

24 hodin Červeňák



Sobotní odpoledne dne 16. 4. 2022 celkem se vyčasil, blíží se 16. hodina, na tuto hodinu je naplánován start závodu na 24 hodin. Závod v běhu, jízdě na kole a chůzi. Já se do tohoto závodu přihlásil. I když jsem tak dva roky žádnou sportovní činnost nevykonával. Nikterak netrénoval a s během mám prdlažs zkušenosti. Natož pak s během na 24 hodin. Ani minutu jsem nepřemýšlel o tom, že bych se tohoto závodu neúčastnil. I přesto že mi to bylo rozmlouváno zdravotnickým personálem (terapeutickým týmem). Klienti, řeči a jistá nedůvěra v moji výkonnost a to i vzhledem k mému zdravotnímu stavu. Zablokovaný sedací nerv a natažený stehenní sval, záškuby celého těla pro mě nebyl překážkou.

Cíl závodu byl uběhnout vzdálenost rovnající se vzdálenosti z Červeného Dvora do města Řím 1052 km. Po sečtení všech výkonů závodníků za 24 hodin. Já jsem si stanovil cíl a ten byl vzdálenost maratonské trati 42 195 m, za 24 hodin. To dám a je to v mých silách a možnostech. Jen si to nějak rozvrhnout. Konzultuji s bývalou manželkou, která několikátým rokem běhá a má tedy zkušenosti. „Tři čtyři km, víc nedáš. Já zvládnou 12 km po několikaletém každodenním běhání, ty když začínáš...“

Od jednoho trenéra jsem slyšel: když nemůžeš, tak ještě třikrát můžeš $4 \times 3 = 12$ km. Naplánoval jsem si to tedy do 4 bloků, cca po těch 12 km, po kterých si dám oraz a zregeneruji tělo, sprcha, tekutiny, jídlo, doplnit hořčík, odpočinek. Nohy nahoru odplavit kyselinu mléčnou. Pauza kolem 2 hodin mezi jednotlivými bloky běhu, které jsem chtěl uběhnout v podstatě takto, za sebou.

Toto jsem po třech blokách musel přerušit. Skutečnost, že v tělocvičně bylo plno a jelikož jsem od ostatních závodníků mohl využít i svůj pokoj, na oddělení C mi s mým původním plánem trochu pokulhávala, ale čas tam byl dostatečně velký a cíl také. Rozhodl jsem se pro změnu. Bloky rozdělím do dvou dnů po dvou. Můj spolubydlící Luděk mě hecoval. A já? Šel jsem dát ještě třetí blok. „A ne že půjdeš, to by byl podvod. Koukej pěkně běžet,“ Tak jsem vyrazil a bylo to dobře. Baterku do ruky do kapsy malý reproduktor ten mi

udával tempo, po celou dobu taneční hudba v rytmu o rychlosti 120 - 125 BPM byla pro mě ideální, 6 skladeb, které jsem vybral, mi sedlo myslím dokonale.

V běhu jsem se cítil skvěle tedy po psychické stránce. Dobré tempo, hudba a myšlenky, které se mi honily v hlavě, mi dávaly zapomenout i na bolest, která mě provázela celým závodem, tak nějak jsem celkově přepnul. To bylo něco. Tok myšlenek. Běh a to, jak na mě působil endorfin. Zaplavoval mozek, dával mi další a další energii. Povzbuzení od kluků běžců. Další slova jako "dobře běžíš, Davide", to mě nakopávalo a já utíkal, tak lehce, ten pocit, kdy jsem se najednou cítil, že snad i letím. Něco úžasného v tom okamžiku jsem pochopil, proč lidé běhají, jak je to osvobozující od negativních myšlenek. Spoustu do té doby pro mě složitých a důležitých rozhodnutí mělo najednou řešení a odpověď.

Při posledním kolečku prvního dne závodu jsem běžel bez hudby, na noční klid mi kluci běžci řekli, že bych to měl raději vypnout, to už bylo horší. Vypadl jsem z tempa, omrzala mi ruka, ta ve které jsem držel baterku a také se ozval sedací nerv. Bolest mi střílela do celé pravé části těla, hlavně tedy končetin, v jednu chvíli jsem si všimnul, že mi tečou slzy, tolik to bolelo, ale to už bylo do konce okruhu jen pár stovek metrů. Byl jsem rád, že si vlastně mohu jít lehnout, na tělocvičně, kde jsem si po každém okruhu zapsal kolo a doplnil tekutiny - to jsem udělal naprosto stejně, s přítomnými závodníky se rozloučil, tedy s těmi, co tam zrovna odpočívali, pak už jen regenerace a spánek.



