

DOKÁŽEŠ TO!

Nájdí si svoj La Manche



vydavateľstvo
BESTSELLER

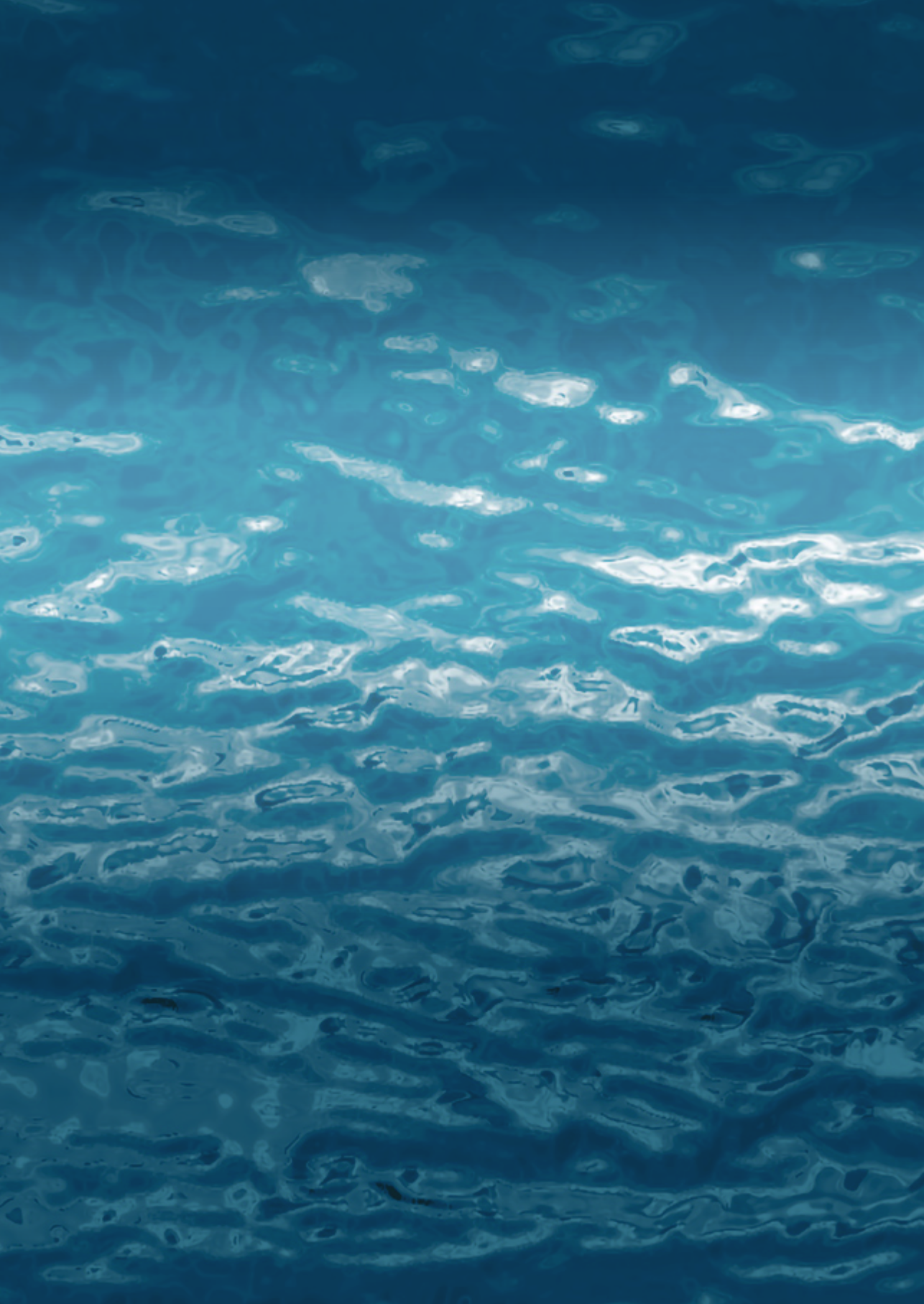
SOŇA REBROVÁ

Motivačná kniha, ktorá ťa naštartuje
splniť si svoj sen

SOŇA REBROVÁ

DOKÁŽEŠ TO!

