



Jak przebiec 246 km z Aten do Sparty?

Pierwszy maraton, w Warszawie, przebiegł w 1990 roku. Potem lawina ruszyła, i do dziś w swojej biegowej karierze Edward Dudek ukończył ponad 100 maratonów, niemal drugie tyle ultramaratonów. Jako pierwszy Polak pokonał Spartathlon, czyli niezwykle trudny wyścig z Aten do Sparty, którego dystans wynosi 246 km. W Czwórcie Dudek zdradził m.in. klucz do swojego biegowego sukcesu i pokreślał, jak w skutecznym trenowaniu ważna jest regularność. - Biegam dwa dni z rzędu, a potem robię dzień przerwy. W zimie biegam na nartach - tłumaczył w rozmowie z Kariną Terzoni.

Dudek założył także Rodzinny Klub Biegacza "Baca", spod skrzydeł którego wychodzili późniejsi mistrzowie lekkiej atletyki. W Czwórcie opowiadał, jak sport pomógł mu podnieść się po rodzinnej tragedii i co daje mu bieganie na co dzień. Zdradził, które biegi uważa za najważniejsze w swoim życiu: sztafetę do Jerozolimy, czy może maratony w Japonii? Jak przygotowywał się do Spartathlonu i jak wytrzymywał obciążenie organizmu związane z tym biegiem? Zapraszamy do wysłuchania nagrania całej rozmowy z wybitnym sportowcem ze studia Czwórki.

Tytuł audycji: [Rozbiegani](#)

Prowadzi: [Karina Terzoni](#)

Gość: Edward Dudek (wybitny biegacz ultra i promotor zdrowego trybu życia, pierwszy Polak, który ukończył Spartathlon)

Data emisji: 18.03.2016

Godzina emisji: 10.20

kd/mz

[Rozbiegani 18.03.2017 10:05 - POSŁUCHAJ AUDYCJI RADIOWEJ](#)

[źródło: polskieradio.pl/10/3958/Artykul/1740733,jak-przebiec-246-km-z-Aten-do-Sparty](https://polskieradio.pl/10/3958/Artykul/1740733,jak-przebiec-246-km-z-Aten-do-Sparty)