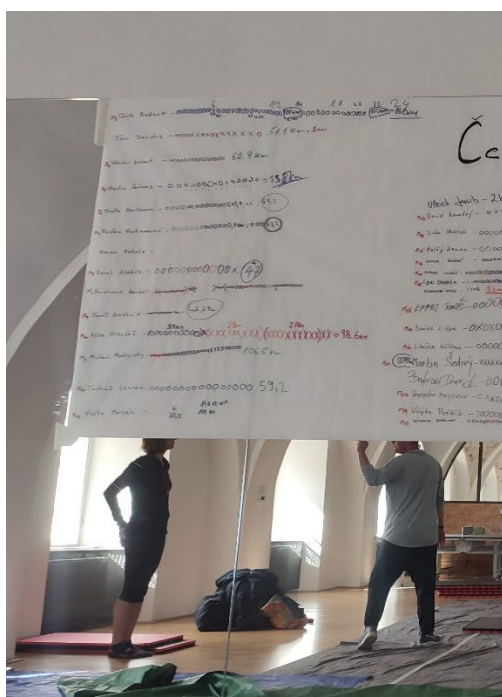
Ráno jsem se těsně před pátou vzbudil, dal rozčvičku a cigaretu a šel na ovál, byla tma, tam jsem si dal pár koleček, začal prostou chůzí, jelikož jsem byl celkem dost zatuhlý. Poté si zapsal vzdálenost, kterou jsem nakroužil na okruhu, spočítal vzdálenost, která mi do splnění mého cíle chybí, pak vyrazil běhat do parku. To už bylo světlo. Po dvou kolech jsem cítil bolesti v nohou. Rozhodl se, že raději půjdu, tak jsem kus šel - v tom mě doběhl Olda. Kluk, který tento závod organizoval, pozdravili jsme se...pojd', poběž se mnou, tak na to jsem slyšel, hecnutí, které jsem v této části závodu potřeboval slyšet. Doběhl okruh a bez pauzy na pití, běžím hned další, povídáme si a je to příjemné. Vbíháme do posledního okruhu mého cíle, stačí mi jen malý okruh, Olda se se mnou loučí, ale já se neodpojuji a běžím s ním ten delší. Když vbíhám do poslední zatáčky okruhu, rozhodnu se a přidám a skutečně posledních pár stovek metrů natáhnu krok a přidám tempo. Do cíle běžím sprintem a to se mi líbí.



Závěr:

Závod hodnotím velmi pozitivně. Organizačně perfektně zvládnutý. Dalšího ročníku se jistě zúčastním. Mně osobně dal obrovskou sílu makat na sobě samém. Nyní každé ráno před snídaní v 6:00 hod vyběhám.

Pokud něco chci, jdu za tím. Dělán to nejlépe, jak dovedu. Chci být dobrým vzorem. O sobě nepochybuji. Věřím v sebe sama. *David Novotný*



Zpráva od další běžkyně:

Nejsem moc pisálek, tak doufám, že to bude k přečtení, ale ráda budu sdílet pocity z běhu a co mě k tomu vedlo zúčastnit se.

Běh nikdy nebyl moc moje silná stránka a vlastně si i teď k němu hledám cestu. V první léčbě v roce 2020 jsem tady s během začínala a vlastně tuto léčbu znovu, jelikož venku jsem tomu už moc nedala. V minulosti mi běh vydržel vždy krátce a jelikož jsem více na kolektivní sporty, tak jsem většinou běhala na pásu v posilovně nebo při tréninku v boxu, ale minimálně se stalo, že bych vyběhla sama venku. Teď je to ale jiné. Běh mě začíná bavit a hlavně když běžím sama.

Ráda bych vyzdvihla práci pana Nožičky jako našeho trenéra, protože díky němu jsem zjistila, že běh je propojený s vytrvalostí a on je ten, který úžasně motivuje k jakémukoliv sportu. Jeho kruhové tréninky jsou to co mi v této léčbě neskutečně pomáhá a to nejenom fyzicky, ale i psychicky. Jeho přístup je tak neskutečně motivující. On motivuje nás a my jeho tím, že chodíme a ty pokroky vidíme obě strany. Každý trénink s ním má drive a individuální přístup ke každé z nás, i když je nás více. Páteční tréninky jsou dvoufázové, rozdělené na kruháč a potom běh. Díky tomu jsem měla možnost si zaběhat s panem Nožičkou a zjistila jsem, že běhám špatně. Zjistila jsem, že špatně dýchám a to co je asi podstatné je to, že mě především zastavuje moje hlava! Pan Nožička mě na to upozornil a při běhu povzbuzoval a poradil, jak na to. Tak jsem začala běhat každý den ráno a trénovala si podle jeho rad, chodila pravidelně na tréninky a vlastně díky tomu jsem si troufla na 24hod běh. Navíc je to pro mě trénink na vytrvalost a to je něco s čím bojuji celý život. Nebýt tréninků, které tady jsou bych si netroufla. Jsem strašně ráda, že ta možnost s panem Nožičkou tady je a nejsou to jen má slova. Byly jsme tady pár měsíců parta holek, co jsme chodily pravidelně, a ty pokroky jsou strašně znát! Tréninky nejsou stereotypní, jsou dynamické a atmosféra je vždy skvělá! Pan Nožička nás tím neskutečně obohatil a nakop! Čím horší počasí, tím víc jsme chtěly mít venkovní trénink, ať jsme pořádně špinavé a mokré :) Protože to má úplně jinou dynamiku a vlastně jsme pak vždy byly na sebe hrdé! Takže počátek mého odhodlání zúčastnit vznikl takto. Za to opravdu moc děkuji panu Nožičkovi!