Nájdí si svoj La Manche



DOKÁŽEŠ TO!

Nájdí si svoj La Manche

SOŇA REBROVÁ

Inšpiratívny a motivujúci príbeh Slovenky,
ktorá preplávala La Manche

Slovak edition © vydavateľstvo BESTSELLER, Bratislava 2024

Text © Soňa Rebrová 2024

Design © Július Lavo 2024

Cover photos © Honza Jirkovský

Photographs © Martin Farkašovský, Gabina Weissová,
Denisa Polakovičová, Ľuboš Venény, Branislav Rebro, Pavel Plevák,
Martin Plavec, Peter Plavec, Richard Nyary, Táňa Chudá, Štefan Dubický,
Martin Križan, Henrieta Rebrová, Tomáš Paták a archív Soni Rebrovej.

ISBN: 978-80-8252-100-2

Fotografia na obálke má svoj vlastný príbeh. Vznikla na druhý deň po tom, ako som preplávala La Manche. Do Doveru totiž prišla skupina plavcov s Filipom Jíchou, ktorý sa práve chystal na sólo plávanie. Volali mi, či som ešte tam a či si nezájdeme zaplávať a tiež mi pogratulovali.

Mali so sebou známeho českého fotografa Jána (Honzu) Jirkovského. Honza vie zvečniť nádherné emócie, a tak som bola rada, keď fotoaparát otočil párkrát aj mojím smerom. Vznikla úžasná fotografia, ktorú mám na obálke: ja, vody La Manche a za mnou jedna z veľkých lodí, ktoré tam chodia. Dvihla som palce dohora a šťastne sa usmiala. Vtedy som netušila, že bude na obálke mojej knihy, ale vďaka láskavému dovoleniu Honzy Jirkovského som ju mohla použiť.

A Filip Jícha ten La Manche preplával tiež.



Úvod

Keď som sa prihlásila na preplávanie kanálu La Manche, prvý mesiac som takmer nespala. Srdce mi búchalo od hrôzy, čo som to urobila. Ako človek, ktorý v detstve ani v mladosti nikdy závodne neplával, naopak, plávaniu sa venoval aktívne len tri roky. Absolútne som nemala predstavu, do čoho idem. Okrem toho som mala 47 rokov a časy mladosti, keď som mohla podávať vynikajúce športové výkony, boli dávno za mnou. Nikdy som aktívne nešportovala. V mladosti som sa dva roky venovala spoločenskému tancu, to je všetko. Niektorí kamaráti ma považovali za športové drevo.

Vedela som však, že chcem tento príbeh zažiť a veľmi som túžila La Manche preplávať. Keď som zaplatila poplatok tisíc eur za rezerváciu lode, ktorá ma mala sprevádzať, moja peňaženka sa odľahčila a moja duša oťažela. Tento počin bol vysoko nad rámec mojej komfortnej zóny, ďaleko za akýmkoľvek dobrodružstvom, ktoré som mala za sebou.

V tom čase sa vyrojili prvé pochybnosti o tom, či to dokážem, a samozrejme, „dobre mienené“ rady niektorých plavcov.

Sonkaaaa, budeš plávať dvadsať hodín, sú tam veľké vlny, nechod tam...

Ja mám takú plaveckú rýchlosť ako ty a v živote by mi nenapadlo sa tam prihlásiť!

Len aby si vyplávala aspoň z prístavu, lebo aj takí tu už boli, čo to nezvládli.

Čo už si sa na staré kolená naozaj zbláznila?

Niektorí sa len pousmiali a mysleli si svoje. Čím viac som trénovala, čím viac som ukazovala, čo všetko som už dokázala preplávať, tým viac ľudí mi držalo palce a začalo vraviť, že to dokážem. Karty sa postupne otočili v môj prospech.

