



Roman Mazůrek

CESTA DO HELSINEK

● ■ pointa

Cesta do Helsinek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Roman Mazůrek
Cesta do Helsinek – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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





Roman Mazůrek

CESTA DO HELSINEK

● ■ pointa
2026

**Tato kniha vznikla za podpory
společnosti BRAVA machining s. r. o.**



... je to jen v hlavě

PROLOG

Pokud se autor rozhodne napsat knihu, posbírám dostupný materiál, kde se dá, zapojí svou fantazii a začne psát. Stává se hudebním virtuózem, bříška jeho prstů rozjedou svůj koncert po klávesnici počítače a vzniká jeho velkolepé dílo. Autor vymýšlí různé zápletky a v průběhu koncertu se rozhoduje, jak se bude odvíjet dějová linka. Koho políbí hlavní hrdinka? Zemře záporná postava až úplně na konci? A skoná vůbec? Bude kladný hrdina ještě více podrobován zkouškám osudu? Autor si hraje s myšlenkami, přijímá či zavrhuje své nápady – však ono se to nakonec nějak vykrystalizuje a dopadne to tak, jak si autor vysní.

Ano, taková je praxe v jiných knihách. Ale ne v této. Tady sám průvodce neví, o čem bude druhý den psát. Fantazie pracuje na plné obrátky, ovšem realita bude jistě pokaždé jiná. Ráno se v hlavě vylihne nějaký nápad, respektive přání, jak by mohl den vypadat. Ten však většinou končí jinak a přání zůstává, až na výjimky, nevyplněno.

Napsány byly desítky, možná stovky příběhů o tréninku na nejrůznější sportovní akce. Autoři popisují svá utrpení, radosti, slasti i strasti. A já jsem se jednoho krásného dne rozhodl, že se pokusím zařadit mezi tu desítku, možná stovku těch, kteří vypráví svůj běžecký příběh, a pokusím se popsat svoje každodenní zážitky, jež mi připravil sám život.

Rozhodl jsem se zvěčnit své myšlenky, které mě provázely v průběhu mého několikaměsíčního běžeckého tréninku. Již v minulosti jsem absolvoval náročné běžecké výzvy, se kterými je spojen trénink, tudíž jsem věděl, co mě čeká. Jak ale bylo zmíněno, sám v době, kdy vznikají tyto řádky, netuším, jak bude vyprávění vypadat.

Netvrdím, že každý, kdo chodí běhat a má běh rád, trénuje na nějaké časy. Každý ale určitě zažívá pocity

uspokojení, když mu běh vychází podle jeho představ, a naopak pocity utrpení, zmaru nebo jen boje, když zrovna nemá svůj den. Mnoho čtenářů, kteří provozují nějaký sport, se v řádcích tohoto povídání pozná. Troufám si tvrdit, že podobné myšlenky napadají každého, kdo si jde za svým cílem a systematicky se připravuje na nějaký vrchol. Těší se na něco a jde trnitou cestou za tím, aby svůj sen změnil v realitu. Dosažení snu ho buď uspokojí, nebo zklame. V druhém případě si láme hlavu, nadává si či lituje toho, co udělal špatně, a přemýšlí, jestli šlo něco udělat lépe. Drtivá většina se nespokojí s tím, že to nevyšlo, a žádá si druhý nebo třetí nebo ještě další pokus. Někdo se stane šťastným, jinému to nevyjde nikdy. Ale cesta, po které se vydal, je sama o sobě cílem. Nemluvím teď jen o cestě sportovní, ale i životní.

Příběh, který se chystáte přečíst, je zpověď toho, co jsem během náročného osmnáctitýdenního tréninku prožil. Snažil jsem se co nejvíce popsat pocity, stavy, psychologické rozpoložení a nálady, aby byla podána co nejvýstižnější výpověď o náročnosti tréninku. V knize nebudete číst jednotvárné popisování skutečností ve stylu „dnes je zima, -2 °C, fouká vítr o rychlosti 20 m/s a bolí mě nohy“. Kniha je jakýmsi deníkem, kde je však vedle zápisků o tréninku formulována spousta myšlenek, které se vztahují nejen k běhání, ale k životu lidí vůbec. Vyprávění jsem doplnil o své zážitky a zkušenosti z různých běžeckých akcí, kterých jsem se během svého života zúčastnil.

