

RICHARD ASKWITH

BĚŽCI SE RODÍ SVOBODNÍ



RUNNING FREE

mladá fronta

Běžci se rodí svobodní

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Richard Askwith
Běžci se rodí svobodní – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

**BĚŽCI SE RODÍ
SVOBODNÍ**

RICHARD ASKWITH

**BĚŽCI SE RODÍ
SVOBODNÍ**

RUNNING FREE

mladá fronta

1.

Závod s časem

Občas se zamýšlím nad tím, o čem za bílého dne sní neběžci. Většina mého denního snění totiž vede k běhání. Nemusí tam začínat, nemusí tam končit, ale zpravidla je v nich etapa, kdy si uvědomuji, že běžím.

I když je okno, kterým vyhlížím z kanceláře ven, v městské zástavbě, mé hypotetické já bezmyšlenkovitě přeskočí hustý provoz na silnicích i na chodnících a unikne do neprobádaných parků, ke břehům řek a volným pláním. A je úplně jedno, že v tu chvíli převážně přemýšlím nad něčím jiným. Nejčastěji si toho všímám, když autem nebo vlakem projíždím venkovem. Nezáleží na tom, co dalšího se mi honí hlavou, ale něco zaujme mou pozornost: prázdné pole, lákavá stezka, měkká zelená pokrývka venkovské krajiny prosvítající za stromy. Má zatoulaná mysl začne vnímat známý rytmus, trpělivé zdolávání každého kopce, vzrušení z objevu za další zatáčkou nebo překonaným horizontem, příjemné uvolnění při sprintu z kopce...

Pak si uvědomím, že to ve skutečnosti opravdový běžec neprožívá. A zamýšlím se, proč ne.

Stalo se to nedávno, když jsem během cesty na schůzku v Buxtonu strávil jednu říjnovou noc v Edale. Je to malinká vesnička v Derbyshire na jižním konci Pennine Way, ležící ve výstižně pojmenovaném Hope Valley, Údolí naděje, chráněném ze všech stran velkými zelenými kopci jižní části národního parku Peak District. Z údolí se stezky rozbíhají všemi směry:

trasy jsou položené níže i v kopcích, jsou rovné i strmé, dlouhé i krátké, bahnité i zpevněné. Najdete tam opuštěné cesty, pěšinky podél řek, široké a dobře označené začátky Pennine Way a ovce mi lehce vyšlapané stezky vedoucí do otevřené travnaté pahorkatiny.

Všiml jsem si jich v posledních mílích mé cesty na sever a musel jsem vyvinout hodně úsilí, abych se soustředil na silnici před sebou. Každý se zálibou v běhání, byť sebemenší, by tu musel cítit rostoucí neklid v nohou. Pokud vás tento sport nenechává chladnými, vyrazte do Edale a pochopíte mě.

Kam až jsem dohlédl ale nebylo ani běžce. Kam všichni zmizeli?

Když jsem se zapsal ve svém penzionu, bylo pořád světlo, a tak jsem se rozhodl, že bych alespoň já měl co nejvíc využít tohoto místa, které vypadalo jako stvořené pro potěchu milovníků běhu. Cesta přes statek mě rychle vedla k Pennine Way.

Vypadala stejně dobře jako každá jiná cesta: zosobněná esence anglického podzimu. Běžel jsem zlehka, užíval jsem si kvalitu povrchu stejně jako kvalitu prostředí. Napětí z dlouhé cesty autem z Northamptonshiru ze mě opadlo během několika málo minut.

Mou pozornost uchvátila spousta detailů v okolí. Jednu chvíli se mé oči těšily z okouzlující složitosti navlhlého listí, vroubkovaného a zářivého díky kontrastu jeho zlatých odstínů žluté s nejtmaší hnědou. Ta kombinace mi připomínala rozbité sklenice Marmitu (*tmavá drožděná pomazánka v hnědo-červeno-žluté skleně, pozn.red.*). Poté jsem se ocitl v níže položené části cesty – na pradávné stezce semknuté strmými srázy – a pomyslel jsem si, že musela být do tohoto příkopu vyšlapána kopyty dusajícími tu po staletí. Cesta mi naplnila nos vůní bahna a tlejícího listí a mou mysl dávno ztracenými vzpomínkami na sbírání kaštanů v dětství.

Tyto myšlenky rozptýlilo šumění blízkého potoka. Přemýšlel jsem, jak by se tento zvuk dal přenést do tištěné podoby? Ššvšvšvš? Kaaaaaaa? Blvlvlv? Pokaždé, když jsem se jej snažil vyhláskovat, zněl jinak.

Pak – sotva jsem vnímal, že běžím – jsem se ocitl za lesem na mírně se svažujících pastvinách, kde na mě s vytřeštěnými očima zíraly ovce jako

ohromený a zmatený kompars v divadelním dramatu. „Na co zíráte?“ zavřel jsem na ně. A pak jsem se zastyděl. Vážně nebyl důvod být nevrlý.

Nadechl jsem se toho výborného vzduchu, sladkého díky zemědělským pachům a příchuti vlhkého postupujícího večera. Jeho chuť se nejspíš po staletí nezměnila. Myšlenky mi utíkaly dále a nohy vzaly s sebou. Myslíím, že jsem v jednu chvíli běžel a při tom se mi zdálo, že běžím.

Na obzoru po mé pravici byly výše položené svahy zlatě ozářeny zapadajícím sluncem. Především jeden lysý vrchol – ten nejbližší – vypadal jako proměněný v roztavený kov. Planul proti tmavnoucí obloze jako špička doruda rozžhaveného pohrabáče.

Uhnul jsem z Pennine Way a vyrazil k tomu vrcholu. Vyběhl jsem úzkou skoro-stezkou z ušlapané trávy přímo vzhůru, dokud mi nedošel dech a propocený do poslední nitky jsem si pak vykračoval po větrném vrcholku. Toulal jsem se nahodile, kam mě krajina zavedla, a vychutnával si příjemný dojem z měkkého a suchého trávníku. Pokračoval jsem po ovceí vyšlapaných cestíčkách, když jsem je našel, a pokud ne, šel jsem za nosem. Poslouchal jsem písň skřivanů, jež s poryvy větru přicházely a zase mizely, a jenom sem tam jsem pohlédl k charakteristickému výběžku na severu, který jsem používal jako orientační bod.

Starosti ohledně práce, peněz a rodiny byly z mé mysli odváty. Poprvé po dlouhé době jsem podvědomě nezvažoval, co bude třeba udělat dál. Místo toho jsem se nechal unést prodlužujícími se stíny větrem ošlehaných travin a lišejníkem pokrytých kamenů, čím dál hustěji rozesetými všude kolem. Jaký byl příběh každého z nich? Některé byly očiividně zbytkem zdí navršených farmářů, na které si tu stále ještě někdo vzpomene. Další mohly být nedotčené od dob, kdy je příroda před desítkami tisíc let vyvrhla. A ty zbývající? Neměl jsem ponětí, ale to mi nezabránilo ve spekulacích o pevnostech a bitvách, prastarých Britech, Římanech, Mercianech a Dánech a mnoha dalších dávno zapomenutých osudech prožitých v místech, která jsem viděl kolem sebe. Bloudili někdy jejich duchové po těchto kopcích? Mísili se s těmi stíny, které vidím teď?

To je jedna z věcí, kterou na běhání miluji. Je to část mého života, kdy pravidelně brouzdám v tocích myšlenek, aniž bych věděl, kam směřuji – přemýšlím za běhu o věcech, co nejsou běh – a pak se ocitnu na neočekávaných místech. V okamžiku, kdy jsem se probral, slunce skoro zapadlo za protější obzor. Pospíchal jsem dolů po svahu a užíval si dokonalou strukturu trávníku – dostatečně suchého, abych neklouzal, dostatečně měkkého, aby to vůbec nebolelo – a pocit, pro pána nevím proč, spokojenosti se sebou samým.

