

NEZNÁŠ M BEHANIE, PRIDÁTE SA?

*Ako začať a už neprestať so záľubou,
ktorá sa prieči zdravému rozumu*



BRENDAN LEONARD

NEZNÁŠ  **M**
BEHANIE,
PRIDÁTE SA?


NEZNÁŠ M BEHANIE, PRIDÁTE SA?

*Ako začať a už neprestať so záľubou,
ktorá sa prieči zdravému rozumu*

BRENDAN LEONARD



aurora



Z anglického originálu Brendan Leonard: *I HATE RUNNING AND YOU CAN TOO: How to Get Started, Keep Going, and Make Sense of an Irrational Passion*, ktorý vyšiel vo vydavateľstve Artisan Books v roku 2021, preložila Ester Demjanová.

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s r. o., v Bratislave v roku 2021.
Číslo publikácie 4.

Jazyková redakcia Martina Korbová
Jazyková korektúra Veronika Svoradová
Zodpovedný redaktor Matúš Mládek
Technická redaktorka Ivana Mládeková
Sadzba Samuel Ryba
Dizajn Jane Treuhaft
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

Text a ilustrácie Copyright © Brendan Leonard 2021
All rights reserved

Published by arrangement with Artisan Books,
a division of Workman Publishing Co., Inc., New York

Translation © Ester Demjanová 2021
Slovak edition © Vydavateľstvo Aurora 2021

Kniha **978-80-8250-010-6**
eBook **978-80-8250-011-3**



**KAŽDÉMU, KTO PREMÝŠĽA, ČI BY
NEZAŠIEL EŠTE O KÚSOK ĎALEJ.**

OBSAH

ŠTART

NA ÚVOD: JE TO
KOMPLIKOVANÝ
VZŤAH

9

1

ZAČNITE
V MALOM,
ZAČNITE
TERAZ

18

2

CHÔDZA
JE
BEH

30

6

BEŽTE, KÝM
Z VÁS NEBUDÚ
BEŽCI

76

5

ZVYKNITE
SI NA
NEPOHODLIE

62

4

SÚŤAŽTE
(SAMI
SO SEBOU)

52

3

POMALY
RÝCHLEJŠIE
ZÁJDEŠ

40



ZDROJE 159
POĎAKOVANIE 160

NA ÚVOD

JE TO KOMPLIKOVANÝ VZŤAH

Nenávidím beh. A to pomerne pravidelne. Tri, štyrikrát do týždňa.

Nenávišť k behu však nepociťujem celý čas. Vlastne si to občas trochu užívam. Chvíľu, keď dobehnem, mám rád. Akurát teda nerád behám v porovnaní s inými činnosťami – omnoho radšej napríklad jem pizzu alebo si poobede schrupnem. Vyžaduje si to omnoho menej námahy a je to oveľa väčšia sranda.

Nerád behám desiatky kilometrov týždenne a tisícky kilometrov ročne. Neznášam tých päť kilometrov, čo behám po práci v utorok v parku neďaleko môjho domu v Denveri. Nepáčilo sa mi ani tých 42,2 kilometra cez New York, stošesťdesiat kilometrov naprieč horami Severnej Kalifornie a nebolo to inak ani vo Wyomingu a v Colorade pri iných príležitostiach.

Nie som profesionálny bežec, ba dokonca sa nepovažujem ani za bežca celoživotného. Dá sa povedať, že kdesi medzi tridsiatymi narodeninami a štyridsiatkou na

krku som beh znovuobjavil, pretože som sa začal zaujímať o ultramaratóny. Stovky dní som strávil v horách, kde som sa venoval asi každému možnému športu – horolezectvu, freeride lyžovaniu (lyžovaniu mimo zjazdovky), pešej turistike, cyklistike, cykloturistike a raftingu na divokej vode. K trailovému behu som však len pričuchol. Počul som o ľuďoch, ktorí behajú preteky dlhšie ako maratóny – päťdesiat kilometrov, osemdesiat kilometrov, ba dokonca stošesťdesiat kilometrov a viac –, a vždy som chcel vedieť, či by som to dokázal aj ja.