Končí se rok 2024 a na pomyslné dveře klepe rok 2025. Do nového roku si dávají lidé různá předsevzetí a také já jedno velké mám.

Za pár dní zahájím trénink a začnu tvořit první řádky vyprávění. Sám jsem zvědav, jak můj vlastní příběh bude vypadat a jak skončí.

ČEKÁNÍ NA PRVNÍ DEN

Dnes ráno jsem se probudil do další všední neděle. Možná by bylo lepší napsat, že jsem byl probuzen zvířaty, která s námi sdílí naši domácnost. Za okny jsem se mohl pokochat bílou nadílkou, kterou lednové počasí občas nabízí. V našich končinách je sníh i v zimě vzácností, proto to kochání.

Protáhl jsem si bolavé tělo, které mě začalo z mně neznámého důvodu trápit. Ozvala se z ničeho nic záda, která mi jasně napovídají, že už mi není dvacet. Krátce jsem se protáhl, střídmně posnídal, oblékl se do běžeckého úboru a vzhůru do víru nedělního dne.

Pro jiné je tato neděle obyčejná, pro mě je posledním dnem, který můžu nazvat klidovým. Ráno jsem se jen tak proběhl, neřešil tempo, zkrátka běh pro potěšení. Někdy mi takové běhy vyhovují, jindy z nich nejsem nadšený, protože můžou být nudné.

V posledních měsících jsem si udělal přípravu tréninků, nahrál jsem je do hodinek a pečlivě jsem promýšlel, jak trénink upravit, abych zvládal i další aktivity. Již zítra mě čeká první tréninková jednotka. Nic náročného, jen trochu rychlejší běh. Stejně jsem ale napjatý jako struna. Spoustu tréninků už mám za sebou, cíleně jsem trénoval naposledy před rokem a půl. Tak proč to napětí? Přece jen, tím, jak stárnu, jinak přemýšlím a moc dobře si uvědomuji, kolik strastí (ale i radostí) je přede mnou. Ruku v ruce s těšením jde i obava, aby moje tělo všechno zvládlo. Ať si říká kdo chce co chce, regenerace už je náročnější, a když moje vetché tělo, které už zažilo více než čtyřicet zim, vystaví stopku, bude to velká komplikace.

Zítřejší obyčejné pondělí se odpoledne změní v pondělí neobyčejné. Začne se psát nový běžecký příběh.

Týden první

Den první – 13,3 km (běh v tempu 4:30 – v dalším vyprávění běh v tomto tempu označen jako „trénink A“)

Den druhý – 16 km (10 km trénink A)

Den třetí – 13,6 km (běh v tempu 4:15 – v dalším vyprávění běh v tomto tempu označen jako „trénink B“)

Den čtvrtý – volno

Den pátý – 11,2 km trénink A

Den šestý – 15,5 km (13 km trénink B)

Den sedmý – 10,5 km regenerační běh (dále jen „trénink R“)



Nezjišťoval jsem, jestli je zrovna úplněk, nicméně spalo se mi nevalně. Zejména k ránu jsem několikrát otevřel oči. Možná bylo příčinou i to, že mě až na kraj postele systematicky vytlačovali naši psi. Nejsem příznivec sdílení lože se psími miláčky, už to tak ale nějak dopadlo, že s námi v té posteli jsou. A musím konstatovat, že jsou přesní jako hodinky. Jakmile odbije čas v jejich zvířecích hlavách, nedají pokoj a mně nezbývá než opustit vyhrátou postel. Někdy odolám jejich nátlaku a ještě chvíli si zdřímnu. V našem soukromém utkání ovšem zvířata vedou o spoustu bodů, protože většinou vstanu.

