. Stąd, w ślad za tym, powinna iść odpowiednia świadomość i konkretne działania, mające na celu poprawę tej tragicznej sytuacji.

Wiem, że przygodę biegową zacząłeś stosunkowo późno, bo mocno po trzydziestce, i od razu wskoczyłeś na bardzo długie dystanse. Jak organizm zareagował na niemały wysiłek?

W chwili gdy zaczynałem zajmować się bieganiem „na poważnie” to już od dobrych 15 lat byłem wegetarianinem. I o dziwo, nie brakowało mi ani sił, ani energii do tego, by w dość szybkim czasie zacząć biegać ultramaratony. Oczywiście, poza drobnymi urazami typowymi dla „napalonego” nowicjusza, mój organizm naprawdę świetnie poradził sobie z tak potężną dawką ruchu ;)

Bieganie w terenach przyrodniczych, zawsze ma jakiś wpływ na środowisko. Masz za sobą sporo startów na różnych zawodach odbywających się poza strefą ludzkich zabudowań - jak oceniasz kondycję tego typu imprez jeśli chodzi o środowiskowe standardy?

Jeśli chodzi o tego typu imprezy, to według mnie, świadomość organizatorów jest bardzo wysoka. Robią wszystko, by presja na środowisko wywołana setkami biegaczy w terenie była jak najmniejsza. Na wielu zawodach nie używa się jednorazowych kubków, co więcej, regulaminy nakazują posiadanie własnych, wielorazowego użytku. Mam wrażenie, że dzięki temu, biegacze mają mniejszy wpływ na środowisko, zwłaszcza w tych najdzikszych ostępach niż np. turyści, o grzybiarzach nie wspominając.

Co warto byłoby wprowadzić, aby wpływ takich zawodów był jak najmniej negatywny dla przyrody?

Zdecydowanie wyeliminować jednorazowe naczynia na punktach odżywczych (są świetne alternatywy, jak np. naczynia i sztuczce z otrąb). Stosować system znakowania tras, pozwalający na jego wtórne wykorzystanie. Organizować programy uświadamiające o tym, jak zachowywać się w parkach narodowych i rezerwach (niestety nie wszyscy mają tego świadomość).

Mimo, że akcja #runtrailnotrash jest super pomysłem na promocję postaw prośrodowiskowych, moim zdaniem to za mało. Warto stworzyć coś na wzór ekologicznej Karty Etycznej (o czym piszę w artykule obok) zawierającej wskazania/zalecenia/zasady dla organizatorów i biegających, i wdrażać takie zapisy w życie. Co widziałbyś w takiej Karcie jako zapisy godne upowszechnienia?

Taka karta, to ciekawy pomysł. Chętnie przyjrę się temu projektowi bliżej!

Co do zapisów, to myślę, że fajnie byłoby zacząć od tego, że to nie my jesteśmy „panem i władcą” przyrody, a jedynie gośćmi, którzy powinni działać i zachowywać się na ściśle określonych warunkach. Warto też pokazać, że wszystko ma znaczenie. I tak dla przykładu: ktoś biegnie i wyrzuca „w krzaki” opakowanie po żelu. Mogłoby się zdawać: co to jest - przecież to tylko jeden, mały papierek! A co, jeśli dokładnie tak samo pomyśli 1000 osób? Jedna mała rzecz, jeden mały gest - to wszystko może robić i robi różnicę!



Gniewomir Skrzysiński na zawodach Stumilak. Fot. Karolina Krawczyk

Zdarzyło ci się odbyć samotny bieg z Przemyśla w Bieszczady, po drodze miałeś wtedy obszar czekającego na utworzenie Turnickiego Parku Narodowego. Czy potrzebujemy lepiej chronić takie miejsca, wszak widać, że presja gospodarcza w lasach nie ustępuje?

Tereny projektowanego Turnickiego Parku Narodowego po prostu zachwycają. Są niezwykle dzikie, obszerne, piękne i bardzo często niedostępne. Swój dom ma tam wiele interesujących gatunków zwierząt i roślin. Przyznać jednak muszę, że działalność człowieka jest tam aż nadto widoczna. Potężne zręby, rozorana zrywka ściółka. Znikające bukowe starodrzewia i głośny, zwłaszcza wieczorami, Arłamów. Wzdłuż dróg leśnych rozlokowane setki tzw. urządzeń łowieckich. Niestety, nie wygląda to dobrze. Nie napawa to optymizmem.

Na koniec opowiedz o najbardziej niezwykłej przygodzie biegowej w dzikiej przyrodzie?

O jednej z takich przygód dość mocno rozpisuję się w książce, w rozdziale pt. „Sto mil – podejście drugie”. Właściwie każdy kilometr tej podróży, to stąpanie w dzikich ostępach, gdzie moje ślady przeplatają się ze śladami końskich kopyt i łap niedźwiedzia...

Gniewomir Skrzysiński – lubi o sobie mówić *Tico*, bo mimo że urodzony w Polsce, mentalność i serce ma zdecydowanie kostarykańskie. Gra na ukulele, podróżuje po świecie i „zagina czas” biegając górskie ultramaratony. Weganin, bloger, myśliciel, autor książek, mówca inspirujący innych do świadomego życia i pozytywnych zmian. Mentalny aktywista. Głęboko wierzy w hasło „Not sharing is not caring”, potwierdzając własnym przykładem, że życie jest czymś znacznie więcej niż tylko bez troską konsumpcją. Według niego wrażliwość i troska o innych – zwłaszcza o tych, którzy głosu nie mają – to istotne elementy prawdziwie człowieczego życia.

Książkę można zakupić na: bieganienuweganie.pl.

Książka [wydana pod patronatem Miesięcznika Dzikie Życie](#).

W Miesięczniku Dzikie Życie w numerze 7-8/2015 można znaleźć rozmowę z Gniewomirem Skrzysińskim „[Bieganie to wolność](#)”.