

NEW YORK TIMES BESTSELLER

JEDZ a BEHAJ

Moja neuveriteľná cesta k ultramaratónskej špičke

Scott Jurek

v spolupráci so **Stevom Friedmanom**



Edícia **ENDURANCE**

JEDZ A BEHAJ

Moja neuveriteľná cesta k ultramaratónskej špičke

Scott Jurek

v spolupráci so Stevom Friedmanom

Edícia **ENDURANCE**

2014

Slovak edition © Audiolibrix Ltd, 2014
Translation © Eva Matejová, 2014

Copyright © 2012 Scott Jurek
Published by special arrangement with
Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Vydal Publixing Ltd v spolupráci s Audiolibrix Ltd
Lovegrove Barn, Wyfold Road, RG4 9HS
Reading, Veľká Británia
www.publixing.com

v roku 2014, v edícii **ENDURANCE**

1. vydanie

Z anglického originálu
EAT AND RUN - My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness
by Scott Jurek with Steve Friedman, preložila Eva Matejová.

Produkcia Ivan Sabo a Michal Kočí.

Jazykové redaktorky Mária Škovierová a Eva Šefčíková.

Tlač Tigris, spol. s r. o., Zlín

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat' ani šíriť v nijakej forme ani
nijakými prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-0-9927573-0-4

z anglického originálu

EAT AND RUN

My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness

by

Scott Jurek

with Steve Friedman

SCOTT JUREK je svetovo uznávaný ultrabežec, ktorý trénuje a preteká stravujúc sa ako vegán. Je hrdinom dvoch bestsellerov New York Times „Zrodení k behu” a „Štvorhodinové telo”. Súčasne je vyhľadávaný motivačný spíker, fyzioterapeut, tréner a kuchár.

STEVE FRIEDMAN publikoval v New York Times, Esquire a The Best American Sports Writing. Je autorom knihy „Ostrov pokladov” a spoluautorom bestselleru „Nechránená lopta”.

POZNÁMKA PRE ČITATEĽA

V tejto knihe uvádzam moje vlastné skúsenosti a myšlienky. A hoci dúfam, že vás inšpiruje k tomu, aby ste čo najviac obohatili seba a svoj život, chcem, aby ste mali na pamäti, že nie som lekár. Čerpajte z nej s vedomím, že táto kniha nie je určená ako náhrada za lekárske vyšetrenie, alebo konzultáciu so zdravotníkom. Ani ja, ani vydavateľ neberieme žiadnu zodpovednosť za negatívne následky rozhodnutí, ktoré by boli priamo, či nepriamo ovplyvnené informáciami obsiahnutými v tejto knihe.

Inak povedané, ak sa rozhodnete bežať stotridsaťpäť míľ „Údolím smrtí”, robíte tak len na vlastnú zodpovednosť, nech by ste si brali z mojich rád čokoľvek. V každom prípade budem v duchu s vami na každom vašom odvážnom kroku.

Mojim rodičom, ktorí ma ako prví naučili siahnúť si až na dno a všetkým tým, ktorí ma naučili nezastaviť sa ani tam.

„Za hranicou extrémnej vyčerpanosti a bolesti môžeme nájsť množstvo ľahkosti a sily, o ktorej sme ani nespívali, objaviť zdroje energie, z ktorej sme ešte nečerpali, pretože sme nikdy naozaj neskúsili dostať sa cez prekážky.”

William Jones

OBSAH

OBSAH.....	7
PROLÓG.....	10
1 NIEKTO	
BADWATER ULTRAMARATÓN, 2005.....	11
2 „NIEKEDY TREBA VECI UROBIŤ”	
PROCTOR, MINNESOTA, 1980.....	21
3 PRE MOJE VLASTNÉ DOBRO	
ŠPORTOVÝ DEŇ - JAZERO CARIBOU, 1986.....	29
4 BOLEŠŤ PREBOLÍ	
K ADOLFOVMU OBCHODU A SPÄŤ, 1990.....	37
5 HRDOŠŤ CUKRÁČOV	
BEHANIE S DUSTYM, 1992-93.....	49
6 MÚDROŠŤ HIPÍKA DANA	
MINNESOTA VOYAGEUR 50, 1994.....	57
7 „NECHAJ BOLEŠŤ VYJSŤ UŠAMI!”	
MINNESOTA VOYAGEUR 50, 1995 A 1996.....	67
8 ÚTOK „BIG BIRDS”	
ANGELES CREST 100, 1998.....	75
9 TICHÝ SNEH, TAJNÝ SNEH	
WESTERN STATES 100, TRÉNING, 1999.....	85
10 NEBEZPEČNÁ MELÓDIA	
ĎALŠÍ TRÉNING NA WESTERN STATES 100, 1999.....	95
11 „MOČÍŠ?”	
WESTERN STATES 100, 1999.....	105
12 SÚBOJ S CHROBÁKOM	
WESTERN STATES 100, 2000 A 2001.....	119

13 O MEDVEĎOCH A GAZELÁCH	
WESTERN STATES 100, 2002 A 2003.....	139
14 HORÚCA SPÚŠŤ	
BADWATER ULTRAMARATÓN, 2005.....	147
15 ZASE TÍTO CHLAPÍCI?	
COPPER CANYON ULTRAMARATHON, 2006.....	159
16 HLAVNÝ SPRÁVCA	
WESTERN STATES 100, 2006.....	171
17 PRENASLEDOVANÝ RÝCHLOKOZOU VO WASATCHI	
HARDROCK 100, 2007.....	183
18 PO STOPÁCH FEIDIPPIDA	
SPARTATHLON, SEPTEMBER 2007.....	195
19 STRATENÝ.....	213
20 TAJOMSTVÁ TEMNÉHO ČARODEJNÍKA	
YOSEMITE VALLEY, 2010.....	231
21 SPAŤ KU KOREŇOM	
TONTO TRAIL, GRAND CANYON, 2010.....	239
EPILOG	
SVETOVÝ ŠAMPIONÁT V 24 HOD BEHU, 2010.....	247
POĎAKOVANIE.....	257
HISTÓRIA ULTRAMARATÓNOV.....	261
ZOZNAM RECEPTOV.....	267
POZNÁMKY.....	269

PROLÓG

Bol som zakríknuté dieťa s vysokým krvným tlakom. Vyrástol som na vychudnutého pubertiaka, ktorého ostatné deti volali „Soploš“. Nebol som najrýchlejší alebo najsilnejší žiak v škole, dokonca ani najšikovnejší. Bol som úplne rovnaký ako všetci. Bol som taká šedivá myš, túžiaci po niečom, čo som ani nevedel pomenovať. A potom som niečo našiel.

