

Zaczynał od turystyki kajakowej, ale rzeki mu nie wystarczały. Z pierwszych morskich wypraw po Bałtyku wracał pod eskortą wojsk obrony pogranicza. Tłumaczył wtedy, że rzeka go porwała. Aleksander Doba – niestrudzony wędrowiec, Podróżnik Roku 2015, który kajakiem przepłynął Atlantyk, planuje już kolejną wyprawę.

TOMASZ PAKUŁA

To typ człowieka, który nie usiedzi na miejscu. Zawsze był aktywny fizycznie. Jeździł na rowerze, uprawiał turystykę pieszą – nizinną i górską, był żeglarzem, latał szybowcami, skakał ze spadochronem. W końcu przyszedł czas na kajaki. Chciał poznawać nowe akwenu, ale interesowały go także nowinki technologiczne. Śledził nowe typy kajaków, pojawiające się rozwiązania. Gdy był już doświadczonym kajakarzem, znajomi namówili go na wyprawę w góry. Szybko opanował sztukę pływania w trudnych, górskich warunkach i w kolejnych edycjach został dwukrotnym złotym, srebrnym i brązowym medalistą otwartych akademickich mistrzostw Polski. Za sukces uważa zwłaszcza fakt, że drużynowe mistrzostwo zdobył wspólnie z synami. – Pływanie po górskich rzekach, z kaskami na głowach, w mocnych kajakach, w grupie... to coś wspaniałego. W takiej sytuacji można na siebie wzajemnie liczyć, jest cudowna atmosfera, zdobywa się nowe umiejętności, człowiek uczy się od wszystkich – mówi Aleksander Doba. Po pewnym czasie sam zaczął uczyć innych.

Jako instruktor zaczyna szkolenia od rozrysowania sytuacji niebezpiecznych. Bo jeśli zna się zagrożenie, można je zminimalizować. Daje wskazówki, jak

sobie w tych niebezpiecznych sytuacjach poradzić. Zawsze ostrzega kursantów, że kontakt z wodą może być groźny, że do wszystkiego potrzebne jest odpowiednie przygotowanie. Tę naukę wyniósł jeszcze z lat studenckich. – Żołnierze studenci, zapamiętajcie, wróg rozpoznany jest mniej groźny – zwykł słyszeć na Politechnice Poznańskiej. I choć żadnego akwenu nie traktuje jak wroga, stawia na wiedzę dyktowaną respektem wobec natury. To podstawowy punkt jego przygotowań do każdej wielkiej wyprawy: trening mentalny. – Na morzu można zginąć, więc rozeznanie jest ważne. Dużo czasu spędziłem w bibliotece. Zapoznawałem się z literaturą fachową. Rozmawiałem też z żeglarzami. Pytałem ich, jak radzić sobie ze sztormem, jak zachowują się duże fale – opowiada Aleksander Doba.

Jak sam mówi, Atlantyk mu nie straszny. Raczej ciekawy, pociągający.

Skąd siła?

Od zawsze stawia na ruch, niekoniecznie wyczynowy, ale z naciskiem na różne partie mięśni. Nie ćwiczy na siłowni, za to dużo chodzi, biega, jeździ na rowerze. Bierze udział w sptywach kajakowych. – Nigdy nie jest tak, że nic nie robię, siedzę sobie przy komputerze i nagle wpadam na pomysł, że ruszam na wyprawę. Aktywny byłem i jestem – podkreśla podróżnik. Kiedyś pracował w Zakładach Chemicznych Police, oddalonych od miasta kilka kilometrów i jak twierdzi, codziennie, przez cały rok dojeżdżał do pracy na rowerze. Pytany, po co trenuje nogi, skoro na kajaku potrzebne są głównie silne ramiona, mówił, że