Pak, jak jsem se blížil k úpatí, jsem zahlédl něco, co vypadalo jako duch běžící ke mně.

Byl vysoký a otrhaný, oblečený do neladící kombinace nátělníku, trička s dlouhými rukávy a plandavých krátků. Každý kousek oblečení byl jiného odstínu vybledlé žlutozlaté. Mohlo mu být klidně jenom třicet. Pokud tomu tak bylo, tak něco v jeho výrazu odhalovalo budoucího starce schovávajícího se uvnitř. Jeho bledě nažloutlá tvář vypadala protkaná stíny jako u králů na hracích kartách. Předpokládám, že byl vyčerpaný, ale jeho grimasa naznačovala spíš hrůzu než bolest. Nikdy, a to ani na cílové čáře maratonských běhů, jsem neviděl běžce s držením těla tak jasně vypovídajícím o jeho utrpení. Nepohyboval se nijak rychle a působilo to, že sebou při každém kroku škubnul. Přesto vypadal jako seriózní běžec, nejenom kvůli batohu s vodou na zádech a neustálému úzkostnému kontrolování svých hodinek.

Než jsem se vrátil na Pennine Way, byl už pryč. Pokračoval jsem ale dál v jeho stopách a připadalo mi malinko zvláštní, že by tu někdo mohl za takového večera běžet s tak viditelným nedostatkem potěšení. Když jsem ho zahlédl znovu, sladilo zapadající slunce barvu jeho kůže s vyšisovanou žlutozlatou barvou jeho oblečení. To mi z nějakého důvodu připomnělo toho malého žlutého panáčka, kterého Google používá jako ikonku pro službu Street View.

Cesta vedla rychle dolů k malebnému starému kamennému statku s pastvinou pro koně s nepříliš udržovanými kopyty na straně jedné a černonohými slepicemi kdákajícími jedna na druhou na straně druhé.

Napadlo mě, jestli Street View dosáhne až sem. Doufal jsem, že ne a rozhodl se, že zjišťovat to nebudu.

Když jsem ho zahlédl znovu, opíral se o dřevěný rozcestník u hlavní brány statku ohnutý v pase do pravého úhlu. Bylo mu snad špatně? Umíral? Doběhl na konec své trasy? Nebo snad jenom odpočíval?

To jsem nikdy nezjistil. Když jsem tam dorazil, byl pryč. Ještě chvíli jsem pokračoval dál na sever po Pennine Way a hledal ho. Nikde po něm ale nebylo ani stopy. Poté jsem se vrátil zpět k rozcestníku. Nebyla tam žádná mrtvola ani žádné zvratky, takže jsem usoudil, že vyrazil jiným směrem – pokud to tedy vážně nebyl duch. V tento moment mě ale zaujal rozcestník samotný.

Všiml jsem si toho už poprvé, když jsem kolem něho proběhl. Teď jsem se zastavil, abych to pořádně prozkoumal: před mechem porostlou zdí z na sebe navršených kamenů stál lišejníkem pokrytý dřevěný mezník a k němu byla ve výši hrudníku přidělaná bílá kovová krabička. Byla o něco větší než krabička cigaret, měla vpředu díru pro zastrčení nějakého elektronického zařízení společně s velkým ohnivě rudým malým žaludem z loga nevládní organizace Natural England a velkým slovem „Trailblazer“ (*Průkopník*). Byl tam i krátký textík pro vysvětlení („Pečlivě vybrané portfolio náročných kondičních výzev, které vedou těmi nejvíce fascinujícími krajinami světa“) a webová adresa, na které bylo možné „zjistit, jak se zúčastnit“. Byl snad tohle ten důvod, proč se tu ten přízračný běžec zastavil? A pokud ano, co to znamenalo?

Byla to maličkost a já se znovu dal do běhu, aniž bych měl v úmyslu se k tomu někdy vrátit. Nicméně se mi to občasně vkradlo do myšlenek: tehdy, později a několik následujících dní – dokonce i poté, co jsem se podíval na web Trailblazer a objevil, co ta malá krabička skutečně znamenala.

Nebyla to jediná věc, která podnítila vznik této knihy, ale mohl to být ten poslední katalyzátor, který mě postrčil k tomu, abych s ní začal.

2.

Velká běžecká s.r.o

V prašných pustinách východního Londýna, několik set metrů od stadionu, kde své olympijské zázraky z Londýna 2012 předvedli Mo Farah, Jessica Ennisová a další, vypadalo nákupní centrum Westfield jako rušný úl. Nedočkaví zákazníci bzučeli po tisících ve třech patrech největší nákupní arény Evropy, viditelně překypující očekáváním, jako fotbaloví fanoušci před zápasem.

Mezi blyštivými výlohami více než dvě stě padesáti obchodů (včetně obrovských prodejen Nike a Adidas) byste největší britský obchod zaměřený na běhání snadno přehlédli. Já ale věděl, že tam někde Sweatshop byl, a potřeboval jsem si – kvůli přísným instrukcím své ženy – koupit dárek k narozeninám. Za mou běžeckou závislost jsem za poslední roky neutratil ani penny a říkal jsem si, že nemůže trvat dlouho, než najdu něco, co budu potřebovat.

Netušil jsem, že v prostředním patře, zastrčenou mezi obchody Crocs a Lush, najdu Aladinovu jeskyni. Na první pohled vypadala jako skromný podnik – v porovnání s řekněme obřím erotickým obchodem Ann Summers naproti – ale její nenápadné police a regály byly napěchované drobnostmi nemalé hodnoty. Bylo to trochu jako vstoupit do klenotnictví.

Jako vánoční ozdoby mě oslňovaly stovky a stovky kousků blyštivého vybavení, a každý z nich prosil, abych si na něj sáhl a vyzkoušel ho. Napočítal jsem více než sto různých vystavených druhů běžeckých bot,

čtyřicet typů sportovních hodinek, téměř padesát rozdílných variant, jak se za pohybu hydratovat nebo si dodávat energii, třicet alternativ pokrývek hlavy, padesát značek ponožek a ještě víc kraťasů, tílek, bund, legín, vest, topů, triček a termoprádla, než jsem byl schopen kategorizovat, natož spočítat.

Nepotřeboval jsem z toho nic.

Chtěl jsem to koupit všechno.

Jeden rychlý pohled na cenovky tuhle touhu rozptýlil.

Ve skutečnosti mě pocit, že jsem nebezpečně blízko k tomu, abych podlehl touze po rutinním pořízení drahého vybavení, od celé myšlenky nakupování v tomto obchodě začal odrazovat. Možná bych si měl raději koupit knihu. Mezitím mi ale na mysli vytanula nová myšlenka. Co kdybych byl nezkušený běžec: mladý olympiádou inspirovaný lenoch, který se rozhodl začít s během? Kolik by mě stálo vybavit se tu, naprosto od nuly, za předpokladu, že všechny tyto produkty by byly tak nepostradatelné, jak naznačovaly jejich marketingové texty na obalech?