Nejdem vás ohúriť úžasnými príbehmi o inšpirácii a viere v seba. Nesľúbim vám, že ak chcete uskutočniť svoje sny, všetko, čo potrebujete, je viera. To nie. Ukážem vám ale naozaj konkrétne, ako som úplne pretransformoval seba. A vy to môžete urobiť tiež. Či už ste maratónec alebo víkendový bežec, plavec alebo cyklista, či ste mladý alebo starý, ste vo forme, alebo máte kilá navyše, môžete to dokázať.

Príbeh môjho života sa vám bude zdať celkom povedomý. Možno nie každý jeho detail (iba že by ste náhodou tiež ležali tvárou v prachu niekde v Údolí smrti), ale určite vám bude známa túžba po niečom. Je to príbeh každého, kto niekedy cítil, že nevie, kam ďalej, alebo sníval o tom, že dokáže niečo viac, že chce byť niečo viac. Pred pár rokmi som ja takto nevedel, čo ďalej so svojím životom. Bolo to na jednom z najnižšie položených a najhorúcejších miest na planéte. Tu začínam svoj príbeh. Tu sa začína aj ten váš.

1

NIEKTO

Badwater ultramaratón, 2005

„Najlepšia cesta von, vedie skrz.“

Robert Frost

Môj mozog horel. Moje telo páliło. Údolie smrti ma položilo na lopatky a teraz ma varilo zažíva. Členovia môjho tímu mi vraveli, aby som vstal, vraj vedía, že môžem pokračovať, ale ja som ich ledva počul. Bol som príliš zanepřázdnenný zvracaním, pozoroval som prúd tekutiny v kruhu svetla z mojej čelovky, ako sa vyparuje, takmer hneď ako sa rozprskáva na rozhorúčenú zem. Bolo hodinu pred polnocou, štyridsať spaľujúcich, dušu vyštavujúcich stupňov. Toto mala byť moja chvíľa. Toto bol ten bod v pretekoch, na ktorom som si vybudoval svoju kariéru. Tu som obyčajne nachádzal skryté zásoby absolútnej vôle, ktorá iným chýbala, objavoval sily, vďaka ktorým som prekonával vzdialenosti a rýchlosti, na ktoré iní nemohli stačiť. Ale dnes, pečúť sa na zemi, jediné, čo som bol schopný dať si dohromady, bola spomienka na televíznu reklamu, ktorú som videl ako dieťa. Najprv je v nej vajce v niečích prstoch a zaznie hlas: „Toto je tvoj mozog“. Potom ruka vajce rozbije a ako sa škvarí a praská na horúcej panvici, hlas vraví: „A toto je tvoj mozog na drogách.“ Videl som ten obraz na sálajúcej nočnej oblohe. Počul som hlas bez tela. No myslel som si: „Toto je môj mozog na Badwateri“.

Práve som zabehol sedemdesiat míľ cez miesto, kde iní zomreli iba kráčajúc a mal som ešte šesťdesiatpäť pred sebou. Pripomenul som si, že toto je ten bod na trase, kde som mal strieť každého, kto bol dost veľký blázon na to, aby so mnou držal tempo v prvej polovici. Vlastne som začal tieto preteky so zámerom prelomiť ich rekord, nešlo mi ani až tak o to, aby som ich vyhral. A teraz som nedúfal, že ich vôbec

dokončím.

Existovala jediná odpoveď: vstaň a bež. Riešenie akéhokoľvek problému v mojom živote bolo vždy rovnaké: vytrvaj! Moje pľúca si žiadajú kyslík a moje svaly možno nariekajú v agónii, ale vždy som vedel, že odpoveď leží v mojej mysli. Zažil som, aké to je, keď unavené šlachy priam prosia o odpočinok a telo potrebuje úľavu.

Bol som však schopný vydržať v behu vďaka mojej mysli. No teraz nie. Kde som urobil chybu?

Beh je to, čo robím. Beh je to, čo milujem. Beh je do značnej miery to, kým som. V športe som si našiel záľubu, kariéru, posadnutosť a neomylného, ale neúprosného učiteľa, beh je mojou odpoveďou na akúkoľvek výzvu.

Technicky vzaté som ultramaratónec. Súťažím v pretekoch dlhších než maratón na štyridsaťdva kilometrov. Svoju kariéru som si vlastne vytvoril v behu a vo vyhrávaní pretekov dlhých päťdesiat míľ, najčastejšie sto a príležitostne i stotridsaťpäť a stopäťdesiat míľ. V niektorých som viedol od začiatku do konca, v iných som sa držal bezpečne vzadu až do bodu, v ktorom som musel zaradiť novú rýchlosť. Tak prečo zraciam na okraji cesty a nie som schopný ísť ďalej?

Nechajme tak moje úspechy. Ľudia ma varovali, že tieto preteky - tento stotridsaťpäť míľový výlet cez Údolie smrti - bol príliš dlhý a že som nedoprial môjmu telu dostatok času zotaviť sa z predchádzajúcich pretekov. Drsný a prestížny beh „Western States 100“ som vyhral len pred dvoma týždňami. Ľudia mi vraveli, že môj jedáľniček - jedol som sedem rokov len rastlinnú stravu - mi nemôže stačiť. Nikto však nevyslovil to, čo sa zdalo byť mojím skutočným problémom - že som podcenil samotné preteky. Niektoré ultramaratóny sa krúčia cez terasovitý nedotknutý les, povedľa ľúbezných potôčikov, cez lúky divých kvetov. Niektoré prebiehajú v mrazivej melanchólii jesene, iné v osviežujúcom chlade skorej jari.

