Filozofie "dokážeš víc, než si myslíš" nemá konce, říká česká železná žena

foto: Abhejali Bernardová

Radek Narovec | 29.10.2021 | přečteno: 894×

Abhejali Bernardová ze Zlína před deseti lety přeplavala La Manche, v roce 2018 se pak stala prvním Čechem a desátým člověkem na světě, který dokončil výzvu Oceans Seven, sedm obtížných dálkových přeplaveb po celém světě. Když se však v září nořila do studených vod v anglickém Doveru, byla v ní malá dušička, Čekal ji 1111 km dlouhý ultratriatlon do Prahy…

Když se ohlédneš za tím zářijovým týdnem, kdys byla na cestách, jaké vzpomínky se ti vybaví s odstupem?

„Bylo to intenzivní, chvílemi náročné, ale nesmírně obohacující a vnitřně krásné. La Manche byl bitvou, podmínky byly náročné, ale stejně náročné bylo i čekání na počasí, které stále nespolupracovalo, takže být konečně ve vodě bylo super. Za celý rok jsem měla dva tréninky v bazénu, takže to nebylo ideální, ale člověk se musí spokojit s tím, co je. Na běžeckou přípravu skoro nezbýval čas, většinu zabralo plavání ve studené vodě a případně kolo. Ale dělala jsem, co jsem mohla, a pak už nezbývalo, než do toho dát všechno a pozorovat, co z toho bude. Byl z toho krásný týden, měla jsem kolem sebe úžasné lidi. Začalo to prvním tempem a člověk si nesmí představovat celou cestu, to by se z toho zbláznil. Stále jsem se posunovala kupředu, pak už byla potřeba jen trpělivost a nevzdat to."

Připomeňme zdolané distance – 34 km plavání, 895 km kolo, 182 km běh. Jak jednotlivé disciplíny tohoto hodně netradičního triatlonu vypadaly z tvého pohledu?

„Přeplavba byla hodně těžká, ale teď mi přijde, že už to bylo hodně dávno. Kromě větru a proudu jsem zase bojovala s mořskou nemocí, která pak plně propukla na cestě zpět. Cyklistika stála kromě fyzických sil i hodně mentální energie a koncentrace, aby jel člověk za plného provozu bezpečně, když už se únava začínala akumulovat. Čtyři dny v sedle mi zablokovaly žebra, takže jsem se při běhu nemohla pořádně nadechnout a musely jsme se naučit, jak je uvolnit, sobota byla tedy nejtěžší den, skoro úplně mi došla energie."

Jak moc se dá na takto fyzicky i psychicky náročnou cestu připravit?

„Člověk moc neví, co ho čeká. Už jsem toho absolvovala hodně, ale takhle spojené sporty, to byla novinka. Ani žádný ultraběh jsem dlouho neběžela, takže jsem musela vzpomínat, co budu vlastně potřebovat, jako třeba veliké boty na nateklé nohy. I tak mi byly nakonec malé, takže jsem poslední den vyzula kamarádku a doběhla v jejích botách."

A co se týče té psychické přípravy?

„Ta spočívala hlavně v meditaci a ztišení mysli, které jsem raději nedovolovala přemýšlet nad celou velikostí toho, co se chystám udělat, aby se nelekla a nezačala si vymýšlet. Že nejsem připravená, bazény byly zavřené, voda v Čechách teplá, restrikce kvůli pandemii veliké, a tak podobně. Také jsem si vizualizovala, že doplavávám do Francie, přijíždím do Chebu a dobíhám do Prahy."

Zmiňuješ i jeden, řekněme vyšší, cíl…

„Hlavním cílem – kromě toho dostat se do Prahy – bylo zůstat šťastná, a to se, myslím, podařilo. Což neznamená, že bych nebyla unavená a občas si nepostěžovala – na zimu či únavu -, ale bylo to velmi chvilkové a rychle to přešlo, z toho jsem měla velikou radost."

V jakém vybavení jsi triatlon absolvovala?

„Plavání – plavky, brejličky, čepička. Kolo – silniční kolo, reflexní vesta a reflexní nálepky na všem možném, světla i ve dne, pak klasické oblečení na kolo. Na řídítkách držák na telefon na navigaci, k tomu i kapsa na rámu pro případ deště. Na noc kompresní Skins. Běh – asi nic speciálního, kromě velikých bot. Opasek na telefon, čelovka."

Kolik lidí na světě absolvovalo tento megatriatlon, který vymyslel Sri Chinmoy již v 90. letech?