Začal jsem plnit svůj imaginární nákupní košík základním běžeckým vybavením: nějaké tenisky (Mizuno Wave Prophecy 2, 5 000 Kč); kraťasy (Gore Men's X-Running 2.0, 1 800 Kč); triko (X-Bionic Powershirt, 2 100 Kč); ponožky (soutěžní ponožky X-Socks Effektor XBS, 1 500 Kč); rukavice (běžecké rukavice Gore Mythos SO, 1 100 Kč); větrovka (pánská běžecká bunda Nike Vapor Windrunner, 4 500 Kč); legíny (tkané pánské běžecké kalhoty Nike Stretch, 1 200 Kč); něco na hlavu – měli k dispozici třicet různých druhů, neptejte se mě proč (čelenka Nathan LED; 900 Kč); reflexní rozlišovák (rozlišovací dres Sweatshop Hi Viz, 180 Kč) a reflexní pásek (Ronhill Vizion, 150 Kč); běžecké sluneční brýle (Sunwise Waterloo GS, 2 400 Kč); pásek na paži pro iPod nebo iPhone (iFitness neoprenový pásek na paži, 600 Kč); běžecká sluchátka (Yurbuds Ironman Inspire, 1 800 Kč); návleky na paže Brooks Race Day – zase se mě ani neptejte proč (450 Kč); sportovní hodinky s měřením srdečního tepu a GPS pro záznam trasy (Garmin Forerunner 610, 8 200 Kč); sportovní opasek Mizuno Bottle Waist Pouch (680 Kč); a pro

začátek menší výběr z padesáti různých výživových a hydratačních produktů: 500 gramů GO Electrolyte Sports Fuel (citrón a limetka, 299 Kč), 1,6 kilogramu SIS Rego Rapid Recovery (jahoda, 939 Kč), tři balení SIS Go Plus Carnitine Gel (citrón, 59 Kč), a tři sacharidové energetické gely Lucozade Sport (pomeranč, 41 Kč za kus).

Můj imaginární nákup by vyšel na 33 982 Kč. A to jsem ani nezačal s produkty spojenými s léčbou nebo zvládáním různých zranění (včetně některých skutečně moderních „kompresních kalhot“ se zabudovanými ledovými sáčky pohybující se mezi 1 800 Kč a 2 100 Kč). Z té myšlenky samotné se mi udělalo nevolno.

Samozřejmě jsem byl rozhazovačný. V tom je krása imaginárních nákupů. Ale i kdybych zopakoval toto mentální cvičení a v každé kategorii vybral spíše ten naprosto nejlevnější výrobek místo nejlepšího, nedostal bych se pod 14 540 Kč. Také jsem neměl důvod podezřívat Sweatshop z toho, že by si účtoval víc než konkurence. Později jsem provedl tu samou zkoušku v upandrunning.co.uk a utratil tam – hypoteticky – 39 770 Kč (to ale nezahrnovalo 899,90 Kč za silikonové náramky Power Balance a 180 Kč za balení Halo Proactive Sports Wash – „prvního nebio pracího prostředku vytvořeného výhradně pro sportovní oblečení“.)

Opravdu mě ale zneklidnilo, že jsem musel vyvinout snahu z prodejny Sweatshop odejít, aniž bych koupil cokoli. Nešlo o cenu, nešlo o fakt, že jsem bez těch věcí spokojeně běhal po desetiletí, nešlo o to, že mi platební karta v kapse pulzovala pod nápojem imaginárního nadužití. Ale jak se budu moci bez těchto věcí obejít, když vím o jejich existenci? Bez těchto lákavých nedotčených výrobků, jejichž popisy je vydávaly za tak nepostradatelné („abyste zlepšili své výkony jako nikdy před tím...“; „zpozorujete větší sílu a kontrolu v oblasti jádra stejně jako menší svalovou únavu po cvičení...“; „power-mesh kontrastní panely pro prodyšnost a ventilaci...“; „nejkompletnější tréninkové hodinky na světě... díky kterým budete moci znovu prožít, změřit a učit se z každého běhu, a tak neustále zlepšovat své výkony“). Když jsem pak odjížděl pryč, stále jsem cítil bolestivé přívaly touhy – fyzické bolesti někde hluboko ve mně.

Tesklivě jsem se podíval do zrcátka, kde jsem ještě zahlédl obchodní dům a stadion stojící proti sobě. Dvě obrovské budovy bez oken – velký hadronový urychlovač a obrovská hnědá kostka – se tyčily nad širokými betonovými plochami Stratfordu jako sekulární katedrály, dvojmonument snům Británie jednadvacátého století. Výhry a nákupy: co víc byste potřebovali?

O chvíli později jsem si pomyslel: „To je šílené.“ Doba je zlá. Až na výjimky si všichni utahují opasky. Z výplaty nám zbývá méně, (když už máme to štěstí, že nějakou dostáváme), máme méně v bankách a máme méně důvodů, proč vidět budoucnost jistě. Přesto ale utrácíme za běhání víc než kdy dřív.

Detaily jsou dechberoucí. Běhání, jako průmyslové odvětví, je pro život v Británii jenom trošku méně důležité než zemědělství. Podívejte se kolem sebe, kamkoli, a uvidíte výrobky tohoto průmyslu: běžecké boty, běžecké oblečení, běžecké knihy, běžecká DVD, speciální běžecké vybavení (od zařízení měřících srdeční tep po běžecké pásy), nápoje a potraviny speciálně pro běžce, běžecké obchody, lesklé magazíny o běhání, časopisové reklamy na všechny možné myslitelné produkty spojené s běháním. Posudky a definice se liší, ale ty nejnižší od poradců z NPD Inc. odhadují pouze hodnotu zboží běžeckého trhu ve Spojeném království na 425 milionů liber, cca 12,5 miliardy korun. Zahrnuje to jenom věci, které vidíte v obchodech. Za hlavními třídami se setkáte s rozsáhlou ekonomikou soustředěnou kolem běhání. Představte si stovky bystrých mladíků a dívek, kteří pracují pro takové společnosti jako Sport England, nebo kteří strávili roky prací pro Londýnský organizační výbor na olympijských hrách. Představte si zaměstnance fitness center a osobní trenéry; oportunisty, kteří organizují závody kvůli výdělku; lidi, kteří na závodech prodávají trička a tašky s upomínkovými předměty; lidi, kteří pracují na běžeckých festivalech a svátcích; terapeuty, kteří léčí zranění spojená s během; lidi zařizující sponzorství; kariéristy v nadnárodních korporacích vyrábějících běžecké boty.

Konkrétní počty se udávají jenom těžce. Například: kolik z těch 26 000 lidí pracujících v britském fitness průmyslu bychom měli započítat jako

součást běžecské ekonomiky? Je ale jasné, že i bez soutěžní špičky (a jejich trenérů, manažerů, sponzorů a agentů) se to všechno sečte ve velký, vážně velký byznys. Podle reportů agentury Bloomberg z roku 2013 je globální hodnota běžecského průmyslu asi dvakrát vyšší než hodnota fotbalového průmyslu. NPD Inc. ohodnotilo obchodní část běžecského průmyslu na 16,5 miliardy liber (asi 486 miliard korun), včetně 5,5 miliardy liber (asi 162 miliard korun) utracených za „běžecské boty užívané k běhání“ (něco přes polovinu celého trhu s běžeckými botami). Jenom v Anglii je na pracovních pozicích spojených se sportem 441 000 lidí – dvakrát tolik, kolik pracuje v zemědělství, lesnictví a rybářském průmyslu dohromady. I kdyby jenom 33 000 z těchto pracovních pozic bylo kategorizováno jako spojené s běháním (zhruba odhad založený na 7,5% podílu z 5,7 miliard liber velkého sportovního trhu ve Spojeném království), bylo by to výrazně víc lidí, než kolik zaměstnává třeba Anglikánská církev. A tato čísla rostou. Za posledních dvacet let se rozrostlo běžecské odvětví o 500 procent.

