

Jestem biegaczem

Grzegorz W. Kołodko

Profesor ekonomii, były wicepremier i minister finansów. Wykładowca w Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie.

Impuls popłynął z USA

Wiosną 1998 roku przyleciałem do Waszyngtonu. Pracowałem tam przez pół roku w Międzynarodowym Funduszu Walutowym i Banku Światowym nad kwestiami rozwoju gospodarczego. Chodziłem 5 dni w tygodniu do siłowni. Okazało się jednak, że klub jest zamknięty w soboty i niedziele, co wtedy uważałem za skandal, bo miałem ochotę zmieniać przepoconą koszulkę dzień w dzień. Zacząłem więc biegać w centrum miasta, w samo południe. Potem prowadziłem wykłady na Uniwersytecie Yale i tam już nawet nie szukałem siłowni, tylko biegałem, bo była piękna jesień przypominająca naszą – polską. Zacząłem od 30 minut, potem stopniowo coraz dłużej, regularnie, do 60 minut.

Bieganie, głupcze!

Czy z ekonomicznego punktu widzenia można powiedzieć, że bieganie się opłaca? To zależy, kto i co przez to rozumie. Można biegać i wcale więcej nie zarabiać, albo nie mieć wyższego standardu życia czy bardziej efektywnie prowadzonej firmy. Z drugiej strony sądzę, że nie bez powodu na Zachodzie, zdecydowanie częściej niż w Polsce, bardzo wielu menedżerów, szefów firm i polityków chadza do siłowni, biega, ponieważ zauważyli, że to zwiększa ich wydajność, co przekłada się na efekty ekonomiczne ich działalności. Na pewno bieganie opłaca się naszemu zdrowiu i psychice. Widzę to także po sobie: mniej się denerwuję, jestem bardziej odporny na stres, mam bardziej pogodny stosunek do świata i



“ Wpadam na metę. Ręce wyrzucam do góry. Mogę powiedzieć sobie: „Wiktor! Pokonałem 42 km!”. To jest ta największa frajda. Z tej frajdy nie zdawałem sobie sprawy, dopóki nie dane mi było samemu przeżywać tych emocji. Już 45 razy. ”

życia. Coraz więcej ludzi rozumie, że samopoczucie zależy od tego, jaki styl życia prowadzi się na co dzień. Sądzę, że właśnie bieganie stało się przejawem zdrowego stylu życia i wpisuje się w przemiany społeczno-ekonomiczne, jakie zaszły w Polsce, które opisuję w książce „Droga do teraz”. Mam nadzieję, że bieganie nie będzie w Polsce przejściową modą, tylko zmianą strukturalną.

Maratony i wykłady

Mieszkam na obrzeżach Warszawy i mam tam swoją ulubioną, 11-kilo-

metrową trasę prowadzącą przez piękne mazowieckie pola. Czasami spędzam weekendy pod Warszawą, a wtedy uwielbiam biegać po lesie – zwykle jest to około 13 km. Nigdy nie uważałem tego za trening – biegam dla przyjemności. Ale faktycznie jestem wybiegany (życiówka w maratonie 3:38 – przyp. red.). Jeśli mam wpływ na daty swoich wykładów, to staram się niekiedy tak je planować, by zgrać pracę ze startem w maratonie. Na przykład jeśli mam zaproszenie do Paryża na wykład, to tak ustawiam jego termin, żeby

wyłosić go w poniedziałek, zaraz po starcie w maratonie. Łączę przyjemne z pożytecznym. Moja żona, która czasem podróżuje ze mną i zwykle dowiaduje się o wyjeździe w ostatniej chwili, żartuje: „Jak to się dzieje, że gdziekolwiek ja z tobą przyjadę, to oni właśnie organizują maraton...”



Archiwalne artykuły z rubryki „Jestem biegaczem” przeczytasz na runners-world.pl/ludzie