

Jediný měsíčník o běhání

# RUN

www.run-magazine.cz

TRÉNINK  
MOTIVACE  
HUBNUTÍ

# PŘIPRAV » TĚLO NA VÝKON

Rozcvičení pro trénink i závod

SRPEN-ZÁŘÍ 2024

89 Kč (3,99 EUR), předplatné 76 Kč



» PIVO JAKO IONŤÁK » SPORT PRO DĚTI » BĚH DO PRÁCE



# KDYŽ SI ČLOVĚK VĚŘÍ, DOKÁŽE STRAŠNĚ MOC

**555 KILOMETRŮ – TOLIK UBĚHLA V DUBNU ABHEJALI BERNARDOVÁ V RAMCI ŠESTIDENNÍHO ZÁVODU. A PŘITOM V POSLEDNÍCH DVACETI LETECH MNOHEM VÍC PRAVALA, NEŽ BĚHALA. JAK SE DÁ TAKOVA PORCE KILOMETRŮ ZVLÁDNOUT? PŘEDEVŠÍM TAK, ŽE ČLOVĚK POCHOPI, ŽE NEJVĚTŠÍ LIMITY JSOU UVNITŘ JEHO HLAVY.**

**N**a stránkách Runu se Abhejali Bernardová neobjevuje prvně – naposledy to bylo před třemi lety, kdy absolvovala extrémní triatlon: nejprve přeplavala kanál La Manche, pak dojela na kole na hranice ČR a odtud doběhla do Prahy. Ještě před tím ale v roce 2018 dokončila jako teprve desátý člověk na světě výzvu Ocean Seven – sérii sedmi náročných dálkových přeplavb (viz rámeček vpravo).

Její poslední velká výzva ovšem byla čistě běžecká: v dubnu se v New Yorku na závodě Sri Chinmoy 6 & 10 Day Races už podruhé postavila na start šestidenního závodu.

## JAK SE PLAVKYNĚ PŘIPRAVUJE NA TAK DLOUHÝ BĚH?

Když zrovna na nic netrénuju, běhám tak třikrát do týdne. Ale to většinou běžím třeba jenom do práce, kam to mám pět kilometrů. Na šestidenní závod jsem se přihlásila v listopadu a pak jsem se snažila víc běhat. Ale znáš to... Chtěla jsem třeba někam na pár dnů vyjet a dát si pár delších běhů, ale to se nepodařilo. Nějaký ten maraton jsem si samozřejmě zaběhla, ale jinak jsem spíš doufala, že tělo bude čerpat z toho, co už má za sebou.

Před závodem jsme dodělávali audioverzi mé knihy Dokud voda neskončí a tam je i kapitola „Proč běžet šest dnů“. Tak jsem si říkala, že bych si to asi měla znovu přečíst. A možná dopsat další kapitolu: „Proč to běžet po 21 letech.“

## A PROČ TO TEDY BĚŽET?

No, na to jsem úplně nepřišla. Ještě když jsem vyběhla, říkala jsem si, co tady sakra dělám... Zkrátka jsem měla pocit, že je čas vrátit se na souš. A vlastně jsem si z doby před 21 lety toho moc nepamatovala.

Možná by bylo ale lepší, kdybych si nepamatovala vůbec nic. Takhle jsem udělala jednu velkou chybu. Věděla jsem, že jsem tehdy první den uběhla 80 mil, tak jsem si říkala, že by to bylo hezké uběhnout i teď. Jenže to je přesně to, co nemáš dělat – začneš na sebe tlačit,



## Představujeme zajímavé osobnosti českého běhu



V běhu je občerstvování snadné, v plavání je to samostatná disciplína

místo abys vnímala svoje tělo a podle toho běžela. Navíc jsem dva dny před startem po mnoha letech nastydla. Normálně by mi rýma třetí den odcházela, jenže když jsem do toho uběhla 130 kilometrů, začalo mě ještě bolet v krku... Ale to jsem ti utekla z otázky.

### TROCHU. TAK PROČ TO BĚŽET?

Spíš bych se zeptala, proč to neběžet. Možná jsem si chtěla dokázat, že ještě nejsem babka do starého železa, že ve mně ještě něco je. Navíc moje kamarádka běžela před dvěma lety závod na 3100 mil, a tak jsem si říkala, že šest dní vlastně není tak moc... Jasně, je to dlouhý, ale ty dny hrozně utečou. Prostě necháš čas plynout a děláš, co můžeš. Bud' jdeš dopředu, nebo odpočíváš. Nic jiného. A to se mi líbí.

