



ZUZANA SOUČKOVÁ
Deník běžkyně
v nejlepších letech

Co vám o běhání nikdo neřekne

MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

DENÍK BĚŽKYNĚ

v nejlepších letech

Zuzana Součková



DENÍK BĚŽKYNĚ

v nejlepších letech

Co vám o běhání nikdo neřekne

Zuzana Součková

HONZOVI, MÉMU ŽIVOTNÍMU PARTNEROVI
A TRENÉROVI, ZA NEKONEČNOU
TRPĚLIVOST, KTEROU SE MNOU MÁ.

Obsah

Předmluva	11
Leden.....	12
Únor.....	30
Březen.....	46
Duben.....	66
Květen.....	90
Červen.....	112
Červenec.....	128
Srpen.....	146
Září.....	168
Říjen.....	186
Listopad.....	208
Prosinec.....	228
Poděkování	247



Text © Zuzana Součková, 2016
ISBN 978-80-204-4029-7

Pustit si cizí lidi do domu, nemusí vždycky dobře dopadnout. Čert ví, co o vás řeknou, tedy jestli vám na tom záleží. Zuzka Součková se toho nebojí. Druhá kniha zavede čtenáře nejen do jejího běžického šatníku, ale také do kuchyně, do obývacího a dokonce i do ložnice. Kdo je zvědavý, jak bydlí jiní lidé, co doma dělají, o čem mluví, ten si knížku téměř deníkového charakteru nepochybně oblíbí. Je sice především o běhání, jenže s tím se veze celý soukromý život. Tedy nejenom autorky, ale i jejího manžela, což zdůrazňuje záměrně, protože ten je dáván všanc úplně nevinně.

Především je ale zvláštní, že je možné pořád psát o něčem tak jednotvárném, jako je běh. Ovšem ještě podivnější je, o tom číst a přitom se nenudit. Zuzce se opravdu podařilo něco, co zatím nemá mezi rekreačními běžci v Česku obdoby. Vytrvale běhat a vytrvale o tom psát.

Je proto jisté, že i když si Zuzka Součková v této knize pouští do svého soukromí i cizí lidi, tedy neznámé čtenáře, vůbec nic nepokazila. Ani tentokrát se nemusí bát, že to špatně dopadne.

Lubomír Smatana, reportér Českého rozhlasu

*Začít běhat není těžké. Stačí udělat jeden krok navíc.
Stačí zvednout zadek z gauče.*

Předmluva

Tuhle knížku jsem napsala pro podobně postižené blázny. Pro lidi, kteří stejně jako já milují běh.

Pro vás, kteří jste začali teprve s během koketovat nebo jste už v první fázi zamilovanosti. Zatím nevíte, jestli vám vztah vydrží na celý život.

Ale i pro vás, kteří už tušíte, že jste s během uzavřeli svazek na celý zbytek života.

A také pro vás, kteří už drahnou dobu ve společné domácnosti s během žijete.

Nenajdete v ní tréninkové plány ani rady, jak běhat lépe, rychleji či dál. Nedozvíte se, co dělat, abyste vyhrávali závody ani návod, jak uběhnout maraton.

Ale dozvíte se, jak běhá obyčejná žena, žádná atletka. Proč mě běh baví čím dál víc? Možná společně objevíme, proč jsem si ho zamilovala.

Věřím, že vás kniha pobaví, rozesměje a strávíte s ní, stejně jako s během, krásné chvílky.

Leden

DEN PRVNÍ

Když jsem se prvního ledna probudila, bylo mi už dávno padesát pryč. Přesto letos oslavím své šesté narozeniny. Běžecké narozeniny.

Au! Až do konce svého života se nedotknu alkoholu ani jídla, otevřu oči, zavřu oči, zůstanu ležet. Bez pohnutí. Jakmile hejbnu třeba jen palcem u nohy, rozezná se bubny uvnitř mé hlavy. Virbl, tympány, dupák, všechny slyším. Občas zacinká triangel a zaduní basová kytara. Jen malý pohyb hlavou znamená pro bubeníka pokyn rozehrát sólo. Žaludek se houpe a já si nadávám: Proč jsem se zase cpala, jako bych patnáct let neviděla jídlo? A chlastala jak alkoholik před léčbou? Slibuju svým játrům detoxikační kúru, kapelu uvnitř hlavy uplácím šumivým aspirinem, aby ztichla. Jsem otupělá, nebudu nic dělat.

Dneska je prvního ledna? Nový rok? V náhlé světlé chvílce úlekem nadskočím, bubeník ze všech sil třískne do největšího bubnu, operní pěvkyně zavyje sopránem svoji neúspěšnější arii. Au! Padnu zpátky na polštář a čekám, co bude.

