



Lance po zwycięstwie w Tour de France w 1999 roku.

## Przedmowa Lance'a Armstronga

**K**olarstwo odkryłem jako chłopiec dorastający w pobliżu Dallas. Będąc za młody i za mały, aby prowadzić samochód, na rowerze mogłem pojechać wszędzie, gdzie chciałem, mogłem badać nowe miejsca. Uwielbiałem ten dreszcz przy gwałtownym przyśpieszeniu z górki, czułem wiatr na twarzy, cieszyło mnie napięcie w rękach i całym ciele przy przechylach na zakrętach branych z dużą prędkością, wiedziałem, że jestem coraz lepszy. To była wielka frajda, kiedy spocony czułem w sobie cały solidny trening. Kochałem jeździć po wiejskich drogach, mijając pola dzikich hiacyntów, czuć zapach kwiatów i ozonu w powietrzu przed deszczem. Chyba najbardziej w tym wszystkim pociągająca była możliwość decydowania, dokąd i z jaką prędkością chcę jechać.

Jako Tekszańczyk próbowałem grać w futbol amerykański, ale to nie było dla mnie. Przez kilka lat trenowałem też pływanie i biegi przełajowe. Stąd był już jedynie krok do udziału w triathlonie. Jednak tym, co naprawdę uwielbiałem, była jazda na rowerze, więc szybko wciągnąłem się w kolarstwo szosowe. Lubiłem atmosferę przyjaźni i wspólnoty, kiedy się jeździ na rowerze wraz z innymi.

Każdy kolarz, choćby piątej kategorii, marzy o zwycięstwie w wyścigu Tour de France. Również kolarze rekreacyjni mają marzenia, jak choćby ukończenie jakiegoś wyścigu w rodzaju „Wielkiego Wyścigu Rowerowego przez stan Iowa”.

Drogę do sukcesu rozpocząłem w roku 1990, kiedy to – mając więcej ambicji niż umiejętności – poznałem mojego trenera Chrisa Carmichaela. To on pomógł mi urzeczywistnić marzenie o zwycięstwie w Tour de France.

Chris, który jest mądry jak cała rada sów, pokazał mi wartość cierpliwości. Musiałem się nauczyć zasad treningu, udoskonalić istotne umiejętności (od skuteczniejszego pedałowania po zmianę biegów i hamowanie) oraz opanować techniki skręcania i sprintu. Wszystko to wymaga czasu, zanim stanie się drugą naturą. Ile czasu? Cóż, to zależy od wielu czynników i ludzi. Mówiąc ogólnie, nie da się nic uzyskać szybko. Niektóre reklamy telewizyjne obiecują wspaniałe wyniki dzięki kwadransowi ćwiczeń trzy razy w tygodniu. W rzeczywistości potrzebne jest zaangażowanie i motywacja. Przez całe lata dziewięćdziesiąte, nie licząc roku przerwy na leczenie raka, pracowałem w kolarstwie na pełny etat. Mimo to, choć pomiędzy rokiem 1993 i 1996 startowałem w Tour de France czterokrotnie, tylko jeden raz go ukończyłem. Można zatem powiedzieć, że zwycięstwo w tym trzytygodniowym wyścigu w roku 1999 wymagało całej dekady.

Na początku kariery wielu „ekspertów od kolarstwa” dawało mi etykietkę kolarza jednodniowego. Powiadali, że nigdy nie wygram żadnego dużego, wielodniowego wyścigu w rodzaju Tour de France. Moje zwycięstwo umacnia wiarę, że wszystko jest możliwe, o ile chcesz trzymać się swojego marzenia i wciąż próbować. Urzeczywistnienie marzenia, takiego jak to moje o wygraniu Tour, wymaga cierpliwości. Poświęcony czas oraz upór potrafią wszystko poprawić. To właśnie powiedział mi Chris jeszcze w roku 1990 – i do dziś mi to powtarza. Mówi, że nasz program to nie tyle wygrywanie, co dziś jazda lepsza niż wcześniej.

Oczywiście, nauczenie się jak trenować i doskonalić umiejętności uczyniło moją jazdę na rowerze bezpieczniejszą i przyjemniejszą. Wszystko w tej książce jest oparte na moich doświadczeniach i skierowane nie tylko do kolarzy z wyższych półek, ale także do ludzi, którzy jeżdżą na rowerze od czasu do czasu. Nadal uwielbiam wybrać się na przejażdżkę rowerową w plener, czuć zapach kwiatów, słyszeć śpiew ptaków, czuć wiatr na twarzy. Zatem do dzieła, bierz rower i jedź ze mną.