

7 ZA 7, 365 ZA 365

***„Raz príde choíľa, keď pochopíš, že práve tie veci,
ktoré ti v živote nevyšli, ťa nasmerovali presne tam, kde si teraz.“
(Som idealista, 2017)***

Verím, že určité momenty musíme zažiť, aby sme sa stali tým, kým sme. A nech sa nám toto tvrdenie akokoľvek nepáči, negatívne skúsenosti nás formujú oveľa viac ako tie pozitívne. Najlepšie veci prišli do môjho života neplánovane. Partner, beh, hory, cestovanie. Nič z toho, čo teraz mám, som ako dieťa nekreslila na výkres, ani sa nehrávala na človeka, ktorým teraz som. Všetko mi vždy najviac fungovalo „na pocit“. Tréningovanie, plánovanie i životný štýl. Koniec koncov, nikdy som nebola ten typ, čo sedel doma a čakal, čo mu život prinesie. „Keď nie som doma, moja partnerka leží celý deň v posteli, neje a čaká, kým sa vrátim,“ povedal mi nedávno jeden môj známy. „O čom táto žena raz bude rozprávať svojim vnúčatám?“ zamyslela som sa. O tom, že bola extrémne úspešná manažérka, ktorej život končil pri vchodových dverách jej bytu? Moji starí rodičia mi vždy vravia, že o mňa majú strach, keď niekam idem, a že najväčšiu istotu budem mať, keď zostanem sedieť doma, pretože tam sa mi nemôže nič stať. Pri týchto slovách si vždy vybavím spravodajské informácie o tom, ako na niekoho spadol dom. Vo vedľajšej dedine dokonca do jedného domu postaveného v zákrute nabúral kamión štyrikrát. Majitelia boli vždy doma. Veľa ľudí si vyberie ako variant prežitia svojho života čakanie na niečo skvelé. Donekonečna skrolujú fotky na sociálnych sieťach a nad zážitkami druhých dúfajú, že i oni raz zažijú niečo podobné.

„Vieš, čo je najväčší problém dnešnej doby?“ spýtala sa ma mama, uznávaná logopedička a psychoterapeutka. „Ludia si nevedia stanoviť cieľ.“ Mama sa venuje Focused Solution, terapii zameranej na riešenie. Vytvorila skvelý motivačný zošit Cieľovač, ktorý je akýmsi sprievodcom na ceste k splneniu cieľov. „Ako si si ty na začiatku stanovila svoj cieľ?“ báda v nádeji, že by jej práve moje skúsenosti mohli pomôcť

pri práci s klientmi. „Hm... vedela som, že nie som šťastná. Možno by som to zhrnula vetou tejto doby – potrebovala som zmenu, ale nevedela som akú.“ Nezaajatý pozorovateľ by síce povedal, že mi nič nechýbalo, ale ja som bola v mnohých ohľadoch typický, večne nespokojný mileniál, ktorý chce okúsiť čo najviac. Tak po pracovnej, ako aj po osobnej stránke. A nech som bola akokoľvek úspešná, všetko sa mi málilo.

Z každej strany sa na mňa valili tisícky informácií a bolo len na mne aby som si vybrala. Lenže namiesto toho, aby som si ktorúkoľvek z nich zvolila, nerozhodla som sa pre nič, pretože by som logicky prišla o všetky ostatné možnosti. A takto som žila. Či vo vzťahoch, či v práci.

Čakala som, čo mi život sám naservíruje, namiesto toho, aby som mu šla aktívne naproti. A vystúpenie z komfortnej zóny? To bolo už len urobiť si prvý bežecký cop. Bola som totiž presvedčená, že mám vysoké čelo a vypnuté vlasy mi nepristanú.

A tak som vravela nie všetkému, čo sa akokoľvek vymykalo štandardom stanoveným mojou myslou, bez toho, aby som si uvedomovala, že odmietanie bol jeden z mojich najväčších blokov. „Vieš, mami, jedného dňa som začala hovoriť áno veciam, ktorým by som za iných okolností povedala nie. Niekde hlboko vo vnútri som vytušila, že v mojich ÁNO sa časom nájde odpoveď na otázku, ktorú som v tom čase ešte nepoznala.“

Vo filme *Yesman* hľadal Jim Carrey spôsob, ako sa zbaviť porozvodovej depresie a neperspektívnej práce. Zatiaľ čo predtým len sedel doma a na všetko odpovedal nie, po absolvovaní seminára sa rozhodol, že pôjde životu naproti a na všetko odpovie áno. Bungee jumping? Áno. Naučiť sa po kórejsky? Áno. Kúpiť si letenku na prvý let kamkoľvek? Áno. Získať ženu svojich snov? Áno.