V stredoškolskom bežeckom tíme som pri vzdialenostiach nad dvesto metrov nevedel podať dobrý výkon. Po pár behoch na štyristo metrov, pri ktorých som bol presvedčený, že si fakt vyplujem pľúca, som trénerovi povedal: „Štyristo metrov je veľa,“ a on ma potom preradil na trate kratšie ako dvesto metrov. Po strednej som behať viac-menej prestal a beh som na šesť rokov nahradil balíčkom cigariet denne, čo sa ukázalo ako dosť debilné rozhodnutie. V dvadsiatich šiestich mi došlo, že s fajčením musím seknúť. V presvedčení, že ma k tomu tréningovanie na štyridsaťdva kilometrov dlhú trať konečne dokope, som sa prihlásil na maratón. Tak sa aj stalo. Maratón som zabehol a odmenil som sa deväťročnou prestávkou v akomkoľvek pravidelnom behu. Ostal som pri aktívnom životnom štýle a stále som sa venoval všetkým možným vonkajším športom vrátane občasného trailového behu, až som sa raz

rozhodol konečne zodpovedať otázku, či by som zabehol ultramaratón, a v roku 2015 som sa prihlásil na beh na päťdesiat kilometrov. Kdesi na štyridsiatom druhom kilometri som to pre mučivú bolesť v ľavom kolene skoro vzdal, no zvládol som aspoň kráčať, masírovať si iliotibiálny trakt (vonkajšia časť stehna od bedrového kĺbu po koleno), až som sa napokon znova rozbehol a trasu dokončil. Ani nie dva roky nato som štartoval ďalší beh na stošesťdesiat kilákov (ktorý som ledva dokončil).

Odvtedy som zabehol tucty ultramaratónov a maratónov a v nohách mám tisícky kilometrov. Dosť dlho som skúmal rozmanitosť behania – od krátkych behov, ktorým dávam prednosť vo všedné dni, cez Newyorský maratón, kde bežím po boku ďalších 53 000 ľudí, až po stošesťdesiat kilometrov dlhé sufferfestové „oslavy utrpenia“ po horských cestičkách. Pristupujem k tomu tak, ako pristupujem ku všetkému, čo si vyžaduje námahu, a vnímam to ako povinnosť, a ak o tom niekde rozprávam publiku, pri každej príležitosti prirovnávam beh k práci. Týchto ľudí ubezpečujem, že nenávidieť beh je celkom v poriadku. Ja ho nenávidím tiež.

Možno sa pýtate, prečo tak často robievam čosi, čo nenávidím. Taká otázka je úplne na mieste. Myslím, že som si ako dospelý človek uvedomil, že nejakú formu pravidelného cvičenia pre zachovanie telesného a duševného zdravia robiť musím, a beh sa mi zdal ako najlepšia možnosť.

Áno, väčšinu času ho neznášam, no raz či dva razy pri každom behu nastane zopár sekúnd, možno minúta alebo dve, počas ktorých si myslím: „Toto fakt nie je až také strašné.“

Niektó by mohol tvrdiť, že som tak trochu masochista. Keby som náhodnému prísediacemu v lietadle porozprával, ako často a veľa behávam, a on by povedal: „Fúha, tak to teda znie ako riadne blbá záľuba,“ rešpektoval by som jeho názor, pretože ho veľkú väčšinu času zastávam aj ja.

Popri všetkých tratiach, ktoré som v živote zabehol, som si však čosi všimol. Veľa ľudí chodí behať. Sú teda všetci rovnakí masochisti ako ja? Trocha možno áno, ale len tým to nebude. Všetci bežíme rôznymi rýchlosťami, máme rôzne veľké a tvarované postavy, no všetci máme rovnaké nutkanie a všetci ho uspokojujeme behom. Určite tu nebudem hovoriť za každého bežca na svete, no keď viem, že existujú iní ľudia s rovnakou iracionálnou záľubou v behaní na dlhé trate, cítim sa pri tejto činnosti, ktorú nenávidím, no zároveň ju mám celkom rád, omnoho menej osamelo.