Úplněk a psi tudíž začali můj běžecký příběh. Zvláštní úvod. Jak jsem ovšem psal na začátku svého povídání, v tomto příběhu píše řádky sám život. A ten vymyslel takovou podivnost.

Stoupl jsem si v koupelně na váhu, která mi prozradila moji současnou hmotnost: 85,7 kg. Nikdy jsem svou hmotnost neřešil a vzhledem k mému somatotypu to nikdy nebylo nutné. Na kilogramy nehledím, jím, co mi chutná, a piju, na co mám zrovna chuť. Někdo se možná pozastaví nad tím, že píšu (nebo budu psát) o tom, jak

toužím překonat svůj osobní rekord na maraton, přitom si nehlídám, co jím. Takhle přece profíci nefungují. Souhlasím. Profíci si platí své výživové poradce, kuchaře a já nevím koho ještě. Jenže já nejsem profík. Ano, mám vytčený cíl a jdu za ním, ale nehodlám mu obětovat úplně všechno. Mám rád jídlo, rád se napiju dobrého piva a rád zhřeším s pytlíkem mastných chipsů. Jak se říká, žijeme jen jednou a já jsem stále jen hobby běžcem. Příští pondělí se zvážím znovu, pak i to další, a ještě další a uvidíme, jestli mě trénink o nějaké to deko obere. V minulosti tomu tak vždy bylo. Hubnout nechci, ale pokud při běhu neshodím, nebude to ten správný trénink.

První den je v duchu tréninku, který spadá do kategorie lehčích. Ano, 10 kilometrů nenazve každý snadnou vzdáleností k uběhnutí, přece jen se ale řadím k těm, kteří už mají něco odběháno. Ráno jsem si lehce odklusal na vlak, který mě přibližuje k mému pracovišti, druhý klus mě čekal zase po návratu. Komplikací by pro nepřipraveného člověka mohla být ledovka, která pokryla povrch silnic i chodníků. Já byl naštěstí připraven, protože z let dřívějších znám nesmeky, které si s ledovkou snadno poradí. Ale jinak ledovka nic moc. Běžcům nevadí vítr, déšť ani sníh, ledovka je však soupeř neoblíbený. Odpoledne, když jsem vyrazil na delší běh, bohudík již ustoupila.

Ve městě, kde žiji, mám vymyšlené své trasy a vybírám si mezi nimi, kterou v určený den zvolím. Dnes, ačkoliv jsem to původně nezamýšlel, jsem doběhl až na cyklostezku. Ta byla pokrytá zbytky sněhu a na některých místech to klouzalo. Jinak ke mně byla přívětivá a v určeném tempu se mi běželo náramně. Je leden, dny už se prodlužují a já jsem si mohl užívat v té samotě splynutí s přírodou. Byl jsem jen já a zapadající slunce. Takové okamžiky nezažívám poprvé a vždy si vzpomenu na scénu z filmu *Forrest Gump*. Zde je postava hlavního hrdiny zachycena

v běhu při dechberoucím západu slunce. Stejně se cítím i já. Svobodný, šťastný, spokojený.

* * *

Je výhodné, když člověk musí nějakou věc udělat hned a nemá čas ji odkládat. Tuto výhodu jsem ocenil další



ráno. Protože jsem věděl, že odpoledne nebudu mít dost času a zbytečně bych se honil, musel jsem si trénink odbyť hned v půl sedmé.

Vůbec plánování dne nejednoho běžce spočívá v tom, kdy si půjde zaběhat. Já nepatřím mezi ty, kteří žijí jen běháním, proto často hledám pro trénink skulinu ve svém nabitém programu. Dnes to zkrátka vyšlo na brzký ranní čas.

Přivítalo mě chladné zimní ráno. Upřímně – v našich luzích a hájích moc takových rán není, proto je třeba si jich užívat. Já taková jitra miluji. Na rozdíl od letních veder, kdy se zpotíte ve chvíli, kdy vykouknete ze dveří. Zlatá zima! Nespornou výhodou zimy je, že mi někdy bývá takové chladno, že chci být co nejrychleji v teple, a z toho důvodu mi to běží v podstatě samo. Dnes se mi má zimní teorie do puntíku potvrdila a běh jsem zvládl v dobrém tempu, s dobrou náladou.