Nemusí to dopadnúť dobre. No len čo v mojom živote nastalo obdobie, keď som začala hovoriť áno veciam, ktoré som dovtedy rezolútne odmietala, od základov sa mi zmenil život.

Nemám rada zázračné recepty sľubujúce úspech a rozhodne neuznávam v živote skratky, ale práve slová nejde to, nespravím to a nechcem nás zväzujú. Neustále na niečo nemáme čas, sťažujeme sa, že doba je rýchla, že nestíhame ísť ani do potravín, nieto ešte za svojimi snami. Lenže potom prídeme domov a doslova zabijeme večer rolovaním sociálnych sietí pri seriáli tretej cenovej.

Štrnásteho augusta 2017, v deň svojich dvadsiatych ôsmich narodenín, som si zbalila batoh (prekvapuje ma, že som vôbec nejaký mala) a vyrazila na cestu, ktorá mi zmenila život. Odcestovala som do talianskych Dolomitov a rozhodla sa, že vybehnem sedem vrcholov za sedem dní. Všetko po turistických trasách do 3000 metrov. „To bolo také prvé poriadne rande s horami,“ nazval túto cestu jeden môj známy. Veľa som toho v tej dobe o horách nevedela. Mala som za sebou prvý cestný a prvý horský polmaratón. Bola som sama, po mnohých neúspešných pokusoch nadviazať normálny vzťah. Navyše som zo dňa na deň skončila v nekonečnom seriáli, ktorý ma nenaplnil. „Robím to len pre peniaze,“ povedala som raz po natáčaní a uvedomila si, že takto môj život rozhodne nemôže vyzerieť. Zabuchla som dvere za celým svojím vtedajším životom, zbalila všetko, čo malo najbližšie dni predstavovať môj život, a vyrazila. Netušila som, čo ma čaká, či to zvládnem, ale podvedome som vedela, že presne toto dobrodružstvo potrebujem. Ak sa mi totiž niečo v živote naozaj osvedčilo, tak počúvať svoju intuíciu.

Do Dolomitov som pricestovala so základnou výbavou a stanom, ku ktorému som ani nemala správnu konštrukciu, takže po postavení pripomínal malé šištaté vajíčko, ktoré nemeckí dôchodcovia pozorovali zo svojich luxusných karavanov s pootvorenými ústami. Na letisku som zabudla karimatku, takže celých desať dní pobytu v Južnom Tirolsku som nakoniec spávala na zemi. Bola som tam jediná sama, jediná bez rozkladacieho nábytku, bez satelitu, chladničky, dokonca ani cestovný varič som nemala. Moja výbava pozostávala z bežeckých topánok, niekoľkých tielok, šortiek, bežeckého batôžka, jednej misky a lyžičky. Každé ráno som vstala, nad turistickou mapou zbodla raňajky ako drevorubač a vyrazila na niekoľkohodinový beh do kopcov. V tom čase pre mňa každý jeden vrchol znamenal najťažší kopec môjho života, ale zároveň novovznikajúci vzťah medzi mnou a trailovým behom. Na cestách som bola väčšinou sama, kde-tu sa pásli kravičky, prenikavo zvoniac na okolité kopce, a ja som vo všetkej tej nádhernej samote každým dňom čoraz intenzívnejšie cítila, že sa v mojom živote deje niečo veľké. Bolo to pre mňa splnenie môjho veľkého sna a tiež uvedomenie, že keď človek niečo chce, tak to dokáže. Sedem vrcholov Dolomitov za sedem dní už s odstupom času nepovažujem za žiadny veľký výkon, no tento výlet ma nielenže zmenil, ale zanechal vo mne posolstvo, že by som mala

viac behať, viac cestovať, viac si užívať, viac sa smiať, viac tancovať, viac milovať a viac vychutnávať. A robiť to každý jeden deň; 7 za 7, 365 za 365; vybehnúť na ten svoj pomyselný vrchol.

