

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 reprodukovať 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 zaživa. Členovia môjho tímu mi vraveli, aby som vstal, vraj vedia, že môžem pokračovať, ale ja som ich ledva počul. Bol som príliš zanepripravený zvracáním, 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 vyštvavujúcich 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 dosť 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 jedálničiek - 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 rôznorodnej 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 ceremoniałom 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. Kíčom 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 priškrtенý 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 Sopľoš. 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 hlbkej 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 elektrolytov<sup>i</sup> 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 umeboši<sup>ii</sup>.

*2 šálky ryže suši*

*4 šálky vody*

*2 čajové lyžičky pasty miso<sup>iii</sup>*

*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 vyvlečiem 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<sup>iv</sup>“, 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.

### 3

## PRE MOJE VLASTNÉ DOBRO Športový deň - jazero Caribou, 1986

*„Nikdy sa nedozvieš, aký si silný, až kým byť silný neostane  
jedinou možnosťou, ktorú máš.“*

*Anonym*

Bol som len štvrták a bol som v pasci.

Predo mnou bolo štrnásť bežcov a len dvadsaťpäť na dráhe. Fučal som, mal som kŕče. Súperi ma štuchali lakťami z každej strany, zatlačali ma späť. Ostatní mi boli za päťami a strkali do mňa. Bola jeseň a bolo chladno. Tmavočervené a oranžové lístie pokrývalo brehy jazera Caribou. Žlté zástavky vyznačovali trištvrte míľovú trasu, dva okruhy okolo bejzbalového a futbalového ihriska, ktoré patrili Základnej škole Caribou Lake. Videl som, ako ostatným bežcom stúpa z úst para a vytvára obláčiky na studenej večernej oblohe. Mal som na sebe gaštanové a zlaté tričko St. Rose a dlhé bavlnené nohavice s ligotavými zlatými pásmi a elastickým lemovaním, ktoré mi prišívala mama.

Nemohol som hrať v bejzbalovom tíme, pretože by ma otec musel voziť do mesta a to by pri svojej práci nebol stíhal. Nemohol som hrať futbal, pretože sme si nemohli dovoliť výstroj. A tak som sa venoval behu. Bol som vysoký a tenký, a hlavne som sa nestáždžoval, takže si ma škola vybrala, aby som ju reprezentoval na okresnom stretnutí. Ja som však nikdy nebežal viac než míľu a vôbec som nebol rýchly. Preto som v polovici trate zaostal a ocitol sa na dvadsiatom mieste z dvadsiatich piatich.

No pokračoval som v behu. Nepýtal som sa prečo. Asi som vedel, že by to bola zbytočná otázka. *Niekedy treba veci urobiť!* Niekoľko „strkačov“ sa mi zrazu stratilo z periférneho videnia. Bežal som ďalej a necítil som, že by ma niekto zozadu strkal. Moje kŕče sa zhoršili

a moje fučanie sa zmenilo na silné dychčanie, ale bežal som ďalej, až kým som nevrazil do skupiny deciek predou mnou. Niekoľko z nich vykričilo: „Héj!“ a zrazu som sa od nich odtrhol. Vpredu ich odrazu ostalo len päť. Štvrt' míle do konca boli štyri a nakoniec len jedno.

Nevyhral som. Chalan predou mnou bol príliš dobrý. Nikdy som si ani nepredstavoval, že raz budem taký rýchly. Bol som ešte ďaleko od toho, aby som vyhral preteky, no v to chladné popoludnie som si niečo dôležité uvedomil. Kým väčšina deciek v mojom veku počas pretekov spomalila a zaostala, ja som si vylepšil pozíciu. Akoby som bol znovu získal silu.

Keď som postúpil na druhý stupeň, do šiestej triedy, vedel som ako držať vajíčko medzi ukazovákou a palcom tak, aby som ho rozbil jednou rukou. Vedel som roztriediť bielizeň na farebnú a bielu, dať ju vyprať, vysušiť a poskladať ju bez jediného záhybu za šesťdesiat minút. Urobil som sto brušákov naraz a zabehol som hore-dolu po ceste trikrát bez zastavenia. Brat a sestra mi pomáhali tak, že mi sedeli na nohách alebo počítali. Vedel som uvariť špagety, bravčové kotlety, zapekané cestoviny s tuniakom a robiť vence z čečiny. (Predávali sme ich s bratom a so sestrou, aby sme si zarobili na prázdniny. Dostali sme za ne každý päť dolárov.) Vedel som ako dať odgrgnúť dieťa a vymeniť plienku, vedel som princípy basketbalovej zónovej obrany a tiež rôzne postoje potrebné na to, aby ste perfektne hodili loptu po oblúku. Prvé dve veci som skúšal na bratovi a sestre, druhé dve som vedel z kníh v knižnici. Nemohol som hrať v žiadnom tíme - nemal ma kto odviezť - ale chcel som vedieť *ako* hrať, keby niečo.