A potom sú ultramaratóny ako tento, ktorý ma porazil. Jeho celé meno je Badwater Ultramaratón. Súťažiaci ho volajú „Badwater 135“

a väčšina ľudí ho pozná ako „najtvrdšie preteky v behu na svete”.

Ja som však nebral takéto reči príliš vážne. Myslel som si, že som už bežal ťažšie dráhy a čelil omnoho rýchlejšej, tvrdšej konkurencii. Bežal som v snehu a daždi, vyhral súťaže vo vzdialených kútoch sveta. Škriabal som sa hore sypkým kamením, cez kopce vysoké viac ako štyritisíc metrov. Preskakoval som poľom balvanov, prebrodil sa ladovými potokmi. Bol som zvyknutý na trasy, na ktorých i jelene zakopávali a balansovali.

Iste, Badwater sa vinulo cez Údolie smrti v najhorúcejšom období v roku. Dokonca sa povrávalo, že keď jeden rok istá obuvnícka firma rozdala svoje produkty všetkým účastníkom, podrážky sa im údajne roztopili na sálajúcom povrchu.

Ale to bola len historka, nie? A hoci na Badwater pražilo a jeho dĺžka bola väčšia než bežné preteky, jeho brutalita mala iný rozmer. Bol som zvyknutý na neprívetivý terén, podnebie a súperov. Ostatné ultrabežky vedú nie len k úcte, ale priam k strachu. Ale Badwater? Pravdou je, že veľa najuznávanejších a veľmi známych ultrabežcov ho nikdy nebežalo. Jasné, Death Valley - Údolie smrti, to znelo zlovestne, ak nie smrteľne, ale medzi ultrabežcami príbehy o nebezpečenstve a smrti nie sú výnimočné. My ultrabežci máme radi historky, ale príliš si ich nepripúšťame. Nemôžeme.

Nieže by som sa nepripravil; pri štýle mojej práce sa nedostatok prípravy rovnal sebazničeniu. Zohnal som si priemyselný postrekovač, takže som mohol byť obliaty v pravidelných intervaloch. Mal som špeciálne upravené teplo odrážajúce nohavice a špeciálne bežecké tričko od Brooks Sports. Nalial som do seba dva litre vody (čo je ekvivalent troch cyklistických fliaš) každú hodinu v prvých šiestich hodinách pretekov. Ale tieto opatrenia mali ochrániť moje telo. Žiadny priemyselný postrekovač nemohol ochrániť moju myseľ. A na myslí ultrabežca záleží viac než na hocičom inom.

Pretekať v ultrabežke vyžaduje absolútnu sebadôveru zmiernenú silnou pokorou. Aby ste boli šampiónmi, musíte veriť, že môžete zničiť vašich

súperov. No musíte si tiež uvedomiť, že vyhrať znamená úplne nasadenie. Slabé sústredenie, nedostatok úsilia, jediný chybný krok môžu viesť k porážke či k niečomu horšiemu. Bol som príliš sebavedomý? Nebol som dosť pokorný?

Na začiatku pretekov, po sedemnástich míľach, keď som bežal popri vojakovi námorníctva, ktorý vypadol, zasalutoval mi, lebo poznal moju reputáciu. Iný bežec, veterán púštnych behov, vypadol asi o tridsať míľ neskôr, keď zistil, že jeho moč má farbu tmavej kávy. Tiež poznal moju povesť. Ale tá mi teraz nepomáhala. A ani moje doterajšie sebavedomie.

Na čele bol päťdesiatročný námorný kapitán a skokan z útesov Mike Sweeney, ktorého skokanský tréning zahŕňal udieranie sa do hlavy. Tesne za ním sa držal štyridsaťosem ročný Kanadan, nosič batožiny, Ferg Hawke, ktorý rád citoval Nietzscheho.

Novinári bežeckej tlače ma s obľubou nazývali „skutočný objav”. Ale bol som ním? Nebol som len podvodník?

Každý z nás má chvíle pochybností. Je ľudské pýtať sa samého seba, prečo sme sa ocitli v dajakej situácii a prečo nám život kladie do cesty prekážky. Len najväčší svätci alebo blázni spomedzi nás vítajú každú bolesť ako výzvu a vnímajú stratu, alebo nešťastie ako požehnanie. Niečo o tom viem. Vybral som si šport plný dlhých hodín agónie. Patrím k malej rôznoodej komunite mužov a žien, medzi ktorými postavenie závisí na jedinej schopnosti - čo najviac zniesť. Halucinácie a zvracanie sú pre mňa a mojich spolubežcov ako trenírky od trávy pre futbalistov piatej ligy. Odreniny, čierne nechty a dehydratácia sú len prijímacím ceremoniálom pre tých z nás, čo behávajú päťdesiat a sto míľ a viac. Maratón je pokojný úvod, kde máte čas premýšľať a riešiť trasu. Ultrabežci majú často také veľké pluzgiere, že si musia odtrhnúť nechty na nohách, aby uvoľnili bolesť. Jeden ultrabežec si dal operačne odstrániť nechty, len aby sa vyhol neskorším nepríjemnostiam. Kľčom sa už ani nevenuje pozornosť. Kým nemáte husiu kožu na celom tele a nestoja vám vlasy dupkom, neďaleké blesky vnímate len ako dajakú scenériu. Výšková choroba je taká častá ako potenie a vyvoláva asi také isté obavy (napriek tomu, že sa vie o smrti bežca na aneuryzmu,

vydutinu mozgovej cievy, v Colorádskych pretekoch). Nieкто bolesť ignoruje, prijíma, alebo sú takí, čo ju liečia ibuprofenom, to však býva riskantné. Pri zvýšenom potení môže príliš veľa ibuprofenu spôsobiť zlyhanie obličiek. Môžete skončiť smrteľne bledý a ak máte šťastie poletíte helikoptérou do najbližšej nemocnice. Ale ako vraví môj kamarát z ultramaratónu a lekár: „Nie každá bolesť je dôležitá.”