Na vrcholoch Dolomitov som v lete 2017 nechala všetko, čo ma trápilo, mužov, ktorí ma dostatočne nemilovali, pracovné plány, ktoré mi nevyšli. A keď už som bola nastavená na Yesman režim, začali veci do seba viac zapadať. O dva mesiace nato sa mi ozval jeden muž, ktorého som dovtedy poznala len online, z fotografickej súťaže, do ktorej sa prihlásil a ja som tam bola ako porotkyňa. „Keď už sa v tých Tatrách obchádzame, čo tak naplánovať niekedy niečo spoločne?“ navrhol mi. „Aj tak musíš ďalej, vyššie a rýchlejšie.“ „Pokiaľ je istota, že prežijem.“ „V horách nie je nič isté. Prehovárať ťa nebudem, len ťa varujem, je to vysoko návykové.“

Dlho som hľadala muža svojich snov a stretla som takého, o akom som nikdy nespívala. Muž mojich snov sa z neho stal postupne. S Honzom by som sa zrejme nikdy nestretla, keby som vtedy nebola povedala áno na absolútne bláznivý nápad – vyraziť s ním na Gerlach.

Dnes ma pozná lepšie ako ktokoľvek na svete. Je to ten najláskavejší muž,





a hoci si o väčšine mojich nápadov myslí, že sú bláznivé, vždy ich podporí. Sľúbila som mu, že na SNP-čku nebude v role supportu jediný. Nakoniec mal zase na starosti všetko. Od kompletnej podpory, ktorú som vyžadovala, cez všetky občerstvovačky, jedlo, čisté oblečenie až po fotenie a natáčanie.

V Košiciach sme si dva dni pred štartom vyzdvihli biely Mercedes V, ktorý sa mal na najbližšie dva týždne stať naším domovom. „Budete chcieť vybrať aj zadné sedačky?“ spýtal sa predajca. Vidina krásneho a priestranného sedenia v zadnej časti tohto veľkého auta sa nám síce páčila, ale vedeli sme, že je nereálna. Keď sme naložili všetky zásoby do auta, nezostalo ani miesto na ležanie, ktoré sme si tam chceli nechať pre prípad núdze, nieto ešte na sedačky so stolíkom. Mali sme všetko, čo by sme teoreticky mohli potrebovať – od zásob trvanlivých potravín, ako sú polievky, ryža, konzervy, najrôznejšie tyčinky a sušienky, cez bežecké oblečenie do každého počasia až po bicykel pre support, ktorý sme nakoniec ani raz nevytiahli.

Ja, Honza, moja mama a jej pes, maďarská vyžla Bonito, sme sa deň pred plánovaným výbehom ubytovali vo Svidníku. Večer sme si všetci nachystali, čo budeme potrebovať, natočili niekoľko odkazov na kameru, aby sme ich neskôr mohli použiť do dokumentu o tejto ceste. „A čo urobíš, ak to nevyjde?“ spýtal sa ma Honza. „Ale ono to vyjde,“ presviedčala som ho. „Dobre, ale čo ak nie?“ dobiedzal. „S takým niečím nepočítam.“ Táto myšlienka však vo mne zarezovala. Pred žiadnymi pretekmi alebo dlhou cestou som nepočítala s variantom, že by to nevyšlo. Vyjde to, musí.

Budík zazvonil o štvrté ráno. Odhodlane som vstala a začala sa chystať. Honza z duše neznáša ranné vstávanie, ale držal sa. Naraňajkovala som sa, zbalila posledné veci a sadla na podlahu v zadnej časti včeka. Vonku bolo nevlúdne počasie. Skôr by som povedala, že bol koniec októbra než máj.

Sedela som v Starbuckse a písala o prvom dni SNP, keď sa mi prihovorila sympatická žena okolo štyridsiatky s českým prízvukom. „Sledujem vás a sledovala som i váš beh. Ja som zo Svidníka a keď ste pridávali fotky z Dukly, tak ma to chytilo za srdce.“ Aj mňa toto miesto chytilo za srdce. Na Dukle sme boli pred šiestou hodinou ráno. Atmosféra tohto miesta sa opisuje len ťažko.

