

Alex Hutchinson

VZDRŽLJIVOST

*Psiha, telo in nenavadno
raztegljive meje zmogljivosti*

Alex Hutchinson

VZDRŽLJIVOST

Psiha, telo in nenavadno
raztegljive meje zmogljivosti

PREDGOVOR MALCOLM GLADWELL

Prevedel Samo Kuščer



Ljubljana 2025

Alex Hutchinson

VZDRŽLJIVOST

Psiha, telo in nenavadno raztegljive meje zmogljivosti

ENDURE

Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance

Copyright © 2018 by Alex Hutchinson.

Afterword © 2021 by Alex Hutchinson.

All rights reserved.

© za Slovenijo UMco, 2025. Vse pravice pridržane.

Predgovor: Malcolm Gladwell

Prevod: Samo Kuščer

Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.

Zbirka Preobrazba

Odgovorni urednik: Samo Rugelj

Pomočnica urednika: Renate Rugelj

Številčenje kazala: Neža Vilhelm

Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič

Slika na naslovnici: iStock

Tisk: Camera, d. o. o.

Naklada: 500 izvodov, 1. natis

Ljubljana 2025

Knjižno delo je izšlo v okviru knjižnega programa, ki ga v letu 2025
sofinancira Javna agencija za knjigo Republike Slovenije.

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja
založbe prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga
uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku,
vštevši fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.012.12

796.015

HUTCHINSON, Alex

Vzdržljivost : psiha, telo in nenavadno raztegljive meje zmogljivosti /
Alex Hutchinson ; predgovor Malcolm Gladwell ; prevedel Samo Kuščer.
- 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2025. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Endure

ISBN 978-961-7225-37-2

COBISS.SI-ID 242294019

UMco, d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01 / 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

*Za moje starše, Moiro in Rogerja. Njuna vedoželjnost,
natančnost, spoštovanje različnih pogledov in izjemen dar za
jasnost so mi še vedno pomembno vodilo pri vsem, kar pišem.*

Vsebina

<i>Predgovor k slovenski izdaji</i>	9
<i>Predgovor – Malcolm Gladwell</i>	13
<i>Dve uri: 6. MAJA 2017</i>	19

I. DEL: VOLJA IN MIŠICE

1. POGLAVJE	Neizprosna minuta	25
2. POGLAVJE	Človek kot stroj	37
3. POGLAVJE	Notranji regulator	61
4. POGLAVJE	Zavestno odnehanje	83
	<i>Dve uri: 30. NOVBEMBRA 2016</i>	105

II. DEL: OMEJITVE

5. POGLAVJE	Bolečina	115
6. POGLAVJE	Mišice	137
7. POGLAVJE	Kisik	159
8. POGLAVJE	Toplota	185

9. POGLAVJE	Žeja	203
10. POGLAVJE	Gorivo	229
	<i>Dve uri: 6. MARCA 2017</i>	259

III. DEL: PREMAGOVANJE OMEJITEV

11. POGLAVJE	Trening možganov	269
12. POGLAVJE	Iskra v možgane	293
13. POGLAVJE	Prepričanje	313
	<i>Dve uri: 6. MAJA 2017</i>	335
	<i>Spremna beseda: Poskusiti neznano</i>	341
	<i>Zahvale</i>	347
	<i>Končne opombe</i>	349
	<i>Stvarno in imensko kazalo</i>	381

Predgovor k slovenski izdaji

Septembra leta 2010 sem se izgubil na Triglavu. V Slovenijo sem prišel s kanadsko ekipo tekmoval na svetovnem prvenstvu v gorskem teku, ki je bilo tistega leta v Kamniku. Tek je bila naporen – dolg je bil 12 kilometrov, neto višinska razlika je znašala 1220 metrov. Naša ekipa je potrebovala več kot eno uro, da je dosegla vrh. Dali smo vse od sebe, po tekmi pa smo pozno v noč ostali na proslavi. Kljub temu smo naslednje jutro vstali zarana in se odpeljali na zahod proti Triglavu.

Načrtovali smo prijeten pohod po gorah – po naporni tekmi naj bi se sprostili in uživali v lepi naravi. Kmalu smo tempo pospešili. Običajno vzpon na vrh Triglava in povratek v dolino traja dva dni. Pred poletom nazaj v Kanado smo imeli na voljo le en dan, a smo vendarle menili, da nam bo podvig uspel. Kmalu smo iz hitre hoje prešli v lahkoten drnec, nato smo še pospešili. Nazadnje smo že tekli navkreber in tako kot prejšnji dan dajali vse od sebe.

Sčasoma se je naša skupina dobrih desetih tekačev začela raztegovati. Tekachi v vodstvu, ki so imeli zemljevid, so bili že

tako daleč naprej, da jih ni bilo več videti. Ko sem potem prišel do razpotja, nisem vedel, kam naj grem, da jim bom sledil.