Druhý den a už musím psát o zdraví? Jistě ne naposledy, tím jsem si jistý. Jaký neduh mě postihl dnes? V noci bolesti zad a při běhu cítím pravou achillovku. Ono je tělo takový mocný dopravní policista. Jak jednou vystaví „stopku“, nezmůžete vůbec nic a musíte čekat, až vám dá pokyn k další jízdě. Dnes byl ten můj „dopravák“ velkorysý, poslal mě dál ještě na oranžový signál a nechal mě trénink dokončit.

* * *

Jsem před branami trochu rychlejšího tréninku. Naštěstí achillovka se umoudřila, počasí mi přeje a já můžu do brány vstoupit. Počasí je mocný spojenec běžce. Běžec nepotřebuje ke štěstí sluníčko a jeho paprsky ani drobné mrholení. Nevadí mu vítr nebo sníh. Jistě, „meteorologický spojenec“ nechá běžce mnohdy na holičkách, ale že by byl kvůli tomu zrušen trénink? Možná když se dají

venkovní podmínky nazvat extrémními. Někdy v minulosti jsem slyšel jakousi úvahu, že není špatné počasí, pouze špatné oblečení. Je to možná klišé, já se ale pod takové tvrzení klidně podepíšu. V době svých začátků jsem svůj běžecský oděv podceňoval a dělal jsem spoustu chyb. Upřímně – chyby dělám i teď, ale díky zkušenostem ubylo na jejich četnosti. Závěr je takový, že není radno podceňovat oblékání při běhání, protože nesprávným výběrem si můžete celý trénink zkazit.

* * *

I když je v plánu volno, o úplném odpočívání nemůže být řeč. Protože jsem se minulý rok vrhnul na triatlon, čeká mě trénink plavání (ten jsem ostatně absolvoval i v úterý). Na rozdíl od běhání, plavat dobře neumím. Jelikož mě ale plavání a vlastně i celý triatlon baví, začal jsem s jeho tréninkem. Nikdy nebudu v triatlonu tak dobrý jako v samotném běhu, ale náladu mi zlepšuje progres, který u sebe pozoruji. V bazénu už jsem schopen plavat s desetiletými dětmi, které mě ještě před rokem hravě doplávaly. Teď už jsem minimálně rovnocenný protivník. A i když nikdy nikoho neporazím, těší mě, že porážím sám sebe!

Navíc je plavání vhodný doplněk k běhu. Tělo dostává pořádně zabrat a tréninkové dávky v bazénu dodávají tělu novou energii. Jsem rád, že se to tehdy tak semlelo a já jsem zavítal na trénink triatletů.

* * *

Cestou autem z práce jsem pocítoval únavu v zádech a napadlo mě, jak křehká je hranice mezi zdravím a zraněním či únavou. Když vyběhám po návratu ven a použít si do sluchátek hudbu, všechno příjemné i nepříjemné rázem mizí. Do sluchátek mi zpívá zpěvačka *Sia* svůj

song *Unstoppable* a já letím jako vítr. Skutečně nezastavitelný Roman právě vyběhl. Hravě zdolává nástrahy tréninku a dobíhá čerstvý, spokojený a šťastný. Kdybych se rozhodl poslouchat písně smutné a necítil bych se dobře, nikdy bych v takovém stavu nedoběhl. Existují různé názory na poslech hudby při běhu. Já souhlasím s tím, že pro každého to, co mu vyhovuje. Když takový doping pomůže, proč ne? Každému přeji, aby si vyzkoušel být *Unstoppable*! Přesně tak, jako jsem byl dnes já.