Od doby, kdy do mého života vběhl běh a zabydlel se, pravidelně prvního ledna vybíhám. I kdybych se měla plazit po čtyřech.

Protože jak na Nový rok, tak po celý rok.

Takže bez ohledu na stav hlavy, žaludku, jater a ostatních tělesných orgánů kolem třetí hodiny vybíháme. Já, můj muž Honza i náš pes Trajdy. Přidává se dcera, která běžecký virus od nás také chytila. Žaludek se uklidňuje, bubeník z mé hlavy odešel na jinou štaci. Sdílíme běžeckou radost.

Běhat jsem začala pár let před padesátkou.

Já, holka, která ve škole dostávala dvojku z tělocviku z milosti. Já, která bych se nikdy nesnížila k jakémukoli

rychlejšímu pohybu. Já, která jsem nesnesla zpotit se při sportu. Já, která jsem dávala vždycky přednost četbě před pohybem. Prostě já, kavárenská povalečka, intelektuálka nesportovního typu. Když Pán Bůh rozdával sportovní nadání, talent (či jak se tomu říká), zrovna jsem si asi někde se sklenkou vína v ruce četla.

Ovšem Osud se mnou měl jiné plány. Postavil mi do cesty všestranného sportovce, se kterým táhneme společnou káru života více než třicet let. To on mě přivedl ke sportu a díky němu jsem se začala hýbat. Jen běháním jsem dlouho opovrhovala. Stačilo mi jezdit na kole, kterým mě obdaroval k třicetinám. Kdepak by mě tenkrát napadlo, že jednou budu běhat půlmaratony, maratony, závodit v triatlonu či budu schopná ujet sto kilometrů na kole. Vždyť já ještě nedávno ani netušila, kolik kilometrů maraton měří.

A pak, jednoho jarního dne, mě zničehonic popadla taková divná myšlenka. Od rána se mě zmocňovalo zvláštní pnutí, pocit, že bych vyběhla. Můj muž se na mě udiveně zadíval, s nakročenou nohou zůstal stát, když jsem se mu svěřila: „Vždyť ty běhání nesnášíš.“

„Já vím, říkám to, ale mám pocit, že bych chtěla běžet. Vezmi mě s sebou,“ rozehvělým hlasem plným očekávání jsem ho požádala. Neodmítl mě a začali jsme.

Možná to nebylo úplně zničehonic, možná prvotním důvodem byla moje láska k jídlu a nechtěla jsem ztloustnout. Vždyť já sežeru tolik čokolády, že kdybych s touhle vášní přestala, sníží se celosvětová produkce této pochoutky o polovinu. Propad světové ekonomiky si na triko nevezmu. To tedy ne!

Svého muže jsem pasovala do role trenéra a pomalu jsme začali. Tři kilometry indiánským během, třikrát týdně.

Zpočátku jsem si nemyslela, že bych s během mohla navázat nějaký bližší vztah, natož že by mohlo jít o lásku. Ale ani nevím jak, kdy a proč, běh jsem si zamilovala. A jak už to u lásky bývá, chtěla jsem v jeho společnosti trávit víc času. Začala jsem běhat víc – a pak ještě víc. K padesátým narozeninám jsem si nadělila půlmaraton, o půl roku později jsem zaběhla svůj první maraton. A jako feťák nemůže být bez své dávky, já si už nedovedu představit život bez běhu.

Tenhle rok jsme zahájili pohodovým, šest kilometrů dlouhým výběhem. Domů jsme se vrátili šťastní, spokojení, nabiti energií do dalších dnů.

Na Nový rok se všude mluví o předsevzetí. „Jaké si dáváte novoroční předsevzetí?“ ptá se už šestá moderátorka patnácté celebrity v televizi i rádiu. „Přestanu kouřit. Zhubnu. Budu chodit včas na zkoušky. Naučím se anglicky, svahilsky, japonsky. Bla, bla, bla...“ Nerada dělám to, co dělají ostatní. Nebudu se učit anglicky ani jinak, na zkoušky nechodím a kouřit jsem přestala před asi třiceti roky.

Ale jo, v roce, který se právě zrodil, chci uběhnout tisíc mil, zhruba tisíc šest set kilometrů. To není předsevzetí, to je přece cíl.

S písničkou „V nohách mám už tisíc mil“ zapisuju první porci šesti kilometrů. K cíli mi zbývají tři sta šedesát čtyři dny a uběhnout už jen tisíc pět set devadesát čtyři kilometry.

Jsem napnutá jako tkanička u boty. Zvládnou to? Minulý rok jsem naběhala kilometrů čtrnáct set. Co když mi život přinese nějaké neočekávané události? Nemoc, úraz, bolest, lenoru či nechuť běhat? Uběhnu letos maraton? Ve Františkových Lázních při dvacetičtyřhodinovce jsem loni dala slušnou porci kilometrů. Kolik to bude letos? A co když se naplní slova

škarohlídů kolem mě: „Co tě na tom běhání pořád baví?“ No jo, co když mě běh přestane bavit?