Ultramaratónci vyrážajú pri východe slnka, pokračujú, keď slnko zapadá a vychádza mesiac, a druhý deň sa to opakuje znova. Niekedy padáme od únavy a prehýba nás od bolesti, kým inokedy plávame, akoby bez námahy skalnatými chodníkmi a zvládame šplhanie do tisícoviek poháňaní neznámou silou. Bežíme s doudieranými kostami a oškretou kožou. Je to jednoduchá, ale náročná metóda: Bež až dovedy, kým už nemôžeš ísť ďalej. A potom pokračuj. Nájdi nový zdroj energie a vôle a bež ešte rýchlejšie než predtým.

Aj v iných športoch existujú bezpečnostné opatrenia, ale pri ultramaratónoch sú ich samozrejmom súčasťou opatrenia predchádzajúce možnosti úmrtia. Väčšina ultrabehov je posiatá stanicami s pomocou, kde sú bežci zaregistrovaní, ak treba je im skontrolovaná hmotnosť a majú k dispozícii oddych v tieni, občerstvenie a zdravotnícke ošetrovanie. Bežci pri pretekoch často využívajú aj takzvaných *vodičov*, ktorí môžu ísť s bežcom, pomôcť mu nestratiť sa, no nesmú nosiť jedlo ani vodu.

Ultrabežci môžu mať vo väčšine prípadov aj podporný tím, ktorý zabezpečuje prípravu jedla, vodu, aktuálne správy z pretekov a uisťuje ich, že naozaj môžu ísť ďalej, aj vtedy, keď sú si istí, že už skolabujú.

Takmer všetky ultrabehy sa bežia súvisle, to znamená, že neexistuje bod, v ktorom sa hodiny zastavia a všetci si dajú prestávku na tanier dobrého jedla a zaslúžený oddych, tak ako to býva na Tour de France. To je súčasťou výzvy a príťažlivosti tohto behu. Pokračujete v situáciách, v ktorých sa väčšina ľudí zastavuje, bežíte ďalej, aj keď iní oddychujú.

Toto bol teraz môj problém - vždy to boli iní, čo sa zastavovali, aby

si oddýchli. Ale teraz som to bol ja.

Môj kamarát a člen tímu Rick mi vravel, že to dokážem. Mýlil sa. Čo som urobil zle? Nemal som dobrý tréning alebo mi chýbala regenerácia? Bolo to zle naplánovanými termínmi pretekov? Možno som nebol pripravený mentálne. Bolo to stravou? Alebo som jednoducho príliš premýšľal?

Na ultramaratónoch máte kopu času premýšľať, teda ak práve nedávate pozor na pumy, nevyhýbate sa strmým prepadliskám alebo nezdravíte škeriace sa skaly a mrmlajúce stromy (čo vaša myseľ samozrejme odmieta prijať ako čistú fantazmagóriu). Keď sa zastavíte, alebo to dokonca vzdáte, máte ešte viac času na uvažovanie. Možno som potreboval tento čas na zastavenie. Možno som mal ležať na chrbte niekde v púšti a pýtať sa sám seba, prečo bežím cez túto vyhňu. Prečo sa dobrovoľne vystavujem tomuto mučeniu?

Začal som behávať z dôvodov, ktorým len teraz začínam rozumieť. Ako dieťa som behával v lese a okolo domu len tak pre zábavu. Ako teenager som chcel mať vyšportované telo. Neskôr som behával, aby som našiel psychickú vyrovnanosť. Behával som, pretože som sa naučil, že ak niečo začnete, tak to nesmiete vzdať. V živote, tak ako pri ultramaratóne, musíte neustále napredovať. Napokon som behával preto, že sa zo mňa stal bežec a tento šport mi prinášal fyzické potešenie a odpútal moju myseľ od chorôb, dlhov a každodenných starostí. Behával som, lebo som začal mať rád ostatných bežcov. Behával som, pretože som miloval výzvy a pretože neexistuje lepší pocit, ako dobehnúť do cieľa, alebo dokončiť veľmi náročný tréningový beh. Okrem iného, ako skúsený bežec, môžem radiť ostatným, že stojí za to žiť zdravo, cvičiť si telo každý deň, vedieť zvládať problémy, jeť s rozumom a že to, na čom záleží, nie je, kde žijeme a koľko zarobíme, ale ako žijeme.

Behávam, pretože zdolávanie prekážok v ultramaratóne mi pripomína prekonávanie ťažkostí v živote. Veď prekonávanie ťažkostí je život sám. Môžem to jednoducho vzdať a nebyť pritom posero?

„Už si to dokázal predtým,“ povedal Rick.

„Dokážeš to aj teraz.“

Oceňoval som jeho optimizmus a zároveň čisté bláznovstvo.

Pri inej príležitosti, v inú letnú noc, pri iných pretekoch, bol by som hľadel v nemom úžase na trblietajúce sa hviezdy na zamatovo čiernej oblohe. Bol by som otočil hlavu, aby som zazrel zasnežené hory Sierra Nevady ako mrzutých strážcov za hranicou nekonečnej púšte a videl nie nepríjemnú porážku, ale majestátnosť. Obrátil by som sa k tmavej neprívetivej horskej mase, pokiaľ by som v nej neuvidel privítanie.

„Môj žalúdok“ zastenal som, „môj žalúdok.“

Niekoľko členov môjho tímu navrhlo, nech sa doplazím do chladiaceho boxu veľkosti rakvy naplneného ľadom, ktorý vyvliekli na cestu, aby mi mohli znížiť teplotu tela. Ale to som už skúsil. Rick mi povedal, že sa budem cítiť lepšie, ak dám nohy do vzduchu. Radšej to mám urobiť ďalej od cesty, aby ma iné tímy nevideli. Takéto správy by mohli povzbudiť ich bežcov. Nedošlo mu, že ostatní bežci nepotrebovali povzbudenie? Ten chlapík so skvelou povestou sa už nemohol pohnúť.