Na začiatku siedmej triedy som chcel byť perfektný. Možno to bolo preto, že som videl, ako je mama stále slabšia a slabšia, no pracovala tvrdsie a tvrdsie. Cvičila predpísané cviky, snažila sa, aby sme mali dobrú stravu a okrem toho aj trocha zábavy, keď prišli sviatky. Mali sme mexickú svadobnú tortu a striekané koláčiky, ktoré sa robili so striekačkou s nadstavcom, robili sme rôzne tvary, farbili ich a zdobili posýpkou. Keď som bol na rade, aby som utrel riad, chcel som v tom

byť najrýchlejší z celej rodiny. Keď som obaľoval čerstvého pstruha a opekala ho na masle, chcel som, aby bol najchutnejší, akého kto kedy jedol. Mal som dobré známky a tvrdo som na nich pracoval, ale to nestačilo. Chcel som najlepšie známky. Ani to však nebolo dosť. Každý mesiac sme mali test z čítania a porozumenia textu a vždy som ho chcel mať prvý hotový. O to isté sa snažil jeden z mojich najlepších priateľov Dan Hamski. Zakaždým ma porazil a ja som sa z toho išiel zbláznit'. Chvíľu mi trvalo, kým som prišiel na to, čo sa vlastne dialo. On si prešiel najprv celým testom a keď sa dostal k otázke, na ktorú nevedel odpovedať, jednoducho ju preskočil a šiel ďalej. Keď som ja narazil na niečo ťažké, nepohol som sa z otázky, až kým som ju nevyriešil, aj keď ma to stálo celý vyhradený čas. Nikdy som nemal nič zle, ale ani som nikdy neporazil Dana. Vždy som musel mať všetko správne a za každú cenu.

Jediné miesto, kde som sa nemusel tak snažiť, bol les. Tu som mohol len behať, prechádzať sa a robiť, čo sa mi zachcelo. Stromom bolo jedno, či som sa snažil, či som poukladal drevo úhľadne, alebo či som bol dosť rýchly. Obloha sa na mňa nespoliehala, aby som sa uistil, že je mame lepšie. Zem ma neskúšala. Bol som tu len ja, vzdychajúci vietor a ticho. V lese som bol celkom sám so svojou otázkou „prečo“ a úplne bez odpovede. Tu ma to však tak nedesilo.

Chcel som byť lešnikom. O pár rokov neskôr mi rodičia ukázali, ako som niekde písal, že chcem byť lešnikom, ale nepamätám si to. Asi som len chcel, aby mame bolo lepšie.

Všetci sme to chceli, ale čo sme mohli robiť? Bolo by bývalo milé, keby sme mohli vziať mamu občas na večeru, ale to sa dialo len na narodeniny, alebo keď otcovi zvýšili plat. Keby aspoň mohla mať počítač. Každý rok o tom otec hovoril, ale nikdy ho nekúpil. Až keď som bol ôsmak, zohnal počítač značky Apple IIe.

Snažil som sa nejakú pomôcť. Zúčastnil som sa súťaži v kreslení, v ktorej hlavná cena bolo päťdesiat litrov zmrzliny. Vyhral som ju a tiež zopár iných súťaží v tvorbe plagátov, sponzorovaných rybárskymi a lešnickými štátnymi organizáciami. Rodičov to veľmi tešilo. Mama

bola šťastná, ale neustále unavená. „Mama má chrípku,“ zvykol hovoriť otec, „naozaj si dnes musí oddýchnuť.“

V škole sme sa učili o žabe, ktorú pomaly zohrievali v nádobe s vodou a zvyšovali teplotu, až kým ju to nezabilo. Neušla, lebo nevnímala pomalú zmenu. Tak to bolo aj so mnou. Naša situácia neprišla ako hrom z čistého neba, nebolo to tak, že mama bola v super stave a zrazu prišiel otec, povedal nám, že má roztrúsenú sklerózu a všetko sa zosypalo. Možno aj so zdravou mamou a nežnejším otcom by som bol mal obavy. Už sa to nedozviem.

Keď som mal dvanásť rokov, bol som na každoročnej zdravotnej prehliadke. Lekár nahlas vzdychol, keď sa pozeral na môj krvný tlak. Odmeral mi ho znova a vzdychol si ešte hlasnejšie. Potom ma poslal čakať von a šepkal si čosi s mojím otcom. Na to ma otec vzal k špecialistovi, ktorý mi meral tlak najmenej trikrát - poležiačky, posediačky a postojačky. Opýtal sa ma, ako sa mi spí a či som niekedy predtým odpadol a ja som mu povedal pravdu - cítil som sa dobre. Ale kým sme odtiaľ odišli, dostal som strach, asi preto, že otec vyzeral vystrašený tiež.

Keď sme prišli domov, otec mi povedal, aby som šiel von a hral sa, kým sa s mamou porozprávajú - a to ma vydusilo úplne, pretože otec mi *nikdy* nepovedal, aby som sa šiel hrať. O chvíľu ma zavolali dnu a povedali mi, že budem musieť začať brávať každé ráno nejaké lieky.

„Prečo?“ Nepovedal som to slovo nahlas už roky.

„Máš vysoký krvný tlak“, povedala mama. „A toto ti môže pomôcť.“

Vedel som, čo znamená brať lieky, lebo mama ich brala každý deň. Povedal som, že ich brať nebudem a že si môžem znížiť tlak aj sám. Prečítam si o tom dajaké knihy. Mama sa usmiala. Otec vyzeral tak bezmocne, ako som ho nevidel už dávno.

