

- Zawsze liczę ruchy ręką - mówi w dokumencie dla kanału WGS Unscripted. - Pierwszy tysiąc może być po angielsku, drugi po niemiecku, trzeci po hiszpańsku, czwarty po francusku. Francuski jest jak wisienka na torcie, bo to oznacza, że jestem blisko końca treningu.

Gdy trenuje w oceanie, nie liczy machnięć ręką, tylko śpiewa. W głowie ma listę 65 piosenek, niektóre na dzień, inne na noc. Wie dokładnie, ile ruchów ręką musi zrobić, żeby zaśpiewać całą „It Ain't Me, Babe” w wykonaniu Boba Dylana. - Kiedy zaśpiewam ją 2 tys. razy, wiem, że płynęłam dokładnie 4 godziny i 45 minut. Nigdy nie tracę rachuby - chwali się „New York Timesowi”.

Z czasem treningi przeszły z sześciu godzin w dziesięć. Co jakiś czas z basenu Diana przenosiła się na wody Zatoki Meksykańskiej, w której trenowała od 12 do 16 godzin ciągiem. Po kilkunastogodzinnym pływaniu była tak zmęczona, że nie miała sił, by sama wyjść z wody. Miała opuchnięte ciało, była odwodniona i o kilka kilogramów lżejsza. 10 lipca 2010 roku przeszła test: 24 godziny pływania non stop w oceanie. Zdała. Kiedy reporterka „NY Timesa” zapytała ją, jak sobie radzi z takim wyzwaniem w tak zaawansowanym wieku, odpowiedziała: - Jesteśmy nowym pokoleniem 60-latków. Chcemy czuć, że żyjemy, że jesteśmy aktywni, że cały czas coś się dzieje. Tu chodzi o wytrzymałość, a wytrzymałość nie jest akurat dobrą stroną młodości. Myślę, że mogę być w tym lepsza jako 60-lotka niż jako 30-lotka. Mam prawie tak samo silne ciało, ale o wiele silniejszą głowę.

Czerwony gwizdek

Po 33 latach od pierwszej próby, 7 sierpnia 2011 roku, Diana stanęła na skale w pobliżu mariny Ernesta Hemingwaya w Hawanie. Zagrała na trąbce, krzyknęła: „Courage!”, i skoczyła do wody. Wyszła z niej po 29 godzinach. Bolało ją lewe ramię, przeszkadzały wysokie fale i atak astmy, pierwszy w jej życiu. Ponad miesiąc później, 23 września, spróbowała ponownie.

Jedna próba kosztuje Nyad 500 tys. dol. Pieniądze na ekspedycje zarabia, prowadząc spotkania motywacyjne i zbierając fundusze od sponsorów. Jej sztab to kilkadziesiąt osób: meteorolog, nawigator, lekarz, specjaliści od rekinów, obsługa techniczna i obserwatorzy z organizacji pływackich. W sumie pięć łodzi i dwa kajaki z ludźmi. Tuż przy Dianie płynie łódka z sześciuosobową ekipą, która stanowi bezpośrednie wsparcie: podają jej kostium kąpielowy na zmianę, jedzenie i picie albo po prostu pogadają z nią, kiedy potrzebuje kontaktu. Za nią płynie łódź „matka”, na której członkowie ekipy mogą się przespać, wziąć prysznic i zjeść obiad. Dianie nie wolno żadnej z tych rzeczy. Równoległe do niej płyną dwaj kajakarze, którzy ciągną pod wodą elektroniczne tarcze emitujące sygnał, który ma odstraszać rekiny.

Co pół godziny Nyad traci pół litra wody, w ciągu godziny spala 700 kcal. Dlatego co 90 minut ktoś z ekipy dmucha w czerwony gwizdek i przywołuje ją na przerwę na karmienie. Podczas pierwszej próby w 1978 roku straciła 13,6 kg. Nikt wtedy nie miał pojęcia o tym, jak powinny wyglądać jej posiłki, więc jadła jajka na twardo, bo wydawało jej się, że potrzebuje białka. Podczas kolejnych prób jadła m.in. masło orzechowe, czekoladę i żele energetyczne. Piła specjalną mieszankę wody, izotoników i elektrolitów.

- Kiedy ma przerwę, musimy jej przypominać, żeby piła, piła i jeszcze raz piła. Musi pić ponad to, co można nazwać poczuciem komfortu. Gdyby piła tyle, ile chce, dawno byłaby odwodniona - mówi dr Michael Broder, kierownik ekipy medycznej.