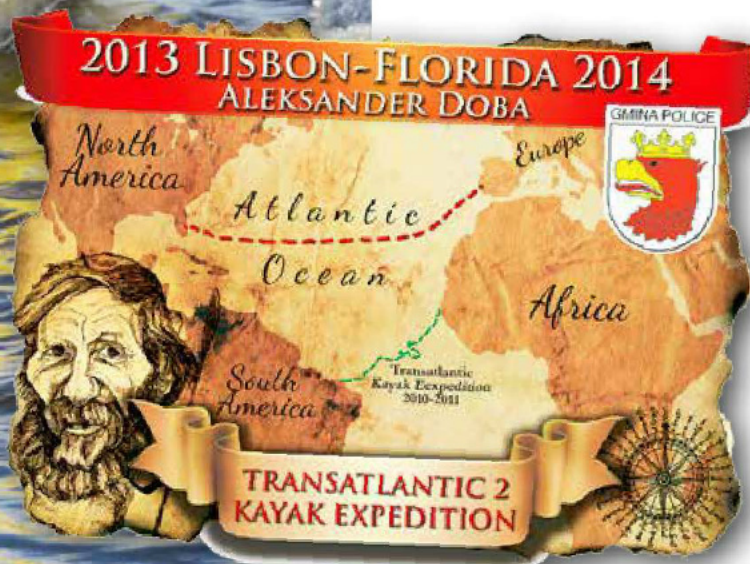
Gdy hobby staje się pasją





niedogodności nie dało się uniknąć. Pierwszym problemem była słona woda, która w połączeniu z wysoką temperaturą wywołała reakcję alergiczną. – Pojawiła się dokuczliwa wysypka, zwłaszcza w okolicach pachwin. Ponad 50 procent ciała pokryte było wypryskami – relacjonował Doba. Wysypka – to jednak za mało, by zwątpić w sens wyprawy. Doraznym lekarstwem okazały się obfite kąpiele w słodkiej wodzie. Po serii badań lekarze stwierdzili, że aby uniknąć zmian skórnych, należałoby przebywać w miejscach suchych, z daleka od słonej wody. Doba nie zastosował się do tych zaleceń. Wybrał ocean. I wysypka wróciła. Pozostało przyzwyczać się do dyskomfortu. Pod wpływem ciągłego swędzenia podrażnionej skóry zwiększył się próg bólu. Z czasem wypryski, choć nadal były, stały się mniej uciążliwe.

Innym wyzwaniem była temperatura. Podróżnik, jak sam twierdzi, jest odporny na zimno. Obawiał się jednak reakcji na klimat tropikalny. Kiedy pierwszy raz



chce zachować właściwe proporcje. – To trening ciągły, czyli aktywność przez całe życie. Polecałbym ją wszystkim. Nie można ćwiczyć jednego, bo wtedy jedno będzie mocne, a reszta może zanikać. U mnie wszechstronność wynika z zainteresowań – mówi podróżnik.

Bazuje na wiedzy i kondycji wyrabianej przez lata. Choć oczywiście są pewne techniki specjalnie na wyprawy. Podczas przeprawy przez Atlantyk modulował wysiłek. Traktował to jako supermaraton – energochłonny, kilkumiesięczny. Dlatego od początku wioślował umiarkowanie, żeby nie narażał się na zbytne wyczerpanie. Wraz ze stopniowym zwiększaniem tempa i dystansów rosła wydolność organizmu. Wioślował regularnie od 8 do 12 godzin na dobę. W międzyczasie „spacerował” po kajaku, robił przysiadki.

Czuł, że jest w coraz lepszej formie. Finał był zaskakujący. Dopływając do Florydy – celu wyprawy przez Atlantyk – mógł wioślować 30 godzin bez przerwy. Jak twierdzi, na początku podróży nie byłby do tego zdolny. Ale miał też dodatkową motywację. Dowiedział się, że lokalni mieszkańcy ogłosili święto o nazwie „Aleksander Olo Doba Day”, które miało być świętowane w dzień planowanego przybicia do brzegu. – Czekali tam na mnie od kilku miesięcy. Przygotowali się na konkretny dzień. Byłem zmęczony, ale nie mogłem przecież nie zdążyć na swoje święto – mówi Aleksander Doba, ze śmiechem wspominając morderczy wysiłek.

Słono, gorąco, niewygodnie...

Podróżnik Roku 2015 nie lubi narzekać. Przynajmniej jednak, że pewnych

Od zawsze stawia na ruch, niekoniecznie wyczynowy, ale z naciskiem na różne partie mięśni. Nie ćwiczy na siłowni, za to dużo chodzi, biega, jeździ na rowerze. Bierze udział w sptywach kajakowych