Ten 24hod. běh ve mně vyvolával obavy a zároveň velkou výzvu. Původně jsem si myslela, že vydržím, tak dvě hodiny. Nakonec jsem vydržela nějakých celkem 7-8 hodin. Určitě byla super přednáška, která byla den před tím a celkově organizace toho běhu, zázemí a parta lidí, kteří se zúčastnili byla úžasná. Vzájemná podpora, motivace, starost o druhé a celkově to přijetí! Nikdy jsem se žádného takového běhu nezúčastnila, takže jsem úplný začátečník amatér a díky tomu jsem si říkala: "panebože to bude trapas, běžím se ztrapnit". Ale naopak cítila jsem se skvěle, jak při běhu, tak v tělocvičně, kde bylo zázemí. Bylo nádherné to sdílení, podpora a respekt od zúčastněných a i jen přihlížejících.

Původně jsem měla strach, že přeci nemůžu vydržet běžet tolik hodin v tak "malém" prostoru parku, ale ve finále mi přišlo, že každý okruh, ať malý nebo velký byl jiný. Nakonec jsem uběhla nějakých 38km, někdy to kombinovala indiánským během od 16h-22h., pak jsem si šla lehnout a druhý den od 5:30h. do 7h. Na neděli jsem měla hned ráno naplánovaný výšlap na Klet' a do Krumlova, takže jsem to ráno ukončila a šla. Mlelo se to ve mně zůstat a běhat, ale bylo nás domluvených více, tak už jsem to nechtěla zrušit. Ale pokud budu mít možnost zúčastnit se příště, tak dám celých 24hodin, protože to za to opravdu stojí!

Při běhu jsem se nedotkla úplného vyčerpání z běhu, které bych chtěla zažít! Když jsem běžela a už jsem chtěla zastavovat, že nemůžu, tak jsem si vždy vzpomněla na slova pana Nožičky, to je v hlavě hlavně a podařilo se mi běžet a nenechat se hlavou zastavit, prostě jsem se soustředila jen na nohy, dech a ruce. Nezvedala jsem hlavu, abych se dívala před sebe, ale prostě běžela. Myslím, že tohle člověk musí zažít, že i tu teorii o běhání zná každý, ale je třeba si to zkusit. a zažít. Medaile, kterou jsme dostali, mám hrdě pověšenou nad postelí! Úžasný zážitek s úžasnými lidmi!

Zpráva od jiného běžce:

Když jsem se dozvěděl, že se připravuje běh, ihned to upoutalo mou pozornost, ale když jsem si zjistil podrobnosti a to, že se bude běhat v podobě 24 hodin, tak mě kromě pocitu „natěšenosti“ přepadly obavy, jestli to vůbec zvládnou a začal jsem o své účasti pochybovat. Po pravdě moc jsem si nevěřil, ale i tak jsem si řekl, že to zkusím, co mohu nakonec ztratit...

Když nastal den D, byl jsem tak vyhecovanej, že jsem se na běh těšil a byla to pro mě událost, kde jsem si mohl ověřit své možnosti a hranice. Chci podotknout, že jsem nikdy předtím neběhal.

Běh samotný byl pro mě dost náročný, ale už během něj jsem cítil, že mi to přináší pocit slasti, dost podobný tomu na drogách, jen bez chemie a to mě hnalo dál běžet a tak jsem sám sebe začal překvapovat, jako když jsem třeba v 1 hodinu ráno úplně hotovej vyběhl na další okruh.

Druhý den jsem byl sice úplně vyřízenej, pomalu jsem nemohl ani chodit, ale oproti svému očekávání jsem sám se sebou byl tak spokojený, že nějakou negativní emoci jsem nepocíťoval. Najednou jsem udělal něco, co nikdy předtím, něco o čem jsem až doteď neměl ani tušení a bylo to moc fajn. **MYSLIM SI, ŽE MI TO V URČITÉM SMYSLU ZVÝŠILO SEBEVĚDOMÍ A ZANECHALO TO VE MNĚ TAKOVOU STOPU, ŽE BĚHÁM DODNES.** Jen tak pro radost a sám pro sebe.

V běhu tady v Červeném dvoře jsem uběhl nakonec 30,5 km, ale co je pro mě důležitější je to, že **JSEM NAŠEL NĚCO, CO MI POMÁHÁ UDRŽET VYTRVALOST V ABSTINENCI.**