„Existuje oficiální sólo závod Arch to Arc, kdy se běží z Londýna do Doveru, pak se plave La Manche (většinou v neoprenu) a pak se jede na kole do Paříže. Sri Chinmoy tehdy navrhoval začít přeplavbou, což je i klasické pořadí triatlonu. Z mého oddílu, Sri Chinmoy Marathon Teamu, absolvovali podobný triatlon tři lidi, já si ho ale prodloužila až do České republiky. I Uberman v Americe je o nějakých 200 km kratší, i když běh Údolím smrti to asi vyvažuje."

Soustředíš se již jen na sebepřekonávací závody, nebo tě můžeme vídat i na běžných závodech?

„Běžné závody mám ráda, jen na ně není tolik času. Pořádáme je v Praze a ve Zlíně, tam bývám, když můžu. A když teď čas byl, tak nebyly závody!"

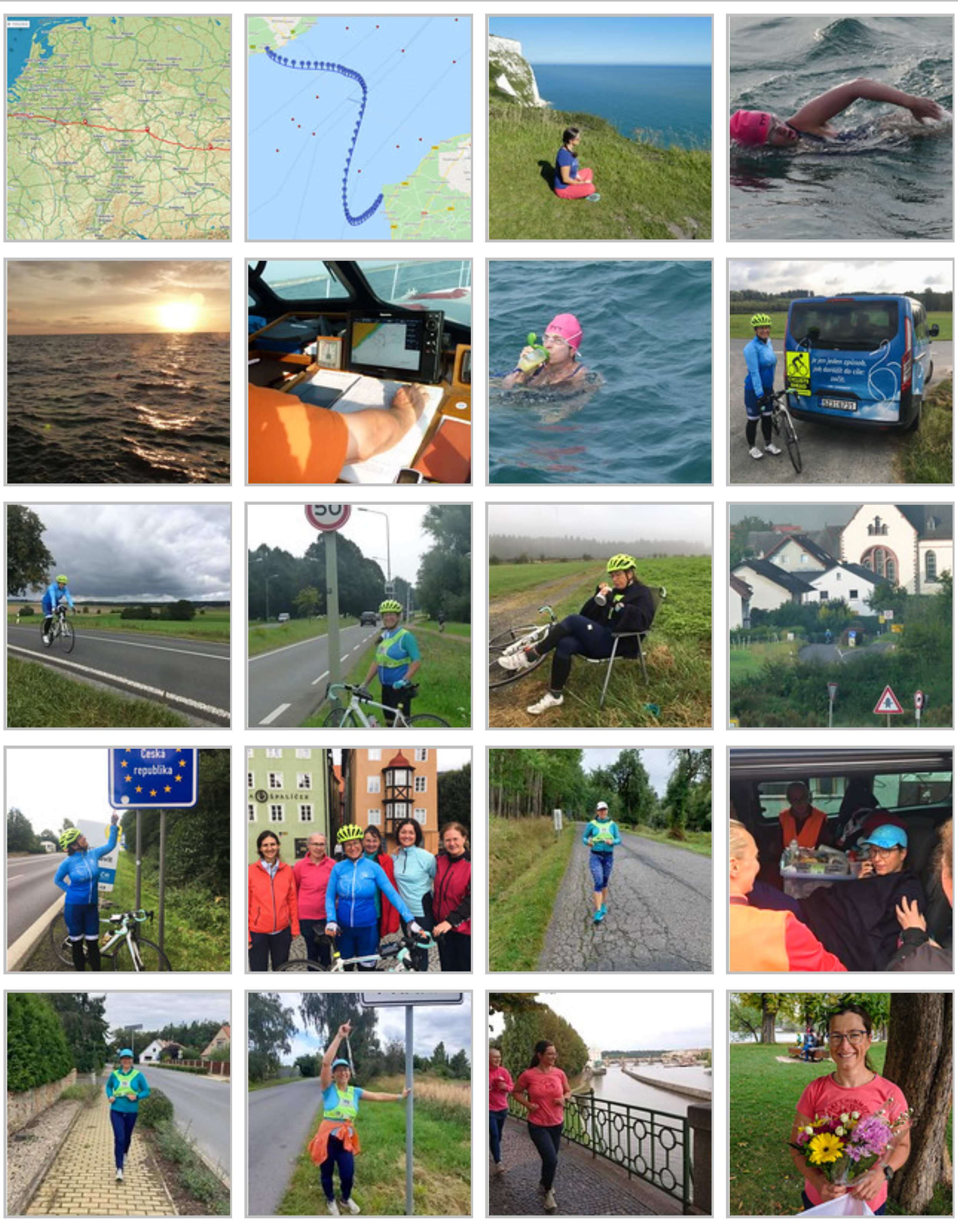
Jaká další sportovní výzva tě v životě čeká?