A co je na tom šílené? Celé se to dá shrnout do jediné otázky: jak vůbec může být běhání průmyslovým odvětvím? Dokážete si vybavit nějakou jinou lidskou činnost, snad kromě jídla, pití, sexu a vylučování, která by byla tak přirozená jako běhání? Je to tak prosté, spontánní a obohacující jako zpěv. Děláme to po tisíce let: z nutnosti (lov, úprk atd.) a po nespočet generací i pro potěchu. Děti nepotřebují pro objevení radosti z běhání speciální trénink nebo vybavení o nic víc než psi nebo koně. Běžecský průmysl tu není potřeba stejně jako není potřeba průmysl lezení po stromech nebo průmysl hry na schovávanou.

Nicméně moderní svět tak samozřejmě nefunguje. Protichůdné síly kapitalistického konzumerismu a socialisty inspirovaného pečovatelského státu z našich životů vymačkaly i ty poslední kapky přirozenosti. (Jak nad tím přemýšlím, tak jídlo, pití a sex se přeměnily v průmysly už dávno. Očekávejte „Velkou vylučovací revoluci“.) Stěžovat si na to, že roste jeden z našich průmyslů, který je založen na časté zálibě v život prodlužující činnosti, může v těchto ekonomicky stagnujících časech vypadat

zvráceně. Každý boom má ale svou cenu a řekl bych, že v tomto případě je tato cena placena běžnými zákazníky, kteří jsou buď ožebračováni neutuchajícím tlakem na koupi dalšího a lepšího vybavení, nebo jsou v opačném případě – když si to nemohou dovolit – přehlíženi, upozaděni a vyloučeni.

Tento problém není jenom u běhání. Je přítomný u mnoha našich základních požitků. Teoreticky je možné si je užít, aniž byste za vybavení, ingredience, balení a věci navíc utratili celé jmění, ale média a agentury jednadvacátého století nás přesvědčily, že je na tom něco divného. A skutečně může být bohužel nakonec právě to nejtrvalejším odkazem Olympijských her 2012 v Londýně. Dlouho poté, co sportovci a dobrovolníci, kteří kouzlo her vytvořili, odjeli domů, hřímali na nás sponzoři ze svých billboardů stejné ohlušující poselství: pokud chcete být ve svém zvoleném sportu někým – a tedy i v životě obecně – musíte si samozřejmě koupit to stejné nejlepší oblečení, vybavení, výživu, šampón nebo i nezdravé jídlo, které za peníze propagovali vaši olympijští hrdinové a hrdinky. Během prvního roku po hrách odpadávali noví sportovci tempem 100 000 týdně. Televizní sledovanost ale byla na svém vrcholu a sponzoři jako Procter & Gamble (výrobci produktů Olay propagovaných Jessicou Ennisovou a Victorií Pendletonovou) měli na kontě rekordních 325 milionů liber (9,5 miliardy korun) z navýšených prodejů. Nikdo tedy nemůže říct, že by současná generace nebyla ničím inspirována.

A zatímco může štěstí našich vrcholových sportovců na příštích olympijských hrách růst i prchat, výdaje za rekreační sporty mohou stoupat už jenom vzhůru. Renaud Vaschalde, obchodní analytik sportovního průmyslu z již dříve zmíněného NPD Inc., předpovídal, že tento trh ročně poroste, alespoň do roku 2016, rychlostí šest procent a více. „Běhání je určitě globálně nejrychleji rostoucí sport,“ dodal.

Během roku nebo dvou budou výrobky z mého imaginárního nákupního košíku ve Sweatshopu nahrazeny novějšími modely: sofistikovanějšími, dražšími a zcela nepostradatelnými. Nebude záležet na tom, jestli si je budete moci dovolit nebo ne. Běhání je teď trhem a nikoli rekreací:

od běžných sportovců se očekává, že budou nakupovat. Pokud nejste spotřebitel, jste přinejlepším k smíchu, přinejhorším podivín.

Obdobně zvrácená logika přivedla množství dnešních dětí k pocitu, že například balený sendvič je lepší než ten připravený doma, nebo že oblečení se značkou je lepší než to bez značky. Je to, hádám, racionální reakce na život strávený pod kobercovým bombardováním reklamami. Zakoupené věci jsou lepší – víc žádoucí, důvěryhodnější a možná i skutečnější – než ty, které si jednoduše uděláte sami.

A tak se stalo – abych se vrátil k pointě, kterou jsem zanechal v předchozí kapitole – že v roce 2013 existovaly dva velmi rozdílné způsoby, jak si užít venkovské trasy, jakou je například Pennine Way. Mohli jste k běžecké stezce dojít a prostě se rozeběhnout. Nebo jste mohli jít na webové stránky Trailblaze, vytvořit si tam účet (předplatné bylo v době mé návštěvy webové stránky 20 liber na rok), koupit si elektronickou přezku, vkládat ji do každé z Trailblaze krabiček, kolem kterých můžete proběhnout na tuctu nejznámějších vyhlídkových běžeckých trasách Anglie (jako to předpokládám dělal můj „duch“) a na oplátku jste měli své běžecké úspěchy zaznamenány, zveřejněny na internetu a pokud jste doběhli dostatečně daleko, byli jste odměněni náramky různých barev.

Přijde vám některý z těchto přístupů absurdní? Pokud ano, který?

V době, kdy tyto řádky čtete, už projekt Trailblaze ve skutečnosti neexistuje. Spojený odpor aliance venkovských tradicionalistů způsobil, že této firmě vyschl přítok veřejných financí, kterých bylo v jednu chvíli až překvapivě mnoho (mezi jinými například EU, Defra, Výbor pro rozvoj regionu Jihozápad a Udržitelný rozvojový fond CHKO [AONB] Jižní Devon). Řetězová reakce výdělků byla nevyhnutelná a lidé stojící za projektem, skupina z Devonu nazvaná Endurancelife, jej ukončila. Přesto je zářezující, že mezi lety 2011 a 2013 přesvědčil koncept služby Trailblaze k jejímu nákupu stovky lidí. Hodně lidí šlo o krok dál a vyplázlo navíc peníze za bronzové členství: 61 liber (asi 1 800 Kč) ročně za členskou kartu, nálepky, sluneční clonu a návleky na paže se značkou

služby. Pravděpodobně cítili, že za svou transakci dostali dost věcí, aby to za to stálo a není na mně, abych zpochybňoval jejich úsudek.

Nemůžu si ale pomoci, ale pořád vůči té firmě cítím odpor. Ne snad kvůli jejímu údajnému znesvěcování krajiny (ve skutečnosti jste si toho sotva mohli všimnout), ale kvůli tomu, jak zvrácená byla její základní idea. Proč bych měl za běhání platit, když můžu běhat zadarmo? Proč něco značkovat, když je to součástí našeho společného dědictví?

Ať byl projekt dobrý nebo špatný, tento nedlouho fungující koncept služby Trailblaze pro mě začal symbolizovat širší a fundamentální podvolení se konzumerismu v Británii jednadvacátého století. Víc lidí než kdy dřív má problém vystačit s penězi a přesto se zdá, že jsme ztratili vůli zpochybňovat nebo odporovat propagandě velkých firem. Reklamní specialisté nás mají na muškách vlastně každou minutu našich životů, online nebo offline, a občas to vypadá, že být člověkem prostě už není dost. Namísto toho, aby měl váš život nějakou cenu, musíte platit cenu za spotřební předměty, po nichž dychtíte. Stejně tak už nestačí něco jenom dělat. Aby se vaše činnost počítala, musíte za ni zaplatit a ideálně ji „sdílet“ online.