A tí najlepší, s veľkým srdcom a ochotou pomôcť, mi aj radili. Nevedela som, či to zvládnem, alebo nie. Bolo to niečo, čo sa nedalo dopredu predvídať. Bola som však rozhodnutá dať do toho všetko a La Manche, osud, Boh, mi to buď

dovolia, alebo nie. A to som aj urobila. Išla som ďalej napriek vážnej chorobe, napriek únave, napriek tomu, že som nemala dostatok skúseností ani vedomostí.

V tejto knihe opisujem len to, čo som sama zažila a čo mi povedali. Možno to niekto má inak, možno počul niečo iné – ja opisujem svoj príbeh a svoje skúsenosti.

Uvažovala som, že dám na úvod nejakú múdru radu, aby som vás motivovala. No viete čo? Nemám rada frázy a klišé, ktoré vás majú motivovať, čosi ako: *Budúcnosť patrí tým, ktorí veria v krásu svojich snov alebo Nič nie je také silné ako myšlienka, na ktorú dozrel čas.*

Sú to frázy, ktoré si prečítate, na chvíľu vás zahrejú na duši, ale na druhý deň už ani neviete, o čom boli.

Nežite podľa fráz! Žite podľa seba tak, aby vás to naplňovalo a boli ste šťastní! Ži a nechaj žiť, to je moje krédo. Ak chceš ísť pásť ovce, choď! Ak ťa poteší, že si necháš narásť dlhé vlasy, hoci si chalan, urob to. Ak ťa urobí šťastným svadba s mikrovlnkou, požiadaj ju o ruku (no, toto asi nebol najlepší príklad :-)), ale chápete, čo tým chcem povedať?

Vy ste zažili veci, aké nik iný nezažil, vy viete, čo je pre vás najlepšie. Ak vás niekto chce negatívnymi rečami uzemniť, vypočujte si ho, poďakujte mu za radu – a urobte to, čo chcete urobiť. Lebo ak by som sa mala riadiť radami tých, čo boli negatívni, nič by som nedokázala.

Čo vám teda môžem ponúknuť? Som len obyčajný človek, ktorý zažil zaujímavý príbeh, o ktorý sa chce s vami podeliť. Chcem ho napísať bez príkras, tak ako sa odohral, aj s tým dobrým, aj s tým zlým.

Chcem vám povedať príbeh, ktorý ma mnohému naučil. Naučil ma dokázať neobyčajné veci, siahnúť si na dno síl, ale zároveň si každým ďalším úspechom zvýšiť sebavedomie. Zažiť veci, na ktoré nezabudnem do konca života, spoznať ľudí, ktorí mi veľa dali, ale aj takých, ktorí mi veľa vzali. Naučili ma však, že si ich môžem nevšímať, nedávať na ich „dobre mienené“ rady, ale ísť si svojou cestou a vytrvať.

Na začiatku všetkého bol len jeden bláznivý nápad: ísť sa okúpať v novembri do jazera.

No, áno, môžem klamať, že som mala hlboké myšlienky, ako zmeniť svoj život. Začala som meditovať, potom sa ponárať do studenej vody, aby som si zlepšila zdravie, prečítala si knihu Wima Hofa (ani to nie, lebo kniha u nás vyšla až potom, ako som tri roky aktívne otužovala aj bez Wima) a potom začala plávať.

Lenže tak to nebolo...

Jedného októbrového dňa v roku 2017 som večer v dobrej nálade cestou z posedenia s kamarátmi manželovi povedala: „Podme sa okúpať do jazera! Obdivujem otužilcov a nikdy som to neskúsila. Len o tom rozprávam a skutek utek!“

Manžel na mňa pozrel, prevrátil oči, vyhlásil, že čo zase vymýšľam... ale k tomu jazero ma zobral. Ja som vliezla do vody, vyhlásila som, že to nie je také hrozné a že keď som už teda vliezla, začnem pravidelne otužovať.

Povedal len: „Dobre, veď aj tak dlho nevydržíš. To musíš chodiť mesiace až roky, aby to malo efekt, a to nedáš.“

Dnes už vie, že sa mýlil.