* * *

V tistem času sem ravno pripravljaj tole knjigo, v kateri sem si postavljaj osnovno vprašanje, kaj določa moje omejitve. Že od otroštva sem tekmoval v teku in vedno sem skušal dati vse od sebe. Videti pa je bilo, da »meje«, ki jih lahko dosežem ali celo presežem, niso vedno enake. Kakšen dan sem se lahko gnal do popolne izčrpanosti, se opotekel čez ciljno črto in nato padel ali bruhal. Kdaj drugič sem po koncu minuto ali dve hodil sem in tja ter si hitro opomogel, nakar sem se spraševal, zakaj se nisem mogel še bolj potruditi. Nekatere dni sem tekel hitro in lahkotno, drugikrat sem tekel počasi in ob tem trpel.

Knjiga *Vzdržljivost* se je porodila iz želje, da bi razumel razmerje med duhom in telesom. V desetletnem obdobju novinarstva in raziskovanja sem spoznal znanstvenike in trenerje, ki so presegli preprost pogled na človeško telo kot stroj. Spoznal sem tudi izjemne športnike, kot je Eliud Kipchoge, ki je bil takrat šele na začetku svoje poti do maratona v manj kot dveh urah. Kipchogejevo prizadevanje do rezultata pod dvema urama se je izkazalo za odlično ilustracijo mojega iskanja človeških meja. Postalo je namreč jasno, da pri tem prizadevanju ni bila pomembna le njegova fiziologija, temveč v enaki meri tudi duševno stanje.

Kipchoge je leta 2019 na Dunaju nazadnje pretekel maraton pod dvema urama, vendar se njegov dosežek ni štel za uradni svetovni rekord, saj niso bila upoštevana vsa standardna tekmovalna pravila, poleg tega tekma ni bila odprta. Mnogi so

menili, da bodo to mejo kmalu dosegli še drugi, saj naj bi Kipchoge dokazal, da je ovira večinoma psihična. Nekaj časa je bilo videti, da bo prvi sledil njegov rojak Kelvin Kiptum. Kiptum je oktobra 2023 na maratonu v Čikagu s časom 2:00:35 presegel Kipchogejev uradni svetovni rekord. A le štiri mesece pozneje je tragično umrl v prometni nesreči, star 24 let. Nikoli ne bomo izvedeli, kaj bi lahko dosegel, in ko to pišem, še vedno čakamo na prvi »uradni« maraton pod dvema urama.

Eliud Kipchoge mi je še posebej pomemben, ker mi je omogočil, da stroko, o kateri sem pisal, spremenim v nekaj človeškega. Pisal sem o laboratorijskih poskusih, pri katerih so udeležencem električno stimulirali možgane ali pa so jim s subliminalnimi sporočili izboljševali vzdržljivost, Kipchoge pa je spet in spet zmagoval ter vsem, ki jih je zanimalo, potrpežljivo pojasnjeval, da mu pomaga vera vase – notranji monolog, ki ga je skrbno gojil z branjem motivacijskih knjig. Še nekaj se mi pri njem zdi zanimivo – in pomembno. Tudi potem, ko je zelo obogatel, je še naprej tekmoval. Tekmoval je celo še pozneje, ko ni bil več tako hiter in ni več zmagoval. Užival je v tem, da se je gnal vse do skrajnih meja.

Podobno spoznanje sem doživel tisti dan na Triglavu. Za drugimi sem zaostal, ker me je motilo, da se dan po tekmi tako močno ženejo. K mojemu razpoloženju seveda ni nič prispevalo, da nisem vedel, kje gre pot naprej. Čez čas sem opazil, da so na razpotju kamenčke sestavili v nekakšno puščico, da bi mi nakazali, v katero smer naj grem, zato sem hitro stekel naprej in jih dohitel. Uživali so v občutku, da dajejo vse od sebe, čeprav ne gre za tekmo. Kmalu sem se tudi sam predal temu občutku. Pririnili smo se na vrh Triglava in z veseljem bi rekel, da smo uživali v osupljivih razgledih, vendar smo se znašli v

popolni megli in smo komaj videli od enega odseka jeklenice do drugega. A to ni bilo pomembno. Bili smo v gorah, izčrpani in navdušeni, ko smo se gnali do svojih meja. Ni lepšega občutka. Nadejam se, da ta knjiga zajema del tega občutka.

Alex Hutchinson
Toronto, marca 2025

Predgovor

Malcolm Gladwell

Vsak tekač na dolge proge je že doživel kakšno tekmo, ki mu ni razumljiva, ko se pozneje ozre nanjo. Pri meni sta dve takšni tekmi. Pri prvi takšni sem kot trinajstletnik obiskoval prvi letnik gimnazije. Vadil sem komaj mesec dni, ko sem v Cambridgeu v Ontariu tekmoval v krosu proti dve leti starejšim tekačem. Eden od njih je bil v svoji starostni skupini med najboljšimi tekači na dolge proge v vsej pokrajini. Še danes, štirideset let pozneje, se spominjam te tekme. Takoj na začetku sem se kar prilepil na vodilne in nisem odnehal, tako da sem se do konca povsem izčrpal in po čudežu končal kot drugi. Rečem »po čudežu«, kajti čeprav sem bil potem v srednji šoli kar uspešen pri teku na srednje proge, na dolge proge nikoli več nisem dosegel česa podobnega. Vse življenje sem potem slabo tekkel na vse razdalje, daljšo od 1500 metrov.