Ležať bez pohybu bolo vlastne celkom príjemné. Nebolo to vôbec až také zahanbujúce, ako som si myslel. Mohol som uvažovať nad svojou povýšenosťou.

Keby toto celé bolo vo filme, zavrel by som oči a počul vzdialený priškrtený hlas svojej nevládnej matky, ako mi vraví, že môžem robiť v živote čokoľvek chcem, a ja by som sa začervenal od hanby. Potom by som počul autoritatívny hlas svojho otca: „*Niekedy treba veci urobiť!*“ Zdvihol by som sa na lakte a predstavil si všetky decká zo školy, čo ma volali Soploš. Zliali by sa dohromady so všetkými tými pochybovačmi, ktorí mi neverili v začiatkoch mojej kariéry a rozširovali, že sa ma netreba báť, že som len chlapík z nížin. V tomto filme by som sa napokon zdvihol na kolená a spomenul si, kto vlastne som - som bežec! Pozbieral by som sa, vzpriamil, začal kráčať, vklzol by som do hlbokej púštnej noci doháňajúc tých dvoch veteránov tak, ako doháňa vlk myš,

ktorá to už má spočítané.

Skúsil som ešte niečo vyzvracať, ale bolo to už iba napínanie, ktoré bolo neznesiteľne bolestivé s každým stiahnutím žalúdka.

Môj tím a blízki priatelia mi vraveli, aby som zavrel oči a oddychoval. Namiesto toho som cival na hviezdy. Celá púšť a všetci okolo zmizli. Strata periférneho videnia bola jedným z prejavov dehydratácie a straty vedomia. Prichádzalo to na mňa? Bolo to akoby som pozeral cez tunel v malom kruhu nekonečnej blikajúcej oblohy.

Vraveli mi aby som si dával malé dúšky vody, ale nemohol som. Bežalo mi hlavou: „Tak toto sa nepodarí.“ A potom som začul nejaký zvuk, bol to môj vlastný hlas prezrádzajúci moje myšlienky: „Tak toto sa nepodarí“.

Hviezdam to bolo jedno. Toto je jedna z príjemných stránok behu ultramaratónu: tá absolútna a upokojujúca ľahostajnosť krajiny a oblohy. No tak som urobil chybu. Nebola to najhoršia vec na svete; súhvezdia si o mne nešuškali. Možno práve toto bude lekcia pre moju pokoru. Možno vypadnúť a byť porazený bude znamenať, že znovu získam chuť. Možno skrátiť si preteky je vlastne dobrá vec.

Len keby som tomu mohol naozaj veriť. Mal som počúvať trénerov a lekárov, keď mi vraveli, že atléti potrebujú dostať do tela živočíšne bielkoviny? Alebo som mal menej trénovať? Považoval som sa za neporaziteľného. Zatvoril som oči.

Vzdelávali ma rehoľné sestry a vychovala ma matka, ktorá verila, že svätená voda z Lúrd ju postaví z vozíka. A teraz som sa nemohol na nohy postaviť ja.

Nebol som vždy najrýchlejší bežec, ale považoval som sa za najvytrvalejšieho.

Možno práve prijatie vlastných hraníc bolo to najťažšie zo všetkého. Čo ak zostať tu vlastne nie je prejav slabosti ale sily?

Alebo som mal prijať svoje limity, prestať byť bežcom a začať byť niečím iným. Ale čím? A ak som nebol bežcom, kým som vlastne bol? Znova som sa pozrel na hviezdy. Nemali na tieto moje úvahy žiadny

názor. A vtom sa z púšte ozval starý známy hlas.

„Nechceš snáď vyhrať tieto posraté preteky tak, že tu budeš ležať na zemi v prachu?! Tak poďme Jurko, vstávaj doriti!“

Bol to môj starý priateľ Dusty. Musel som sa usmiať. Takmer vždy ma vedel povzbudiť a rozosmiať, aj keď sa už všetci okolo neho poddávali.

„Tak už doriti vstaň!“ kričal Dusty, ale ja som nemohol. Nechcel som.

„Sweeney tam niekde skapína a ty toho týpka dorazíš! Pôjdeme po ňom spolu!“ Pozrel som na neho. Čo nevidel, že ja už nedorazím nikoho? Čupol si, zohol sa tak, aby naše tváre boli len na centimetre od seba. Pozeral sa mi do očí.

„Chceš niečo dokázať Jurko? Chceš niečo dokázať?“

» RYŽOVÉ GULE (ONGIRI)

Prvý krát som videl tieto do morských rias zabalené gule, keď som sa opýtal japonského spolubežca, aby mi ukázal, čo má v batohu. Som rád, že som bol zvedavý, lebo ryža je skvelé jedlo na zníženie teploty tela, zvlášť v horúcom podnebí aké je v Údolí Smrti. Je plná sacharidov, nie je veľmi sladká, je mäkká a ľahko stráviteľná. Gule sú výborným zdrojom elektrolytovⁱ a soli (tú dodávajú riasy). Boli vždy v Japonsku obľúbeným rýchlym jedlom na cestu. Dnes ich môžete nájsť v potravinách po celej Ázii. Vo variante bez sóje, nahraďte pastu miso nakladaným zázvorom alebo slivkami umebošiⁱⁱ.