A to ma na živote baví: jedného dňa si len tak poviete, že začnete otužovať, o dva roky neskôr vďaka tomu preplávate Dunaj v zime z jedného brehu na druhý a zrazu dostanete pozvanie na preplávanie La Manche v prvej ženskej štafete zo Slovenska.

V rámci tréningov si potom urobíte rekord v preplávaní slovenských priehrad za jedno leto alebo preplávate slovenský úsek Dunaja v dĺžke 162 kilometrov za štyri dni v devätnásťstupňovej vode. A o štyri roky neskôr zaplávate viac ako deväť hodín v dvanásťstupňovej vode.

Neuveriteľné! Keby mi niekto ešte v roku 2015 povedal, že budem toľko plávať, asi by som sa zo srdca rozosmiala. Jeden krok, jeden večer a pár malých míľnikov k tomu a zrazu môžete mať pred sebou veľké veci. Stačí len nesediť doma so založenými rukami, nesťažovať sa na to, ako sa majú druhí, čo majú tí druhí lepšie, čo si môžu dovoliť a ako im je to ľahko!

Verte, že nie je! Každý, kto niečo dosiahol, je niekto, kto sa snažil a niečo pre to urobil. Je len veľmi málo vyvolených, ktorým niečo len tak padlo do lona.

Nezabudnite. Všetko, čo urobíte, aj malá drobnosť, vás môže doviest niekam, kam nečakáte, a zmeniť váš život.

Ak by som v novembri 2017 nevliezla do tej studenej vody, nič z toho, čo je v tejto knihe, by sa nestalo.

Vykročte von, z dverí svojho bytu, domu, internátu... a začnite žiť svoj príbeh. A nemusíte ani prekročiť svoju komfortnú zónu. Len ísť. Ísť a niečo začať robiť.



1. kapitola

Otužovanie, rok 2017

*„Cesta dlhá tisíc míľ sa začína
prvým krokom.“*

LAO TZU

Ako som vám už prezradila v úvode, môj príbeh sa začal otužovaním. V októbri 2017 som prvýkrát vliezla do studenej vody a povedala som si: „Skúsím to a budem do tej vody chodiť pravidelne trikrát do týždňa. A hádam vydržím celú zimu a raz budem mať fotku, ako plávam vo vode s ľadom a to bude vaaaaauuu!“

Samozrejme, že človek niekedy až tak neuvažuje nad benefítmí ľadovej vody ako nad tým, či to vôbec zvládne a aký bude cool. Až neskôr si uvedomí, čo mu to dá. Vedela som, že by som mala byť zdravšia (čo by nemalo byť na zahodenie), ale inak som toho o otužovaní veľa netušila.

Raz ročne ukázali v televízii reportáž o bláznivých ľuďoch, čo plávajú vo vode s ľadom, všetci sme doma vzdychali a nechápali, ako to dokážu... a to bolo asi tak všetko, čo som o otužovaní vedela.

O Wimovi Hofovi sa u nás vtedy nevedelo nič, respektíve ešte nebol taký známy, ako je dnes. A tak som začala chodiť pravidelne do studenej vody a môj život sa pomaly zmenil. Z prvého krôčika sa stal ďalší a ďalší, až ma priviedli na La Manche. Ale postupne...



Teplota vody od 25 do 12 °C: nepovažuje sa za otužileckú

Otužovať som začala v októbri 2017. Vliezla som do tej vody, plávala, premýšľala, ako dlho v nej môžem byť, či nenachladnem a či som už teda zdravá.

Teplota vody bola do novembra v pohode. Pri pätnástich stupňoch som často plávala aj hodinu či dve a nič mi to nerobilo. Naopak, studená voda akoby chladila moje rozhorúčené telo (v tom čase mi bolo stále ohromne teplo), spomaľovala môj rýchly tep, upokojovala ma.


Cítila som sa, akoby som lietala vo vesmíre nadľahčovaná vodou. Bol to úžasný zážitok, dodnes si pamätám, že sa mi ani nechcelo vyliezť z vody. Bol to až taký euforický pocit. Mnohí ľudia, čo vtedy začínali chodiť otužovať, si už merali, ako dlho vo vode boli, a čudne sa na mňa pozerali, že si len tak plávam v jazere. Mne však táto teplota nerobila nejaké väčšie problémy, zvládala som pri nej plávať hodinu aj dve.

