

## **4.–5. dubna 2021, 24hodinový běh, Červený Dvůr**

Troska, která nastoupila léčbu se závislostí na alkoholu 8. února, šla poprvé běhat 27. února s peerem Tomášem. Vzhledem k tomu, že jsem v mládí poměrně dost sportoval a nějaký ten rok už nekouřím a nikdy jsem nekouřil moc, byl vzestup kondice překvapivě strmý, i když bolestivý. Ale bylo potřeba se kousnout a vytrvat. Běhat jsem chodil i kvůli potlačení emocí, veskrze negativních, které se v člověku samozřejmě nahromadí. Hodně mě motivovali také oba pečeři Olda s Tomášem a můj dobrý pocit, když jsem si splnil to, co jsem si předsevzal, a třeba to i překročil.

24hodinovka byla pro mě velká výzva. Byl jsem zvědav na to, co zvládnu. Moje přání bylo 42 kilometrů. A alespoň psychická pomoc Oldovi a Tomovi ke splnění jejich cíle. První dva okruhy byly úplně do pohody, ale po zhruba čtvrt hodinové přestávce to bylo o něco horší. Přestávka byla prostě špatně. Potom jsem měl nějaké povinnosti a na další dva okruhy jsem šel od 20.00. Stmívalo se, první okruh ještě dobrý, druhý, bez čelovky v terénu trošku masakr. Další double od 22.00 byl super, poměrně rychlý, Oldu jsem maličko hecnul. Běh potmě je úplně o něčem jiném. Přišla únava a hlad. Snědl jsem 3 jogurty a 3 kiwi. O půlnoci jsem si šel lehnout, ale rozpumpovaný organismus a bolest kolen mi usnout nedovolila. Koleny bolely tak, že jsem se sotva dobelhal na WC. Měl jsem pocit, že to nedám. Ale ve 3.30 jsem vstal, rozchodil to a s Honzou Z. jsme šli na další double. Oldu jsme nenašli, byl někde na trati. Dali jsme to pomalu, ale jistě. Hodinka přestávka a další double. Honzovi jsme s Oldou utekli, první kolo bylo v tempu a ve druhém už jsem byl pomalejší. Měl jsem hrozný hlad a byl unavený. Proběhla snídaně + něco navíc. Předsevzetí jsem si splnil a dopoledne přidal ještě něco navrch. Už jsem měl fakt dost. Celkem 52 km. Spokojenost a úleva. Odpoledne pěkná procházka na odbourání únavy. Skvělý byl čas od 6 do 7 hodin. Svítalo a bylo to moc fajn. Hlavně vnímání těch věcí, které člověk jinak nevidí. Prostě a jasně – bomba zážitek.

Honza S.