2 šálky ryže suši

4 šálky vody

2 čajové lyžičky pasty misoⁱⁱⁱ

3 až 4 plátky morskej riasy nori

Uvarte ryžu vo vode na sporáku alebo v ryžovare. Odložte nabok vychladnúť. Naplňte vodou malú misku a namočte si prsty, aby sa na

ne ryža pri práci nelepila. Pomocou rúk vyformujte zo štvrt' šálky ryže trojuholník. Natrite štvrt' lyžičky pasty miso rovnomerne na jednu stranu trojuholníka. Pokryte ďalšou štvrt' šálkou ryže. Znova doformujte trojuholník tak, aby bola pasta miso celá pokrytá ryžou. Preložte plátok morskej riasy nori napoly a pretrhnite na dve časti. Do jednej polovice zabaľte ryžu tak, aby ju riasy celkom pokryli. Opakujte postup so zvyšnou ryžou, riasami a pastou.

Ongiri majú rôzne tvary, môžete ich nechať v kôpkach, alebo vyformovať gule.

2

„NIEKEDY TREBA VECI UROBIŤ”

Proctor, Minnesota, 1980

„Jediný pravdivý príbeh je ten, ktorým sa to všetko začína.”

Israel Nebeker, skupina Blind Pilot

Sedel som na stoličke v našej kuchyni. Mama mi zverila drevenú varešku a nakázala mi, aby som miešal, ale cesto bolo príliš husté. Povedala, aby som používal obe ruky, ale ja som stále cestom ani nepohol. Zrazu varecha začala miešať a už to šlo. To mi mama chytila ruky. Robili sme žlté špirály z masla a cukru a ja som predstieral, že to všetko robím sám. Toto je jedna z mojich prvých spomienok z detstva.

Myslel som si, že moja mama bola slávna. Pracovala pre firmu Little Microwave a ukazovala ženám, ako urobiť čokoládový koláč alebo opražiť slaninu v mikrovlnke - v tomto novom vynáleze. Minnesotská potravinárska komora ju oslovila, aby porozprávala v rádiu niečo o vajciach a to jej otvorilo cestu k televíznej reklame a neskôr k jej vlastnej relácii o varení.

Jej motto, ktorému dodnes verím, bolo: „Nemusíte byť kuchárom na to, aby ste navarili skvelé jedlo.” Sama doma pripravovala bravčové, piekla kura, restovala steaky a robila zemiakové pyré pre celú rodinu. V mojich spomienkach na detstvo je koláč chladnuci na okenici a vôňa cesta a ovocia vkrádajúca sa do kuchyne, zahaľujúca mňa a mamu do voňavého objatia.

Nepamätám si, že by vtedy niekto rozprával o prvotnom spojení s jedlom, alebo o tom, že nás vlastnoručne vypestovaná zelenina spája so zemou, kde žijeme, a s jej ľuďmi. Nikto nerozprával o tom, že chytiť pstruha, umyť ho, opiecť a spoločne zjesť bolo akousi rodinnou sviatosťou. A predsa moja mama vždy trvala na tom, aby sme spolu sedeli pri obede celú hodinu. Keď ju niekto chválil za to, že pečie

koláče z vlastných receptov, namiesto z pripravených zmesí, myslela si, že je blázon. Bez toho, aby som si to uvedomoval, učil som sa veľa o jedle a jeho prepojení s láskou. Keď sme s mamou spolu varili, rozprávala mi príbehy z čias, keď bola na vysokej. Verila, že raz aj ja pôjdem študovať.

Keď nebol otec doma, povedala, aby som si vzal bejzbalovú pátku, vzala ma za dom do záhrady a tam mi zospodu nahadzovala. Povedala mi, že je na mňa hrdá na to, ako pomáham okolo domu a že si nemám otcovu mrzutosť veľmi pripúšťať, vraj má len veľa starostí.

Môj otec nebol jediný, kto udržoval disciplínu v našej rodine. Keď som neposlúchal, mama ma zbila tou istou varechou, ktorou sme predtým spolu miešali cesto. Ona bola tá, ktorá mi obmedzila pozeranie televízie na päť hodín týždenne. Keď som chcel pozeráť futbal, dala mi vybrať, buď prvú, alebo druhú polovicu zápasu. Vždy som si vybral druhú.

Nepamätám si, kedy jej prvý raz vypadol z rúk hrnček. Mal som asi deväť rokov. Po čase bolo jednoduchšie si pamätať, kedy jej niečo z rúk nevypadlo. Nôž sa triasol v jej kedysi takých pevných prstoch. Niekedy sa strhla v kčci stojac pri kuchynskej linke. Keď zbadala, že som to videl, len na mňa žmurkla a usmiala sa.

A tu je ďalšia spomienka: Mal som šesť rokov, ukladal som vonku drevo, keď pri nás zrazu zastalo auto. Vedel som, že to boli susedia. Bývali sme na konci slepej ulice, na kraji lesa, päť míľ od mesta Proctor v Minnesote, čo bolo ešte asi stopäťdesiat míľ od Mineapolisu. Poznal som všetky autá na našej ulici, vedel som, kto šoféruje a aké decká asi sedia na zadných sedadlách a bijú sa. Toto auto patrilo môjmu kamarátovi z Proctoru. Jeho mama ho k nám priviezla, aby sme sa pohrali. Skríkol som a rozbehol sa naproti autu, ale prísny hlas ma zastavil.

„Môžeš sa hrať, až keď dokončíš drevo. Ako sa tak na to pozerám, máš ešte dobré dve hodiny práce!”

Bol to otec. Vedel som, že nemá zmysel sa hádať. Tak som len pošuškal kamarátovi, čo sa deje a on to povedal jeho mame. Vrhla na

mňa udivený pohľad, potom na otca, a odišli. Vrátil som sa späť k drevu.

Keď som mal domáce práce hotové, tak ma otec občas brával na prechádzku do lesa. Raz, keď som mal asi sedem a mama oddychovala (oddychovala v tých dňoch stále viac a viac), boli sme s otcom v lese a on vzal do ruky hrudu zeme a rozmrvil ju v prstoch. Rozprával, že jedného dňa dvaja z najmúdrejších vedcov na svete kráčali lesom, možno takým istým, ako bol tento náš v Minnesote, keď zrazu spomedzi stromov vykročil sám Boh. A Boh povedal:

„Počujte, keď ste vy takí veľmi múdri, viete urobiť hlinu z ničoho, ako to viem ja?“

Spomínam si, ako sa otec usmieval, keď mi rozprával tento príbeh, ale bol to akýsi smutný úsmev. Myslím, že sa mi snažil povedať, že akokoľvek premýšľame alebo tvrdo pracujeme, isté veci v živote ostanú nevysvetliteľné a my to jednoducho musíme prijať.