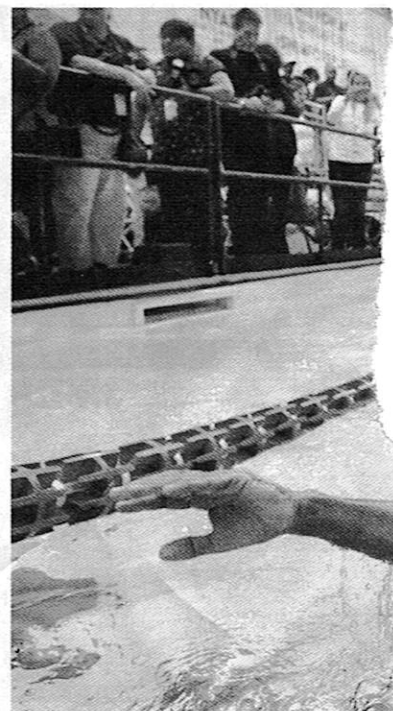
Ponieważ zasady zakazują Dianie bezpośredniego kontaktu z ekipą, jedzenie i picie dostaje w workach, które na żółtej linie wrzucane są do wody. Wtedy zatrzymuje się, kładzie w wodzie na plecach i pije przez rurkę. Przypomina wtedy wydrę, która złapała skorupiaka i leżąc na plecach, próbuje go otworzyć.

Śmieci wywożą w piątek

- Po kilku godzinach [pływania] przypominałam sobie, że sport to mikrokosmos życia. Nawet jeśli akurat czujesz się wspaniale,

W głowie ma listę 65 piosenek. Kiedy zaśpiewa „It Ain't Me, Babe” Boba Dylana 2 tys. razy, wie, że płynęła dokładnie 4 godziny i 45 minut

Październik 2013 r., Nyad pływa 48 godzin bez przerwy w basenie ustawionym na jednej z ulic Nowego Jorku, zbierając pieniądze na pomoc ofiarom huraganu „Sandy”



nie bierz tego za pewnik, bądź gotowy, bo pojawi się ból. Ale nie po dwóch godzinach! - mówiła Nyad o trzeciej próbie przepłynięcia z Hawany na Florydę.

Według jednych relacji poparzyła ją kubomeduza, według innych żeglarz portugalski, coś na kształt meduzy. Obie o bardzo toksycznym jądzie, który może zabić. Najpierw pojawia się ból, potem postępujący paraliż i drgawki. Na końcu śmierć.

- Na łodzi jest ratownik. Zanurza się, by mi pomóc. Zostaje poparzony. Wciągają go na łódź, wstrzykuje sobie adrenalinę [neutralizuje reakcję alergiczną] i poprzez rozluźnienie mięśni oskrzeli i gardła ułatwia oddychanie] i strasznie krzyczy. Ma 29 lat, jest dobrze zbudowany, ma 195 cm wzrostu, waży 120 kg i został pokonany. Płacze i wrzeszczy do mojej trenerki: „Bonnie, chyba umrę! Oddycham tylko trzy razy na minutę!” - wspomina Nyad.

Diana płynie dalej. Dziewięć godzin po poparzeniu dociera do niej nowy lekarz. W wodzie tworzą prowizoryczny OIOM, podaje jej prednizon (działanie przeciwalergiczne), tlen i xanax (działanie przeciwdrgawkowe i rozluźniające). O zmierzchu zostaje poparzona ponownie. Wyciągają ją z wody, przez dwie godziny podają leki, ale Diana chce płynąć dalej.

- Płynęłam przez noc i następny dzień - opowiada - aż w 41. godzinie moje ciało nie dało już rady. Spustoszenie dokonane przez poparzenia uszkodziło układ oddechowy tak, że nie dałam już rady ciągnąć dalej. Moje marzenie prysło.

Kiedy wróciła do domu, wyrzuciła swój sprzęt do pływania do kosza na śmieci. Był poniedziałek, śmieci wywożą w piątek. W czwartek podniosła pokrywę kosza i wyciągnęła z niego gogle, czepek i kostium kąpielowy.

Do pięciu razy sztuka

Czwarte podejście było jak déjà vu: to samo miejsce, ci sami ludzie, ta sama trasa. Z jedną drobną różnicą, która miała zapewnić Nyad zwycięstwo - czarny nylonowy kostium kąpielowy. Kostium nie miał poprawiać aerodynamiki, ale ochronić przed poparzeniami kubomeduzy. 18 stycznia 2012 roku Diana wskoczyła do wody szczerze owinięta nim od stóp do głowy. Pozostał tylko mały otwór na oczy i usta. I to w usta tym razem uderzyła meduza. Nyad chciała płynąć dalej, ale ze względu na sztorm z piorunami i rekiny próbę przerwano. Do Key West zabrakło jej ledwie kilku godzin.