* * *

Ranní běhy mají své kouzlo. Ti, kdo se nepovažují za ranní ptáčata, mi jistě budou oponovat, já si ale trvám na svém. V sobotu jsem se o daném tvrzení opět přesvědčil. Mé brzké vstávání mi naplánovali mí čtyřnozí miláčkové, kteří se ve své dobrotě usnesli, že mě probudí co nejdříve. Ano, mohl bych klít a spílat jim, protože jsem ale měl nějaké resty, uvítal jsem brzký budíček a práci jsem si dodělal. Nespornou výhodou ranního běhu je fakt, že nepotkáte moc lidí. Mně osobně to vyhovuje. Psy mám rád, ale ocením, když mi ti cizí neskáčou při běhu na nohy, ani se jim nepotřebuji vyhýbat.

Večer jsem se šel podívat na hokejové utkání místního klubu. Při placení vstupného se na mě pořadatel zadíval a říká mi:

„Ty jsi Mazůrek, že jo?“

Pátravě jsem si ho prohlédl, ale jeho obličej mi nebyl známý. Zeptal jsem se, jestli se známe a on mi vysvětlil, že jsme se potkali na lokálních závodech v běhu, kterých se občas účastním. Pochopil jsem, proč mě oslovil, popřál jsem mu hodně běžeckého zdaru a odebral jsem se do hlediště.

Takových podobných příhod jsem už pár zažil. V první chvíli si osoby mě oslovující nevybavím. Někdy se mi

stane i to, že si nevzpomenu vůbec. Jednou ke mně přišel v obchodě nějaký muž, oslovil mě a povídali jsme si snad pět minut. Vypytał se mě na blížící se závod, jak trénuji, a i já jsem kontroval nějakou vhodnou otázkou. Do dnešního dne nevím, kdo to byl. Kdyby se ke mně znovu přihlásil dnes a zeptal by se mě, jestli si na něj vzpomínám, lhal bych a milosrdnou lží ho potěšil s tím, že si na náš rozhovor v obchodě vzpomínám (což by ovšem aspoň z části byla pravda).

V místní běžecké komunitě jsem nejspíš známý, protože jsem byl už několikrát podobně osloven. Bohužel, nepamatuji si všechny běžce v okrese, tudíž někdy zřejmě koukám trochu podivně. Nevím, zatím mi můj pohled nikdo nevyčetl. Jágr nejsem, ale je fajn být chvíli slavným. A tuto „chvilkovou“ slávu mi přinesla má píle v běžeckém tréninku.

* * *

Trénink není jen o tom, že dřete do úmoru. Naše tělo funguje jako dobře namazaný stroj a je nutné ho udržovat. Pomalejší běhy slouží k regeneraci těla a právě taková údržba mě čekala dnes. I když jsem to neměl v plánu, mohl jsem opět vyrazit trénovat ráno. Mám radost, když mi nečekaně vznikne mezera v programu a můžu vyběhnout. Běh mě těší v každou denní dobu, když ale běžím zkraje dne, příběhnu s dobrým pocitem a po očištění ve sprše se cítím mnohem lépe. Navíc mám potom po celý zbytek dne volno a odpadne mi ono hledání díry v denním programu.

PODZIM 2024 – JAK TO VŠECHNO ZAČALO

Na jednom diskuzním fóru jsem pročetl zápisky běžců o jejich závodních dobrodružstvích. Budete-li si takové zápisky (a nejen zápisky, ale i celé knihy) číst, všimnete si, že jsou si de facto hodně podobné. Ostatně, stejně jako ty moje v této knize. Během každého závodu se běžec pere s tratí, sám se sebou, s překážkami, které musí překonat. V podstatě příběh končí buď radostně, když běžec dokázal zvládnout svůj závod v čase, se kterým je spokojený, nebo naopak smutně, když závod jakýmkoliv způsobem protrpěl. Mě četba běžeckých příběhů baví a vyvolává ve mně nápady na nové běžecké výzvy. A přesně tímto způsobem se zrodil nápad zaběhnout maraton v Helsinkách.