### KROMĚ TOUHY UBĚHNOUT PRVNÍ DEN 80 MIL JSI NEMĚLA ŽÁDNOU TAKTIKU? PROSTĚ JSI TO NECHALA PLYNOUT?

Nějaký plán jsem měla, konzultovala jsem to i s dalšími ultraběžci. Před dvaceti lety



„Možná jsem si chtěla dokázat, že ještě nejsem babka do starého železa“

### Abhejali Bernardová (47 let)

- Členka Sri Chinmoy Marathon Teamu
- Je mistryní ČR v běhu na 24 hodin (v letech 1999 a 2000) a na 100 km (2000)
- Dvakrát běžela šestidenní závod – poprvé v roce 2003, kdy uběhla 619 km, podruhé letos (555 km)
- Jako desátý člověk na světě zkompletovala Ocean Seven, sérii sedmi náročných přeplavb: Lamanšský průliv, Gibraltarský průliv, průliv Catalina (mezi ostrovem Santa Catalina a Kalifornií), Cugarský průliv (mezi ostrovy Honšů a Hokkaidó v Japonsku), průliv Molokai (mezi havajskými ostrovy Oahu a Molokai), Severní průliv (mezi Irskem a Skotskem) a Cookův průliv (mezi Severním a Jižním ostrovem Nového Zélandu).
- Kromě toho přeplavala i Bospor, úžinu mezi Robben Island Kapským městem a obeplavala Manhattan.
- Celkem čtyři z absolvovaných přeplavb zvládla jako první Čech.
- V roce 2021 absolvovala extrémní triathlon Dover – Praha: za 7 dní a 12 hodin zvládla 34 km přes Lamanšský průliv, 895 km na kole a 182 km běhu.

jsem spala v noci tři hodiny a odpoledne hodinu. Ale i vzhledem k nachlazení jsem chtěla dát tělu víc prostoru k regeneraci,

## 6 DNŮ JE HODNĚ, ALE UTEČE TO. NECHÁŠ PROSTĚ ČAS PLYNOUT A DĚLÁŠ, CO MŮŽEŠ.

takže jsem chtěla aspoň první noc spát čtyři a půl hodiny. Jenže tělo bylo v takovém šoku, že jsem toho stejně moc nenaspala. A jinak jsem se řídila tím, co mi říká tělo.

Jedna z rad, kterou jsem dostala, bylo: „Spí v tom, v čem ráno poběžíš. Ušetříš čas.“ Jenže se spalo ve stanu, navíc byl duben, jen pár stupňů nad nulou... Tak jsem se nababušila do spacáku a probudila se úplně zpočená. Takže se v té zimě převlíkáš, je půl čtvrté ráno, hlavou ti běhají litéstivé myšleny... Ale vyjdeš na trasu, tělo se rozhybe... A za hodinu začne svítat a život je hned krásnější.

### MĚLA JSI NĚJAKÝ PODPŮRNÝ TÝM?

Měla jsem dvě kamarádky. Před 21 lety jsem měla jen jednu a ta byla nakonec víc unavená než já. Protože když jsem já šla spát, ona mi třeba ještě přepírala věci.

Můj největší strach byly puchýře. Měla jsem velké a široké boty, a když bylo třeba, tak jsme z nich něco vyřezali. A nakonec to bylo v pohodě – nějaké puchýře jsem měla, ale nic velkého. Fyzicky jsem tak řešila úplně jiné věci než tehdy. Hodně mě třeba trápila noha.

### O CO ŠLO?

Nejdřív začala bolet jen trochu, okolo holeně. Říkala jsem si, že to bude asi zánět okostice. Vzpomněla jsem si, že se na to před těmi 21 lety dávalo zeli – celé listy





**Kniha**  
 Abhejali Bernardové „Dokud voda neskončí“ není jen o plavání, ale i o běhu, meditaci, duchovním hledání a o tom, jak se v životě posunout zase o krok dál. (Univerzum 2022). Právě vyšla i v audioverzi.



Plavání je jako život: někdy makáš naplno, a přesto stojíš na místě. Nezbyvá než vydržet.

rozválené válečkem, tak jsem to dělala také. Většinou jsem měla dlouhé kalhoty a zelí nebylo vidět, ale jeden den jsem si vzala kraťasy, tak to asi vypadalo zvláštně. A bylo to i dost cítit. Také jsem měla oblíbenou lampu, u které jsem každé kolo cvičila, kousek trasy, který byl mírně do kopce, jsem chodila pozadu...

Hodně těžký byl třetí den. Bolest mi říkala, že tohle už není úplně OK, takže jsem místo běhu chodila. To sice šlo, jenže pak je to hrozná otrava, protože kilometry nepřibývají. Navíc mě začala bolet i vnitřní strana kolene, ale ukázalo se, že to vůbec není koleno, ale nějaký zauzlovaný sval. Takže mi to v medicalu rozmasírovali a čtvrtý a pátý den jsem mohla zase běžet. Šestý den mi ale natekl i kotník, takže jsem musela zase jen chodit.