Beh zažil v 70. a 80. rokoch veľký boom a odvtedy je stále jedným z najobľúbenejších druhov cvičenia na svete. A to tu netvrdím na základe toho, že mi ľudia povedali, že chodia behať. Ukazujú to dáta z fitness náramkov FitBit, ku ktorým máme prístup. Tak prečo teda chodíme behať? Nuž, keď už sme pri tom, ísť behať je lacnejšie ako zariadenie domácej posilňovne. Beh si tiež vyžaduje omnoho menej prípravy. Nepotrebuje na to nič iné, len pár bežeckých

Povedať, že behanie je „zábava“, by bolo nepresné. Beh môže byť „príjemný“. Beh môže pôsobiť „omladzujúco“. No v pravom zmysle slova behanie zábava nie je.

—DEAN KARNAZES, *Ultramarathon Man: Confessions of an All-Night Runner*
(dielo nevyšlo v slovenčine, v češtine vyšlo v roku 2016 pod názvom *Ultra maratonec - Zpověď nočního běžce*)

topánok (a niektorí ľudia by povedali, že nepotrebuje ani tie) a behať môžete takmer kdekoľvek. Môžete behať tak dlho alebo tak krátko, tak rýchlo alebo pomaly, ako chcete, môžete behať osamote alebo s priateľmi, ráno o piatej alebo o polnoci. Beh je príležitosť byť osamote so svojimi myšlienkami a dáva vám slobodu mať v živote jednu vec, ktorú robíte len pre seba. A behať môžete začať, či máte šesť alebo šesťdesiat rokov.

Ďalšou vecou, ktorú som si všimol na nás, bežec-kých nadšencoch, je, že keď sa dostavíte na taký maratón, desiatku (beh na desať kilometrov) alebo pätku (beh na päť kilometrov), u väčšiny prítomných – rovnako ako u mňa samotného – nehrozí, že by sa v blízkej budúcnosti kvalifikovali na olympijské hry. Na začiatku každej skupiny bežcov pri každom behu je hádam pár stoviek neobyčajne rýchlych atlétov, no zvyšok tvoríme my, obyčajní ľudia, ktorí majú prácu, rodinu a hypotéku, a všetkých nás spája tento prazvláštny koníček – behať tak rýchlo, ako len vieme.

Týždne alebo mesiace trénujeme, aby sme sa pokúsili zabehnúť vzdialenosť, ktorú mnohí (vrátane nás samotných) považujú za absurdnú, ak ich práve nenaháňa medveď, lev alebo iný zástupca megafauny.

Mám dojem, že väčšina z nás, bežcov, má s behom komplikovaný vzťah. Je to také talianske manželstvo, aj keď možno s jemnejšími výkyvmi rôznych odtieňov. Keby bol beh baba, s ktorou chodím, bol by som náš vzťah ukončil už veľmi dávno. Beh je však skôr taký môj svojský kamoš, s ktorým sa pravidelne stretávam a ktorého spoločnosť mi napriek tomu, že mi väčšinu času dosť lezie na nervy, prazvláštnym spôsobom prospieva. V roku 2017 som tento búrlivý vzťah lásky a nenávisti začal zapisovať ako NEZNÁŠ♥M BEH, aby som si to mohol vycapiť na tričko a svoje pocity tak komunikovať tým najpriamejším a najpresnejším spôsobom.

Behanie by mal skúsiť každý. A keď poviem skúsiť, myslím tým robiť to dostatočne dlho na to, aby sa dostal z fázy, keď je to celé na prd, až do prchavej, no jasne rozoznatelnej fázy, keď si naozaj bude myslieť, že je to zábava. Pretože pri každom behu budete mať na pár sekúnd skutočne príjemný pocit. Zabudnete na nepohodlie a nájdete si rytmus, možno získate istý nadhľad a pocit sily a sebavedomia, pretože dokonalejšie sa už pohybovať nebudete. A to je jeden z najlepších dôvodov na beh.

