

Červenodvorská 24hodinovka 2022

II. Ročník

Jen krátce k prvnímu ročníku... V roce 2021 jsme s Oldou Bažantem uspořádali akci 24hodin v pohybu. Běhání je naším koníčkem a velkou vášní. Olda se věnuje Ultramaratonům (tj. cokoliv nad maraton) a já se věnuji všem vzdálenostem až k maratonu (42.2km). I já si však do loňského roku tajně o nějakém tom Ultra snil. A protože oba běhání prožíváme dost podobně, silně zevnitř a od srdce, zavolał mi s nápadem uspořádat 24hodinovku v červeňáku. Neváhal jsem ani minutu!

V prvním ročníku jsme nabídli účast současným klientům. Ani ve snu mě nenapadlo, že se přidá tolik lidí. Přeci jen oba jsme považováni spíše za blázny. A už vůbec mě nenapadlo, co všechno ze sebe lidi dokážou dostat. Jeden kluk s odoperovanými menisky uběhl během 24hodin přes 50km. Další co neběhal nikdy zaběhl maratonskou vzdálenost. Přidali se i lidé s chůzí a na kole. Nejúžasnější na tom všem byl ten společný prožitek – sdílení bolestí a radostí. Lidé v sobě objevovali síly o kterých nevěděli nebo nevěřili, že by v sobě mohli mít.

Přiznám, že první ročník jsem zaměřil více na sebe. Chtěl jsem si splnit vlastní tajný sen o Ultra. A splnil! Uběhnul jsem 132km, sáhl si na dno svých sil a to ještě překročil. Musím však říci, že jsem to dokázal hlavně díky účasti tolika dalších lidí, díky tomu, že jsem na to nebyl sám! Po 20 hodinách, kdy jsem běžel kolem starého stromu jehož krásy bych si dříve asi ani nevšiml, jsem dosáhl krajní meze svých sil. V tu chvíli mi veškeré mé životní problémy, minulé i současné přišly naprosto bezvýznamné! Podobně o naší 24hodinovce mluvili i ostatní, kteří se zúčastnili a to ještě více umocnilo mou radost.

Slíbili jsme si s Oldou, že chceme určitě pokračovat i další roky! Více to zaměřovat na lidi a jim dát tu možnost objevit v sobě nové síly, nové radosti, nový prožitek. Díky pohybu třeba zahnat pochybnosti o sobě samém a získat tak novou pozitivní energii a třeba i směr do života. Protože podle mě toto a ještě mnohem více pohyb nabízí.

Od ledna tohoto roku mám plnou hlavu organizačních věcí a jsem dost nervózní. Záleží mi pouze na tom, abychom vytvořili dokonalé podmínky pro lidi. Tak, aby jedinou jejich překážkou mohla být pouze jejich hlava. Protože „Ultra“ je z 90% především v hlavě... Napadlo nás ještě umožnit účast ve 24H i bývalým klientům. Rázem se z Červenodvorské 24H stává setkání abstinentů. Nabývá to nového rozměru. Mám z toho skvělý pocit! Obepisuju tolik lidí co jen jde. Lidé reagují a já mám radost! Přijeli lidi až z Liberce nebo Plzně. Další bývalí klienti přijíždějí z Budějovic. Jeden kluk přijel s kolem až z Mnichovic u Prahy.

Je nám umožněno vytvořit si zázemí v tělocvičně, což je oproti malé chodbičce ve dveřích vstupu do tělocvičny z loňského roku ohromná věc. Vážíme si toho díky této stísněné zkušenosti převelice!

Vzhledem k bezpečnosti umožníme účast maximálně pěti cyklistů. Sešli se čtyři. Vyznačujeme dva okruhy v parku. Ten větší měří 3.7km a terénem je náročnější. O divoké zvěři vzadu nemluvě. Druhý a kratší o vzdálenosti 2.8km je bezpečnější. Značíme dva pro ulehčení hlavě. Dáváme tak možnost výběru a změně.

Letos mi vůbec nejde o sebe a tak vlastní výkon úplně vypouštím a všechnu svou energii vysílám k lidem. Užil jsem si to náramně!