Okrem liekov odteraz žiadna soľ. Táto správa bola pre mňa taká hrozná ako lieky. Miloval som Cambellovu kuraciu polievku so slížmi a tomu bol koniec. Miloval som horu masla a kopce soli na zemiakovom pyré. Aj s tým som sa mohol rozlúčiť. (Nenávidel som



zeleninu, okrem pár výnimiek ako kukurica, mrkva a zemiaky v konzerve.)

Trval som na tom, že si pomôžem sám. Naozaj, budem študovať. Môžem tú vec poraziť. Prosil som ich, aby mi dali šancu to skúsiť. Samozrejme povedali nie.

Nasledujúci deň som si hneď po večeri všimol veľké biele vrecko z lekárne a na ňom moje meno. Bolo v kúpeľni na skrinke, hneď vedľa maminých liekov a keď sa poň otec natiahol a podal ho mame, začal som plakať.

„Scottie”, povedala mama „musíš ich brať. Je to pre tvoje dobro.”

*Niekedy treba veci urobiť! Ale prečo?* Kričal som a potom som začal naozaj vrieskať. Mama vzala lieky do rúk, pozrela na mňa, vzdychla a položila ich späť.

„Niečo vymyslíme Scottie, len musíš trochu spolupracovať.”

Na druhý týždeň ma otec vzal k ďalšiemu špecialistovi. Tento zhasol všetky svetlá v jeho ambulancii a povedal mi, aby som si predstavil miesto, kde som šťastný. Predstavil som si les v lete, ten obrovský zelený pokoj. Povedal mi, aby som tam ostal a po chvíli zapol svetlo a zavolať dnu môjho otca.

„Váš syn si vie znížiť krvný tlak sám”, povedal lekár „ak to dokáže aj u pediatra, môžeme s liekmi počkať.”

V ten večer mi otec povedal, že nemusím byť taký „napätý”. Vraj sa mám viac uvoľniť, som len dieťa a nemôžem zachrániť svet. Môj otec - pán „Niekedy treba veci urobiť” - bol proste komplikovaný chlapík. Vravil mi, ako vždy dobre pracujem, aký je na mňa hrdý a že verí, že si dokážem znížiť u pediatra tlak. Ja som si nebol taký istý. Sľúbil mi, že mi po tom všetkom kúpi vlastné lyže.

Na druhý deň poobede som u detského lekára znova vošiel do svojho lesa, v ústrety zeleným stromom a zemi a tichu. Lekár potom povedal otcovi, aby si moje lieky nechal, ale nedával mi ich. Vraj ešte nie. Nehovoril nič o strese, meditácii ani kontrole tela pomocou mysle, ale

domyslel som si to. Každý týždeň moji rodičia vytiahli nafukovací monitor krvného tlaku, obmotali mi ho okolo ramena a znova som si mal predstaviť les a ticho. Uvedomil som si, že si môžem kontrolovať krvný tlak pomocou mozgu. Pamätám si, ako som si vravel, že takáto schopnosť sa mi môže niekedy zísť aj na niečo iné, ako len vyhnúť sa liekom a môcť jesť, čo chcem.

Vedel som, že zjazdové lyže sú len pre deti, ktoré chodili do školy Duluth East, pre tie, ktorých rodičia boli lekári a právnici a ktorí cez prázdniny nasadli do lietadla a šli na lyžovačku. V našej škole sme ľudí z tej časti mesta volali „cukráči“. Ale predsa mi otec tie lyže kúpil, z druhej ruky, červeno-bielo-modré K2-ky, k nim lyžiarky a nové palice. Už vtedy som vedel, že musel pre to veľa obetovať.

V to leto, v jeden večer pri večeri, nám otec oznámil, že na ďalší týždeň ideme všetci do severnej Minnesoty na chatu. Predstavte si, na chatu! To mohol rovno povedať, že ideme do Chicaga na steak. A nielen to, budeme bývať pri jazere a budeme si môcť zaplávať v jazere alebo v bazéne, chytať ryby a bicyklovať sa. Budú tam aj pontónové lode a budeme môcť ísť na šliapacej lodi sami po celom jazere. Ja, Greg a Angela sme sa cítili, akoby sme vyhrali lotériu.

Otec nám nespomenul, že tam budú aj iné rodiny a iné deti a odborníci, ktorí budú s deťmi hovoriť, zatiaľ čo ostatní dospelí sa budú stretávať niekde inde.

Dospeláci nás všetky deti zhromaždili a pýtali sa nás rôzne otázky. Napríklad:

„Ako sa cítite z toho, že vaša mama má MS (sklerózu multiplex)?“

„Aké je to u vás doma?“

„Čo hovoríte na návštevy kamarátov u vás doma?“ Alebo,

„Cítite sa inak ako ostatní?“

Veľa som vtedy čítaval; o krvnom tlaku, o futbale a dokonca o varení. Ale nikdy som nečítal nič o roztrúsenej skleróze. Vedel som, čo som potreboval vedieť. Angela a Greg nepovedali sociálnej pracovníčke nič, boli hanbliví a myslím, že aj vystrašení. Ja som tiež veľa nepovedal.