**KDYBY NEBYLO BOLESTI, TAK BYS JEN BĚHALA, NEBO CHŮZÍ ZAŘAZUJEŠ I TAK?**

Většinou chodím, když jím. A občas i jindy. I trasa, která ti první den připadá jako naprostá rovina, je další dny najednou pořad nahoře a dolů. Takže v místech, kde ten kopec byl „fakt velikej“, jsem přecházela do chůze. Ale vždycky je dobrý mít to nastavené ve smyslu: „Ano, tady jdu, ale od tohoto místa už zase běžím.“ Protože jinak se už nerozběhneš.

**ZAPOJUJEŠ DO BĚHU ČI PLAVÁNÍ NĚJAKÉ MEDITAČNÍ TECHNIKY?**



Bolesti holení řešila obklady ze zelných listů. Oslavila s nimi i dosažení mety 500 km.

Když se probudím, tak medituju, ale jen chvilinku. Při běhu se pak snažím nedovolit vstoupit negativním a litostivým myšlenkám. Když mě něco začne bolet, tak se to snažím řešit, ale jinak se tím netrápím víc, než musím. Dlouhý běh je zároveň velká škola toho, být tady a teď. Jakmile začneš počítat, kolik máš koleček a kolik bys jich měla ještě dát, začne to blokovat nějaký ten proud a vytváříš si na sebe tlak, který může něco pokazit.

Takže ta hlavní meditace je být tady a teď, řešit jenom to, co musíš, a všechno ostatní nechat plynout. A také se snažit brát, co je, a být za to vděčná – vždycky to

může být lepší, ale také horší. To je stejné jako v životě. Nemá smysl řešit, co bude za pár dnů či roků, protože nám život stejně nakonec nadělí něco jiného.

**VŽDYCKY JSI TVRDILA, ŽE HRANICE MÁME JEN V HLAVĚ, ALE V NAŠEM VĚKU ČLOVĚK MUSÍ ŘEŠIT, CO NA TO ŘÍKÁ TĚLO. KDYŽ VÍŠ, ŽE NEMÁŠ NABĚHÁNO, JAK HO PŘESVĚDČÍŠ, ABY TO ZVLÁDLO?**

Rozhodně to neurveš silou. Spíš jde o to, že tělu nepřekážíš a dáš mu šanci ti říct, co potřebuje.

**A CO KDYŽ TŘEBA CÍTIŠ STRACH, ŽE TO NEZVLÁDNE, ŽE SI NĚCO URVEŠ, ZNIČÍŠ SI KLOUBY... JE TO ŠPATNĚ, KDYŽ ČLOVĚK JDE DO ZÁVODU S TÍMHLÉ?**

Není to dobrý. Já jsem tělu věřila, že to zvládne. I když jsem neměla naběháno, přeci jen jsem poslední roky neležela na gauči. Kardio kapacitu mám, nehy si zvyknou. Víš, že to bude lože, nejedeš na dovolenou. Ale přesto jsem tělu věřila.

**CO BYLO JINAK NEŽ PŘED TĚMI 21 LETY, AŽ UŽ Z POHLEDU TĚLA, NEBO HLAVY?**

Hlava byla nastavená dobře – věděla, že už to běžela, prožila si různé věci při těch přeplavbách... Navíc běh je oproti plavání hrozně v pohodě – můžeš si na chvíli sednout, pospat si...

Tělo na tom bylo hůř – při prvním šestidenním běhu jsem měla za sebou 48ho-



## BOLEST MÁ SMYSL, UKAZUJE NA NÁŠ NEJSLABŠÍ ČLÁNEK. A NA NÁS JE SNAŽIT SE HO POSÍLIT.

dinovku a nějaké 24hodinovky, tak bylo na co navazovat. Teď jsem navíc cítila, že s pokročilejším věkem mnohem pomaleji regeneruju, také spánek byl mnohem horší. Ale zase jsem mohla v pohodě jíst.

### CO JSI TEDY JEDLA A PILA?

Na těchto závodech bývá polní kuchyně, kde vaří i vegetariánsky, takže holky vždycky nabraly, co tam bylo. Snažila jsem se jíst co nejčastěji. Hlíдали jsme, aby tam byl nějaký protein, pila jsem iontáky a vodu, před spaním proteinový nápoj, aby tělo zregenerovalo. Doplňovala jsem vitaminy, minerály – hořčík, a hlavně vápník, protože před těmi 21 lety se mi odvápnily dva zuby.