Je to už spoustu let, co jsem přečetl povídání jedné běžkyně o tom, jak helsinský maraton zaběhla. Přiznám se, že z toho článku si pamatuji jediné – její doběh na Olympijský stadion v Helsinkách. Popisovala, jak se při doběhu viděla na velkoplošné obrazovce a jaký to byl pro ni ohromný zážitek. Helsinky jsem na dlouhou dobu pustil z hlavy. Nicméně čím víc jsem běhal, tím víc jsem se začal zajímat o historii běhu a její významné osobnosti. Pochopitelně mi neunikla ani osobnost Emila Zátopka. Jistě že jsem ho znal již dříve, nicméně až v posledních letech jsem mnohem více studoval jeho trénink, úspěchy a vůbec celý jeho život. Pomyslnou trešničkou na jeho běžeckém dortu je Zátopkův helsinský olympijský příběh. Zhlédl jsem několik dokumentů, přečetl jsem články, viděl jsem i film Zátopek. Jednoho dne se mi v hlavě zrodila myšlenka, že bych si chtěl v Helsinkách maraton zaběhnout. Chtěl bych běžet ve městě, které se stalo jakýmsi milníkem v běhání, vždyť Zátopek jako jediný dokázal vyhrát tři zlaté olympijské medaile. Bylo by krásné stát se na chvíli Zátopkem a doběhnout



na olympijský stadion. Stejně jako on před více než sedmdesáti lety.

Pokud si něco vezmu do hlavy, okamžitě svůj nápad realizuji, protože když to neudělám hned, začnu o všem moc přemýšlet. A když o tom přemýšlím, najdu spoustu proti, a nakonec skončí nápad v propadlišti dějin mého života. Realizaci svého nápadu jsem začal tím, že jsem se na závod přihlásil a zaplatil startovné. Tak a už není cesta zpět. Na řadu přišly letenky, ubytování a bylo hotovo. Všechno je zařízeno, příprava může začít.

Na vysvětlenou nutno dodat, že neholduji cestování do cizích zemí, v životě jsem letěl letadlem jen jednou a moje znalost anglického jazyka není příliš dobrá. Z uvedených důvodů se jednalo z mé strany o bláznivý nápad. Protože jsem už ale do podniku „vrazil“ spoustu peněz, nemohl jsem couvnout. Jak v něčem lítají peníze, je situace úplně jiná.

Helsinský maraton pro mě bude výjimečnou záležitostí. Už to, že budu poprvé v životě ve Finsku, je nové, ale

není to něco, na co bych měl vzpomínat celý život (tím samozřejmě zážitky z poznávacího zájezdu nechci snižovat). Běžec ký zážitek chci učinit Výjimečným s velkým V, proto se tady musí něco velkého udát. To velké má být můj pokus o překonání osobního rekordu v maratonu, který „visí“ v mém případě hodně vysoko. Ano, chci doběhnout na Olympijský stadion v Helsinkách, vidět se na velkoplošné obrazovce a nechat si pověsit na krk účastnickou medaili.

Smysl projektu Helsinky není o tom, že si půjdu zaběhat, v květnu sbalím kufry a vyrazím na výlet. Před závodem mě čekají týdny tvrdého tréninku, který mě na něj má dokonale připravit. Trénink podle mých představ jsem objevil v knize *Hansonova metoda maratonu*. Ztotožnil jsem se s principem popsaného tréninku a rozhodl jsem se podle něj postupovat. Kdybych tuto knihu nepřečetl, do Helsinek bych s velkou pravděpodobností necestoval. Neměl bych totiž k dispozici potřebný tréninkový plán.

Život je úžasný v tom, že nikdy nevíte, co vám přichystá. Když si uvědomím, kolik nitek mě dovedlo k plánu projektu Helsinky, musím se pousmát. V životě všechno souvisí se vším a dílčí souvislosti řídí život každého z nás. To je zkrátka fakt.