Jako běžec si tohoto trendu všímám zejména u běhání. Koníček, který by měl být překrásně jednoduchý, byl prohibičně zkomplikován a zdražen: nikoli zákony, ale jakousi bezmyšlenkovitou shodou. „Běžte ven, dávejte jednu před druhou a pokračujte, dokud nebudete mít dost,“ se změnilo na: „Utraťte několikatydenní výdělek za nejmodernější boty a speciálně vyrobené oblečení; konzumujte velká kvanta jistých vysokoenergetických jídel a nápojů v zářivě barevných baleních; kupte si hi-tech vybavení na měření času, rychlosti, vzdálenosti, délky kroků, srdečního tepu, úbytku váhy a mnohem víc; předplatte si všechny možné běžecké časopisy a weby; pořiďte si jakýkoli výrobek, který uvidíte v reklamě; provádějte složité zahřívací postupy, které pro vás ideálně budou na míru vyrobené profesionálními ‚experty‘; používejte speciální aplikace, které vám určí optimální trasu; porovnávejte své výkony s normami pro váš věk, gender, váhu aj.; spočítejte na desetinná místa přesně svůj body mass

index, procento tělesného tuku, poměr síly ku váze atd.; stáhněte si z plejády běžeckých a fitness aplikací tolik, kolik si jenom můžete dovolit; pište si svůj digitální deník, nejlépe online, do kterého zavedete každý svůj běh (když ne přes Trailblaze, tak přes Garmin – to je výrobce těch už zmíněných tréninkových hodinek za 8 200 korun a také to vypadá jako firma s vedoucím postavením na tomto rychle rostoucím trhu); monitorujte (a sdílejte) svůj kalorický výdej, ušlé kroky, úspěchy různých úrovní a mnohem víc díky Nike + FuelBand za 3 800 korun nebo něčemu podobnému; vyhledejte pomoc specializovaného lékaře kvůli vracejícím se zraněním kloubů a vazů, kterým vaše nejmodernější běžecké boty zázračně nedokázaly předejít; kupte si další, ještě modernější běžecké boty, které (prý) snižují riziko opětovného zranění... a tak dále, dokud si už nemůžete dovolit v tom pokračovat.“

Nejpodivnější je, že čím víc jako národ za běhání utrácíme, tím jsme kolektivně tlustější a v horší kondici. Za posledních dvacet let (za dobu, kdy se útraty za běhání zpětinasobily) se výskyt obezity ve Spojeném království zdvojnásobil.

Nebo to možná ani tak zvláštní není. Když byl ten nejjednodušší způsob venkovního cvičení převeden do spotřební podoby, je skutečně tak překvapivé, že se lidé bez peněz nazbyt raději válí na gauči? Naopak: zůstat na gauči je logická reakce.

„They took all the trees,“ [*sebrali nám všechny stromy*] zpívá Joni Mitchell, „and put ‘em in a tree museum...“ [*a dali je do muzea stromů...*] And charged people a dollar-and-a-half just to see ‘em.“ [*A účtovali si dolar a půl jen za to, že se na ně podíváme.*] S běháním je to stejné až na to, že vybavit se jako správný moderní běžec vás bude stát daleko víc než dolar padesát a bude vás to stát ještě víc, pokud začnete podle všeobecných doporučení politiků a zdravotních expertů na běžeckém pásu ve fitness centru s placeným členstvím.

Běžci se rodí svobodní a všude běhají v řetězech. Nebo, pokud vám to sedí víc, v obchodních řetězcích. Tuto knihu píšu s nadějí, že alespoň některým běžcům pomůže osvobodit se.

Je to, kromě jiných věcí, manifest jiného způsobu běhání: odkomercializovaného, bez technických vymožeností, přístupného všem. Jen s obtížemi bych to mohl nazvat novým způsobem běhání, protože většina předchozích generací by běžala tímto způsobem a v tomto vybavení, které zde popisují. Je ale „nový“ ve smyslu toho, kolik z nás se mu musí znovu učit obdobně jako uživatel kalkulačky počítání v hlavě. A podobně jako budou muset možná miliony z nás v budoucnu znovu pronikat do základů vaření, řemesel a oprav, které naši prarodiče brali jako samozřejmé. Dokonce byste tuto knihu mohli brát jako návod: návod pro ty, pro které zavedené a ozkoušené praxe z minulosti představují děsivě neznámou oblast.

Je o způsobu běhání, který zahrnuje zmáčení, zablácení i bloudění. O takovém, kdy se víc zabýváte přírodou, změnou rytmů v práci zemědělců a hospodářskými či domácími zvířaty než mezičasy a dobou zotavení. Nebudete potřebovat stopky nebo snímače srdečního tepu nebo jakékoli jiné zařízení (a v tomto ohledu ani jiné schopnosti). Budete potřebovat jenom schopnost užasnout a rozhodnout se žít v přítomnosti.

Nemohu o sobě prohlásit, že jsem skutečným expertem na sportovní tematiku, stejně jako nemohu prohlásit, že jsem doktor nebo účetní. Přesto ale existuje obor, ve kterém se považuji za docela zběhlého: jmenovitě je to zavádění běhání jako koníčku do běžného moderního života – hektického, s nedostatkem času a přemírou stresu – způsobem, díky kterému se z něho nikdy nestane neudržitelná otravná povinnost.

Za více než třicet let amatérského běhání jsem na tento sport nahlížel z mnoha úhlů: závodního, rekreačního, hi-tech, lo-tech, spotřebitelského a přírodního. Běhal jsem po silnicích, chodnicích, v parcích, na pásech, cestách, polích, v rašelinistích, horách, po plážích a schodištích věžáků i eskalátorech – příležitostně dokonce na běžeckých drahách. Nemám žádný jedinečný běžecký talent, ale někdy byste mě mohli trefně popsat jako nadšeného, váhavého, obsesivního, závislého na vychytávkách, padlého na hlavu, docela dobrého, docela bídneho, normálního běžce, co je úplně k ničemu.

Ale běhání jsem si nikdy nepřestal užívat a nikdy jsem toho nenechal.

Když lidé slyší, že i ve věku padesáti tří let stále chodím každý den běhat, často si vyslechnu: „Teda, ty ale musíš vůli.“ Moje odpověď zní: „Prdlajs.“ Běhání pro mě není o vůli o nic víc než odolání čokoládové tyčince. Nedělám to, abych se zlepšil jako člověk, nebo abych byl dál hubený a zdravý. Dělán to, protože mě to těší. Je to moje malá odměna. Spíš velká odměna. Takový zdánlivě nevyčerpatelný zdroj povzbuzující radosti, který mi navrácí fyzickou a duševní sílu. A zdarma.

Cílem této knihy je sdílet tuto neřest s dalšími lidmi; pomoci běžcům, pro které se běhání stalo drahou a rutinní povinností, změnit jej v udržitelné a finančně dostupné potěšení. Je to částečně návod, částečně popis běžného roku života venkovského běžce, a částečně zápis pouti: mé dlouhé a nečekaně osvobozující pouti řadou přístupů k běhání.

Pokud to občas působí tak, že jsem vůči jiným, nevenkovským formám běhání kritický, vzpomeňte si na jeden fakt: ten člověk, kterého kritizuji, jsem já sám. Běhání po silnicích, v posilovnách, nezdravě soutěživé běhání – každému z nich jsem věnoval roky života a nechci tyto přístupy přímo hanět. Každý běháme tím způsobem, který nám v různých fázích našeho života připadá nejvhodnější. Pouze naznačuji – a vychvaluji – jeden upozaděný druh běhání navíc. Nedávám ho „místo“, dávám ho „navíc“.

A pokud se občas nechám u sdílení okamžiků vlastního života, které mi přinášejí obrovskou dávku radosti, unést svým nadšením, prosím, neplette si jej se sebechválou. V mnoha případech tyto radosti v danou chvíli sám objevuji.

3.