Jídlo byla klasika – ráno vajíčka nebo kaši, večer třeba avokádový toust, mezi tím polívky, kaše, cokoliv tam bylo. Občas jsem si řekla, co bych chtěla, ale to rozhodování přeci jen stojí nějakou energii, takže většinou jsem to nechala na týmu. Ale učili jsme se za pochodu, protože tělo při běhu reaguje jinak než ve vodě.

### V ČEM JE NEJVĚTŠÍ ROZDÍL?

Můžeš jíst častěji a nemusí to být jen tekuté. A nemáš mořskou nemoc. Můžeš také lépe komunikovat s týmem.

### A CO DALŠÍ ROZDÍLY MEZI ULTRABĚHEM A PLAVÁNÍM?

Při plavání máš větší pocit, že jsi součástí přírody, je to takové víc živočišné. Hůř se ti ale komunikuje a je ti blbě. Je to také víc

o samotě, ale to mi nevadí. Když jsem teď při závodě musela chodit, zkusila jsem si vzít nějakou hudbu, ale zjistila jsem, že mě to strašně rozptyluje. Že jsem radši sama v tom svém tichu uvnitř. A navíc něst ten telefon... Pro mě to byl vlastně skvělý digitální detox, protože jsem nebyla schopná ani číst na telefonu zprávy. I to je totiž energie navíc.

### U PLAVÁNÍ MÁŠ ASI TAKÉ HROZNĚ MÁLO VNĚŠÍCH PODNĚTŮ. PŘI BĚHU SE MŮŽEŠ KOUKAT PO KRAJINĚ, PŘI PLAVÁNÍ JEN DO VODY POD SEBE.

Mně to právě kvůli tomu přijde jednodušší, protože při běhu se musíš pořád na něco soustředit: na nerovnosti, zatáčky, lidi přecházející přes trasu... V plavání jen dáváš jednu ruku před druhou. A taky je to mnohem menší nápor na tělo.

A ještě jeden rozdíl tu je: Při běhu ti vzdálenost vždycky ubíhá – někdy rychleji, někdy pomaleji... Když se ale při plavání dostaneš do proudu, tak sice makáš naplno, ale přitom stojíš na místě. Není v tvé moci to změnit a jediné, co můžeš dělat, je plavat dál. A to je lecke, která je hodně podobná běžnému životu. Tam taky občas zažíváš něco, co nemůžeš ovlivnit, nevíš, jestli se pohybuješ dopředu, nebo jsi na místě. Nezbyvá než vydržet a věřit, že ten proud jednou skončí. Jasně, vždycky to můžeš vzdát, ale to by byl velký krok zpátky.

### ŘADA KNIH O BĚHÁNÍ JE MÁLEM OSLAVA UTRPENÍ, Z TVOJÍ KNIHY MÁM ALE POCIT,



Když se udělá puchýř, kus boty se prostě vyřízne

### ŽE ŠILENÉ SITUACE TYPY VYČERPÁNÍ, MOŘSKÁ NEMOC, ZVRACENÍ POPISUJES S TAKOVOU OBYČEJNOSTÍ, JAKO BYS PSALA O CESTĚ NA NÁKUP...

Já bych tedy radši netrpěla. Bolest je ale vždycky součástí podobných závodů. Ale má smysl – ukazuje na nějaký náš slabý článek, a na nás je, abychom se ho snažili posílit.

### CO BYS VZKÁZALA BĚŽCŮM, KTERÍ BY RÁDI ZKUSILI NĚJAKOU VELKOU VÝZVU, ALE NEVĚŘÍ SI?

Že je škoda nechat se omezovat vlastní hlavou. Když to zkusíme, ve většině případů zjistíme, že na to máme. Je třeba samozřejmě trénovat, ale zároveň se nebát, protože člověk, který si věří, toho dokáže strašně moc. A neměl by nám bránit ani věk – v každém věku můžeme dokázat skvělé věci. Možná jsme pomalejší než před dvaceti lety, ale o to přeci nejde. Jde o to, dělat věci, které nás baví a mohou nás posunout dopředu. A hlavně to dělat s radostí, protože jen tak člověk opravdu roste.

A taky je důležité nedat na okolí, které nám naše sny vymlouvá. Třeba ta moje kamarádka, co běžela 3100 mil, vůbec nevypadá jako běžkyně. A já vlastně taky moc ne. Ale to je přeci jedno. Nikdo nemá právo hodnotit, kdo je a není běžec nebo jestli mu třeba uběhnoutí závodů netrvalo moc dlouho. Do toho nikomu nic není. Jde jen o náš pocit, že to, co děláme, je pro nás to dobré.



Je škoda nechat se omezovat hlavou. Když to zkusíme, většínou zjistíme, že na to máme