pojechał do Afryki, zapytał miejscowego, czy jest gorąco. Usłyszał, że tak. Pomyślał, że skoro rdzenna ludność źle znosi upały, nic dziwnego, że jemu też jest ciepło. To jeszcze nie powód, by narzekać. Dzięki takiemu nastawieniu lepiej niż przypuszczał zniósł upały. – Staratem się też zabezpieczać przed słońcem. W kajaku zainstalowane są patyki, dzięki którym kajak nie może pływać do góry dnem. Ja na nich rozkładałem płachtę do tapania wody deszczowej, traktowałem ją jako baldachim, dający odrobinę cienia. Oprócz tego nosiłem białe koszulki z długimi rękawami, białe rękawiczki, kapelusz, okulary przeciwsłoneczne, ale i tak zawsze byłem „spalony” – opowiada. Właściwie wszędzie, gdzie dotychczas był, zmagał się z wysoką temperaturą. Jedynie pod koniec wyprawy przez Atlantyk, w rejonie Florydy, przez dwa-trzy tygodnie spał pod przykryciem!

Osobny temat to potrzeby fizjologiczne. – Każdy się zastanawia, a tylko dzieci mają odwagę zapytać – przyznaje Doba. – Proste pytanie, prosta odpowiedź: miałem półlitrową butelkę z obciętą górą. Co nasikałem, to za burtę. Specjalnej toalety nie miałem. Potrzeby trzeba było zatlatwiać na rufie – kwituje.

Czas na sen?

Przez pierwsze dwa tygodnie wyprawy przez Atlantyk kajak wypełniony był mnóstwem rzeczy. Stopniowo ich ubywało, ale nawet jednoosobowa załoga nie miała komfortowych warunków do odpoczynku. O regularnym śnie nie było mowy, nawet gdy zrobiło się nieco więcej miejsca. Drzemać można, wyłacznie gdy są łagodne fale. Jednak któraś fala z kolei zawsze jest silniejsza i uderza nietypowo. Powoduje wstrząs. W kajaku zawsze jest się blisko burty. Człowiek często się budzi i odruchowo sprawdza, czy nie widać żadnego światła, czy wszystko jest w porządku. – Mam bardzo słaby słuch. Używam aparatu słuchowego. Na oceanie nocą go nie zakładałem, ale i tak byłem bardzo wyczulony na ruchy i hałas. Kiedy się kładłem, miałem włączone światło nawigacyjne i antenę radarową, żebym był zauważalny dla innych żeglarzy – wspomina Doba. Mimo braku regularnego i długiego snu nie zaobserwował u siebie stanów depresyjnych. Wręcz przeciwnie. Zawsze zaskakiwał optymizmem. Chociaż przyznał, że czasem się złościł, na przykład na sztorm utrzymujący się przez kilka kolejnych dni. Najdłuższy trwał trzy doby. Wtedy w ogóle nie było mowy o drzemce. Noce się dłużyły, a za dnia piętrzyły się fale, jakich kajakarz nigdy wcześniej nie widział. Czasem, kiedy był na fali, musiał otwierać wąż, żeby nie zabrakło mu powietrza. Jak twierdzi, to też była swojego rodzaju gimnastyka.

Wyjątkowo ciężka okazała się przeprawa przez Golsztrom przy przeciw-



nym wietrze. – Przepłynięcie Golsztromu w tych warunkach było jak jazda na dzikim mustangu. Wszystkie moje siły, możliwości i umiejętności poświęciłem, żeby go przepłynąć. To wielka frajda, gdy się zrobi coś tak trudnego! – podsumował podróżnik.

Nietypowa dieta

Klasyczne dla dłuższych wypraw jedzenie: puszki mięsne, słoiki z fasolką po bretońsku, klopsiki, ryż, makarony, sucharki – starczało na około miesiąc. Po tym czasie na opakowaniach pojawiały się pierwsze sygnały zachodzącego procesu fermentacji. Sól, wysoka temperatura i wszechobecna wilgoć powodowały, że puszki rdzewiały. Na kolejny okres podróznik przygotował żywność liofilizowaną, czyli pozbawioną prawie całkowicie wody, bez środków konserwujących (przygotowywana przez dwie firmy – polską i niemiecką). Woreczki szczelnie zamknięte można przechowywać miesiącami.

W założeniu wyprawy Doby miały być samodzielne i samotne, bez pomocy z zewnątrz, dlatego wszystkie niezbędne do przetrwania produkty były w kajaku. Kiedy ruszał z Lizbony, prawie wszystkie produkty i urządzenia miał z Polski. Wyjątkiem był chleba, który starczył mu na tydzień, i 120 litrów słodkiej wody w zbiorniku, tzw. wody awaryjnej. – Przewidziałem czas wyprawy i ilość jedzenia tak, by nie ograniczać porcji.

