

## Zázrak č. 608

Je 3. 4. 2021 a v době pandemické, kdy se venku lidé nesmí pohybovat v davu, i my jsme součástí celorepublikových nařízení. Jelikož nás ale život baví, tak hledáme cesty, jak cítit něco výjimečného. Já jako PEER se snažím být motivací pro klienty a i sám pro sebe a také pro mé blízké. Prostě chci být lepším člověkem a vyvolat v lidech touhu mít to, co mám já. Lásku, naději, odhodlání, vytrvalost, úctu k tělu a mysli, k bližnímu svému, soucit, odpouštět sobě za chyby, touhu zažít nečekané, vděk, porozumění, pochopení, odvalu. Toto všechno je možné mít jen tehdy, když si uvědomuji, jak toho dosáhnout. Mě běh naučil tolik o sobě, že vzdálenosti posouvám dál a dál. A když můžu já, mohou i klienti, řekl jsem si. Máme krásný park, kde 117 hektarů umožňuje běhat nonstop a daleko i dlouho. Tak jsem začal opět přemýšlet o možnosti dlouhého běhu.

Už druhý rok mi kvůli omezením nevyšel běh z Liberce do PL Červený Dvůr. No ale co, já se nevzdávám tak lehce. Nápad tu je. Zní takto: **24 hodin BĚHU non stop v parku**. Zázemí máme fajn, A TAK ZKUSÍME BĚŽET, CO TO PŮJDE. Představa je taková, že v každou celou hodinu poběžíme na dva veliké okruhy v parku, což je 7,6 km. A pak každou další celou hodinu znova. S tím, že na celou dobu 24 hodin si klienti zvolí sami, jak chtějí běžet. Je to jejich volba, jak si rozloží sílu, a kolik kilometrů uběhnou. Na tento bláznivý nápad jsem nechtěl být sám, a tak jsme to spunktovali já Olda a Tomáš J., který tady vede běžecký klub. Je to zkušený běžec a vytrvalec. Fajn partáci pro start a motivaci. Je až neuvěřitelné, jak naše odhodlání uběhnout co nejvíce kilometrů doslova nakazilo ostatní klienty a spoluběžce.

Tak jdeme na to, 3. 4. v 16 hodin nás stojí na startu asi 15 a samo sebou v dvoumetrových rozestupech. V první linii je i paní doktorka Zimmelová. Hustý, jak jsme všichni úplně v transu. Maximální soustředění a parta se hned trhá a teď už běží každý svůj závod sám se sebou. To vlastně není závod. Je to sebezpoznavací zájezd do nitra přes vyčerpání a vykročení mimo komfort. Jedině tak se pozná, jací jsme, když sami chceme vykročit do neznáma. Tolik odhodlaných, že mě to přivádí na myšlenku, jakou asi vzdálenost jsme schopni uběhnout. Napadla mě štafeta k moři. Bylo by to možné? Tak to uvidíme. Trochu bláhové? První kolo jsme běželi na úplnou pohodu v průměru asi 6 minut na kilometr. Tak nám do startu dalšího okruhu zbylo asi 15 minut. V 17 nás už startovalo méně, ale pozor – přijely sestřičky z domova ve svém volnu, hustý... Bože, to bylo tak strašně super. Tak nás a hlavně klienty přijely podpořit, což považuji za superpěči.

Běžíme a povídáme, děláme si legraci a baví nás život. Nikdo v tu chvíli nemyslí na starosti ani problémy. No právě naopak běh je plutí v absolutní přítomnosti.

Na třetí okruh jsem vystartoval poměrně rychle a chtěl to zkusit, co to půjde. Dosáhl jsem času 33:16, a tak mně zbylo 27 minut na odpočinek. Začal jsem si všímat, jak to lidi kolem mě začíná bavit. Jako kdybychom dobývali EVEREST. Bylo to strhující a

kolektivní šíření positivity tak, jako když se šíří dobro. Skutečné vnímání tohoto momentu se nedá vysvětlit slovy.

Na 20. hodinu jsem měl domluveno s Pavlem H. objednání pizzy. Mňam, to ale bylo dobré. Ve 20.43 jsem doběhl, rychle snědl placku a valil dál. Už jsem cítil, že musím zpomalit, a tak jsem to udělal. Ani nevím, kdo a jak se mnou teď běžel. To si kluci hlídali sami. Jelikož paní doktorka měla službu, tak si kluci na sesterně domluvili, jak a kdo poběží přes noc. Samozřejmě po domluvě předem. Důležité bylo, že každý měl svůj díl zodpovědnosti. Jediná cesta k samostatnosti.

Ve 23 hodin jsem měl menší krizi, ale díky rychlejšímu tempu jsem si trochu odpočinul. Průměrně jsem se držel někde kolem 50 minut na 7,5 km. V NOCI se běží jinak. Více se musíte soustředit a vnímat. Teplota byla minus 5 a park plný divoké zvěře. Potkal jsem jak srny, tak divoká prasata. Naštěstí jsem měl píšťalku na plašení. A tak jsem plašil...

Na startu jsem se skoro vždy sešel s Tomášem a to jsme prohodili jen pár slov a zase jsme se trhli a běželi každý svůj závod s myslí. Přichází první opravdová krize! Cukr na nule, brnění prstů, mdloby a úzkosti. Jen krize nebo konec? Tělo přepíná glykogen a jede v jiném modu. To už znám, stačí vydržet.