Na velké zrcadlo v tělocvičně vylepuji obrovský papír na který zapisujeme jména jednotlivých účastníků. Každý si za své jméno zapisuje okruhy. Velký okruh = kolečko a malý

okruh = křížek. Už jste někdy hráli piškvorky? No... Nás to bavilo celých 24 hodin.

Na 24H jsme se myslím dokonale naladili den před tím. Přijel pan Zdeněk Přívratský a moc hezky nám vyprávěl o tom jak běhal Ultra závody. Přebíhal několikrát poušť – větší extrém si moc představit neumím. Beseda s ním neměla chybu. Řekl bych, že úplně každý, kdo se přihlásil, chtěl odstartovat už toho dne.

První, čeho si všímám a z čeho jsem naprosto unešenej, je to, jak se všichni účastníci nechávají strhnout jeden druhým! Přepočítal jsem se, když jsem měl obavy z toho, že se v tělocvičně budeme tísnit. Startovali jsme v 16:00 a do 1:00hod se v tělocvičně nikdo příliš nezdržoval. Nevěřil jsem vlastním očím a říkám to Oldovi: „hele dívej nikdo tu není, to snad není možný všichni jsou pořád v pohybu“ Radost prostupuje celým mým tělem!

Po třech hodinách přijíždí šéf ze zaměstnání jednoho bývalého klienta – podpoří ho několika okruhy. To od nich bylo moc hezké. Skvělý moment!

Honza z Plzně, který se v přípravě zranil těsně před 24H stejně dorazil a pomáhá mi s dohledem a supportem! Skvělej kamarád – asi ani neví jak strašně moc mi pomohl! Moc díky! Kolem 21h nám zajel pro komín pizzy a společně s dalšími se vrhneme do jídla...Máme za sebou pět hodin a humor nikomu nechybí.

Ze všeho nejvíce mě bavili chodci. Přesněji frustrace běžců z nich. Běžci za mnou neustále chodili a říkali jak to není možný, že mají skoro stejně kilometrů jako chodci. Je to tak. Chodci se přeci jen tolik nevysilovali. Cesta běžce může být v tomto směru bolestná. Nicméně vůbec se tyto kategorie nedají a podle mě nesmí srovnávat. To je potřeba oddělit. Pokud člověku nejde jen a pouze o finální výkon tak je to především o tom, kdo jaký pohyb má raději. Někdo běhá, někdo chodí a někdo raději jezdí na kole. Na čísla bych v tomhle směru vůbec nehleděl – nic nevypovídají o jednotlivých výkonech.

Přiznám se, že i se mnou si atmosféra a nasazení všech lidí dosti pohrávalo. Od 23h do 1:00 se chvíli přealuju ve spacáku, pak pochoduju po tělocvičně. Ve 23h mám natočeno asi 24km. Jsem v pohodě, cíl je nepřekročit 50km tak nemusím do rána vylejzat. To nemusím na okruh si teda opakuju několikrát za sebou. Přibližně asi 80x. To jak lidé nejsou přítomni v tělocvičně mnou hrozně vibruje a jsem nervózní. Když se kolem jedné hodiny ranní přeci jen lidi scházejí a hlásí dlouhé odpočinky, někteří až do svítání tak... Oblékám se a vyrážím na okruh. Teď mě nikdo nebude potřebovat. Nemůžu to už vydržet. Kroužím hodinu a naběhnu 12km. Po cestě v parku na velkém okruhu vzadu potkávám čtyři voči! Svítí nízko u země a Garmin mi chvilku po té hlásí nejrychlejší kilometr. Ve 2:45 plnej adrenalinu uvažuju na místo 50 o 80km. Říkám si: ty vole 80 by ještě šlo – koleno v cajku tak... Tak se z těch 80 představ jdu vyspat. Usnu přibližně ve 4:30 a v 6:30 jsem zase zpátky u svého prvotního cíle. A byl to rozumný cíl. Mé již delší dobu pochroumané koleno mi děkuje.

Třešničkou na dortu je vyhlásování a předávání medailí, co nám vyrobil kamarád. Nikdo se nezranil a nikdo nepotřeboval lékaře. Všechno klaplo dokonale.

Dohromady jsme dali v pohybu 2 252.75 KM

V roce 2022 kroužilo po parku v Červeném Dvoře 48 skvělých a úžasných lidí!

Já za to děkuji a těším se na další III. ročník - 2023