Na koniec zostało mi jeszcze jedzenia na miesiąc, czyli nie groził mi głód – mówi.

Odżywał się nieregularnie. Budził się przed świtem – wtedy na oceanie było najspokojniej. To był dobry czas na kontrolę stanu technicznego sprzętu. Wiosłował na czczo, a pierwszy posiłek był swojego rodzaju nagrodą. Obiad jadł, gdy poczuł głód. Miał do wyboru cztery rodzaje zup i kilkanaście drugich dań. Na kolację znów serwował sobie danie obiadowe, coś słodkiego lub produkty śniadaniowe. Nauczony doświadczeniem, na Atlantyk wyposażył się w słodycze, by uzupełniać kalorie. Na pierwszej wyprawie w ciągu czterech dni schudł 14 kg! Kiedy czuł głód, znaczyło, że organizm sygnalizuje jakies potrzeby. Wtedy podjadał. Tym razem podczas przeprawy przez Atlantyk Doba schudł 10 kg.

Często ludzie pytają go, czy żywi się złowionymi rybami. I tak, i nie. Miał co prawda awaryjne zestawy do łowienia, na wypadek braku jedzenia. W praktyce jednak zjadał tylko to, co samo wpadło mu do kajaka – latające ryby. Jadł je na surowo, jako urozmaicenie diety. Do smażenia tego typu zdobyczy nie miał ani warunków, ani sprzętu.

Emocji nie brakowało

Były chwile grozy i wzruszeń. Zapytany o najmilsze momenty, Aleksander Doba wspomina moment, kiedy w Trójkącie



Bermudzki urwał mu się ster. Musiał dopłynąć do najbliższego lądu – 400 km na Bermudy. Gdy o kłopotach dowiedział się przyjaciel Doby, przyleciał do USA z ekipą telewizyjną. Wypłynęli podróżnikowi na spotkanie 200 km od brzegu. – Minęło 138 dni od chwili, gdy nikogo nie widziałem, byłem szczęśliwy, że ktoś do mnie płynie. Wspólne trzy godziny to jeden z najwspanialszych momentów w wyprawie. Dziennikarka Dorota Wysocka była pierwszą dziewczyną, jaką zaprosiłem do kajaka! Następnie oni odpłynęli, a mnie zostało jeszcze 200 km do brzegu – opowiada Doba.

Trzykrotnie został napadnięty. Za pierwszym razem na skraju dużego miasta Fortaleza zaatakowało go dwóch młodzieńców z nożami. Chcieli mu wyrwać torbę, i chociaż podróżnik odpowiedział siłą i wystraszył napastników, przestrzega, że w takich sytuacjach lepiej dać to, czego żądają. Doba zadziałał odruchowo i miał przy tym dużo szczęścia. Kolejne starcia nie były już tak nieinwazyjne. Napastnicy mieli broń – karabin, rewolwer, maczety. To były sytuacje, kiedy ujście z życiem nie było oczywiste. Polski podróżnik został jedynie obrabowany, ale jak wspomina, jego przyjaciele w Peru nie mieli tyle szczęścia. Zostali podczas napadu rabunkowego zastrzeleni.

Podróżnik – konstruktor

Kajak, którym płynął Aleksander Doba, zaprojektowany został na podstawie jego

szkicu i zbudowany wspólnie z Andrzejem Armińskim w jego stocznii. Nie było wzorców. Kajak musiał być bezpieczny i duży – ma w sumie 7 m długości, 1 m szerokości. Musiał mieć matę kabiny do spania, bo przecież podróż miała trwać kilka miesięcy.

Jednym z elementów kajaka był zbiornik na wodę pitną. Niestety jednocześnie pełnił on rolę balastu. Umiejscowiony był pod kokpitem. Miał tę wadę, że gdy ścięgało się z niego wodę, balast się zmniejszał i kajak tracił stateczność. Dlatego Doba na otwartym oceanie wolął pompować wodę ręcznie – miał do tego odsalarkę. Do Florydy dowiózł 115 l ze 120 l startowych... i listę kilkudziesięciu punktów do przerobienia w kajaku.

