

Červenodvorská čtyřadvacetihodinovka

Jmenuji se Dominik a je mi 35, běhám zhruba od svých 28, do té doby jsem od 15 nedělal prakticky nic (před tím jsem tedy hrál hokej a závodně plaval), co se sportovních aktivit týče. Po druhé léčbě jsem ale potřeboval výrazně změnit životní styl. Ani vlastně nevím, jak jsem přišel k běhu, částečně asi přes tátu, který běhá, ale tu původní myšlenku si už nevybavuju. Každopádně, nikdy jsem neměl nějaký konkrétní cíl, prostě jsem vždy jen zvyšoval tu vzdálenost a občas mi tam naskakovaly nějaké závody, ale nic opravdu stěžejního. Nicméně, těch 7 let jsem určitě celých neběhal, první dva roky to bylo hodně mizerné, protože jsem v té době pil a to jsem byl rád, když jsem dal 10 km týdně a ještě s potížemi. Taky byla období (+měsíce), kdy jsem neběhal vůbec. Víc běhat jsem začal ve chvíli, kdy jsem přestal pít (od alkoholu abstinuji přes 5 let), což bylo za kovidu začátkem roku 2020. Tehdy jsem začal běhat skoro každý den, po půl roce jsem ještě přestal kouřit. A ten rok jsem myslím zaběhl první maraton (tedy ne v závodě, já to většinou běhal sám), což byl na dlouhou dobu nejdelší běh. Pak začal vztah s mojí bývalou přítelkyní, se kterou jsme běhali spolu a to poměrně dost, dali jsme si spolu i další maraton, ale to bylo vše. Já v té době chodil i na běžecké skupiny, tam jsem se seznámil s dost lidmi z běhu a zde už bylo pár lidí s ambicemi nějakých ultratrailů. Ta myšlenka dát něco takového (třeba B7) se mi v té době hodně líbila a vlastně jsem si chtěl něco takového dát. Ale měl jsem jiné zájmy a sice jsem běhal stále, ale ne tolik, jak bylo potřeba. Asi po dvou nebo třech letech abstinence od všeho jsem začal postupně užívat kratom a příležitostně ritalin (nefungoval vztah, ani práce a já v obojím zůstal, chvíli jsem to dával na sílu, ale to dlouhodobě samozřejmě nejde a já hledal „úlevu“...), běhat jsem tedy úplně nepřestal, ale nebylo to nic moc, měl jsem i dlouhé měsíce bez běhu. Ten rok 2024 co se běhu týče tedy tak strašný nebyl, na kratomu (a následně i suboxone) jsem běhal celkem běžně, když jsem bral amfetaminy (hlavně ten ritalin, ale i pervitin), tak to samozřejmě nešlo, ale to v tom roce 2024 už tak časté nebylo, hlavně na začátku jsem běhal celkem stabilně (to je pro mě třeba 40 km týdně, což beru jako nějaký základ, ideál je nad 70 km). Ale na konci roku před léčbou (nastupoval jsem 3.1.2025 a skončil 2.5.2025) jsem moc neběhal, protože jsem byl často nemocný (i z důvodu užívání). Když jsem nastoupil do léčby, byl jsem na dávce suboxone 8mg/2mg, což jsem si nechal vysadit naráz a což tedy byl docela zážitek od toho odvyknout, ale běhal jsem i při těch odvykacích stavech, ten pohyb je náročný v tu chvíli, ale pomáhá to... Běhal jsem v podstatě celou léčbu, o té čtyřadvacetihodinovce jsem se dozvěděl poměrně brzy a měl jsem v plánu se zúčastnit hned od začátku, ale že bych na to nějak cíleně trénoval, to bych úplně neřekl, já bych běhal i tak. Ale pár týdnů před tím jsem jeden týden vyběhl asi 5x na Klet', pak jsem zaběhl 50 km a následně jsem o frakci šel pěšky z Červeného dvora do Prahy s dvacetikilovou krosnou, což byl podle mě docela dobrý trénink, ušel jsem nějakých 240 km za 6 dní, pak už jsem jen relaxoval.

Co se týče akce samotné, tak den před ní jsem byl celkem nervózní, vyloženě konkrétní cíl jsem neměl, chtěl jsem dát určitě 100 km, pak mě napadaly myšlenky i na 150, nebo 130, ale nevěděl jsem, nic podobného jsem neběžel, tak jsem všem říkal, že chci dát tu stovku, ale v mysli jsem měl vyšší čísla, ale tak to nějak mám u všeho, veřejně raději publikuji nižší ambice a raději překvapím, než si dávat vyšší cíle a nedat to. I když v tom taky hraje roli to, že si prostě nechávám zadní vrátka, abych to mohl případně vzdát po dosažení toho nižšího cíle, mám trochu problém věci dotahovat, tak tohle je řekl bych, trochu součást... V den akce jsem se už cítil dobře, nervozita už pominula, naladěný jsem byl dobře a po vyběhnutí to bylo fakt fajn. Prvních 40-50 km bylo na pohodu i v dobrém tempu, jen jsem tedy myslel, že celou dobu běžím sám, protože jsem na trati nikoho nepotkával (úplně ze začátku tedy jo, ale po pár hodinách už ne), což bylo trochu demotivující, ale tak jsem si říkal, že to stejně běhám pro sebe. Po tom 50 km to začalo být náročnější a přišla první krize, kdy ze začátku ta motivace byla fakt hodně velká, tak tam to pak šlo hodně dolů, byť to nebylo nečekané, jsem zažil i na té cestě do Prahy, takže byť nadšení opadlo, nepřestal jsem, první větší pauzu (běžně jsem chodil pít po jednom až dvou velkých kolech, ale pak jsem začal dělat i pauzy na jídlo) jsem dal nějak na 60 km a v tu chvíli jsem i otočil směr a jak jsem běžel proti, tak jsem konečně začal ty lidi potkávat, což mě v tu chvíli fakt nakoplo. Ono to tedy nevydrželo nějak zásadně dlouho, ale bylo to příjemný nakopnutí. Při tom běhu se mi dost často objevovaly myšlenky na to, jak super to bude, až to zaběhnu a že budu pokračovat dál v překonávání sebe sama. Já mám