Pojďte se mnou na tuto moji běžeckou cestu. Výzvu, kterou jsem začala prvního ledna. Proběhneme rokem spolu. Držte mi palce, ať to zvládnu. A když budete chtít, přidejte se ke mně. Ve dvou (a více) se to lépe táhne.

Novoroční moudra k zamyšlení

Ač běžecký elév a stálý začátečník, na trati života už běhám drahnou řádku let. Nechci se stavět hned vedle velikánů běhu, ale troufnu si postavit se vedle ostatních. Své rady a „moudra“ ráda rozdávám, i když o ně nikdo nestojí. A podělím se o ně i s vámi.

„Moudro“ č. 1 ... začít s během není nikdy pozdě.

„Moudro“ č. 2 ... zvednout zadek z gauče je na tom to nejtěžší.

„Moudro“ č. 3 ... nepočítejte, že budete rychle hubnout, když „přece rychle běháte“ a myslíte si, že běh je na hubnutí úplně nejvíce nejlepší.

„Moudro“ č. 4 ... počítejte s tím, že budete mít větší chuť k jídlu – a pokud začnete běhat kvůli hubnutí, bude to boj, udržet chuť na uzdě.

„Moudro“ č. 5 ... pozor, běhání je silně návykové. Závislost na běhání nevzniká rychle, trvá to, ale když vznikne, těžko se jí člověk zbavuje. A víte, jak poznáte, že už jste se stali závislími? Když budete po flámu mít kocovinu jako Brno, a přesto půjdete běhat. Když budete nemocní, neudržíte se na nohou, budete mít horečku, a přesto budete uvažovat o běhu.

„Moudro“ č. 6 ... *abst'ák a bažení po droze zvané běh je k nevydržení a pro okolí k nepřežití.*

A jak jsem tak chtěla psát další a další „moudra“, zarazilo mě mé racionálně, ten chlap ve mně, můj druhý hlas, mé druhé „já“, a povídá: „Dej s tím už pokoj, nikdo na tvoje kecy není zvědavej.“

Ten mě ale naštvál. Rudá vzteky jsem odporovala svojí ženskou logikou: „Jak, není zvědavej, vždyť je třeba, aby se to dozvěděli. Léta zkušeností. Musím je přece předávat dál.“

„Prosím tě, to každěj zná. Není to nic novýho pod sluncem. Jen kecy, kecy. Ženský tlachání.“

Tak se přelo mé první „já“ s druhým. Nakonec převládla ženská intuice a já své druhé „já“ poslechla. Však si to vyberu jinde.

A proto se víc „mouder“ ode mě už nedozvíte.

(A stejně si ještě neodpustím – pst, musím potichu, ať to mé druhé „já“ neslyší – a do Nového roku všem vzkazuji: Vykašlete se na všechny rady, poslouvejte své tělo. Dělejte si, co chcete. A jestli chcete, běhejte.)

Pondělí

NIKDY BYCH NEVĚŘILA, ŽE BUDU BĚHAT

V sedmé třídě základní školy jsem se zamilovala. Do krásného ztepilého sportovce trávícího všechn svůj čas na hřišti. Na kráse měl jedinou vadu: nezajímala jsem ho. Přehlížel mě jako širou step. Tajně jsem plakala do polštáře, provzdychala každou noc a snažila se mu nadbíhat. Jako nejsnazší se zdálo proniknutí do atletického oddílu. Byla to ohromná oběť,

protože na sportovním kolbišti jsem se rozhodně necítila jako doma. Značně nesvá jsem vstoupila do neznámých vod a na místním stadionu oslovila trenéra. Svou nesportovní postavou jsem jistě nebudila dojem rozené atletky, ale co není, může být.

Do ruky mi dal granát a prý: „Házej!“ Tak jsem hodila. Na poslední chvíli uhnul, nečekal, že jako cíl zvolím jeho, stojícího těsně vedle mne. Zakroutil hlavou a do ruky mi položil kouli. Byla černá, těžká, kulatá a kluzká. Než mi stihl vysvětlit, co s ní, vypadla mi z ruky a zlomila malíček na noze. Trenér protočil panenky a otočil se ke mně zády. Další arzenál k házení, jako je kladivo či oštěp, mi raději ani neukázal. Pochopil, že vložit mi do ruky oštěp, dokázala bych z něj udělat zbraň hromadného ničení.