„Nápadů mám docela hodně, ale záleží taky na financích, na dovolené. Do konce roku každopádně nic, příští roku uvidíme. Mrkněte kdyžtak na můj web www.abhejali.cz nebo na Instagram."

K čemu všemu tě dovedlo dlouholeté překonávání hranic? K jakému poznání? Co jsou stinné stránky této filozofie?

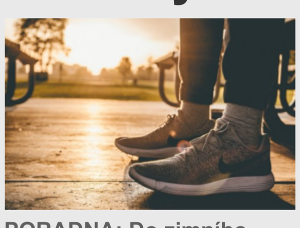
„K poznání, že dokážeme mnohem víc, než si myslíme. Že se nesmíme nechat omezovat svojí hlavou, svojí myslí, která říká, že to nejde, že to nedokážu, že už jsem stará. A stinná stránka? Že tahle filozofie nemá konce!"

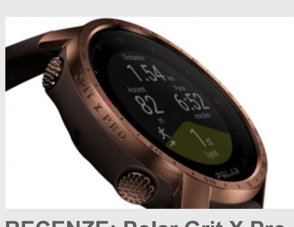
Komentáře (Celkem 0)

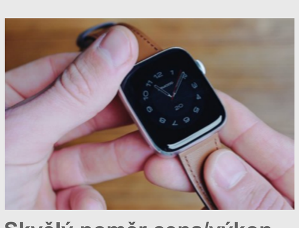


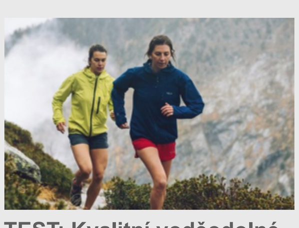
Tweet

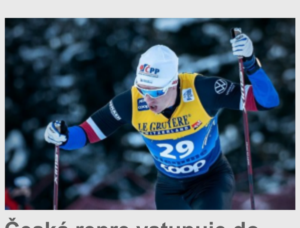
Mohlo by se líbit

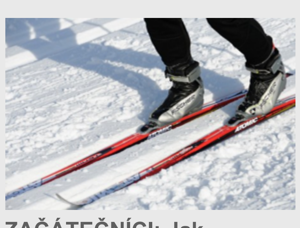

PORADNA: Do zimního marastu v ponožkách s obsahem merina

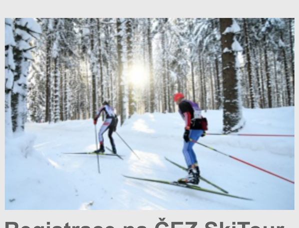

RECENZE: Polar Grit X Pro. Líbivý, odolný, nadupaný a... levnější


Skvělý poměr cena/výkon. ARMODD začal v Česku prodávat chytré hodinky


TEST: Kvalitní voděodolné bundy do drsného podzimního nečasu


Česká repre vstupuje do nové sezony, opět chce atakovat nejlepší desítku


ZAČÁTEČNÍCI: Jak postupovat při nákupu prvních běžek


Registrace na ČEZ SkiTour 2022 spuštěny včetně odložené premiéry

Bauerův eD system Team po sedmi letech mezi elitou dálkového lyžování končí

Komentáře (Celkem 0)

Nalezené položky: 1 | První | Předchozí | 1 | Další | Poslední

Radek Narovec ♂ 29.10.2021 19:24:39

Abehjali Bernardová ze Zlína před deseti lety přeplavala La Manche, v roce 2018 se pak stala prvním Čechem a desátým člověkem na světě, který dokončil výzvu Oceans Seven, sedm obtížných dálkových přeplaveb po celém světě. Když se však v září nořila do studených vod v anglickém Doveru, byla v ní malá dušička, Čekal ji 1111 km dlouhý ultratriatlon do Prahy…
Odkaz na článek

Nalezené položky: 1 | První | Předchozí | 1 | Další | Poslední

Pro přidání komentáře se musíte přihlásit nebo registrovat, pokud ještě registraci nemáte.

© Behej.com s.r.o., využití obsahu pouze po domluvě s provozovatelem webu – kontaktujte nás

Tento web používá k poskytování služeb, personalizaci reklam a analýze návštěvnosti soubory cookies. Používáním tohoto webu s tím souhlasíte. Zavřít