

# V chladné vodě je lepší nemyslet!

**J**E TEPRVE DESÁTÝM ČLOVĚKEM NA SVĚTĚ A ZÁROVEŇ ČTVRTOU ŽENOU, KTERÉ SE Podařilo dokončit sedm obtížných dálkových přeplavb v různých koutech světa. Sérii zvanou Oceans Seven, která je plaveckým ekvivalentem horolezecké výzvy zdolání nejvyšší hory každého kontinentu, zvládla Abhejali Bernardová (42) na první pokus. A navíc bez neoprenu, jak velí pravidla. Pomožly jí k tomu nejen píle a otužování, ale i meditace, které se věnuje už přes dvacet let.

Michaela HUDECKÁ



Takhle se občerstvuje během přeplavb...



S celým týmem včetně kapitána a posádky po zdolání Cataliny.

Abhejali, původním jménem Petra, se narodila v Chebu, a když chodila do třetí třídy základní školy, přestěhovali se s rodinou do Prahy. Pak ji její první zaměstnání zavedlo do Zlína, který je pro ni od té doby domovem. K plavání se dostala v sedmi letech, když ji maminka přihlásila do plaveckého kroužku. „Závodně jsem plavala až do konce základky, ale nebylo to nic extra. Plavala jsem jen prsa, kraul byl pro mě utrpení a pořádně jsem se ho naučila až v dospělosti. Na střední škole jsem si už našla jiné zájmy a plaveckou kapitolu svého života jsem měla za uzavřenou,“ vzpomíná Abhejali. V osmnácti se začala zajímat o meditaci a duchovní život, což ji o pár let později k plavání zase přivedlo. „Tenkrát jsme se s kamarádkou přihlásily na kurz meditace, čistě jen ze zvědavosti. Ani jsem nevěděla, co znamená meditovat, nebo kdo je duchovní mistr. Ani jsem neměla pocit, proč bych něco takového měla chtít. Ale lidé, kteří kurz vedli, mě oslovili. Cítila jsem z nich určitý klid a chtěla jsem být jako oni.“ Od té doby je meditace jejím každodenním rituálem, který jí dodává vnitřní klid, radost a sílu překonávat samu sebe, nejen při sportovních výkonech. Pár měsíců po kurzu měla možnost setkat se poprvé se známým indicko-americkým duchovním učitelem Sri Chinmoyem, což ji podpořilo v rozhodnutí mít meditaci jako součást života a zároveň ji inspirovalo začít opět sportovat. „Sri Chinmoy svým studentům jako součást zdravého životního stylu a jako doplněk k meditaci doporučoval sport. Pustila jsem se tedy do běhání, což pro mě bylo tehdy nejjednodušší.“ Začala s pěti minutami běhu, pár týdnů nato startovala závod na dvě míle a svůj první maraton úspěšně absolvovala asi za půl roku. V roce 1996 založila s přáteli česko-slovenskou pobočku neziskové organizace Sri Chinmoy Marathon Team, která pořádala a stále pořádá řadu běžeckých závodů, od krátkých dvoumílových přes šesti- a dvanáctihodinové běhy až po osmačtyřicetihodinové. A Abhejali si chtěla všechny vyzkoušet na vlastní kůži. „Maraton jsem běžela čtyři hodiny, takže u šestihodinového běhu jsou to vlastně jen dvě hodiny navíc. Pak jsem zkusila běžet i 12 hodin a ještě delší dálkové běhy, při kterých jsem

prozkoumávala svoje hranice. Samozřejmě to nešlo úplně snadno a musela jsem překonat samu sebe. Ale meditace mě naučila bourat takzvané hranice, které nám staví naše mysl, když říká, že něco nejde,“ říká sportovkyně, která je také několikanásobnou mistryní republiky v bězích na 100 km a 24 hodin a absolvovala šestidenní běh v New Yorku, během kterého uběhla 616 kilometrů. V té době se už představovala svým neobvyklým jménem, které jí dal právě Sri Chinmoy, a které používá od roku 2004 oficiálně. „Duchovní význam Abhejali je pláč po poznání, doslovný překlad pak čistá voda. Dostala jsem ho v době, kdy jsem o své plavecké budoucnosti ještě nic netušila.“