Z eno izjemo. Pred dvema letoma sem pri enainpetdesetih letih na ne ravno pomembni tekmi na 5000 metrov v New Jerseyju dosegel za celo minuto boljši rezultat kot na kateri koli tekmi na 5000 metrov, ki sem se je udeležil v kategoriji

starejših od 35 let. Tistega poletnega dne v New Jerseyju sem bil nenadoma spet kot trinajstletnik izpred štiridesetih let v Cambridgeu. Sanjal sem velike sanje. Čudil sem se svojim tekaškim sposobnostim. In potem? Nazaj v povprečje.

Kot nekdo, ki se stvari loteva precej zagrizeno – posebej pa to velja za tek –, sem se mučil zaradi teh dveh tekem. Ohranil sem rezultate iz svojih najstniških let in sem jih spet pregledal, da bi našel kakšno razlago. Se je pri treningih v tistem času morda videlo, da lahko dosežem kaj takšnega? Sem storil kaj posebnega? Za poznejši dosežek na 5000 metrov imam neskončno več podatkov na Garminu z vseh mesecev treningov pred tekmo in nato še več podatkov s same tekme: tempo, kadenca, vmesne čase. Pred različnimi tekmami sem večkrat skušal doseči enako pripravljenost kot pri tekmi v New Jerseyju. Želel sem si, da bi strela udarila dvakrat. To se ni zgodilo in slutim, da je razlog v tem, da ne razumem dobro, kako priti do vzdržljivostnih dosežkov. Verjetno je jasno, kaj želim povedati s tem: sem naravnost idealen bralec, ki mu lahko knjiga *Vzdržljivost* Alexa Hutchinsona resnično koristi.

Naj povem še kaj o Alexu Hutchinsonu. Oba sva Kanadčana, oba sva tekača, čeprav je on boljši Kanadčan (še vedno živi v Kanadi, jaz ne več) in vsekakor je bil vedno *veliko* boljši tekač. Nekoč me je povabil na tempiran tek, ki ga s prijatelji izvaja vsako sobotno dopoldne na pokopališču v severnem Torontu. Kot se spominjam, sem končal zadnji – ali pa morda predzadnji, saj je eden od njegovih sotekačev nadvse prijazno iz sočutja tekel z mojim tempom. Alex mi je že po prvem ovinku izginil izpred oči. Kot boste videli, Alex v tej knjigi o skrivnostih vzdržljivosti piše s strokovnega in športnega vidika, a tudi z osebnega. Tudi on ima za seboj nekaj nenavadnih tekem.

Moram pa poudariti, da to ni knjiga o teku. Veliko je knjig o teku, kot tekač sem jih veliko tudi prebral. Vendar so to knjige poznavalcev, namenjene drugim poznavalcem, in obravnavajo na primer vprašanja, ali naj bi se stopalo tal dotaknilo najprej s peto ali s sprednjim delom, ali naj bi se tekač trudil, da doseže kadenco 180 korakov na minuto in podobno. Ena od mnogih odlik knjige *Vzdržljivost* pa je v Hutchinsonovi širini pogleda na ključna vprašanja. V enem od mojih najljubših odlomkov piše o želji kolesarja Jensa Voigta, da postavi novi rekord v vožnji na eno uro. Za Voigta je bilo znano, da se ne meni za bolečine. Po vožnji, s katero je podrl rekord, pa so ga bolečine premagale. Hutchinson piše: »Bolečina, ki jo je odrival na rob zavesti, ga je preplavila.« To je prigoda iz sveta vrhunskih kolesarjev, vendar se Hutchinson ob njej poglobi tudi v zvezo med fiziološkimi in duševnimi vprašanji. Pri številnih različnih dejavnostih do resnih dosežkov ne moremo priti brez nelagodja. Postavlja se torej vprašanje, kakšen je naš odnos do bolečin. Kako se opozorilni signali iz možganov soočajo s telesno voljo, da nadaljujemo? To vprašanje ni zanimivo le za vrhunske kolesarje, ki želijo potolči rekord. Dejansko nas lahko razmišljanje o tej temi celo odvrne od morebitne želje, da bi šli po Voigtovi poti. »Vse me je bolelo,« je povedal Voigt. »Bolel me je vrat, ker sem sklanjal glavo v aerodinamičnem položaju. Komolci so me boleli zaradi drže trupa. Pljuča so me bolela, ker so tako dolgo pekoče hlatale po kisiku. Srce me je bolelo, ker je tako dolgo razbijalo z vso močjo. Hrbet me je pekel, kot da so me položili na žar! Da sploh ne govorim o zadnjici! Resnično sem se utapljal v morju bolečine.« Grozljivo. Boli me že ob prebiranju te izpovedi.

Ali mi knjiga *Vzdržljivost* pojasni, zakaj včasih zmorem več, včasih manj? Do določene mere gotovo. Zdaj ugotavljam,

da sem nesmotrno skušal razumeti tiste svoje dosežke s smešno preprostim modelom vzdržljivosti. Izhajal sem iz končnega časa teka in skušal iz tega ugotoviti, kateri parametri so mi omogočili, da sem prišel do tega rezultata. Sem pred tekmo počival en dan ali dva dneva? Kako hitro sem tekel v kanec teden dni pred tekmo? Lahko kaj ugotovim iz zadnjega niza intervalov pred tekmo? Zaradi vseh podatkov, ki jih dobimo s športno uro, si je še toliko lažje naslikati preprosto podobo, kako in zakaj se giblje naše telo. Ko boste prebrali *Vzdržljivost*, se zagotovo nikoli več ne boste zadovoljivi s takšno preprosto predstavo. Garmin nam nikakor ne more vsega povedati. K sreči imamo Alexa Hutchinsona, da ta primanjkljaj dopolni.