Keďže som však nemala so studenou vodou veľa skúseností, bála som sa podchladenia, a preto som v nej dlhšie neplávala. Nevedela som, či tá eufória

je už podchladenie, alebo ešte radosť zo studenej vody. Hovorí sa, že smrť zamrznutím je veľmi pekná, človek sa cíti príjemne a zaspí. A keďže podchladenie nehrozí len pri dlhodobých mínusových teplotách, ale dokonca aj pri teplote nad nulou, ak je človek zle oblečený alebo mokrý, prípadne starší a je v studenom prostredí dlho. V tom čase som vôbec nevedela odhadnúť, koľko v tej studenej vode môžem byť a neriskovala viac ako dve hodiny. Ešte som sa len snažila spoznávať svoje hranice.



Dnes už viem, že borci v kanáli La Manche (cca 40 km) plávajú v 15 – 18 stupňovej vode desať až šesťnásť hodín a zvládajú to. Bez neoprénu! A plavci v Severnom kanáli takú istú vzdialenosť, dokonca v 10 – 13 stupňovej vode. Takže áno, zvládnuť sa dá aj dlhší čas – ale musíte byť natréňovaní. Určite to nie je tak, že vojdete prvýkrát do pätnásťstupňovej vody a vydržíte v nej hodiny.

A close-up photograph of a hand holding a ring, positioned on the right side of the frame. The background is a soft-focus landscape featuring a body of water and distant trees under an overcast sky. The overall color palette is muted, with greens, blues, and greys. The text is centered in the lower half of the image, framed by two sets of horizontal white brushstrokes.

*„Pri otužovaní sa mi zlepšila
nálada, keďže po ňom
prichádzajú endorfíny.“*



Teplota vody od 12 do 8 °C: chladná voda

Od konca novembra a v decembri začala teplota vody klesať. V tom čase už bolo cítiť, že voda „štipká“. Mala som pocit, akoby ma čosi stislo a páliło na koži. Moje astmatické pľúca začali protestovať. Po vyjdení z vody ma hrozne bolelo na hrudi, niekedy až tak neznesiteľne, že som si hovorila, že otužovanie nebude pre mňa a budem s ním musieť prestať.



Asi po štvrtom raze však bolesť pominula, a tak som v otužovaní pokračovala. Vtedy ešte nebol nejaký boom v otužovaní, takže som chodila prevažne sama. Až raz som na stránke Ivanky pri Dunaji našla inzerát, že nejaká pani hľadála pre svojho manžela spoločníka na otužovanie.

Pripadalo mi zvláštne, že píše ona za neho, ale stretli sme sa raz v jedno studené novembrové ráno. Rasťo bol sympatický a celkom sme si sadli. Začali sme spolu pravidelne otužovať, minimálne dvakrát týždenne, a dúfali sme, že tú fotografiu s ľadom raz budeme mať. Rasťo mal tú smolu, že jeho triaslo už pri vstupe do vody. Vždy sa hneval, že mňa netrasie. Užili sme si veľa zábavy pri tom, ako po vyjdení z vody vyliieval traslavými rukami čaj a nevedel sa obliecť.

„Ako to, že teba netrasie? A ešte si tam aj dlhšie! Mňa porazí!“ rozčuľoval sa. Až po roku som mu prezradila tajomstvo, že som nejaká oneskorená a mňa triaslo väčšinou až po polhodine doma, kde ma už nikto nevidel :-). Takto sme sa spolu premotali až do decembra a potom už voda začala poriadne chladnúť.



Teplota vody od 8 do 4 °C: studená voda

Keď začne voda klesať pod desať stupňov, verte mi, že cítite každý jeden stupeň. Koža páli, nechce sa vám do tej vody ísť, zima vám je už na brehu. Ja som na to išla vždy postupne: najprv som sa vyzliekla do plaviek a počkala,



kým sa moje telo ochladí. Potom som sa ponorila po pás a o minútu celé telo. Najhoršia časť na ponorenie boli pre mňa kríže a potom ramená s krkom. A, samozrejme, ak som v studenej vode aj plávala, hlava.