## Zpátky ve vodě

K dálkovému plavání Abhejali přivedla náhoda, i když, jak tvrdí, na náhody úplně nevěří. V roce 2009 se její kamarádka rozhodla,

že poplave přes kanál La Manche, a ona jí měla dělat doprovod na lodi. „Nakonec ale ze sóla sešlo, protože měla pocit, že ještě není připravená, a přemluvila mě na štafetu. Další dvě holky, které jsme přibraly do týmu, byly na studenou vodu zvyklé, já s kamarádkou ne, ale nějak jsme to zvládly. Pamatuji si, že když jsme vylezly z vody, nemohly jsme se ani napít, jak jsme se třásly,“ vypráví. Přesto ji přeplavba učarovala natolik, že si začala pohrávat s myšlenkou překonat Lamanšský průliv sama. A když si následující rok ověřila své schopnosti při plaveckých závodech přes Curyšské jezero, které měly nějakých 26 kilometrů, bylo rozhodnuto. „Jezero jsem dala i bez vyložení urputného tréninku, ale byla mi strašná zima. A to mělo 19 stupňů, což je tedy ještě o čtyři víc, než má La Manche. Na druhou stranu jsem vážila jen 57 kilo, a když je člověk hubený, nemá ho co chránit před chladem. Takže jsem si

řekla, že když se budu otužovat a přiberu 10 kilo, měla bych studenou vodu zvládnout.“ O rok později známý kanál skutečně přeplavala a v následujících čtyřech letech zdolala další dva průlivy, které jsou součástí projektu Oceans Seven. Nejdřív to byl Gibraltarský průliv mezi Evropou a Afrikou, který je ze všech nejkratší, poté průliv mezi ostrovem Santa Catalina a Kalifornií, který se plave v noci, kdy je nejslabší vítr. Mezitím však nezahálela a sbírala i další plavecké zkušenosti. Absolvovala třeba závody kolem Manhattanu v New Yorku nebo přeplavala úžinu mezi ostrůvkem Robben Island a Kapským Městem v Jihoafrické republice, kde jsou tamní vody velice studené. Teprve poté v ní došlo rozhodnutí, že si troufne i na další výzvy ze seznamu plavecké sedmičky velikanů. A to včetně Severního kanálu mezi Irskem a Skot-

**Pokračování na str. 12**

Abhejali u Gibraltarského průlivu, který přeplavala v roce 2013.

## Pokračování ze str. 11

skem, který jí zprvu odrazil kvůli vodě o pouhých 11 – 14 °C. „Ze studené vody jsem měla respekt. Nebála jsem se toho, že bych vzdálenost nevydržela, protože vytrvalost mám, ale zimu fakt neošálíte. Na druhou stranu všechny ty plavby na sebe tak nějak navazovaly, měla jsem pocit, že jedna mě vždycky něčím připravuje na další. A když jsem zvládla moře pod jižní Afrikou, které tenkrát mělo jen kolem 10 °C, věděla jsem, že můžu jít dál.“

### Na širém moři

S otužováním začala ještě před přeplavbou kanálu La Manche, ale na přeplavbu Severního kanálu byla přece jen nutná ještě důkladnější příprava. Aby mohla trénovat v chladné vodě, jezdila za kamarádkou do Skotska, nebo si dávala ledové koupele. „Zatímco jiní si do vany dopouštějí horkou vodu, když jim chladne, já jsem se naložila do studené, a jakmile se začala mým tělesným teplem zahřívát, přidávala jsem do ní kbelíky ledu. To byla asi nejděrnější část,“ uvádí. Nabrat zase musela i nějaký ten tuk, což pro ni jako pro dlouholetou vegetariánku a vyznavačku zdravého stravování nebylo úplně jednoduché. „Hodně jsem se cpala šlehačkou, mazala si tlusté vrstvy másla a do všeho jsem dávala tuk. Jedla jsem i pozdě večer, což sice není ideální, ale tenkrát to bylo potřeba. Nakonec jsem se z 60 kil dostala na svoji top váhu, měla jsem 71 kilo.“ Abhejali zdolala Severní kanál jako teprve 49. člověk a z toho sedmnáctá žena. A to i přes nepřízeň počasí, nečekaně silné mořské proudy a spousty medúz. „Naštěstí mě popálily jen trochu. Mnohem horší to bylo předtím na Havaji, kde jsem žádnou medúzu ani neviděla, jen jsem celým tělem nabrala její chapadlo. Věděla jsem, že to bude pálit a bolet, ale netušila jsem, že tak moc. Dokonce jsem si vyžádala léky proti bolesti, což nedělám. A preventivně i antihistaminika, protože tamní medúzy vás můžou zabít tím, že otečete a nemůžete dýchat. Navíc jsem měla