VZDRŽLJIVOST

Dve uri

6. maja 2017

Betonska kocka novinarske kabine stoji visoko nad dirkališčem Formule 1 Autodromo Nazionale Monza v nekdanjem kraljevem parku severovzhodno od Milana. S te odlične razgledne točke skušam podajati preišljene komentarje, ki jih v živo spremlja približno 13 milijonov ljudi po vsem svetu,¹ med katerimi so mnogi sredi noči zlezli iz postelje, da bi spremljali dogajanje. Postaja napeto.

Tekma pod menoj se bliža koncu, za katerega v mesecih ugibanj in burnih razprav skoraj nihče ni mislil, da je mogoč. Olimpijski prvak v maratonu Eliud Kipchoge že uro in štirideset minut kroži po stezi in sledi izjemno koreografirani formaciji tekačev, ki mu zagotavljajo zavetrje. Vse kaže, da bo razdaljo 42,2 kilometra zmogel preteči prej kot v dveh urah. Glede na to, da je svetovni rekord v maratonu 2:02:57, in glede na to, da se novi rekordi od starih običajno razlikujejo le po težko priborjenih sekundah, je Kipchogejev nastop že zdaj nekaj skoraj nepojmljivo izjemnega. Na velikanskih zaslonih pred menoj prikazujejo podrobne podatke o teku, vendar se

moje misli oddaljujejo od suhoparnih podatkov. Želim si zapustiti novinarsko kabino in se postaviti ob progo – želim si začutiti napetost množice, slišati Kipchogejev dih, ko teče mimo, in mu pogledati v oči, ko se žene globlje v neznano.

Ko je Michael Joyner, ki je v študentskih letih tekmoval v teku na Arizonski univerzi, leta 1991 končeval zdravstveno specializacijo na kliniki Mayo v Minnesoti, je predlagal provokativen miselni poskus.

Po mnenju fiziologov je mogoče meje vzdržljivostnega teka določiti s tremi parametri: aerobno zmogljivostjo, ki jo imenujemo tudi VO_2 max in nekako ustreza velikosti avtomobilskega motorja, ekonomičnostjo teka, ki je merilo učinkovitosti, podobno kot poraba goriva na 100 kilometrov, in laktatnim pragom, ki določa, s kolikšnim delom moči lahko naš »motor« deluje daljši čas. Raziskovalci so te vrednosti izmerili pri številnih vrhunskih tekačih, ki so imeli praviloma zelo dobre vrednosti vseh treh parametrov in izjemne vrednosti enega ali dveh. Joyner se je spraševal, kaj bi ugotovili, če bi imel tekač izjemne vrednosti vseh treh parametrov.² Izračunal je, da bi takšen tekač lahko pretekel maraton v času 1:57:58.

Njegov članek v reviji *Journal of Applied Physiology* ni doživel veliko razumevanja. »Veliko ljudi se je praskalo po glavi,« se spominja.³ Konec koncev je tedanji svetovni rekord, ki ga je leta 1988 postavil etiopski tekač Belayneh Densimo, znašal 2:06:50. O maratonu pod dvema urama nihče ni niti razmišljal. Ko je Joyner sredi osemdesetih let prejšnjega stoletja prvič pisal o tej možnosti, je zvenelo tako absurdno, da mu članka sprva niso hoteli objaviti. Joyner pa je poudaril, da ta neverjetni

čas ni mišljen kot napoved dejanskega rezultata, temveč kot izziv za znanstvenike. Njegov izračun nekako povzema bistvo stoletja prizadevanj, da bi količinsko opredelili skrajne meje človeške vzdržljivosti. Njegove enačbe podajajo hitrost, ki naj bi jo lahko dosegel tekač. Od kod torej razkorak med teorijo in stvarnostjo? Ali naj bi bila težava le v tem, da se tako izjemni tekač še ni rodil, ali še ni prišlo do tako izjemnega teka? Ali pa nečesa glede vzdržljivosti še ne razumemo?

Čas je mineval. Leta 1999 je maroški tekač Khalid Khannouchi prvi dosegel čas pod 2:06. Štiri leta pozneje je Paul Tergat iz Kenije dosegel 2:05, pet let pozneje pa Haile Gebrselassie iz Etiopije 2:04. Ko so Joyner in dva sodelavca leta 2011 v reviji *Journal of Applied Physiology* objavili posodobljen članek z naslovom »Maraton v dveh urah: kdo bo to dosegel in kdaj?«,⁴ se njihovo razmišljanje ni več zdelo nesmiselno. V reviji so dejansko objavili kar osemintrideset pisem drugih raziskovalcev, ki so razmišljali o različnih dejavnikih, s katerimi bi to morda lahko dosegli. Konec leta 2014, kmalu potem, ko je Dennis Kimetto iz Kenije prvi dosegel čas pod 2:03, je konzorcij pod vodstvom britanskega športnega znanstvenika Yannisa Pitsiladis napovedal, da naj bi v petih letih premagali mejo dveh ur.