Nikto z našej rodiny o takýchto veciach veľa nehovoril. Načo by to bolo dobré? Čomu by to pomohlo? Už vtedy som dobre vedel, že žiadne „prečo“ na svete nezmení to, čo sa s mamou deje. Neplakal som ani nič podobné, nie ako niektoré iné decká, čo tam boli. Sestra len civela na sociálnu pracovníčku a brat, s ktorým už začínalo šití, ma stále ťahal, aby sme šli späť na loďky. Už vtedy bol pekné číslo.

Pravdou je, že si na nejaké pocity v tej chvíli ani nespomínam. Vravrel som si, „Mama má MS, no a čo, tak to proste je. Musíš ísť ďalej.“

## » ŠOŠOVICOVO-HUBOVÉ BURGERY

Pre každého odporcu vegánstva, ktorý sa obáva, že nič nemôže nahradiť chuť a konzistenciu šťavnatej hovädzej placky, skúste šošovicový burger. Možno vás nepresvedčí, že šošovica je výborný zdroj bielkovín, uvarí sa takmer najrýchlejšie zo všetkých strukovín, alebo že sa vo veľkých množstvách konzumuje v celej Európe, Ázii a Afrike (dokonca aj v Idahu). Ale čo vás dostane je jej jemná, šťavnatá a až „mäsová“ chuť. Vyrastal som na grilovačkách a viem, čo je burger. Tieto sú také chutné, ako tie najlepšie z mäsových. Niekedy si zopár kúskov vezmem aj na dlhé tréningy, alebo preteky.

*1 šálka suchej zelenej šošovice (2 ¼ u varenej)*

*2 ¼ šálky vody*

*1 čajová lyžička sušeného petržlenu*

*¼ čajovej lyžičky čierneho korenia*

*3 pretlačené strúčiky cesnaku*

*1 ¼ šálky na jemno nakrájanej cibule*

*¾ na jemno posekaných vlašských orechov*

*2 šálky jemnej strúhanky*

*½ šálky mletých lanových semien*

*3 šálky na jemno pokrýjaných húb*

*1 ½ šálok očistenej zelenej kapusty, špenátu, alebo inej listovej zeleniny*

*2 lyžice kokosového alebo olivového oleja*

*3 lyžice balzamického octu*

*2 lyžice dijonskej horčice*

*2 lyžice lahôdkového droždia*

*1 lyžica morskej soli*

*½ čajovej lyžičky čierneho korenia*

*½ čajovej lyžičky mletej červenej papriky*

Do malého hrnca dajte zovrieť šošovicu, vodu, petržlen, 1 strúčik cesnaku a ¼ šálky cibule. Znížte teplotu a nechajte poodkryté na jemnom vare asi 35 až 40 minút, kým sa voda celkom vypije a šošovica je mäkká.

Kým sa šošovica varí, zmiešajte v miske vlašské orechy, strúhanku a ľan. Pridajte droždie, soľ, čierne korenie, papriku a dobre premiešajte.

Speňte zvyšnú cibuľu, cesnak, huby a zeleninu na oleji a nechajte odstáť. Vezmite šošovicu zo sporáka, pridajte ocot, horčicu a rozmačkáajte pretláčačom na zemiaky alebo s varechou na hustú pastu.

Vo veľkej miske potom zmiešajte šošovicu, opráženú zeleninu a zmes so strúhankou a dobre premiešajte. Nechajte vychladnúť v chladničke asi 15 až 30 minút i viac.

Prstami vyformujte burger do tvaru placky, veľkosti, akú si želáte, a ukladajte na povoskovaný papier, alebo tanier. Zľahka opečte na vymastenej panvici, pečte v rúre alebo grilujte 3 až 5 minút z každej strany, až kým sú zlatisté a chrumkavé. Zvyšné nespracované placky môžete zmraziť na voskovom papieri, v plastových vreckách alebo jednotlivito vo fólii. Rýchla večera alebo burger na gril môže byť kedykoľvek hotový.

Recept na približne desať burgerov s priemerom 10 cm.

Poznámka: Na strúhanku potrebujete asi polovicu deň starého chleba. Pokrájajte ho na krajce, potom potrhajte alebo pokrájajte na kúsky a dajte do mixéra na 1-2 minúty, kým nie je strúhanka jemná. Môžete tiež pridať vlašské orechy.

## BOLEŠŤ PREBOLÍ

### K Adolfovmu obchodu a späť, 1990

*„Aj tisícmiliónová cesta sa začína jediným krokom.“*

*Lao-Tzu*

Ako sa ukázalo, moje ojazdené lyže ma dostali všelikam.

Mal som rád šport, ale na druhom stupni som sa vyhýbal školským tímom. Len dvanásť z nás skončilo šiestu triedu na St. Rose a postúpilo ďalej. Hoci by som bol rád hrával vo futbalovom tíme, myšlienka na to, ako sa tlačím do posledného autobusu s kopou starších, vyšportovaných deciek, ma desila. Bol som zakríknuté dieťa, bol som chudý a ostatní ma volali „Sopľoš“. V školskom autobuse ma decká šťuchali a sácali a provokovali do bitky. Myslím, že to bolo tým, že ma mama nútila nosiť do školy košeľu. Alebo tým, že sa vedelo, ako dobre sa učím. Byť jednotkárom vo vidieckej škole v severnej Minnesote nebolo vôbec populárne. Keby boli vedeli, koľko rybárčim a poľujem, možno by sa na mňa pozerali inak. Ale nevedeli. Bol som pre nich tým, kým som bol.