Zastavil sa tam čas. Duklianský priesmyk sa stal počas druhej svetovej vojny dejiskom krutých bojov. Sovietska armáda a členovia 1. československého armádneho

zboru sa tu v roku 1944 krvavo prebojovali na územie ČSR. Spomienka na tieto udalosti je tu stále veľmi živá. Ľudia, ktorých pripomína monumentálny pamätník, tu zažili krutosti vojny a len oni a ich blízki vedeli, ako ťažko bola naša sloboda vybojovaná. Na cintoríne pod 28-metrovým kamenným monumentom sa nachádzajú hroby s menami všetkých 1265 padlých bojovníkov, medzi nimi boli i ženy. Hmla na Dukle sa pomaly rozplývala a vytvárala kulisu hodnú americkeho filmu. Ten okamih bol veľkolepý. Tam, kdesi na konci Slovenska a na začiatku Cesty hrdinov SNP, na mieste poznačenom krvou a krutou históriou, sa mi ten malý moment zdal zrazu strašne veľký. Chcelo sa mi plakať a zároveň kričať od radosti. „Run Vacval run!“ kričal na mňa Honza, ktorému práve začínali dni plné starostí, a mama, ktorá sa tiež rozhodla prejsť so svojím psom kus trasy. Mám rada ten pocit, keď štartuje niečo nové. Keď netuším, aké to bude, ale viem, že to bude veľké.

Pri hlavnej ceste vedúcej od Duklianskeho priesmyku je v teréne rozmiestnené množstvo bojovej techniky, ktorá v ranných lúčoch slnka a rozplývajúcej sa hmle vyzerala ako zjavenie z minulosti. Bežala som týmto vojenským skanzenom so zatajeným dychom. Ďalšie emočne náročné miesto bolo Údolie smrti. Tento desivý názov dostalo podľa farby potoka, ktorý bol po ťažkých bojoch sfarbený do červena, krvou padlých a ranených. Počas bojov tu zomrelo asi 11-tisíc vojakov.

Pri jeho vstupe sa týčia dva do seba zakliesnené tanky. Nemecký sa krčí pod legendárnym sovietskym tankom T-34 a symbolizuje porážku nemeckej armády. Ďalej sú v Údolí smrti umiestnené ďalšie tanky ako bežná súčasť tunajších skromných dedín. Miestni okolo nich denne prechádzajú, deti sa na nich hrajú, v niektorých dedinách sa pri nich pasú kravy. Zastavovala som sa a chcela si prečítať nápisy na pomníkoch, mnohé však boli napísané azbukou.

Toto miesto som pomaly nechala za sebou a bežala do Svidníka, k ďalšiemu monumentu pripomínajúcemu históriu. Obrovský 37-metrový pamätník a päťtrahenná hviezda na jeho vrchole dosahujúca výšku 3,5 metra však pripomínali skôr skejtpark než miesto symbolizujúce vojnu. Zrejme sa v priebehu rokov stalo centrom stretávania mladých Svidníčanov. I tak to nič nezmenilo na fakte, že sa tu nachádzajú štyri masové hroby, v ktorých je pochovaných viac ako 9000 sovietskych vojakov.

„Lenka!“ volali na mňa dvaja vysmiati mladí ľudia. „Sme medici, pomáhame na košickej onkológii a to, čo robíš, je úžasné.“ „Ešte som len na začiatku,“ odpovedala som a dúfala, že tam na mňa nečakajú príliš dlho. Prehodili sme pár slov a ja som vybehla dlhým korzom vedúcim od pamätníka do centra mesta. Na semafore ma odchytil Jany. „Pobežím kúsok s tebou, ak môžem. Som síce po nočnej, ale tak nejako som tušil, že vo Svidníku sa k tebe asi veľa ľudí nepridá. Nie je tu až toľko bežcov.“ Pár metrov po našom stretnutí sme pribehli k Honzovi. Hodil na mňa páperovú bundu, najedla som sa a pokračovala s Janym, profesionálnym hasičom, ktorý ma sprevádzal 20 kilometrov blatom a prudkým dažďom.

Posledný silný moment počas beztak intenzívneho prvého dňa prišiel v záverečných kilometroch behu do Zborova. Červená viedla dole prudkým kopcom, a keď som pred sebou uvidela obrisy dediny, mala som pocit, že mi na nej niečo nesedí. Čím bližšie som bola, tým lepšie som rozoznávala dymiace komíny a rozpadajúce sa domy. Predo mnou sa otvárala nefalšovaná rómska osada. Taká, aké som dovtedy videla len v hlavných správach. S kopou detí a ľuďmi