AK MOMENTÁLNE DOKÁŽETE ZABEHNÚŤ...	MOŽNO OČAKÁVAŤ, ŽE POSTUPNE DOKÁŽETE ZABEHNÚŤ...	ALE IBA ČISTÝ PSYCHOPAT BY ODRAZU DOKÁZAL ZABEHNÚŤ...
0 KM	1,5 KM	5 KM
1,5 KM	5 KM	10 KM
5 KM	10 KM	21,1 KM
10 KM	21,1 KM	42,2 KM
21,1 KM	42,2 KM	50 KM
42,2 KM	50 KM	80 KM
50 KM	80 KM	100 KM
80 KM	100 KM	160 KM
100 KM	160 KM	>160 KM
160 KM	>160 KM	?

K IRACIONÁLNEJ ZÁĽUBE PATRIA IRACIONÁLNE VZDIALENOSTI

Poviem vám to na rovinu. Ak práve neutekáte na autobus alebo lietadlo, bežať viac ako tridsať metrov je pomerne iracionálne. Existuje celá kopa vysoko efektívnych spôsobov prepravy, ale na presun peši zvyčajne bohato postačuje chôdza.

Behal som už všemožné trate iracionálnych dĺžok, od jedného kilometra po 165,5 kilometra, a prišiel som na toto: keď danú vzdialenosť prebehnete, prestane byť iracionálna. Kým ju prebehnete, alebo možno ešte aj počas behu samotného, bude sa to zdať absurdne ďaleko, no na druhý deň alebo o dva dni neskôr sa prichytíte pri myšlienke, že to predsa nebolo až také strašné. A možno začnete opäť plánovať ďalšiu vzdialenosť, ktorú zabehnete.

Na účely tejto knihy nebude slovné spojenie „dlhá trať“ používané objektívne. Ak momentálne nechodíte pravidelne behať, „dlhá trať“ bude pre vás akákoľvek vzdialenosť väčšia než tá, ktorú potrebujete na dobehnutie autobusu alebo lietadla. Ak ste nedávno zabehli päťkilometrový beh, „dlhá trať“ pre vás bude viac ako päť kilometrov. Ak ste zabehli polmaratón, potom to bude viac ako 21,1 kilometra, a tak ďalej. Pri čítaní tejto knihy si pod pojmom „dlhá trať“ predstavujte trať, ktorá meria toľko, koľko je pre vás výzva zabehnúť.

O ČOM TÁTO KNIHA JE A O ČOM NIE JE

Toto nie je príručka ani autobiografia superrýchleho bežca, ktorý na konci pretekov stál na nejednom piedestáli. Nepoviem vám tu, ako treba trénovať na preteky, čo treba

jeť pred behom, počas neho a po ňom, prípadne aké topánky či oblečenie si na beh zohnať, alebo ako sa pred behom rozcvičiť.

Cieľom tejto knihy je presvedčiť vás, že ste *schopní* zabehnúť iracionálnu vzdialenosť, nech už je akákoľvek. Ak ste o tom už presvedčení, potom vám táto kniha pomôže vysvetliť, sebe samým aj ostatným, prečo máte v behu iracionálnu záľubu. Dúfam tiež, že v nej nájdete motiváciu, odľahčenie a uznanie a že sa na nej párkrát zasmejete.

Dúfam, že vás presvedčím, aby ste beh neznáš♥li so mnou.

*Ak beh neznášate a behanie vždy rýchlo vzdáte,
len vytrvajte. Beh bude postupne príjemnejší.
Nie je to chirurgicky presná vojenská operácia.
Je to opotrebovávajúca vojna.*

—MATTHEW INMAN (známy tiež ako The Oatmeal)