Raz mi jeden chalan napľul do tváre. Ale nezačal som sa biť. Vedel som, že aj keby sa stalo čokoľvek, či už by som vyhral, alebo skôr skončil dobytý, doma by som to dostal dvojnásobne.

Keď som bol siedmak a ôsmak, hral som basketbal v lige farnosti pri našom kostole, pretože cestovanie a dresy boli zabezpečené zadarmo. Okrem toho spoluhráči vo farskej lige neboli z tých, čo by si kradli peniaze na desiatu. Aj keď som vedel všetko o zónovej obrane a prihrávke zozadu spoza obrancu, nebol som vôbec výnimočný. Čo si pamätám najviac z basketbalových zápasov bolo to, ako moja mama prichádza na tribúnu. Nenávidel som pozerat' sa na to. Viem, že je strašné takto to povedať, ale neznášal som ako pomaly sa pohybovala.

Cítil som sa, akoby sme boli podivná rodina a ja som bol dajaké podivné dieťa. V kostole sme sedávali v prvých laviciach a keď nás otec vysadil z auta, poslal nás vždy dopredu.

„Deti, vy choďte prvé a obsaďte miesta, ja privediem mamu.“

Všetci v kostole sa pozerali, ako sa mama pomaly šuchce k prednej lavici.

Keď som bol druhák na strednej, dobre som sa učil, mal som brigádu v Dry Dock Bare a Grile (povýšili ma tam z umývača riadov na pomocného kuchára), ale nemal som veľa kamarátov. Vedel som pripraviť krevety, parížsku tortu, čili, burger, hustú polievku z mušlí a úžasnú Philly syrovo-hovädziu bagetu. Niečo vo mne klíčiło, ale asi by som to nenazval ambície. Bolo to príliš beztvaré a nejasné. Stále som chcel vedieť, prečo sa diali veci tak, ako sa diali, ale chcel som vedieť, kým sa môžem stať ja. V každej činnosti v mojom živote mi pomohla koncentrácia, ale ani pomocou nej som nenachádzal odpovede. Nebol som si istý tým, čo by mi pomohlo.

A boli to lyže. Keď som bol druhák na strednej škole, vzniklo tam chlapčenské bežkárske družstvo. Došlo mi už, že nebudem hviezdou futbalu alebo basketbalu a tak som sa pridal. Tréner, drsný Nóř, ktorý sa volal Glen Sorenson, nám ukázal základy, vzal nás na pár súťaží, kde sme len zbierali prehry a prikázal nám stráviť leto pred tretím ročníkom budovaním si kondície. Povedal nám, že je mu jedno, ako to budeme robiť, pokiaľ sa tomu budeme venovať. Nemal som bicykel, ani korčule a tak som behával.

Ak sa moja smena v Dry Dock začínala skoro ráno, behával som popoludní, a ak som mal poobede pomáhať mame, behával som večer.

Raz, keď som zabehol šesť kilometrov tam a šesť späť, otec prekvapene povedal:

„Ty si bežal až k Adolfovmu obchodu!“

Obaja moji rodičia boli unesení.

Nebahal som vždy preto, že to bolo príjemné. Svaly ma boleli, mal som otlaky a potreboval som ísť na záchod. To leto som sa naučil, čo je bežecká hnačka (prejavuje sa kŕčmi, bolesťami v črevách a silným

nutkaním sa vyprázdniť). To leto som uskakoval pred trúbiacimi autami popri cestách severnej Minnesoty a vychutnával si dobrý pocit z pohybu a napredovania. Objavoval som, že sa môžem dostať na vzdialené miesta bez toho, aby ma niekto odviezol. Ale to nebol dôvod, prečo som vydržal behať. Behával som, pretože som chcel lyžovať.

Tréner Onenson nám rozprával príbehy o tom, ako on a jeho brat chodievali loviť ryby z kánojky až za polárny kruh. Rozprával, ako raz pešo prenasledovali jelene, až kým skolabovali od vyčerpania. Nie oni, jelene.

Tréner Sorenson bol jeden z mála ľudí, ktorých som stretol, ktorí sa tiež tak neúnavne pýtali „prečo“ ako ja, a potom hľadali odpovede. Prečo striedať šprint s dialkovým behom a prečo hýbať rukami istým spôsobom a nie inak? Prečo sa radšej držať vzadu, než sa príliš skoro drať do vedenia? Sorenson sa obyčajne pýtal otázky a dával na ne odpovede, ale vyzeral ešte šťastnejší, keď sa niekto z nás opýtal niečo, na čo nevedel odpovedať. Vedieť, ho ani zďaleka tak netešilo, ako byť zvedavý. Toto bolo konečne miesto, kde som sa mohol pýtať prečo a toto bol konečne človek s odpoveďami.

Nazvať náš tím rôznorodým by znelo ako štedrý kompliment. Mesto Duluth malo tri školské obvody. Na východnej strane boli cukráči, v strede grázli, mestské decká, čo postávali na rohoch ulíc, a o ktorých sa vedelo, že iste nosia vyskakovačky a prepádajú obchody. A potom sme boli my, chudobné deti, tak ďaleko od mesta, že sme akoby ani nepatrili do obvodu Duluth.