Dve minuti in sedeminpetdeset sekund, kolikor je najboljši doseženi rezultat še ločilo od te teoretične meje, pa je vendarle neznansko veliko. Leta 2014 so me pri reviji *Runner's World* prosili,⁵ naj se lotim podrobne analize fizioloških, psiholoških in okoljskih dejavnikov, ki naj bi prispevali k teku maratona v dveh urah. Potem ko sem preučil goro podatkov in se pogovarjal s številnimi strokovnjaki po vsem svetu, vključno z Joynerjem, sem pripravil deset strani z diagrami, grafikoni, risbami in argumenti ter podal napoved, da bo ta prelomnica padla leta 2075.

Te napovedi sem se takoj spomnil oktobra 2016, ko me je nepričakovano poklical David Willey, tedanji glavni urednik revije *Runner's World*. Največja korporacija za športno obutev in oblačila na svetu Nike⁶ se je pripravljala na »tajni« projekt, da bi v zgolj šestih mesecih izvedli maraton z rezultatom dveh ur. Ponudili so nam priložnost, da pogledamo v zakulisje in poročamo o projektu, ki so ga poimenovali Breaking2. Nisem vedel, ali naj se smejim ali zavijam z očmi, a nisem mogel odkloniti. Sprejel sem nalogo, da nekaj tednov pozneje odpotujem na sedež podjetja Nike v Beaverton v Oregonu, da slišim njihovo predstavitev. Menil sem, da sem po raziskavi za svoj članek za *Runner's World* povsem primerno podkovan, če bo treba razkriti nekaj, kar se bo izkazalo zgolj za domiselno marketinško akcijo.

Medtem ko se moje poročanje ob televizijskem prenosu končuje, je Kipchoge pretekel že sedemintrideset kilometrov. Tega dne, 6. maja 2017, je natanko triinšestdeset let po dosežku Rogerja Bannisterja, ki je kot prvi miljo pretekel pod štirimi minutami. Srčno si želim, da bi lahko stal ob progi, vendar ne vem, kako bi čim hitreje prišel dol. Pogledam čez rob in za hip razmišljam, da bi se zavihtel čez ograjo in tvegala skok na tla. Ob strogem pogledu varnostnika v bližini si premislim. Namesto tega se odpravim nazaj po mostičku, ki povezuje novinarsko kabino z večnadstropno glavno stavbo in njenim labirintom neprehodnih hodnikov in neoznačenih vrat. Nimam časa čakati na vodiča. Začnem teči.

I. del

VOLJA IN MIŠICE

Neizprosna minuta

*Če zmoreš zapolniti neizprosno minuto
s šestdesetimi sekundami pretečene razdalje,
je Zemlja tvoja in z njo vse na njej. ...⁷*

– RUDYARD KIPLING

Februarja leta 1996 sem mrzlega sobotnega večera v univerzitetnem mestu Sherbrooke v Quebecu razmišljal o še eni veliki zagonetni osebi, ko gre za vzdržljivost – Johnu Landyju. Ta čokati Avstralec je kot drugi na svetu pretekel miljo pod štirimi minutami. Spomladi leta 1954 je po dolgih letih prizadevanj, stoletjih merjenih tekov in tisočletjih evolucije le šestinštirideset dni pred njim to dosegel Roger Bannister. Trajna podoba Landyja, ovekovečena na neštetih plakatih in v bronastem kipu v nadnaravni velikosti v Vancouvru v Britanski Kolumbiji, zajema trenutek iz poletja istega leta, ko sta se na Prvenstvu Britanskega imperija pomerila edina tekača na svetu, ki sta kdaj zmogla miljo preteči hitreje kot v štirih minutah. Landy je vodil ves čas teka, na ciljni ravnini pa se je ozrl čez levo ramo ravno v trenutku, ko ga je Bannister prehiteval po desni. Zaradi tega delčka sekunde se je zapisal v zgodovino kot nekdo, ki je »skoraj zmagal«.⁸

Pri Landyju pa ni šlo za to, da ne bi bil dovolj dober – očitno je bil. Ko se je gnal za rekordom, je kar šestkrat miljo pretekel

s časom 4:02, nakar je izjavil: »Odkrito povedano mislim, da milja v štirih minutah presega moje zmogljivosti. Dve sekundi se ne sliši veliko, ampak zame je to tako, kot da bi se skušal prebiti skozi opečnat zid.«⁹ Le dva meseca potem, ko ga je Bannister premagal, pa je dosegel čas 3:57,9 (zabeležen uradni rezultat je 3:58,0, saj so takrat rezultate zaokroževali na najbližjo petino sekunde), kar je skoraj za štiri sekunde hitreje od njegovega prejšnjega najboljšega rezultata.

