

Nedělní běžecký klub

Koncem února roku 2021 vzniká možnost klientům společného běhání jako aktivita v programu léčebny. Víkendové běhání pod mým vedením. Sám jsem bývalým klientem ČD a kondičnímu běhání se věnuji pět let. Za tu dobu jsem v běhu udělal spoustu chyb! Určitě jich ještě pár udělám. Avšak na nové chyby se i těším, jsou dobrým nástrojem pokroku!

Vždy jsem býval sólovým běžcem. To se změnilo poté, co jsem se prvně zkusil proběhnout s běžeckou skupinou doktora Prášila. Zjišťuji, že by to také mohl být dobrý způsob, jak zůstat součástí nějaké skupiny, komunity či týmu, díky kterému se poté v životě necítím úplně sám. V listopadu 2020 tak zakládám soukromou skupinu na FB s názvem: "prostěBěž", skrze kterou se můžeme domlouvat na společné běhání ve více lidech i po léčbě a pokračovat tak vzájemnou podporou ve zdravém životním stylu i nadále.

Někdy v lednu 2021 napadlo mého bezvadného kamaráda a skvělého Peer konzultanta Marka Landu, jestli bych se svým běháním nechtěl jezdit do ČD a běhat tu s lidmi. Byl to skvělý nápad!

A hned nad tím přemýšlím. Za ty roky věnování se vytrvalostnímu, kondičnímu běhání jsem se mnohé naučil, získal k této činnosti velmi blízký vztah a přenesl si mnoho dobrého do života samotného. Mít tu možnost přivést další lidi k běhání, nabídnout jim vlastní zkušenost a ukázat jim, že pohyb a sport obecně, nejen běh, může přinést mnoho radosti do našich životů. To by byla parádní věc! Takže díky Marku za bezva postrčení! Napsal jsem panu řediteli o co mi jde a co bych rád. Odpovědí mi byla otázka: kdy začnete? Tak tedy koncem února jdeme na to! *Byla ještě zima, ale špatné počasí pro běhání neexistuje. Existuje pouze špatně oblečený běžec!*

Víkendové běhání je otevřené všem věkovým i váhovým kategoriím. Koneckonců všechno jsou to pouhá čísla! Nejvíce se snažíme přivést lidi, kteří nikdy neběhali nebo běželi naposledy na základní škole, což je u většiny z nás vzpomínka na totální utrpení. Takhle si běh ze školy pamatuji i já! Uff... Hrozné to bylo! A přitom to tak vůbec být nemusí...

Jde o to jen to zkusit a rovnou neříkat: „né to pro mě není“. V neděli běháme pomalu!

Když pak člověk přijde podruhé, blížíme se k získávání pravidelnosti a pak už je každý tento běžec na vlastní cestě za poznáním toho, co zrovna jemu běh může přinášet.

Podoba našeho víkendového běhání prošla od začátku malým vývojem až do té dnešní, která podle mě sedí perfektně. Start ráno v 10:00 hod. Tři kilometry indiánským stylem (běh/chůze/běh), to je první část, ve které jsme probíhali parkem, v létě se byli zchladit v nedaleké obci zmrzlinou. Aktuálně se držíme trasy, která nás vede ven z léčebny směrem na Chvalšiny k malebné lávce přes

místní říčku, za kterou nás čeká pěkné stoupání za krásným výhledem na krajinu okolo rozhledny Klet'. Vůbec tady nejde o žádný výkon, závod nebo soupeření. Jde o to se proběhnout a na konci zjistit, že mi může být líp, že jsem vyčistil hlavu, nebo jak jsem už slyšel mnohokrát: „nevěřil jsem, že bych kdy dokázal uběhnout tři kilometry!“

Druhou částí naší neděle v běhu je po absolvování těchto 3 kilometrů ještě běh na 1+1 km. Po cestě parkem ke staré vrátnici a zpět. Tady můžeme zkusit zaběhnout celý jeden kilometr souvisle, avšak tato druhá část je opět dobrovolná a nikoho do ní nenutíme. Není žádnou ostudou odejít po první části do sprchy a pak na místní nedělní řízek, který po takovém pohybu bude jistě chutnat ještě mnohonásobně více než obvykle! Tato trasa nám slouží jako ukázka přechodu od indiánského běhu k běhu souvislému.

Ještě donedávna jsem si naši činnost nazýval jako víkendové běhání, nebo nedělní běh, ale zaslechl jsem, že se nám už prý říká: Nedělní běžecký klub. Tak proč ne? Běháme už skoro rok a náš počet běžců se pohybuje v průměru okolo 15 lidí pravidelně každou neděli. Jednou nás běželo dohromady i 25 a to už byl myslím nejen pro mě vsutku ohromný zážitek!