Drsné vidiecke decká.

Bol tu Jon Olbrecht, ktorého rodičia si mysleli, že šport buduje charakter, a bratia Szybnski, Mark a Matt, ktorí mali obaja takmer meter deväťdesiat. Nosili legínsy a cez ne voľné balónové kratasy. Vyzerali ako niečo medzi obrancom a baletkou. A potom som tam bol

dlháň ja. Než sme stretli trénera Sorensona, nikto z nás nebol predtým na bežkách.

Možno sme neboli takí skúsení ako iné tímy, a určite sme neboli tak vybavení, ale boli sme cielavedomí. Naš tréner mal len tri prikázania: Udržuj sa v kondícii. Tvrdó na sebe pracuj. Vychutnávaj si to. Bol to dobrý základ pre bandu chudobných vidieckych deciek z Minnesoty. Jeho motto bolo: „Bolesť prebolí.”

Iné tímy boli zoskupené do väčších družstiev a mali krajšie dresy, ale my sme vyrazili vo svojich modrých džínsach a flanelových košeliach a kým sme nastúpili do tretieho ročníka, všetkým sme to ukázali. Alebo aspoň niektorým. Cukráči vo východnom Duluthe boli úplne iná kasta než všetci ostatní. Nosili červené elastické dresy a každý z nich mal so sebou dva či tri páry lyží. Boli pre nás zosobnením Ríše zla, alebo New York Yankees, jednoducho akejkoľvek bohatej a mocnej skupiny ľudí, ktorí mali všetko, čo len mohli mať a predsa chceli viac. Na súťaže chodili v súkromných autobusoch. Samozrejme, že sme ich nenávideli.

Bol som vtedy pravdepodobne najlepšii lyžiar v našom tíme a veľa z toho úspechu bolo vďaka telesnej kondícii a vytrvalosti, ktorú som si vybudoval behaním. Robili sme tréningové lyžovanie v intervaloch do kopca a Sorenson mi povedal, že to je prvýkrát, čo ho porazil niekto mladšii než on. Vyzeralo, že ho to tešii.

Nevyhrával som len v tíme. Začal som v tej sezóne zbierať aj individuálne ceny. Rodičia tiež prichádzali na preteky a keďže sa zväčša konali v lesoch, otec vyrobil sane. Usadil na ne mamu, zabalil ju do spacáku, nasadil jej veľké palčiaciky a ťahal ju tak, aby ma mohla dobre vidieť. Bol to bol pre mňa príjemný pocit.

Zaradili ma ako pätnásteho najlepšieho bežkára v štáte. Otec si našiel stálu prácu ako kurič na Univerzite Minnesota v Duluthe. Napriek tomu, že mama bola stále na vozíku a ja som musel stále ukladať drevo, variť, upratavať a prať, prišiel som na to, že keď *niekedy urobíš veci* dobre, tak sa to môže vyplatiť.



Problém je, že to neplatí vždy. Jedného dňa v marci som odviezol brata a sestru k prastarej mame, mali sme ísť spolu na obed a potom na nákupy. Keď sme sa vrátili, našli sme mamu ležať na zemi. Spadla, keď sa snažila vstať z toalety a zlomila si bedro. Dali sme to vedieť otcovi a zavolali sme sanitku. Mama sa už po tejto nehode na vlastné nohy nepostavila. Otec sa zmenil. Vtedy si nás - zvlášť mňa - zobral pekne do parády. Povedal mi, že sa na mňa spoliehal, aby som dozeral na veci doma, keď bol on v práci a že som ho sklamal. Snažil som sa mu vysvetliť, že mama trvala na tom, aby sme šli k prastarej mame. Vrávela, že to zvládne. Ale otca to nezaujímalo. Bol našťvaný.

Onedlho k nám prišiel nový fyzioterapeut, pretože mama teraz potrebovala sústavnú pomoc. Volal sa Steve Carlin. Dvakrát do týždňa cvičil s mamou dosť intenzívne cviky. Videl, ako som ich pozoroval a tak mi jeden deň povedal:

„Hej, ty si športovec, môžeš pomôcť, myslím, že by ti to šlo.“

Vtedy som sa prvýkrát zamyslel nad tým, že by som mohol byť fyzioterapeutom, nie lesníkom. A tak som začal s mamou cvičiť tiež. Vždy sme si boli blízki, už od dávneho detstva, keď mi položila ruky na misku s cestom. Myslím, že moja pomoc pre ňu veľa znamenala. Môj brat to doma neznášal, a keď len mohol, trávil čas lyžovaním a vymýšľaním hlúpostí so svojimi malými kamarátmi. To bol jeho spôsob úniku. Sestra ostávala ticho. Otec sa stiahol.

V to leto ma vybrali, aby som sa zúčastnil lyžiarskeho tábora Team Birki pre najlepších bežkárov v krajine. Konal sa v meste Cable vo Wisconsine, v horskej chate Telemark a všetci účastníci boli ubytovaní v hosteli v lese. Boli tam decká z celého stredozápadu a tréneri z rôznych častí štátu. Trojnásobní olympijskí medailisti Nikolai Anikin a jeho žena boli naši hosťujúci tréneri. Antonina nehovorila takmer vôbec po anglicky a komunikovala rôznymi zvukmi a pokrikmi. Hovorila s výborným prízvukom, napríklad „biežkovanie“ namiesto bežkovanie, znelo to ako boxer Drago z filmu Rocky IV. Napodobňovali sme ten prízvuk a ja som sa snažil nasať každé rusky znejúce slovo.