Keď som mal osem rokov, prechádzky s otcom sa stali čoraz zriedkavejšie. Veľa som pomáhal okolo domu. Trhal som burinu a zbieral kamene vo veľkej záhrade za domom, ukladal som drevo, pomáhal v kuchyni a dbal na to, aby mala moja päťročná sestra Angela desiatu, alebo som dával pozor, aby môj trojročný brat George nevystrájal. Keď som mal desať, vedel som sám pripraviť pečené hovädzie. Keď som sa sťažoval, že už nechcem zbierať kamene alebo ukladať drevo a že sa chcem hrať, môj otec zavrčal:

„Niekedy treba veci urobiť!“

Po čase som sa prestal sťažovať.

Zmierňoval svoju tvrdú výchovu súcitom a zmyslom pre humor. Občas sme sa stavili, koľko dreva vyvečiem do drevárne za desať minút, alebo koľko kameňov vyzbieram za taký istý čas. Vtedy som si to nevedomoval, ale otec ma týmto učil, že súťaženie môže aj nudnú úlohu premeniť na niečo vzrušujúce a že úspešne dokončená práca, hoci obtiažna, ma môže prekvapujúco naplniť pocitom šťastia.

Mal som desať rokov, keď mi otec kúpil pušku kalibru 22 s

vyleštenou pažbou z orechového dreva a sud z leštenej ocele. Povedal mi, aby som zabil každé zviera, ktoré som zranil, odral ho z kože, vypitval a vždy zjedol, čo prinesiem domov. Vedel som už, ako očistiť pstruha.

Bol som aj šikovný zberač čučoriedok. Kto v našej rodine dosiahol vek šesť rokov, musel prejsť akýmsi iniciačným rituálom. Ísť s babičkou Jurekovou na jahody a čučoriedky. Moji starší bratanci a sesternice mi rozprávali príbehy o tomto veľkom dobrodružstve a ja som sa už nemohol dočkať. Zabudli mi však povedať o mračnách komárov, o smradľavých bažinách, páliacom slnku a o rebríku, z ktorého som spadol. Veľmi som plakal a chcel som ísť domov, ale nestalo sa tak. Babička Jureková vychovala môjho otca. Keď ste s ňou šli zbierať lesné plody, trvalo to hodiny. A keď ste sa vydali na rybačku s dedom Jurekom a začali sa nudiť, smola. Museli ste jednoducho ostať, až kým ste niečo nechytili. Naučil som sa trpezlivosti, keď som musel robiť tieto zdĺhavé činnosti, ale čo je najdôležitejšie, naučil som sa najst radosť v monotónnej a fyzicky náročnej práci.

Samozrejme, nie vždy som mal trpezlivosť, alebo mal z toho potešenie. Bol som dieťa. Ale toto boli chvíle, keď som dokázal vydržať. Prečo? *Niekedy treba veci urobiť!*

Môj otec mal vtedy dve zamestnania - cez deň pracoval ako inštalatér potrubí a v noci ako údržbár v miestnej nemocnici. Všimol som si, že kupóny, ktoré mama používala pri nákupoch, boli vlastne poukážky na jedlo, že sme dostávali od štátu syr a že bol otec často na konci s peniazmi. Keď sa nám pokazila televízia, nevymenili sme ju celý rok. Mali sme dve autá, ale jedno zväčša nefungovalo vôbec a niekedy obe. Mama bývala čoraz častejšie unavená a naša záhrada za domom sa zmenšovala. Zväčšoval sa však zoznam našich povinností, papier s úlohami pre mňa, brata a sestru, ktorý dal otec na chladničku. Bol som si istý, že nikto z mojich kamarátov nemusí trhať burinu a kosiť trávu, keď je tridsaťdva stupňov a vlhko a že nemusia ťahať a ukladať drevo dve hodiny pred tým, než sa idú hrať.

Mama mi prestala za domom nahadzovať a ja som sa naučil nepýtať

sa na to. Čím horšie bolo mame, tým viac som musel pomáhať. A čím viac som musel pomáhať, tým viac som sa sám seba pýtal, prečo je to tak. Prečo je mama chorá? Kedy jej bude lepšie? Prečo nemôže byť otec aspoň trochu menej zlostný? Prečo ma zdravotná sestra v škole pri kontrole vší vždy nechala stáť bokom, aby ma prezrela ešte raz? Pretože sme boli z vidieka? Alebo si myslela, že sme chudáci?

Veci sa zhoršili, keď som bol asi v tretej triede. Bol horúci letný minnesotský deň. Otec skončil šichtu a išli ma s mamou pozrieť na bejzbalový zápas. Bol som v ľavom poli a práve som chytil loptu. Hodil som ju do vnútorného poľa a vtedy som si všimol, ako prišlo naše staré auto a vystúpil z neho otec. Dvere spolujazdca sa otvorili tiež a vyšla mama, ale niečo sa mi nezdalo v poriadku. Všetko sa dialo akoby v spomalenom filme. Vtom som ju zbadal, ako padá a môj otec jej pribehol pomôcť. Podopieral ju asi sto metrov k tribúnam a ja som sledoval každý ich pomalý krok. Zmeškal som dvoch pálkárov a po konci smeny som ešte stále stál a nemohol z nich spustiť oči.