poměrně bohatou fantazii a při běhání (tedy nejen při běhání) dost sním, tak tohle nebyla výjimka a to snění se tématicky dost pojilo s tím, že to bude fakt skvělý, jestli to dám, tady už se tak nějak ustálil ten minimální cíl na 130 km, ale stále jsem přemýšlel i o vyšších číslech. Když jsem dal 100 km, dal jsem si větší pauzu a jídlo, bylo to fajn, únava sice byla značná, nějaké křeče, bolavé nohy, ale nic vyloženě zásadního, cítil jsem se dobře. Noc byla vlastně ze začátku docela dobrá, jak nebylo vedro, ale zase jsem přestal potkávat lidi, protože jsem se otočil zase do směru (kvůli čelovce, a ono stejně není v noci vidět do obličeje žejo..), tak to postupně začalo být fakt těžký, nejlepší bylo, že v té tmě se sem tam mihlo světlo z čelovky, což bylo povzbuzující. Ale nějak k ránu (kolem 3 nebo 4) jsem už byl fakt vyčerpaný a měl jsem původně v plánu jen pauzu na půl hodiny, ale nakonec z toho byly dvě. Jen jsem si tedy lehl, nespál jsem, to nešlo, ale ležet bylo fajn. Vstal jsem nějak před úsvitem, to jsem měl ještě asi 15 km do těch 130, nebo možná víc, vlastně už nevím. Ale už to bylo fakt náročný, jak fyzicky, tak psychicky a tak nějak jsem se rozhodl, že dám těch 130 a končím, což jsem taky udělal a ono bylo tedy ještě poměrně brzy, nějak kolem deváté myslím, ale už jsem prostě fakt měl dost. Hned po dokončení jsem byl tak nějak rád, že jsem rád, ale nějaké uspokojení jsem tedy necítil, spíš mi začaly naskakovat myšlenky typu, že jsem měl dát víc, protože fyzicky bych na to měl. Myslel jsem, že pak padnu vyčerpáním, ale to se nestalo, fyzicky jsem byl vlastně docela v pohodě, psychika ale šla dost dolů. Naskakovalo mi tam zklamání, z toho, že vlastně necítím žádný pocit úspěchu, trochu i z toho, že jsem nedal víc (přitom nejvíc, co jsem před tím dal bylo 50 km, tedy ten nárůst byl fakt extrémní a bylo očekávatelné, že by se měl dostavit nějaký pocit radosti alespoň). V noci jsem moc nespál a druhý den byl opět ve znamení pokleslé nálady, moc sem tomu nerozuměl a vlastně jsem i předstíral, že jsem šťastný (nepřišlo mi adekvátní být smutný zrovna v tuhle chvíli a vlastně jsem to nechtěl kazit ostatním), ten svůj úspěch jsem sdílel s přáteli a rodinou a dostalo se mi velmi pěkných reakcí, ale popravdě jsem také čekal víc. To zklamání bylo fakt silné, já bych třeba do budoucna rád lezl i po vysokých horách a v tu chvíli mi tam skočilo „ono to třeba jednou skutečně vylezu a pak přijde tohle? Má to vůbec smysl?“. Ty následující dny se mi ta nálada tak nějak srovnala a vlastně když jsem se pak ohlížel, zjistil jsem, že ty nejlepší pocity jsem zažíval v průběhu toho běhu, když už jsem věděl, že dám přes těch 100 km tak to byly skvělé pocity a já si ten běh vlastně strašně užíval (v určitém slova smyslu) a některý ty okamžiky jsou fakt nezapomenutelný. A hlavně jsem to prostě dal, zase jsem nějakým způsobem posunul svůj limit. A když se na to dívám s odstupem času, půjdu do něčeho podobného rozhodně znovu, jsem moc rád, že jsem to absolvoval, se vším, i s těmi negativními pocity, ty mě vlastně posunuly nejdál. Mě tyhle myšlenky naskakovali už tou cestou do Prahy, ale tady se to pak umocnilo, takový řekněme vlastně dost jednoduché, ale silné myšlenky, které se sice lehce řeknou, ale těžko se jim věří, když na ně není napojený nějaký ten prožitek. Mě celou tu dobu potkávali pochybnosti, poklesy motivace, zároveň ale i očekávání a radost z toho, že to dělám a určitá euforie. Chvíli ta motivace prostě byla velmi vysoká a chvíli to bylo fakt dole, kdy bych to nejraději vzdal a ta myšlenka je taková, že to je vlastně jak v životě a i v té abstinenci obecně. Ta motivace moje abstinovat je občas na velmi vysoké úrovni a zdá se neotřesitelná, ale pak následují výrazné poklesy (alespoň tedy ze začátku). Ale to hlavní je, že to přejde, vždy následuje návrat do „normálu a stability“ a to mě drželo i v tom běhu, věděl jsem, že se ta motivace vrátí a vlastně mě to v určitých momentech i drželo. To, že těsně potom dojde k takovému poklesu nálady mě, popravdě, překvapilo, ale zároveň to vlastně dává smysl a zapadá to do toho, je to prostě součást života... Jinak můj další cíl je teď dojít pěšky z Prahy do Santiaga, tak se teď vlastně docela těším, další bod, kam se chci dostat, pak se uvidí....