Učili sme sa o VO<sub>2</sub> max<sup>v</sup>, čo je maximálne množstvo kyslíka, ktorý môže telo využiť pre aeróbne cvičenie. Naučil som sa rôzne spôsoby voskovania lyží a ako sa dobre rozbehnúť pred cieľom. Dozvedel som sa o plyometrických silových cvičeniach<sup>vi</sup> a o laktátovom prahu<sup>vii</sup>, čo je bod, v ktorom naše svaly nahromadia viac kyseliny mliečnej, než ho stačia odbúrať. Naučil som sa o udržiavaní tempa a o tom, ako nosiť monitor frekvencie tepu, ktorý ukazuje výkon. Pozerali sme videá švédskych, nórskych a fínskych pretekárov, považovaných za najlepších lyžiarov na svete a ja som bol unesený. Bolo to akoby som našiel najlepšiu knihu o bežeckom lyžovaní.

I keď som sa sústredil a počúval inštruktorov na prednáškach, myslím, že som sa naučil ešte viac na obedoch. Servírovali tu vegetariánske lasagne, všelijaké šaláty a čerstvo upečený celozrnný chlieb. V tom čase mi všetko okrem hlávkového šalátu s dajakou uhorkou a smotanovým dresingom pripadalo odvážne, ak nie príliš sofistikované. Niečo celozrnné a varený špenát? Tak to bolo úplná exotika!

Nemal som na výber, tak som jedol všetko, čo bolo na stole. Neveril som, ako dobre to chutí! A čo ma prekvapilo ešte viac, cítil som sa výborne. Dokázal som v tábore viac a častejšie trénovať než kedykoľvek predtým. Nikdy som sa necítil tak dobre a taký plný energie. Mal som tušenie, že jedlo s tým malo niečo spoločné, ale bolo to až o mnoho rokov neskôr, keď som sa začal zaujímať o prepojenie medzi stravou a cvičením, výživou a zdravím a naučil som sa, aká dôležitá je strava pre človeka ako takého, nie len pre športovca. Naučil som sa že čisto rastlinná strava znamená viac vlákniny v potrave, čo urýchľuje trávenie v črevách a minimalizuje tým vplyv toxických látok. Táto strava obsahuje tiež viac vitamínov a minerálnych látok, ako aj rastlinný antioxidant lykopen, luteín a betakarotén, ktoré pomáhajú odolnosti voči chronickým ochoreniam. Rastlinná strava obsahuje menej rafinovaných cukrov a trans-tukov, spoluzodpovedných za srdcovo-cievne a iné ochorenia.

Keď som prišiel domov, nemohol som prestať rozprávať o tábore.

Otec mi postavil „slide board“, hladkú kĺzaciú plochu z plastu, preglejky a drevených hranolov. Trávil som na nej v pivnici celé hodiny, snažil som sa napodobniť lyžiarsky štýl Nórov a Fínov. Otec mi tiež pozváral bicykel. Našiel starý dámsky a privaril mi naň priečnu tyč. Ak som necvičil v pivnici, nebol na bicykli, alebo nebehal míľu za míľou, študoval som fínske videá a švédske knihy o fyziológii telesných cvičení. Knihu som získal cez medziknižničnú službu a stálo ma to dosť vybavovania.

Pokračoval som tiež v mojom stravovacom vzdelávaní. Vo štvrtom ročníku som sa v zime pridal k svojmu kamarátovi z lyžiarskeho tímu, Benovi Deneenovi a k jeho nevlastnému otcovi Benovi Croftovi a šli sme na lyžovačku do mesta Minoqua vo Wisconsine. Vzali so sebou chladiace tašky a plátenky s celozrnými cestovinami, špenátom a čiernymi fazuľami čili. Zastavili sme sa u kamaráta Kurta Wulffa z tábora Team Birkie a jeho mama nám ponúkla domáce pražené müsli - granolu. Vypýtal som si recept a keď som prišiel domov, ukázal som otcovi ingrediencie a povedal som mu, že chcem urobiť granolu pre všetkých. Povedal mi, aby som sa pozrel do farmárskeho obchodu s potravinami, ktorý fungoval v jednom starom dome, či majú sójovú múku, pšeničné klíčky a jačmenné vločky. Jedol som vtedy šaláty a granolu nie preto, aby som pomohol svetu (to prišlo neskôr), alebo aby som neublížoval kravám. Len som si všimol, že čím viac som jedol toto hipické jedlo (to som si o ňom vtedy myslel), tým lepšie som sa cítil a tým lepšie pretekal. Ráno pred cestou autobusom na stredoškolské preteky som začal jedávať misku hnedej ryže, ktorú som si urobil večer predtým. Skrýval som sa, keď som ju jedol, vedel som, čo by bolo, keby si to ostatní všimli. (Snažil som sa vzdelávať aj svoju rodinu, ale pomaly. Tušil som, že špenátové lasagne by mohla byť pre nich predsa len priveľa, a tak som ostal pri granole a hnedej ryži).