Zoznam domácich úloh sa zväčšoval. Vedeli sme, že mama je chorá, a pozorovali sme, že čoraz viac oddychuje. Jedného dňa, keď som bol asi šiestak, otec nám povedal, že mama musí navštíviť odborného lekára. Možno dokonca spomenul slovo „skleróza multiplex^{iv}“, ale aj keby, boli to pre mňa iba slová. Nezmenili nič z toho, kým pre mňa mama bola, alebo čo sa s ňou dialo. Keď nad tým tak premýšľam, znelo mi to vtedy asi ako „multi...čo?“ Mama z času na čas ostávala na liečení v Míneapolis a otec nám vravieval, že vždy je ešte nádej.

Raz sa u nás objavil fyzioterapeut, aby mame pomohol s cvikmi. Bolo to akési potvrdenie, že sa tak skoro nevylieči a jej stav sa nezmení. Odvtedy už k nám žiadny terapeut neprišiel.

Varieval som už vtedy sekanú so zemiakmi a rúbal drevo predtým, než som ho mal naukladať. Pripravoval som sestre a bratovi obedy a pomáhal mame pohybovať sa po dome. Niekedy som jej pomáhal aj s cvikmi, ktoré mi ukázal fyzioterapeut.

Veľmi rád by som povedal niečo iné, niečo v tom zmysle, že som bol vďačný za to, že jej môžem poslúžiť, že som si vážil príležitosti

pomôcť žene, ktorá ma ľúbila, ale pravdou je, že som nenávidel domáce práce. Nenávidel som to, čo sa s mamou dialo. Nikto z nás však o tom nemohol povedať ani slovo, kvôli otcovi, ktorý slúžil v námorníctve a veril vo vojenskú disciplínu. Teraz však viem, že bol sám vo veľkom strese. *Nepýtaj sa prečo. Niekedy treba veci urobiť.* A tak sme moja sestra, brat a hlavne ja žili v podstate stále v strachu. Raz keď som strávil hodinu ukladaním dreva, prišiel otec, povedal, že kopa vyzerá neporiadne a celú ju zhodil. Musel som začať odznova.

Začal som viac a viac času tráviť v lesoch. Zo zbytkov dreva, čo ostalo otcovi z jeho práce, som si staval chodníky a cestičky ku skrytým hradbám zo stromov.

Keď len som mal príležitosť, vyšiel som si so svojou puškou, alebo som sa vybral na ryby. Väčšinou som šiel s prázdnyimi rukami, len sám, prechádzal som sa zeleným porastom, až kým som nepoznal každý meter lesa ako svoju dlaň.

Nemyslím si, že to moji rodičia robili vedome, ja som to vtedy iste netušil, ale učili ma ako byť atlétom. Keď som naozaj začal behávať, už som poznal, čo znamená trpieť.

NA ZAČIATKU

Behať efektívne si vyžaduje dobrú techniku, a bežať efektívne sto míľ si vyžaduje výbornú techniku. Skvelý paradox v športovom behu je ale to, že na to, aby ste začali, nepotrebuje žiadnu techniku. Vôbec žiadnu. Keď chcete začať behávať, jednoducho vybehnite na cestu, do lesa, alebo na chodník či ulicu a bežte.

Bežte päťdesiat metrov, ak iba toľko zvládnete. Na druhý deň skúste ísť ďalej. Táto jednoduchá aktivita vo vás znovu prebudí radosť a inštinktívne potešenie z pohybu. Budete mať pocit, akoby ste sa hrali, a tak by to malo byť.

Spočiatku sa netrápte rýchlosťou či vzdialenosťou. Práve naopak, choďte pomaly. To znamená tak päťdesiat až sedemdesiat percent vášho

maximálneho výkonu. Najlepšie to odhadnete tak, že budete bežať s priateľom a počas toho sa s ním rozprávať. Ak nemôžete rozprávať, bežíte príliš rýchlo a namáhavo. Kombinujte beh s kráčaním. Nebojte sa ísť do kopcov. Po nejakom čase si predĺžte vzdialenosť. Dlhý a pomalý beh posilní vaše srdce a pľúca, zlepši cirkuláciu krvi, zvýši metabolizmus a zefektívni svalstvo.

» MINNESOTSKÉ ZEMIAKOVÉ PYRÉ

Ako dieťa som pil pohár mlieka pri každom jedle a vedel som si naložiť na tanier väčšiu kopu zemiakového pyrú než ktokoľvek z našej rodiny. Stále mám pyrú rád, ale teraz používam domáce ryžové mlieko. Je také husté a krémové ako tá vec z kravy, omnoho lacnejšie a neprodukuje žiadny plastový odpad. Nepoznám lepšie jedlo na pochutenie si.

*5 - 6 červených alebo obyčajných zemiakov
1 hrnček ryžového mlieka (viď recept nižšie)
2 lyžice olivového oleja
½ čajovej lyžičky morskej soli
½ čajovej lyžičky mletého čierneho korenia
mletá červená paprika (podľa chuti)*

Umyte zemiaky, ošúpte alebo nechajte v šupke, dajte do hrnca a zalejte takým množstvom vody, aby boli ponorené pár centimetrov pod hladinou. Privedte do varu, zakryte, nechajte vriieť. Potom znížte teplotu a nechajte variť ešte asi 20 až 25 minút. Či sú zemiaky uvarené, uvidíte tak, že sa do nich dá ľahko zapichnúť vidlička. Zemiaky sceďte a rozmixujte ručným mixérom. Pridajte zvyšné ingrediencie a ešte raz premiešajte, až kým nedosiahnete hladkú, nadýchanú konzistenciu. Ochutte jednou či dvoma štipkami soli a korenia a podľa chuti paprikou.

» RYŽOVÉ MLIEKO

1 šálka u varenej hnedej alebo bielej ryže

4 šálky vody

1/8 čajovej lyžičky soli

1 lyžica slnečnicového oleja (podľa chuti)

Zmiešajte ryžu, vodu a soľ v mixéri. Ak chcete, aby bolo mlieko krémovejšie, pridajte olej. Mixujte na najvyššom stupni asi 1-2 minúty až kým je masa hladká. Ryžové mlieko vydrží v chladničke 4 až 5 dní.

Pripravíte 5 šálok.