Ale já se nevzdávala. Láska je láska! Zkusím skok do dálky. Než se mi stihl uzdravit prst, pečlivě jsem sledovala dlouhonohé laně a jejich styl. Všimla jsem si, že nejdůležitější je rozběhnout se, nabrat rychlost, pak se hodně odrazit a snažit se dopadnout co možná nejdál. Když jsem měla techniku dostatečně odkoukanou, sebrala jsem veškerou odvahu a vyrazila za trenérem.

„Trenéře, já bych chtěla být skokankou. Do dálky,“ dodávám, aby ho náhodou nenapadlo, že chci skákat do výšky, tady na tom pískovišti.

Prohlédl si mě shora dolů a pak zpátky. Viděl malou vyhublou holku s culíky, s křivýma nohama v modrých trenýrkách a v bílém tričku, na kterém vystupovaly pupínky rašících prsů. Zatím mu trenér hodů koulí a granátem neřekl, co jsem zač, stejně jsem ale měla pocit, že to tuší.

„Tak pojď, ukaž, co umíš.“ Do atletiky v sedmdesátých letech nebrali jen tak někoho.

Stoupla jsem si na konec rozběhové dráhy, přesně jako zkušené atletky se rozeběhla, na prkně se co možná nejvíc odrazila a toužila dopadnout až na konec pískoviště. „Přešlap!“ zakřičel trenér a ani se neobtěžoval změřit délku skoku. I s přešlapem jsem se dostala těsně na hranici pískoviště. Mám na mysli tu hranici, která je asi půl metru od odrazového prkna. Skrytý talent ve mně neobjevil. Byl rád, stejně jako já, že jsem si kolenem nevyrazila zuby, a při desátém pokusu mi poradil, ať zkusím běžecké disciplíny. Zavolal na trenéra běžců, že tu má „ňákou holku“. Věděla jsem, že běh není pro mě. Běhat neumím a nechci. Hrozně se při prvním metru zadýchám, na druhém mě začne píchat v boku a při třetím umdlévá celá má osobnost. Běhat, to tedy ne!

A tak skončila moje touha vnutit se mezi atlety a být blíž svému idolu. Zpovzdálí jsem sledovala, jak se na něj lepší atletky vlastnící kromě rekordů na dráze i dlouhé nohy, dlouhé vlasy, nylonové teplákové soupravy a ručníky omotané kolem krku. Mně nezbylo než v bavlněných teplácích s vytahanými koleny dál plakat do polštáře a fikaně mu o přestávkách nadbíhat. A on mě dál přehlížel jak australskou buš...

Středa

JAK SE BĚHÁ V ZIMĚ?

V dobách, kdy jsem o běhání neměla ani ponětí, jsem všechny běžce považovala za naprosté blázný. Šílence, kteří to nemají v hlavě v pořádku.

Když se náhodou stalo, že jsem byla okolnostmi donucena popoběhnout, dohonit autobus, vlak nebo jen kamarádku na

ulici, opustily mě při prvním zrychleném kroku plíce, ztuhly nohy a hlava ten nepřirozený pohyb zakázala.

Pokud bych snad uvažovala o běhu – asi tak jedním, jak červíček malinkým mozkovým závitem –, dovedla bych si představit, že je možné běhat v létě, když slunce svítí, ptáci zpívají a kytky voní. Kdybyste mi tehdy řekli, že budu běhat za každého počasí a dokonce v zimě, poslala bych vás s tou pohádkou někam.

Pak jsem se nějakou shodou okolností dostala na druhou stranu barikády a vůbec nevím, proč bych si měla radost z běhu užívat jen v létě, když slunce svítí, ptáci zpívají a kytky voní. Kromě toho v létě bývá horko – a to běhání moc nesvědčí.

Běh v zimě má kouzlo.

Představte si čerstvě napadaný sníh. Bílá peřina netknutá lidskou nohou. Svítí nízké zimní slunce a sněhové vločky se třpytí jako nejvybroušenější diamanty. Mrzne, až praští. Vzduch je ostrý jako břit žiletky a při výdechu jde od pusu pára.

Jak se do takového počasí obléknout?

Natáhnu tričko z merina, triko s dlouhým rukávem, teplou mikinu, svrchní bundu. Pro mrazy kolem minus deseti mám zateplenou. Na spodní části mám kromě kalhotek ještě spodky a zimní legíny. Docela ráda v zimě nosím běžeckou sukni, která mi zahřívá, jak bych to řekla, zadek i předek. Za důležitý považuji návlek na krk, který lze v případě potřeby přetáhnout přes obličej, a také čepici nebo teplou vysokou čelenku a rukavice. Na nohy ponožky z merina a obyčejné trailové běžecké boty. Nemám boty s goretexem a zatím jsem nikdy nepocítila, že by mi scházely. Je-li hodně sněhu, natahuji přes