Časomíra

Jsem snad jediný, kdo vidí, jak mu čas protéká mezi prsty? Ty tisíce napěchovaných, jedinečných a bujarých dnů sloučených do mdlých dekad, jež se zase rozpouští v utahanou páru mlhavých vzpomínek? Nebo je to jenom pocit, který s sebou přináší období středního věku?

Nemůžu být jediný moderní třiapadesátník, který se dívá zpět na svá nejlepší léta a říká si: musel jsem vážně trávit tolik času v práci? Musel jsem skutečně splnit všechny ty cíle? Abych vydělal, kolik jsem vydělal? Abych utratil, kolik jsem utratil? Abych tak málo plýtl časem?

Nemůžu být jediný, koho napadne: je tohle ono?

Ale možná jsem jediný, kdo z toho viní běhání.

Tohle bude nadlouho. Začneme více než tři desetiletí v minulosti nezodpovědným mladým mužem z jižního Londýna, kterého životem a prací unášely mladické sny. Mužem, jenž se opožděně rozhodl, že je na čase dát si věci do kupy. Jeho zhýralý životní styl pseudo-žurnalisty přinášel mnohé plusy, tedy pokud se je nesnažíte nakombinovat se směšně malým příjmem a kariérním výhledem leda na juniorskou kancelářskou pozici a permanentní kocovinu. Tou dobou jsem si uvědomil, že to, jak jsem žil, bylo neudržitelné. Vlastně už jsem ani nevěděl, jak z toho ven.

Pak jsem si jednoho letního večera – hladový, s kocovinou, frustrovaný, s poslední cigaretou, bez peněz na to jít mezi lidi, ale příliš znuděný na to zůstat doma – vzpomněl na článek, ke kterému jsem dělal

korektury, o blahodárných účincích cvičení na psychiku. A ze zoufalství jsem se rozhodl si jít zaběhat.

Vyhrabal jsem své staré boty do tělocvičny, půjčil si kratasy, vyklouznul z přeplněného sdíleného domu a po zvláštní půl hodinu jsem funěl, hekal, prskal a šoural se do parku a zase zpět.

Podobnou zkušenost budou mít miliony jiných běžců. Všichni jsme se k ní dostali různými cestami, ale běžně se kolem nich točí nějaké „to“, nějaký ekvivalent kuřákovy první cigarety. Nemusí to být ta skutečně první, ale ta první, která vede k další a další.

Tahle první je snadno zapomenutelná. Vše, co si pamatuji z mého prvního běhu (ne ze šluku cigarety) je kašel, pocit, že se mi hrudník rozletí všemi směry, a šokující rudá barva mojí tváře, když jsem v jednom okně zpozoroval svůj vlastní odraz. Abych řekl pravdu, s mou první cigaretou to bylo skoro stejné. Ale s tím prvním během – došlo k němu deset let po té cigaretě v Claphamském veřejném parku namísto v lesíku za školní tělocvičnou – se požil i dojem nezvyklého klidu, hlubokého spánku, který následoval a nejasného pocitu hrdosti druhý den ráno.

Aby vznikl návyk, je třeba více než jedné dávky a občas je třeba i jisté dávky vůle. Jakmile se to ale stane součástí vašeho života, budete schopni podívat se zpět na ten skutečně první okamžik jako na mezník: v tomto případě předěl mezi životem neběžce a životem běžce. Za pár let budete moci vzpomínat a říkat si: to bylo tu noc (nebo ten den), co jsem začal být tím, kým jsem.

Mně osobně trvalo několik měsíců, než mě to opravdu chytlo. Ale chytlo a za další rok jsem poznal, že se jedná o převratné osvobození. Narazil jsem na způsob, jak upustit páru, aniž by mě to přivádělo do potíží nebo do dluhů.

Během dalších tří nebo čtyř let jsem si na to zvykl – a získal jsem tak nějak neustálý pocit, že nejsem vůči všelijakým životním turbulencím tak bezmocný, jak jsem si původně představoval. Nemůžu předstírat, že jsem v životě už nikdy neměl potíže: asi po ročním pravidelném běhání jsem byl k jednomu super intenzivnímu silovému tréninku inspirován

výhružnou návštěvou několika našťvaných vymahačů dluhů. Už to ale nikdy nebyla směs potíží bez konce. Jak jsem v sobě objevoval běžce (a naučil se ignorovat ten hlas, který uvnitř mě po roky lamentoval, že se na to dneska nějak necítí a jestli by to nešlo provést třeba zítra), získal jsem postupně sílící víru, která ve mně dřímala, že díky sebeovládání a odhodlání dokážu věci změnit (ať už v mém životě nebo v životě jiných), víc než mé staré, beznadějně, apatické já vůbec považovalo za možné.

Některým lidem se vzpomínky pojí s populární hudbou. Vybaví si správnou píseň a na povrch se s ní vydere značná hromádka z minulosti – přátelé, místa, dovolené, práce, oslavy, polibky, domy, sny. Běžci, pokud tedy chtějí, mohou dělat to samé s běhy. Když si chci vybavit charakter nějakého období svého života, zamyslím se nad tím, kde a jak jsem tou dobou nejčastěji běhal. Poté se soustředím na detaily tras a čekám, až se vzpomínky vyderou na povrch.

Jde-li to pomalu, zkusím si krok za krokem na dané trase vybavit víc drobností: kde jsem mohl začít; v jakou denní dobu to proběhlo; kdo, jestli vůbec někdo, se mnou běžel; co jsem mohl v různých fázích běhu na této trase vidět, slyšet a cítit; jaké asi mohlo být moje duševní rozpoložení.

Pokud se na to vytrvale soustředíte, vrátí se vám každý krok v přítomnosti jako skutečný a každý z nich vede logicky k tomu následujícímu. Ve chvíli, kdy můj vnitřní běh dosáhne cíle, cítím se občas tak propojený s tím člověkem, kterým jsem tehdy byl, že se jím skoro i stávám: jako kdybych se probudil ze zvláštního snu o budoucnosti a znovu se vrátil do světa, ve kterém jsem kdysi žil.

Tak jsem, kupříkladu, jednoho pátečního večera odehnal téměř nedolatelnou touhu vyhodit svou týdenní výplatu za pivo a další zlovyky a místo toho jsem na výsledné frustraci zapracoval dlouhým a pomalým během. V podobných případech jsem kolikrát pokračoval i několik hodin, dokud jsem zase nebyl šťastný. Za dobrého večera jsem se mohl dostat z jihu Londýna k Temži a ještě dál do královských parků, a mezitím se pracovat svými různými zástěmi a úzkostmi.

Občas jsem pobíhal po klikatých cestách téměř prázdných parků až pozdě do noci a žasl nad svým ohromným štěstím, že jsem měl tyto drazé obstarávané prostory více méně jenom pro sebe. A alespoň jednou ke mně za temného letního večera zničehonic zpoza nějaké palácové zdi doputovala sladká vůně růžové zahrady a já se nahlas zasmál při myšlence, že mi tyto květiny dopřávaly větší radost než těm, pro něž byly vysazeny.

Jak jsem pokračoval meandrem cest, mé potíže přirozeně mizely, jedna po druhé, a má mysl se namísto nich plnila myšlenkami z knih a filmů, vtipy, sportovními okamžiky a snovými plány na lásku, práci a dobrodružství. Ve zkratce prostě všemi těmi nesmysly, kterými si odnepaměti své hlavy plnili mladí lidé všude po světě.