Młody duchem i ciałem

W kwietniu 2012 roku w Zakładzie Fizjologii ZWKF w Gorzowie Wielkopolskim Aleksander Doba został poddany badaniom fizjologicznym obejmującym analizę składu ciała i ocenę wydolności tlenowej ustroju. Pierwszy typ badań przeprowadzono za pomocą metody bioimpedancji elektrycznej, przy użyciu multiczęstościowego analizatora składu ciała Tanita MC-980 i programu Gnom. Badania wydolnościowe zostały wykonane na ergometrze rowerowym Monark 818E. Miarą wydolności tlenowej jest pułap tlenowy (maksymalna ilość tlenu wykorzystywana przez organizm podczas wysiłku o maksymalnej intensywności do resyntezy ATP). Jego wielkość świadczy o możliwościach pozyskiwania energii do pracy mięśniowej z tlenowej resyntezy ATP. Im wyższa wartość pułapu tlenowego, tym te możliwości są większe. Z kolei większe możliwości pozyskiwania energii z przemian tlenowych umożliwiają wykonywanie długotrwałej pracy o wysokiej submaksymalnej intensywności. Jak w tych badaniach wypadł nasz podróżnik? Imponująco! Biorąc pod uwagę jego wiek, uzyskał wysoką wartość pułapu tlenowego, która wyniosła 44,52 ml/kg/min, co świadczy o wybitnej wydolności tlenowej Doby i dużej sprawności krążeniowo-oddechowej. Wartość VO₂max uzależniona jest m.in. od sprawności mięśnia sercowego, zwłaszcza pojemności minutowej, objętości wyrzutowej komór oraz siły mięśni oddechowych, elastyczności klatki piersiowej i wielkości wentylacji minutowej płuc. Wynik 44,52 ml/kg/min znacznie przewyższa wartości charakterystyczne dla osób o przeciętnej wydolności wśród ogółu populacji!

Nieźle wypadł też rezultat badania składu ciała. Beztłuszczowa masa ciała podróżnika stanowi 75,9 procent całkowitej masy ciała, natomiast pozostałe 24,1 procent – tłuszczowa masa

Biorąc pod uwagę jego wiek, uzyskał wysoką wartość pułapu tlenowego, która wyniosła 44,52 ml/kg/min, co świadczy o wybitnej wydolności tlenowej Doby i dużej sprawności krążeniowo-oddechowej

ciała. Wynik ten należy uznać za średni, z uwagi na zawartość tkanki tłuszczowej. Jak zaznaczyli specjaliści, wskazana była redukcja tej kanki tłuszczowej, zwłaszcza w rejonie brzucha. Nie było natomiast zastrzeżeń do masy mięśniowej. Ponad 75 procent mięśni umożliwia skuteczne wykonywanie długotrwałego wysiłku, wymagającego pokonywania nieznacznych oporów. Zarówno całkowita, jak i wewnątrzkomórkowa i zewnątrzkomórkowa zawartość wody Aleksandra Doby utrzymywały się na właściwym poziomie. Podsumowując, skład ciała podróżnika jest normatywny, z wyłączeniem trzewnej zawartości tkanki tłuszczowej. Wydolność tlenowa została natomiast oceniona jako wybitna.

Człowiek Roku!

Aleksander Doba nie zdawał sobie sprawy, że jest takie wyróżnienie, jak przyznawany przez National Geographic tytuł Podróżnika Roku. Dowiedział się o tym w momencie, gdy przekazano mu, że został do tej nagrody zgłoszony. – Jestem dumny i zadowolony, ale nie było to moim marzeniem, bo nie wiedziałem o takim tytule. Zostałem mile zaskoczony. Teraz wiem, że trwa już głosowanie na mojego następcę. Dlatego polecam Freyę Hoffmeister, ostatnio opłynęła dookoła Amerykę Południową. Cztery lata jej to zajęło! A o czym ja marzę? O zebraniu funduszy na kolejną wyprawę – podsumowuje Aleksander Doba.

„Piotrze, przede mną jeszcze wspaniałe tereny (...). A ja już czuję, że taka wspaniała wyprawa się kończy. Żal mi tego, mimo że kilka miesięcy płynę” – napisał do przyjaciela nasz niestrudzony podróżnik. Przepłynął już dookoła Białego w 80 dni, z Polic do Barwiku (5468 km) w 101 dni, z Afryki do Ameryki Południowej płynął 99 dób, a z Europy do Ameryki Północnej – 167 dób. Teraz chciałby ruszyć z New Jersey do Europy, prawdopodobnie do Portugalii. Planowany start – 14 maja 2016 roku!