Niektorí otužilci sa do vody rovno hodia s tým, že inak by to nedali. Ja radšej chodím postupne, aby to pre telo nebol taký šok, ale zase v nej viem parádne dlho vydržať.

Keď sa do tej studenej vody už ponoríte, obkolesí vás a zovrie. Voda vás obklopí, telo páli a bolí, ťažšie sa vám dýcha, bodajú vás tisícky ihličiek. Je potrebné čakať, zhlboka a pomaly dýchať a telo si do minúty či dvoch napokon zvykne. Po chvíli už tak neprotestuje, ale, samozrejme, ten chlad stále cítite.

Vtedy vždy rozmýšľam nad tým, kto prišiel na to, že je toto zdravé? Keby to bolo zdravé, neponárali by sa do ľadovej vody aj srnky či iné zvieratá?

Vedci vravia, že to zdravé je. A pravdou je, že počas obdobia pravidelného otužovania som bola chorá len raz.

A aj to nie z otužovania, ale z plávania a alergie. Ale o tom neskôr...

Pri osemstupňovej vode cítite, že vám je zima, ale stále by nemal byť nejaký väčší problém. Človek si však už začína hovoriť, *ej, ale je studená, ako to zvládnem ďalej?* S Rasťom sme však boli ochotní to vydržať a dali sme do toho všetko. Počet otužilcov na brehu jazera s každým ďalším týždňom klesal, ale my sme proste chceli mať fotku s ľadom!



Otužovanie od 4 do 0°C: ľadová voda

Ľadová voda je masaker. Mnohí sa tvária, že je to pohoda, nič im to nerobí. Ale každý cíti, že tá voda už je studená. Ako zvykneme hovoriť s ľadovými medveďmi Bratislava: „*Ej, už dobre píše!*“

Takáto voda už začína byť silná káva. Vo vode pod päť stupňov doslova cítite každý stupeň ako rozdiel nie jedného, ale pomaly priam piatich stupňov. Voda vás obklopí a vyrazí vám dych. Mnohí sa ma pýtajú, či mi je zima, či sa ten chlad dá vydržať.

Ja som prvý rok v ľadovej vode necítila až tak zimu ako skôr bolesti. Bolela ma koža, horeli mi prsty na nohách a rukách, páľilo ma celé telo. Prvý rok to bolo naozaj veľmi boľavé. Potom neviem, či si už človek zvykne, že vie, do čoho ide, alebo si telo zvykne na bolesť, ďalšie roky to bolí tiež, ale už vydržiataľne. Už je to také, že áno, takto to má byť, chvíľu si zaplávam a potom bude dobre.

Každá minúta trvá tak päť minút... Postojíme, poplávame, každý koľko zvládne a vydrží, všetci bez ochranných pomôcok na ruky či nohy. Tí šikovnejší v takejto ľadovej vode aj plávajú, a to dokonca kilometer aj viac. S hlavou ponorenou pod vodu!

Človeku sa však môže krútiť hlava, pretože studená voda sťahuje cievy, zvlášť tie v oblasti krčnej chrbtice vedúce do mozgu. Je preto fajn, ak idete otužovať alebo plávať, ísť vždy s niekým a nikdy nie sám.

V najstudenejšej vode som plávala v rieke Morava, voda mala 1,5°C a preplávala som 250 metrov, čo mi trvalo približne 10 minút (plávala som prsia). Vtedy som si necítila končeky prstov na rukách približne štrnásť dní. Otužilci mi povedali, že to znamená, že je zo mňa už dobrá otužilkyňa, keď som mala tento zážitok.

Tí najotužilejší nemajú problém vo vode okolo piatich stupňov zaplávať **ľadový kilometer**, alebo dokonca **ľadovú míľu**! Je však časová hranica, za ktorú ten kilometer musia zvládnuť, a to je 22 minút. Volá sa to **ľadový kilometer**, alebo **kráľovská disciplína zimného plávania**.