Kdybych vás tehdy předběhl, asi byste se mi cíleně vyhnuli pohledem. Byl jsem otrhaný, neučesaný, svalnatý a neměl jsem na sobě nic, co by mě označovalo jako respektovaného soutěžního sportovce. Možná byste si mě dokonce podezíravě prohlédli, jestli náhodou neutíkám pryč s něčí kabelkou. Uvnitř jsem ale byl normální mladý muž: nešikovný, naivní, zranitelný; hledající jistoty a vlastní sebevědomí; poletující od názoru k názoru; nejistý břídlil, jehož tvrdá kebulka byla naplněná poezií a tužbami. Jako mnoho dalších běžců se i tento umučeně vypadající jedinec snažil dosáhnout něčeho, co by se dalo označit pojmem „osobní rekord“. Nicméně v jeho případě tato slova neměla nic společného s časem, rychlostí a vzdáleností, spíše se snažil – s trochou vetchého hrdinství – dosáhnout, alespoň pro jednou za život, něčeho ze svého osobního potenciálu.

Děsí mě, že jsem mohl zapomenout na toho člověka, který byl jednu dobu tak skutečný. Když se ale ve vzpomínkách vracím ke svým pravidelným běžeckým trasám, vše to přichází tak jasně, až cítím, že bych se mohl natáhnout a svého minulého já se dotknout. (A skutečně bych toho chtěl dosáhnout. Chtěl bych se natáhnout zpět časem a říct mu: „Neboj se. Bude to v pořádku. Každý krok, který uděláš, je krok správným směrem.“)

Takové vzpomínky se ukazují po epizodách: v samostatných dílech, jež mají úvod, stať a závěr. Balamutí mě. Tváří se skutečně, ale tyto vize

jsou popravdě zavádějící tapisérie utkané z nespočtu rozdílných okamžiků uspořádaných do samoučelného celku. Stačí prozkoumat jejich interní logiku a celé se to rozpadne jako sen. To je ale nečiní, alespoň pro mě, o nic méně opojnými.

A tak se kupříkladu znovu vracím ke stejnému bloku vzpomínek, ve kterých běžím na sever od Oválu po chodníku dlouhým, alejí ohraničeným bulvárem Kennington Road, dál přes čtvrt Lambeth, dostávám se do rytmu a srší ze mě pot. Než dorazím k parkům v centru Londýna, sklepu ze sebe frustraci a naštvání z mé nudné a špatně placené práce (z dnešního pohledu) juniorského pomocného redaktora časopisu. Jakmile během tohoto nostalgii vyvolaného běhu překračuji Westminsterský most, je brzy ráno, cítím čerstvý vzduch a Temži třpytící se poklidně pode mnou pod prvními teplými paprsky rozbřesku, kdy se ulice ještě ani neprobouzejí (čehož si před dvěma stoletími všiml William Wordsworth) a mocné srdce Londýna stále spí.

Ale chronologicky to nedává smysl. U běhů, na které vzpomínám, jsem vždy v tomto bodě, přestože si nemyslím, že jsem tou dobou ve skutečnosti někdy zrána běhal, pokud mě nevytáhl jeden nebo víc spolubydlících. Na druhou stranu, když překračuji řeku zpět na jih po Lambethském mostu, v mých představách jsme tam vždy dva nebo tři. Hřejivý vánek k nám po široké řece přináší méně trpký vzduch než ten, jež jsme dýchali v ulicích města, a pár nádechů je většinou perfektním podnětem k nakopnutí tempa v posledních několika mílích. Pořád je světlo – připadá mi to jako pozdní nedělní odpoledne – a dorůžova zbarvené slunce se propadá do vlnek na západě. Nicméně ve chvíli, kdy vyrazíme zpod železničního viaduktu na Lambeth Road – což je o několik stovek metrů dál – je scéna v mých vzpomínkách temná a opuštěná jako o půlnoci a vzduchem se z nedaleké pekárny táhne vůně chleba pečeného na následující ráno.

Poté přijde míli dlouhý sprint k domovu, jsem opět sám a periferním viděním sleduji nedělní odpolední provoz, zatímco přebíhám tucty vedlejších uliček, aniž bych musel zastavit. Bolest závěrečného sprintu

potlačuji recitací poezie. (Vzal jsem si k srdci učení Percyho Ceruttyho, významného australského trenéra a filosofa z 50. let 20. století, jehož tréninkové metody dávaly skoro stejný důraz na duševní kondici jako na tělesnou.)

Víte, o co jde. Pokud jste někdy víc běhali, tak si asi dokážete vybavit vlastní ekvivalent vzpomínek, které vám budou připadat tak bolestivě živé jako mně ty moje. Nejde o detaily prostředí, ale o to, jaký člověk tudy probíhá. To první je jenom způsob, jak si vybavit to druhé. A smyslem vybavení si toho druhého není (v tomto kontextu) znepokojivé napětí z nostalgie nad tím, kým jsme kdysi byli, ale má daleko skromnější cíl: náhled, jakým druhem běžce jsme dříve byli.

Řekl bych, a nejspíš nebudu sám, že existuje Sedm věků běžce. Které by to mohly být? Prvním věkem je dejme tomu novic: nejistý, stydlivý, pořád jenom dočasně odhodlaný a příjemně překvapený prvním zvládnutím vzdálenosti, kterou lze měřit v mílích a kilometrech a nejenom v metrech. (Jako v Shakespearově *Jak se vám líbí* a jeho Sedmi věcích člověka, i zde občas první věk obsahuje nějaké to „kňourání a cintání“.) To bych byl já v Claphamském veřejném parku.

V Druhém věku je běžec zapálenější. Z běhání už nemáte pocit šíleného experimentu. Víte, že na to máte. Víte, že když si zaběháte, budete se cítit lépe. Víte, že čím víc to budete dělat, tím lepší v tom budete. Výzvy a vzrušení z běhu jsou hlavně spojené s jednoduchou životní sebekontrolou projevující se tím, že běháte víc.

Nějak si v životě musíte pro běhání vyhradit prostor, který tam dříve nebyl. Další zvyky se musí podřídit. Hospoda? Televize? Práce? Jídlo? Přátele, co z vás dostávají jenom to nejhorší, co ve vás je? Různé životy mají různé běžné programy, dobré a špatné. V Druhém věku běžce mění tato aktivita, jež vás pohlcuje a přináší vám radost, váš základní program: resetuje váš život tak, aby se měl nový koníček kde zabydlet. Když se tak stane, má mnoho z nás z života lepší pocit – což vysvětluje, proč má tolik z nás v této fázi tendenci nudit své přátele svým nadšením, asi jako prvorodiče žvanící o svém novorozenci, jako by to bylo historicky první

narozené dítě. Scény z parků a mostů centra Londýna jsou z mého Druhého věku běžce.

Vzpomeňme na mé mladší já, které existovalo asi o rok nebo dva později. Bydlím v jiné čtvrti Londýna, v Camberwell, společně s Clare, mou budoucí manželkou. Každodenní běh se pro mě stal tak instinktivním jako čištění zubů. Pořád z toho mám radost – nebo jsem alespoň smutný, když se k tomu nedostanu. Už mě to ale nenaplnuje údivem a nadšením.

Běžně chodím běhat hned co se vrátím z práce. Pořád mi pak večer zbývá nějaký ten čas navíc. Běhání už není tak romantické jako dřív. Převléknu se, proběhnu se několikrát ulicí tam a zpátky, trochu se protáhnu a pak rychle vyrazím a dřu od prvního kroku. Když se mnou chce vyrazit i nějaký kamarád, je to vítané a mám radost; když ne, nebudu plýtvat časem na to snažit se někoho přemlouvat.

Většinou jsem schopný udržet divoké tempo po celý běh – klidně pět až šest mil – ale musím se na to soustředit, takže mám v hlavě méně prostoru pro své sny. Když nad něčím začnu přemýšlet, je to něco z palety starostí, které jsou čím dál víc dospělácké: práce, svatba, výhody a nevýhody kupování domu – takové ty věci.