postávajúcimi na ulici. Chvíľu som zisťovala, či som sa nesplietla a červená nepokračuje inou trasou, ale veľmi rýchlo mi došlo, že vedie priamo centrom osady. „Nájdeme odvahu. Ale možno by som predsa len mala zavolať Honzovi,“ pomyslela som si a už z diaľky som cítila desiatky pohľadov, ktoré sa upierali na zablatenú bežkyňu vynárajúcu sa z lesa. Svojím spôsobom som tam vlastne zapadla. Ako opisovala moja mama svoj štart SNP-čka: „Bola som taká strašne špinavá, že mi bezdomovec ponúkol svoje nohavice.“ Výstižné. Hlinené príbytky upravené drevom a plechom, všade obrovské množstvo odpadkov a vecí všetkého druhu. A uprostred tohto miesta, na ktorom by som ľahko uverila, že práve zažilo živelnú pohromu, stál náš poži-

čaný biely Mercedes. Honza si na pár centimetrov pootvoril okienko, ktoré v sekunde obkolesila dobrá desiatka rómskych detí. „Ujo, daj cukrík. Ujo, daj euro. Ujo, odvez nás aspoň do Bardejova,“ prosili deti nalepené na tmavé zadné sklá v túžbe, že sa im ujde niečo z obsahu veľkého auta, aké ich obcou zrejme každý deň neprechádza. „Nemôžem, čakám tu na priateľku,“ odpovedal Honza a zapol kameru na foťáku. „Čo pre vás znamená odvaha?“ Deti sa v sekunde rozprchlili do bezpečnej vzdialenosti, akoby boli až príliš poučené negatívnymi skúsenosťami s televíznymi štábmi. „Toto je veľký úlet,“ vítala som Honzu s nefalšovanou radosťou a prebehla auto. Pomalým poklusom som bežala cez osadu a vo vytržení sa rozhliadala navôkol. Veľko a tlupa detí za mnou. Na ulici stáli hádam všetci obyvatelia, až sa mi nechcelo veriť, že ich tam toľko žije. „Dobrý deň,“ pozdravila som každého jedného a každý jeden slušne odzdravil. Dokonca vyzerali celkom prívetivo. Nič som o nich nevedela a oni nevedeli nič o mne. Tam to i zostalo – v časti Zborova, kam by moje kroky dobrovoľne nikdy nevedli. Deti, ktoré ma sprevádzali, sa pomaly vytratili a našou úlohou bolo nájsť oddychovú základňu prvého dňa. Jeden z turistických sprievodcov o Ceste hrdinov SNP radil ísť v Zborove na miestne ihrisko. „Pokojuje by som bežala ďalej,“ povedala som Honzovi a ukázala na hodinky, kde svietilo 55 kilometrov. Únavu som vôbec necítila, čo znamenalo, že tvrdý tréning, ktorý som absolvovala pred týmto dobrodružstvom, sa naozaj oplatil. Bolo mi však jasné, že v ďalších dňoch by mi práve táto energia mohla chýbať. Pri dlhých behoch je nesmierne dôležité neprepáliť začiatok a neuštváť sa úvodnou premotivovanosťou. V aktuálnej kondícii som vedela, že po 55 kilometroch sa na druhý deň budem cítiť relatívne dobre, no viac kilometrov by ma unavilo. V Zborove nebolo žiadne miesto, kde by sme sa mohli ubytovať, a odporúčané ihrisko sa nám na stanovačku nepozdávalo. Nakoniec sme skončili nad dedinou uprostred poľa a dúfali, že po prvom daždivom dni si užijeme krásne ranné výhľady.

Večer som len sedela v aute a dívala sa, ako Honza po prvýkrát rozkladá náš nový „salewácky“ stan. Išlo mu to podstatne lepšie ako mne pred dvomi rokmi v Dolomitoch. „Nebude to veľmi komfortné,“ poznamenala som. „Tvoja komfortná zóna ťa zabije,“ povedal Honza a zdvihol obočie. „Sama to vraviešaš...“

LENKA VACVALOVÁ
NÁJDEM ODVAHU

Prvé slovenské vydanie

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v roku 2021 v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,
so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 2 383

Zodpovedný redaktor Erik Fazekaš
Technická redaktorka Jana Urbanová

Jazyková redakcia Martina Korbová
Fotografie Jan Poláček
Návrh obálky Kamila Flonerová
Sadzba Alias Press, s. r. o., Bratislava
Tlač FINIDR, s. r. o., Český Těšín

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú
odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:
www.albatrosmedia.sk
eshop@albatrosmedia.sk
tel.: 02/4445 2046

ALBATROS  **MEDIA**