Kot mnogi tekači, ki so tekmovali na eno miljo, sem se imel za Bannisterjevega učenca – njegovo avtobiografijo sem imel na nočni omarici in sem jo znal skoraj na pamet. Ko sem se tisto zimo leta 1996 pogledal v ogledalo, pa sem vse bolj videval Landyja. Spopadal sem se z nekoliko lažjim ciljem – v štirih minutah preteči 1500 metrov, kar je mogoče doseči okoli 17 sekund hitreje od ene milje. V srednji šoli sem imel rezultat 4:02, potem pa sem kot Landy zadel ob zid in sem imel naslednja štiri leta bolj ali manj enake rezultate. Kot dvajsetletni študent tretjega letnika na McGillovi univerzi sem bil na tem, da se sprijaznim z možnostjo, da sem iz svojega telesa iztisnil prav vse sekunde, ki jih premore. Spominjam se, kako sem med dolgo vožnjo od Montreala do Sherbrooka, kamor sem se na začetku sezone s sotekači odpravljal na nepomembno tekmo na eni najpočasnejših prog v Kanadi, strmel skozi okno v vrtinčenje snega in se spraševal, ali bom sploh kdaj doživel preobrazbo, kakršno je doživel Landy.

Slišali smo, da so načrte za dvoransko tekališče v Sherbrooku kot študijski projekt izdelali študenti na univerzi. Pri računanju optimalnega nagiba za 200-metrsko progo so vnesli podatke za centripetalni pospešek pri vrhunskem tekaču na 200 metrov – ob tem pa so spregledali možnost, da bo kdo

želel preteči več kot le en krog. Tekališče je bilo zato bolj podobno velodromu kot tekališču in je ob robovih tako strmo, da niti večina sprinterjev ne more teči po zunanjih stezah, ne da bi jih vleklo navzdol. Za tekače na srednje proge, kakršen sem jaz, je celo notranja steza neprijetna za gležnje. Tekme, daljše od milje, so se zato odvijale na ogrevalnem krogu na notranji strani tekališča.

Če sem hotel doseči čas štirih minut ali manj, sem moral vsak krog preteči le dve desetinki sekunde hitreje od svojega najboljšega časa 4:01,7. Sklenil sem, da Sherbrooke s tem neresnim tekališčem in odsotnostjo dobre konkurence ni pravi kraj za ta vrhunski dosežek. Raje bom tekel čim lahkotneje in prihranil energijo za naslednji teden. Potem pa sem videl, kako je moja kolegica Tambra Dunn na teku na 1500 metrov za ženske hitro povedla do velikanske prednosti, sama v vodstvu tekla krog za krogom in dosegla vrhunski osebni rekord, s katerim se je uvrstila na državno univerzitetno prvenstvo. Nenadoma se mi je zdelo, da sem smešen in pretiravam z računanjem in neskončnim snovanjem strategij. Prišel sem, da bi tekel. Zakaj ne bi torej preprosto tekel tako močno, kot zmorem?

»Meja vzdržljivosti« se zdi povsem jasen pojem, dokler ga ne skušamo razložiti. Če bi me leta 1996 vprašali, zakaj nisem mogel teči pod štirimi minutami, bi zamrmral nekaj o maksimalnem srčnem utripu, zmogljivosti pljuč, počasnih mišičnih vlaknih, kopičenju mlečne kisline in različnih drugih strokovnih izrazih v tekaških revijah, ki sem jih prebiral. Vendar po podrobnejšem premisleku nobena od teh razlag ne drži.

Ob nepremostljiv zid lahko trčimo tudi s precej nižjim srčnim utripom od maksimalnega, z zmerno koncentracijo laktata (soli mlečne kisline) in z mišicami, ki se še vedno ustrezno krčijo. Fiziologi so na svoje razočaranje ugotovili, da volje, da vzdržimo, ni mogoče zanesljivo povezati z nobeno fiziološko spremenljivko.

Vzdržljivost je kot nekakšen pojmovni švicarski nož. Potrebujemo jo, da pridemo do konca maratona, omogoča pa nam tudi, da ohranimo mirno kri med dolgim poletom čez državo, ko nas v ekonomskem razredu obdaja kopica nadležnih malčkov. Morda se zdi, da je izraz vzdržljivost v slednjem primeru uporabljen v prenesenem pomenu, vendar je ločevanje fizične in psihične vzdržljivosti v resnici manj jasno, kot se zdi. Vzemimo ponesrečeno odpravo Ernesta Shackletona na Antarktiko, ki se je dve leti borila za preživetje, potem ko je leta 1915 njeno ladjo *Endurance* zdrobil led.¹⁰ So tako dolgo vztrajali zaradi vzdržljivosti, na kakršno se opremo v neprijetnih razmerah v letalu, ali pa je šlo za preprosto telesno vzdržljivost? Ali sploh lahko imamo eno brez druge?

Všeč mi je vsestranska definicija, ki jo povzemam po raziskovalcu Samuelu Marcori: vzdržljivost je po njegovem »premagovanje napora, da nadaljujemo kljub naraščajoči želji, da bi odnehali«.¹¹ To je dejansko njegov opis premagovanja napora in ne vzdržljivosti (razliko med tema pojmomoma bomo podrobneje obdelali v 4. poglavju), vendar zajema tako telesne kot duševne vidike vzdržljivosti. Ključnega pomena sta potreba, da se ne menimo za vzgibe, ki nam kaj narekujejo (da upočasnimo, se umaknemo, odnehamo), in občutek za pretečeni čas. Ko prejmemo udarec, potrebujemo močno samoobvladovanje, da ne trznemo, vzdržljivost pa pomeni nekaj

trajnejšega – na primer držanje prsta nad plamenom tako dolgo, da nas zapeče, ali zapolnjevanje neusmiljene minuto s šestdesetimi sekundami teka na dolge proge.