Druhý týden

Den osmý – 16,5 km (úseky 12× 400 m, 400 m meziklus)

Den devátý – volno

Den desátý – 14 km (10 km trénink B)

Den jedenáctý – 11 km trénink A

Den dvanáctý – 11,5 km trénink A

Den třináctý – 15 km (13 km trénink B)

Den čtrnáctý – 10 km trénink R



Jak jsem sliboval, stoupl jsem si hned ráno na váhu. Já na váhu, váha na mě 85,2 kg. Pěkné. Po týdnu ani ne tak náročného tréninku půl kila dole, zlepšení VO_2max (dodání kyslíku do svalů během fyzické zátěže) o dvě hodnoty. Všechno tohle jsou drobné krůčky po schodišti k úspěchu. Jsem smířen s tím, že budu i couvat, protože pomyslné schodiště je prudké a je na něm ledová vrstva. A právě s tímto vědomím si užívám drobnosti. I to k tréninku patří.

ÚSEKY

Odpoledne jsem vyrazil na cyklostezku, abych zde plnil dnešní plánovaný trénink. Úseky. Zapomněl jsem, jak bolí. Laikovi bych svými slovy úseky vysvětlil tak, že běžec musí vyvinout co nejrychlejší běh, musí ovšem dávat pozor, aby zase neběžel moc rychle, protože musí ve stejném tempu vydržet delší dobu. Je to běh nekomfortní, ale nutný ke zlepšení běžeckých dovedností jednotlivce. Při úsekových bězích jste zadýchání, může se vám motat hlava, může se vám zvedat žaludek nebo vás může potkat jiná nepříjemná věc. Všechno tohle úseky nabízí. Je libo vyzkoušet?

Mnohokrát jsem nabídl přátelům neběžcům, aby si jen tak úseky vyzkoušeli (pochopitelně každý v rámci svých možností). Nikdo nikdy nezkusil. Už jen ta představa bolesti lidi odradí. Je to stejné, jako byste někomu dali nůž a řekli mu, ať se řízne do nějaké části těla. „Neboj, nebolí to, ale zocelí tě to.“ Tak bych se neřízl. Pokud bych ovšem nezačal trénink zocelení.

Běžec-masochista bude tvrdit, jak mu dělá bolest dobře. Mně bolest dobře nedělá. Úseky běhám, protože jsou nutné, a vím, jak je náročné jejich zdolání. Ačkoliv jsem dnes běžel jen 400 m, měl jsem toho až po krk.

Po tom všem, co jsem výše napsal, ale mohu na závěr konstatovat, že jsem si trénink moc užil (v dobrém slova smyslu, pochopitelně). Tělo i mysl jsou unaveny, ale spokojeny. Těším se, ale zároveň se netěším, na další trénink v tomto duchu. Možná i ve mně dřímají sklony k masochismu.

* * *

Nejen při běžeckém tréninku je patrné, jak tělo člověka chradne. Sám na sobě tuto změnu pozoruji. Nikdy jsem

se v mládí příliš nezabýval regenerací, v současnosti mi tento pojem už není cizí. Ve dvaceti letech, když jsem se věnoval kolektivním sportům, šel jsem po tréninku i zápase regenerovat do nedalekých restauračních zařízení. Trénink jsem spláchl několika žejdlíky dobrého piva a bylo vystaráno. Nyní už přemýšlím úplně jinak. Piva se nezříkám, ovšem omezil jsem jeho přísun. Dalo by se napsat, že jsem kvantitu vyměnil za kvalitu. Protahování unavených svalů, tedy strečink, se snažím dodržovat a vše podporuji ještě automasáží hřejivými nebo naopak chladivými krémy. Nevylučuji ani to, že v dřívějších dobách bych si v den plánovaného volna šel zaběhat nebo zahrát fotbal. Takové chyby už nedělám, takže i dnes trénink vynechám. Pochopil jsem, že tělo si potřebuje odpočinout, nabrat sílu a načerpat energii. Jediné, co si vyčítám, je to, že jsem tohle všechno nedodržoval v těch dvaceti letech. Věděl jsem, ale nevěřil jsem. Tomu se lidově říká mladická nerozvážnost. Nebo na to sedí jedno pěkné rčení, že „syť hladovému nevěří“.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Cesta do Helsinek***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.