dvanáct hodin mořskou nemoc.“ Dvaatřicet kilometrů dlouhá přeplavba mezi havajskými ostrovy Oahu a Molokai, která jí trvala téměř celý den, tak pro ni byla ze všech nejnáročnější, a to nejen kvůli vzdálenosti.

### Další nástrahy

Poměrně zabrat jí dal rok předtím i Cugarský průliv v Japonsku, kde se kvůli silným proudům a vlnám nepohnula téměř dvě hodiny z místa. A ani poslední z její »sedmičky«, Cookův průliv na Novém Zélandu, který zdolala loni v únoru a jen tři dny po cyklonu Gita, jí nedal nic zadarmo. „Podmínky nebyly ideální a předpověď se dále zhoršovala. Vlny se mnou házely, byl to boj o každé nadechnutí. Tři hodiny jsem plavala na místě, v jedné chvíli mě proud nesl zpět,“ vysvětluje s tím, že kdyby to měla být její první plavba, rozhodně by si na ni netroufla. Naopak nejvíc se jí líbila přeplavba kanálu u Kalifornie. „Noční moře bylo krásné, díky světélkujícím planktonu jsem si připadala, jako bych plavala ve vesmíru. Určitý strach, třeba ze žraloků, tam samozřejmě byl, stejně jako při jiných plavbách, ale snažila jsem se ho nepřipouštět. Nejlepší je nemyslet vůbec na nic, protože naše mysl začne vždycky kalkulovat. A to není dobré.“

Na jejím úspěchu má samozřejmě určitý podíl i tým na doprovodné lodi a kajaku, který z velké části tvoří její přátelé. Dále je tam i kapitán lodi s posádkou, který ví, kam má plavat, a udává směr. A také nezávislí rozhodčí, kteří dohlížejí na dodržování pravidel dálkového plavání, podle nichž se například plavec nesmí ani na vteřinu chytit lodi. „Je důležité, aby tým poznal, kdybych byla podchlazená nebo měla jiné potíže. Kromě toho mi každou půlhodinu připravují a na dlouhých provazech hází jídlo a pití, také mě povzbuzují a komunikují s kapitánem.“ Právě pro-

nám doprovodné lodi je nezanedbatelná částka, celková režie na jednu výpravu vyšla zhruba na 200 tisíc. Naštěstí ji v jejích aktivitách finančně podpořila firma, ve které dělá překladatelku, pak také rodina, přátelé a lidé, kteří jí prostě fandí. Proto si mohla všech sedm přeplaveb dovolit. Jestli bude nějaká další, zatím netuší, nechá se překvapit, co jí další týdny a měsíce přinesou. Nyní spíš víc běhá, než plave, a nedávno se vrátila z Nového Zélandu, kde se zúčastnila Mírového běhu, který spoluorganizuje. Jde o nejdelsí celosvětové klání s hořící pochodní, které založil 1987 její duchovní učitel Sri Chinmoy a jehož smyslem je šířit atmosféru přátelství, míru a porozumění a spojovat lidi různých národností a společenských vrstev. „Je to moje srdeční záležitost. Mám krásný pocit, když vždycky vidím, kolik lidí se k této myšlence přidává.“

### Sedmička oceánů Abhejali Bernardové



Moment při překonávání kanálu La Manche.