Když se nyní snažím v hlavě opět proběhnout různými trasami, po kterých jsem se v tomto období pohyboval, tak z nějakého zvláštního důvodu postrádají detaily. Omezují se na úzké chodníky, přeplněné silnice. Někaký ten kopec a nějaký ten dolík, kterými vedou ulice Herne Hill Road a Red Post Hill. Neurčitý pocit úlevy z dosažení Dulwiche a nakonec Dulwichského parku. A potom, s několika málo variacemi, to samé zpět, jenom obráceně.

S největší přesností si vybavuji pocit toho, jak výrazně rychlejší jsem se stával – a jak mě tato zlepšení uhranula. Každý večer jsem se před vyběhnutím podíval na hodinky. Byl to analogový model, ten s ručičkami, takže jsem si mohl čas měřit jenom tím, že jsem si zapamatoval přesnou dobu startu. Zvláštní je, že jsem ten čas ani jednou nezapomněl. Pamatoval jsem si nejlepší časy všech svých běžných tras a bylo

daleko pravděpodobnější, že svůj rekord překonám, než že se k němu nepřiblížím.

Když si vybavím, jak jsem se trmácel Dulwichským parkem, je mým nejsilnější dojmem to trmácení a ne okolní park. Ten se mi vybavuje jako neforemná šmouha z trávy a stromů. Živě si ale vybavím pocit, jak se ženu kupředu, bez ustání, v souboji s vlastními limity, vždy pouze vpřed proti jakési neviditelné síle, která mi klade odpor někde v oblasti hrudníku. V čím lepší formě jsem byl, tím víc jsem na tuto sílu tlačil. Vždy tam ale byla a já v mém přetlačování nikdy neustával.

Pokud jsem měl při běhání v duši nějakou poezii, byla i ta specificky o běhání. Kde jsem dříve při běhání snil, obohacoval jsem nyní svou rutinu představami reků oválu: perfektní symetrii Coea, nekolísajícím rytmem Crama, beztlíznou pružností Aoutia. Kde jsem dříve fantazíroval o tom, jak budu lepším člověkem, nyní jsem se zabýval především tím, jak být lepším sportovcem. Soustředění bylo klíčové. Potlačil jsem všechny ostatní myšlenky a koncentroval se pouze na dokonalý rytmus a dokonalou rovnováhu každého kroku. Nechte rytmus, rovnováhu a pružnost vyplnit každický kout vaší duše a dříve než se nadějete, vyplní i váš běh.

Takovéto odevzdání se přítomnosti má mnoho společného s formami meditace a předpokládám, že je duševně obdobně prospěšné. Přesto na tyto běhy zpětně nenahlížím s takovým zalíbením, s jakým vzpomínám na běhy ve fázi předchozí nebo v těch následujících. Všechno to soustředění může běh snadno zbavit veškeré radosti. Například přebíhání přes silnici – tj. stepování na místě při čekání na mezeru v provozu –, už nebylo vítaným oddychem ale otravou. Uvědomil jsem si, že jsem si vybíral trasy spíše podle toho, jak dlouhé nabízely úseky pro běh nejvyšší rychlostí. Čím dál více jsem preferoval půl tuctu kvalitních okruhů po Ruskinově parku na úkor poutí jihem Londýna, při kterém bych musel sem tam zpomalit a zastavit.

iPody tehdy nebyly, ale kdyby mi někdo býval nabídnul jednoduchý způsob, jak do mých uší při běhu dopravit rytmičtější hudbu, rozhodně

bych to přijal. Vítal jsem cokoli, co mi pomohlo odstranit rozptýlení a soustředit se na běžeckou práci.

Nejspíš není náhoda, že jsem se tou dobou začal kariérně někam posouvat. Naneštěstí nešlo o nic závratného, ale zaměstnavatelé si začali všímat a cenit mé schopnosti soustředit se, nastavit a plnit cíle, dostatečně se připravovat, upřímně informovat o postupu, udržovat kurz a dostat ze sebe co nejvíc – všechny ty kvality, které pramenily z běhání.

V jednom bodě tohoto období jsem se posunul do společnosti, kde byla firemní posilovna – díky běžeckému pásu nabízela ještě koncentrovanější možnost, jak běhat za stálého a měřitelného tempa. Tehdy mi v běhání na тренаžeru bránil jenom fakt, že běžecké pásy se netočily dostatečně rychle pro někoho, kdo aspiroval na to být skutečným běžcem na střední vzdálenosti.

Také jsem pravidelně v neděli odpoledne trénoval s přáteli na veřejných atletických oválech, kde jsem znovu mohl extrahovat běh v jeho nejčistší podobě. Bez rozptýlení. Příležitostně jsem závodil: ne na drahách, ale v ulicích, na vzdálenosti mezi 2,5 mílemi (4 kilometry) a půlmaratonem. Nic jsem nevyhrál, ale často jsem byl blízko čela závodu a čím poctivěji jsem trénoval, tím lepší byly mé výkony.

Ostřílení běžci už rozeznávají obrysy, jestli ne rovnou specifickou kombinaci detailů. Toto je Třetí věk běžce, kdy se všeobecná touha po vlastním zlepšení poddá hladu po „vrcholovém výkonu“. Už jste docela blízko přirozeného vrcholu, vaše časy se už dramaticky nezlepšují a už ze sebe nemůžete shazovat fyzickou slabost nasbíranou během let. Namísto toho se probíráte kolektivním know-how běžeckého světa a hledáte tipy, triky, techniky a zařízení, které vám mohou pomoci dosáhnout toho, co trenéři britského národního týmu označují jako „nepatrná zlepšení“. Můžete se nacházet hluboko pod standardem národního týmu, a já hluboko rozhodně byl, ale principy zůstávají stejné: půl procenta tady, procento tam, desetina procenta sem a všechno se to nasčítá.

Další věcí, která odlišuje tohoto běžce Třetího věku od předchozích dvou, je vybavení. V mém případě byly touto dobou rozedrané tenisky

Dunlop Green Flash nahrazeny dražším párem Asiců, které mi vybral expert na biomechaniku ve specializovaném běžeckém obchodě jako model bot nejlépe odpovídající mému běžeckému stylu (s pronací). Mé těžké, potem zbrocené tričko uvolnilo místo zářivému, lehounkému, syntetickému tílku a mé tuhé bavlněné kraťasy na rugby ustoupily speciálně vyrobeným běžeckým kraťasům Lycra, a tak dále.

Vlastně je těžké vymyslet, co ještě by mohl běžec v Londýně potřebovat, snad s výjimkou ponožek. Přesto jsem našel cestu, jak naši domácnost naplnit množstvím takových věcí: větrovkami a nepromokavým oblečením, záložními botami a ano, speciálními běžeckými ponožkami. Taky jsem měl běžecké magazíny, fitness časopisy, dokonce i nějaké ty knihy o sportovních vědách. Cokoli, co by mohlo zdánlivě pomoci zmenšit mezeru mezi mnou a mými olympijskými hrdiny, pro mě bylo nedolatelné. A po toto krátké okno blahobytu, kdy jsme s Clare měli dva slušné příjmy a žádné děti, se výdaje tvářily zvládnutelně. To, že jsem si nekoupil měřič srdečního tepu nebo hydratační vak na záda, bylo jenom kvůli tomu, že tou dobou ještě nebyly dostupné. Běžecký průmysl mě musel milovat. Velká běžecká s. r. o. miluje běžce Třetího věku.

A Čtvrtý, Pátý, Šestý a Sedmý věk běžce? Smutná pravda zní, že do nich většina z nás nikdy nedospěje.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Běžci se rodí svobodní.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.