Pro pravidelné začínající účastníky čas od času nabízíme ještě další akce mimo naší neděli. Deset nás vyjelo do Boršova nad Vltavou a proběhli jsme si 12 km běhochůzí krásnou lesní stezku podél Vltavy a nakonec zakemovali na několik hodin u bohatého pikniku. Byli jsme se proběhnout v parku stromovka v Č. Budějovicích – ve městě v kterém by chtěl běžet přece každý!

Dál jsme se zúčastnili v závodech jihočeského běžeckého poháru – nenechte se zastrážit názvem, je to pro všechny! Byl to závod na 3 a 10 km - GP vytrvalců Kamenný Újezd. Zúčastnili jsme se i události nesoucí název Himálajský Tygr na Kleti, kde šlo o to, kolikrát kdo dokáže vystoupat na Klet' pod lanovkou. Dál tu byl nádherný trail - Lipenský půlmaraton, jehož součástí byl i kratší závod na 8 km. V areálu zámeckého parku jsme také uspořádali s dalším Peerem a Ultramaratoncem Oldou výzvu: Červenodvorská 24hodinovka, do které se k nám dvěma připojilo mnoho lidí a kteří si tu mohli vyzkoušet, kolik síly se v nich skrývá! A bylo jí opravdu hodně v každém z nich !

Účast v závodech a podobných sportovních událostech beru především jako účast v kulturně společenském prostředí, kde je možnost získat nové kontakty, nové přátele a nové zážitky!

28.října jsme oslavili společným během vznik naší republiky v závodě: Sokolský běh republiky, kde bylo na výběr ze dvou vzdáleností na 3 km a 6 km. Bylo nás 16 včetně již běhajících členů týmu z oddělení B - dvou sestřiček Milči a Magdy, paní doktorky Veroniky a jedné terapeutky, slečny Petry.

O pět dní dříve jsem se já a ještě jeden klient, bezva mladý kluk, zúčastnili běžeckého svátku jižních Čech. Tím je Mattoni půlmaraton České Budějovice. Ulicemi města, které jinak po celý rok patří automobilovému provozu, nás běželo 3500. Za fandění a podpory tolika lidí, především na náměstí, kde trať lemovala dlouhá neprostupná zeď fanoušků z jedné i druhé strany – na to se nedá zapomenout! A přiznám se tedy, že v této části za takové atmosféry se ani pomalu běžet nedalo. Před startem jsme se ještě sešli s jedním bývalým klientem Tomášem, který se taky přijel zúčastnit tohoto svátku. A to mi dělá vůbec největší radost, když se i po léčbě setkávám s lidmi, co běhat nepřestali a běhání je pro ně koníčkem...

Jako třeba paní Ivana z Č.Budějovic, která napsala:

Nikdy mě nenapadlo, že budu běhat. Já která sotva doběhla autobus. Ale... Byla jsem v červeňáku a pochopila jsem, že je potřeba změnit život. Tak proč ten indiánský běh nezkusit. Třeba to nebude tak hrozný. A tak jsem ho zkusila. Světe div se, zvládla jsem to a dokonce se mi to líbilo. Byla jsem na sebe v tu chvíli hrdá a tenhle pocit už jsem hodně dlouho neměla. Šla jsem znovu a znovu a znovu... Ted' jsem už měsíc doma a běhám pořád. Dvakrát, tiskrát týdně. Strčím večeri do trouby, vezmu klíče, nazuju tenisky a vyběhnu. Krásně si vyčistím hlavu, nadýchám se venkovního vzduchu a dobiju se na další boj. Běh mi pomáhá i s abstinencí. Když přijde napjatá chvíle, nesáhnu po flašce, ale po teniskách. A jestli je i běh návykový, tak budu radši běhat, než chlastat.

Nebo Honza z Plzně :

V léčbě jsem s Tomášem začal pravidelně běhat. Od té doby jsem se s ním zúčastnil mnoha běžeckých akcí, pohyb se stal nedílnou součástí mého života a rčení „ve zdravém těle zdravý duch“ pro mě nabylo hlubší význam.

Zjistil jsem, že s trochou trpělivosti a pravidelností dokážu mnohem víc, než jsem dřív považoval za možné. Při běhu si vždy pročistím mysl, proberu se k životu. Dobrá kondice a výdrž jsou pro mě odměňující a pocituji je pak i v dalších oblastech života.

V neposlední řadě jsem při běhu poznal nové fajn lidi.