S Rasťom sme vydržali plávať celú zimu aj jar. A dočkali sme sa vytúženej fotky v ľade.

Tu je!



S Rasťom sme sa dočkali vytúženej fotky s ľadom.

Najčastejšie si spomínam na jednu príhodu, keď ma raz ktosi nahovoril ísť otužovať o siedmej ráno.

Horúca z rozohriatej postele som prišla na naše ivanské jazero. Vzduch mal mínus sedem, pri rozprávaní sa mi tvorili obláčiky pary pred ústami. Už len vyzliecť sa taká rozopatá bola poriadna fuška! Triasla som sa už na brehu a vravela si, že toto bude záhul! Vo vode síce bolo vysekané jazierko, ale to do rána zmrzlo. Nemali sme nič na rozbitie ľadu, tak sme to skúšali konárom. Nešlo to. Vbehla som do miestneho bufetu, ktorý bol náhodou otvorený, a spýtala sa, či nemajú požičať sekeru.

„Idete plávať?“ spýtali sa akoby nič.

„Chcela by som, ale je tam ľad,“ usmiala som sa.

Požičali mi sekerku a ja som začala trieskať do ľadu, stojac po členky vo vode, neskôr po kolená a potom po pás. Trvalo mi pätnásť minút, kým som ten ľad rozbila. Za ten čas som už bola taká zmrznutá, že sa mi tam nechcelo ani vliezť. Necítila som si nohy, ruky som mala ako stuhnuté konáre a triasla som sa.

Predsa len som vliezla na tri minúty, ale doma som sa rozmrazovala asi dve hodiny, pričom ma triaslo aj polhodinu. Odvtedy chodím najradšej večer, keď už ten ľad rozbije niekto iný.

Bol to však zážitok – rozhorúčená z postele sa vyzliecť pri mínus siedmich stupňoch do plaviek, pätnásť minút sekať ľad a potom sa do tej vody ponoriť. Okolo mňa hmla a skúpe slnko, všade sa ligotal ľad a pri vode len dvaja šialení ľudia a nik iný. Moje sebavedomie opäť kúsok podrástlo a vravela som si: si frajerka, že si to dokázala!





MOJE BENEFITY Z OTUŽOVANIA

Bolo ich viac a zoradím ich postupne:

- ~ po roku otužovania moje lieky na astmu klesli z 1 000 mg ráno a 1 000 večer, na 100 mg ráno a 100 večer. Skvelé, nie? Nemusi to však, samozrejme, platiť pre každého. Dnes mi lieky na astmu dokonca definitívne vysadili!
- ~ moja kapacita pľúc sa zvýšila nad priemer žien v mojom veku
- ~ nadobudla som väčšie sebavedomie, keďže som dokázala plávať v ľadovej vode
- ~ oveľa sa mi zlepšila nálada, keďže po otužovaní prichádzajú endorfíny
- ~ kamarátky mi začali hovoriť: počúvaj, predtým ti stále niečo bolo, tu ťa pichalo, tam si bola chorá, kašľala si... a teraz nič nehovoríš! Ale ja som naozaj nebola päť rokov absolútne chorá...
- ~ trochu sa mi zjemnila celulitída, omladla pokožka na tvári a na celom tele a spevnila sa mi koža
- ~ v lete mi bývalo menej teplo a v zime menej zima





POZOR NA PODCHLADENIE

Hypotermia 1. stupňa

- ~ plné vedomie a triaška
(telesná teplota 35 - 32 °C)

Hypotermia 2. stupňa

- ~ spavosť, bez triašky (telesná teplota 32 - 28 °C).
Pri tomto stupni môže byť problém, že plavec nemusí cítiť, že je podchladený, len môže byť zmätený alebo ospalý.

Hypotermia 3. stupňa

- ~ bezvedomie
(telesná teplota 28 - 24 °C)

Hypotermia 4. stupňa

- ~ zastavenie obehu, nedýcha, zdanlivá smrť
(telesná teplota 24 - 15 °C)

Hypotermia 5. stupňa

- ~ smrť pri nezvratnej hypotermii