Vo štvrtom ročníku na strednej som bol v bežkovaní deviaty na celoštátnej úrovni. Len jeden miestny chalan bol rýchlejší. Nebol len najlepší lyžiar, ale aj plavec a cyklista. Vyhral už oblastné preteky

v cezpoľnom behu a bol na prvých priečkach v celoštátnom stretnutí. Už tým by bol dosť známy, ale povrávalo sa o ňom, že ho niekoľkokrát vylúčili zo školy a že bol nie raz vyhodený aj z tímu, za to, že vynechal hodiny a odvrával trénerom.

Videl som ho prvýkrát asi pred dvoma rokmi, keď náš autobus prechádzal cez Duluth. Vonku na rohu ulice stál chalan v kriklavom ružovo-žltom lyžiarskom drese so žltým pruhom na chrbte, žiadna škola určite nemala také farby. Niesol tri páry lyží a mal vlasy na pankáča, polovica hlavy vyholená, druhá polovica vo chvoste. Akoby toto všetko nestačilo na upútanie pozornosti, kričal na nás a mával, aby sme mu zastali. Vysvitlo, že ho jeho tréner nevezal, aby mu dal príučku, pretože rebeloval (nechcel nosiť reprezentačné farby svojej školy, jeho uniforma musela byť odrazom jeho tvorivej osobnosti). A tak zavolať do Proctoru, povedal im, kde asi bude a opýtal sa, či by ho niekto nevezal. Náš tréner Sorenson súhlasil, vždy mal slabosť pre outsiderov.

Každý vedel o tomto chalanovi dajakú historku - ako nikdy netrénoval, ako pretekal po opici a podobné veci. Bože, ale ako sa ten vedel lyžovať! Nikdy som nevidel nikoho s takým talentom. Po meste sa hovorilo, že sa nikdy nedostal ďalej než oblastné preteky, lebo bol taký lajdák a bol stále na pokraji prepadnutia v škole (vysvedčenia sa dávali po oblastných pretekoch, ale pred štátnymi). Pamätám si, ako som si vrazil, že keby som ja mal taký talent, v žiadnom prípade by som nedovolil, aby mi to kazili zlé známky.

Keď vyšiel hore schodmi nášho obitého žltého autobusu, iste nepoznal meno ani jedného z nás. Ale my všetci sme poznali jeho. Bol to legendárny „zlý chlapec“, najlepší športovec v štáte a mladistvý delikvent, ktorému sme sa mali podľa rodičov vyhýbať. Bol to gauner a čierna ovca cukráčov.

Volal sa Dusty Olson a mal mi čoskoro zmeniť život.

## STREČING

Niektorí ľudia sa nemusia pretáňovaním svalov vôbec zaoberať. Ak máte dobrú biomechaniku (pohyblivosť), netrávite veľa času pri počítači a máte životný štýl, v ktorom si môžete dovoliť občas si pospať alebo sa hodiť do mora, tak medzi nich asi patríte. Ak nie, musíte robiť strečing.

Zamerajte sa hlavne na „bežeckú päťku“: bedrové flexory - ohýbače stehien, hamstringy<sup>viii</sup> - šľachy zadnej strany stehien, trojhlavý lýtkový sval, kvadricepsy<sup>ix</sup> - najväčší predný sval stehna a bedrovo-pišťalovú dráhu - iliotibiálny trakt - väzivové tkanivo, ktoré vedie po vonkajšej strane stehna a spája bedrový kĺb s kolenným.

Toto sú svalové skupiny, ktoré sa sťahujú, aj keď nebeháte, napríklad pri zlom držaní tela, pri sedení, pri opakujúcich sa činnostiach, alebo len pri bežnom živote. Existuje množstvo cvičení, z ktorých si môžete vybrať pre každú svalovú skupinu (odporúčam knihu *The Warton's Stretch Book*, ktorá obsahuje jasné inštrukcie a grafy), no dôležité je, aby ste ich robili správne a pravidelne.

Napríklad na pretiahnutie hamstringu si ľahnite na chrbát a obtočte si opasok alebo kus špagátu okolo chodidla tak, že držíte oba konce špagátu v každej ruke. Zdvihnite nohu so špagátom, stále vystretú, čo najvyššie (bez toho, aby ste ťahali za špagát). Zdvíhajte, až kým nepocítite ľahké pnutie v zadných svaloch stehna, potom potiahnite za špagát a napnite tak nohu ešte o trochu, ale naozaj len o trochu viac. Natiahnutie by nemalo byť ťažké ani bolestivé.

Držte nohu v napnutí dve sekundy, potom uvoľnite a položte nohu na zem. Opakujte päť až desaťkrát.

Toto cvičenie využíva techniku aktívneho izolovaného strečingu (Active Isolated Stretching - AIS<sup>\*</sup>), ktorej dávam prednosť ja. Je rýchla (môžete robiť svoju dennú zostavu za 5 až 10 minút), je jednoduchá a efektívna. Či už si zvyknete pretáňovať si svaly pred alebo po cvičení (ako to robím ja pomocou AIS), niet sa na čo vyhovárať.