Po cestě na prvním okruhu jedou kolem léčebny policisti a troubí. Dostávám staré perníkářské stíhy, automaticky vypínám čelovku a mám pocit, že jsem něco provedl. Automatické naučené vjemy pouze ze situací, které si nesu jako vzpomínkovou emoční mapu. Já jsem vlastně nic neudělal, ale lehounká spánková deprivace, dehydratace a tma dělá své.

Přibíhám na ovál před hlavní budovu a kroužím. Tady je sestřička Jindřiška a sanitář Honzík. Jak rád je vidím! Jindřiška mě objímá a já se cítím líp. DĚKUJI ZA PODPORU. Na ovále je i Doris a ta se o mě opravdu krásně stará, společně s Ivkou mi dělají mateřsko-sesterskou podporu. Moc si toho vážím. V nohou mám teď 80 km a jsou 3 ráno. Jsem unavený a ještě nejsem ani v půlce. SUPER... Rozhodnutí je nutné: Jeden okruh běžím, jeden jdu... Tím jsem se dostal do skluzu a další 2 okruhy jsem dal za 1:06 h. Tak jsem se rozhodl trochu si odpočinout. A tak jsem dal jeden okruh plus dva ovály, což jsou 4 km, a relax asi 20 minut. A přišla nová vlna energie.

Na start přišli kluci z oddělení C a Honza s Honzou mne táhli na lepší časy. V 5 ráno jsem běžel za 46 minut 2 okruhy. A další krize – na 115 km jsem měl úplnej propad a touhu to vzdát. Přestalo mě to bavit, už to bolí a to dost. Koleno a kotník dostává na frak. Co je to bolest? Je to fyzická reakce na nechuť jít dál za hranici komfortu. Musím zpomalit, jinak nedokončím! Ruším velké okruhy a přecházím do malých – dva jsou 5,6 km. Důležité je doběhnout zdráv. Teď je už ráno a východ slunce mi dává novou sílu. Venku je minus 7 a trochu mi je kosa, ale zvládnout v pohybu se to dá. Ivka a Doris mi dělají polívku a čaj. Super, to teplé jídlo je fajne. Už jsem tělo přepnul do vytrvaleckého modulu a jde to skvěle. Když jsem vyběhl, měl jsem zánět močového měchýře, a teď je pryč! Jak se říká, rozběhat se dá všechno. A je to fakt.

Během dopoledne se přidávají další lidi, skoro všichni rezidenti a taky další sestřičky a paní doktorka. To je snad lepší, než někde na závodech. Ta podpora je famózní a já už dávno běžím pro ně. Jako naděje, že když něco chceš, tak to dokážeš. Tak teď už to nevzdám. Opravdu hodně mě bolí kolenní vazy a brutálně kotník, už v něm mám menší zánět, asi šlacha. Tak běžím k otužovacímu jezírku a tam se chladím – ty vole, to je OLDASMUS. Uf. Dobíhám předposlední kolo, Ivka mě drží jako mentální psychická podpora. Díky...

Je 15 hodin 4. 4. a já s partou odhodlaných běžců běžím na poslední okruh parkem. 2,8 km nám trvá asi 40 minut a já jsi uvědomuji ten moment, že další milník v mé běžecké kariéře končí a my, ne já, jsme dokázali opravdu velkou věc. Tady vůbec nešlo o mě ani o to, jestli já jsem v něčem dobřej. Já prostě dobřej jsem. A tak to pojďme předat dalším lidem v jejich sebevědomí a překonání. I Tomáš J. byl výzvou nadšen a překonal svůj absolutní výkon o jednu tolik km. Jak krásné to pozorovat a být u toho. Je to válečník a pro mě hrdina. Další dva klienti uběhli ultra maraton. Další tři půlmaraton. A další, co nikdy třeba neuběhly víc jak 2 km, tak dali 12, 17 a 10 km.

Neuvěřitelné se stalo skutečností. A já jsem vděčný za to, že jsem byl tou rozbuškou a nakonec jsme k tomu moři doběhli. To jsou tak vzácné momenty života, pro které stojí za to žít. Zjistil jsem, že neexistuje nic, co bych nedokázal, pokud to skutečně chci. Nad mou osobou se vznáší zvláštní věci mezi nebem a zemí.

Na co jsem myslel...na Jakuba M., který uběhl 44,4 km a přitom myslel na svého synka Kryštofa a na to, že chce být tím nejlepším tátou. Na Honzu S., který nemá menisky na obou kolenou a uběhl 52km! Vzpomněl jsem na Petra Z., který loni se mnou běžel 100 km a teď je po smrti. Na mého tátu, že by na mě byl hrdý, kdyby tu byl se mnou. Na ty, kteří to dokázali a dnes abstinují a daří se jim. Toto už není můj příběh, ale příběh nás všech, co jsme běželi 24 hodin v PL. Já nakonec uběhl 153 km a 1552 metrů převýšení. Asi dost a stačí mi to.

**DOHROMADY JSME UBĚHLI 608 KM A TO JE PŘESNĚ NA BŘEH JADRANSKÉHO MOŘE. VELKÉ poděkování VŠEM A ZA ROK ZNOVA, OK?**