Preteče lahko nekaj sekund ali nekaj let. Med končnico prvenstva ameriške košarkarske lige NBA leta 2015 najhujši nasprotnik LeBrona Jamesa ni bil branilec moštva Golden State Andre Iguodala, čeprav si ta zasluži vse spoštovanje, temveč utrujenost.¹² V prejšnjih petih sezonah je igral 17.860 minut, kar je več kot 2000 minut več od kogar koli drugega v ligi. V polfinalu je med napetim podaljškom nepričakovano zahteval, da ga umaknejo iz igre, si premislil, zadel trojko, 12,8 sekunde pred koncem dal koš iz skoka med tekom in zapečatil zmago, takoj po zvočnem znaku konca igre pa se je zrušil po tleh. Na četrti tekmi finala se je komaj premikal: »Izčrpal sem se,« je priznal, potem ko je v zadnji četrtini ostal brez točk. Ne gre za to, da bi se pretirano zadihal ali kaj podobnega, utrujenost se mu je po kapljicah nabirala dneve, tedne in mesece ter ga povsem zanesljivo potisnila do roba vzdržljivosti.

Nasprotno pa se tudi najboljši sprinterji na svetu spopadajo s pojavom, ki ga John Smith, trener nekdanjega svetovnega rekorderja na 100 metrov Mauricea Greena, olupševalno imenuje »faza negativnega pospeševanja«. ¹³ Tek sicer traja le deset sekund, vendar večina sprinterjev doseže največjo hitrost po 50 do 60 metrih, jo za kratek čas vzdrži, nakar začne hitrost spet upadati. Od kod čarobna sposobnost Usaina Bolta, da se proti koncu tekme oddalji od tekmecev? To priča o njegovi vzdržljivosti: upočasnjuje se malo manj (ali malo pozneje) od drugih. Na svetovnem prvenstvu v Berlinu leta 2009, ko je dosegel svetovni rekord 9,58 sekunde,¹⁴ je zadnjih 20 metrov tekel za pet stotink sekunde počasneje od

prejšnjih 20 metrov, vendar je kljub temu povečal prednost pred preostalimi tekmovalci.

Na istem svetovnem prvenstvu je postavil svetovni rekord 19,19 sekunde pri teku na 200 metrov. Ključna podrobnost: za prvo polovico proge je potreboval 9,92 sekunde, kar je odličen čas, če upoštevamo, da se tek začne na zavoju, a vendarle slabše od njegovega rekorda na 100 metrov. Čeprav tega skoraj ni mogoče zaznati, je namerno razporejal energijo, da bi si čim bolj povečal zmogljivost na celotni razdalji. Zato sta psihološki in fiziološki vidik vzdržljivosti neločljivo povezana: pri vsakem opravilu, ki traja dlje od približno deset sekund, se moramo zavestno ali nezavedno odločati, kako močno se je treba gnati in kdaj. Celo pri ponavljajočih se dvigih uteži¹⁵ – kratkih petsekundnih potegih, za katere bi mislili, da so čisti odraz mišične moči – se je izkazalo, da se ne moremo izogniti varčevanju z močmi: naša »največja« moč je odvisna od našega prepričanja, koliko ponovitev bomo še zmogli.

Zaradi neizogibnega pomena varčevanja moči so vzdržljivo-stni športniki obsedeni z vmesnimi časi. John L. Parker ml. je v svoji znameniti tekaški klasiki *Once a Runner* (Nekoč sem bil tekač) zapisal: »Tekoč je kot stiskač, ki zelo skopuško porablja drobiž svoje energije in želi nenehno vedeti, koliko je porabil in koliko časa bo še moral plačevati. Želi, da mu denarja zmanjka ravno v trenutku, ko ga ne potrebuje več.« Na tekmi v Sherbrooku sem vedel, da moram vsak 200-metrski krog preteči v nekaj manj kot 32 sekundah, če želim teči štiri minute, in sem nešteto ur treninga porabil za to, da sem se naučil čutiti prav ta tempo. Zato me je povsem presunilo in me skoraj fizično streslo, ko sem slišal, kako je časomerilec po koncu mojega prvega kroga zaklical: »Sedemindvajset!«

Gibanje je strokovno presenetljivo zapleteno – kot bomo videli tudi v naslednjih poglavjih. O tem, kaj je vzdržno, ne presojamo le po tem, kako se počutimo, temveč tudi po primerjavi s pričakovanim počutjem na tej točki tekme. Na začetku drugega kroga sem moral uskladiti dva nasprotujoča si podatka: razumsko spoznanje, da sem začel z nepremišljeno hitrim tempom, in subjektivni občutek, da se počutim presenetljivo, vznemirljivo dobro. Premagal sem panični vzgib, da bi tempo upočasnil, in do konca drugega kroga pritekel v 57 sekundah – in se še vedno počutil dobro. Zdaj sem zagotovo vedel, da se dogaja nekaj posebnega.

V nadaljevanju sem se nehal posvečati vmesnim časom. Tako močno so odstopali od mojih načrtov, da mi niso več dajali nobenih koristnih informacij. Preprosto sem tekel in upal, da bom dosegel cilj, preden mi bodo noge klonile pod pezo resničnosti. Ciljno črto sem prečkal v 3 minutah in 52,4 sekunde ter tako svoj osebni rekord oklestil kar za devet sekund. S tem tekom sem si rezultat izboljšal bolj, kot sem se kumulativno izboljšal od svoje prve sezone teka pred petimi leti. S pregledom dnevnikov treningov – kar sem storil tisti večer in še velikokrat po tem – nisem odkril nikakršnega namiga, da bi se lahko zgodilo kaj tako prelomnega. Treningi so v primerjavi s prejšnjimi leti nakazovali v najboljšem primeru počasno postopno izboljševanje.

Po dirki sem se pogovoril s sotekačem, ki mi je meril vmesne čase. Njegova ura je podajala povsem drugačno sliko. Prvi krog sem pretekel v 30 sekundah, ne v 27; po drugem krogu je njegova ura kazala 60 sekund in ne 57. Morda je časomerilec, ki je zaklical vmesni čas po koncu vsakega kroga, svojo uro pognal tri sekunde prepozno, ali pa je morda pri prevajanju

iz francoščine v angleščino, s čimer mi je želel ustreči, prišlo do nekajsekundne zamude. V vsakem primeru me je zavedel, zato sem mislil, da tečem hitreje, kot sem v resnici, hkrati pa sem se počutil nepojmljivo dobro. Zato sem se lahko odrekel svojim pričakovanjem pred tekmo in tekel bolje, kot bi kdor koli lahko pričakoval.

Prelomni dosežek Rogerja Bannisterja je bil izjemno odmeven. Knjiga za samopomoč *The Winning Mind Set* (Miselnost zmagovalca) Jima Braulta in Kevina Seamana iz leta 2006 je Bannisterjevo miljo v štirih minutah uporabila kot priliko o pomenu prepričanja vase. »V naslednjem letu je enako uspelo še 37 drugim,« pišeta. »Leto zatem je več kot 300 tekačev preteklo miljo v manj kot štirih minutah.« Podobne izmišljene trditve so stalnica motivacijskih seminarjev in spleta: Ko je Bannister pokazal pot, naj bi drugi nenadoma odvrgli svoje psihične ovire in sprostili svoj pravi potencial.

Ko se je povečalo zanimanje za maraton pod dvema urama,¹⁶ se je ta zgodba pogosto pojavljala kot dokaz, da je tudi ta izziv predvsem psihološki. Skeptiki pa so trdili, da prepričanje ni pomembno ter da človek v svoji sedanji obliki preprosto ni sposoben teči tako hitro in tako dolgo. Ta razprava je tako kot predhodna pred šestimi desetletji predstavljala odličen preizkusni kamen za raziskovanje različnih teorij o vzdržljivosti in človeških mejah, ki so jih preučevali znanstveniki. Vendar je za kakršne koli pomembne sklepe pomembno, da so podatki resnični. Prvič, v enem letu po Bannisterjevem dosežku je zgolj Landy zmogel preteči miljo pod štirimi minutami, naslednje leto so mu sledili še štirje

tekači. Šele leta 1979, več kot dvajset let pozneje, je španski tekač José Luis González postal tristoti tekač, ki je premagal to mejo.¹⁷

Landyjev nenadni preboj po toliko neuspešnih dirkah pa ne pomeni le zmage volje nad mišicami. Vseh šest tekem, ko mu je le malo zmanjkalo, je potekalo v Avstraliji, niso bile posebno pomembne, konkurenca je bila majhna, vreme pa pogosto neugodno. Spomladi leta 1954 se je končno odpravil na dolgo pot v Evropo, kjer so bile proge hitre in konkurenca obilna, a je le tri dni po prihodu ugotovil, da ga je Bannister že prehitel. V Turkiju je imel prvič narekovalca tempa, lokalnega tekača, ki je prvi krog in pol tekel v hitrem tempu. Še pomembneje je, da je imel pravo konkurenco – Chris Chataway, eden od obeh tekačev, ki sta tekla kot Bannisterjeva narekovalca tempa, ko je pretekel miljo pod štirimi minutami, je Landyju do zadnjega kroga tekel za petami. Ni si težko predstavljati, da bi Landy tistega dne premagal mejo štirih minut, tudi če Rogerja Bannisterja sploh nikoli ne bi bilo.

Kljub temu ne morem povsem zanemariti vloge volje – tudi zaradi tega, kar se je zgodilo po mojem preboju. Pri naslednjem poskusu po Sherbrooku sem imel rezultat 3:49. Na naslednji tekmi sem prečkal ciljno črto s časom 3:44, s čimer sem se uvrstil za preizkušnje za olimpijske igre. Zgolj v treh tekmah sem se nekako spremenil. Televizijski posnetek preizkušnje iz leta 1996 je na YouTubu,¹⁸ in ko me kamera spremlja pred začetkom finala na 1500 metrov (stojim poleg Grahama Hooda, takratnega kanadskega rekorderja), lahko vidite, da še vedno nisem povsem prepričan, kako sem se znašel tam. Pogled mi bega sem in tja, kot bi pričakoval, da se bom nenadoma zbudil in ugotovil, da sem še vedno v pižami.