

objevit. Změnil se základní vztah mezi venkovským běžcem a venkovskou krajinou. Kdysi jsme přes celý kraj běhali s radostí. Dnes, když se běhneme ze silnice, tak v tom úplně plaveme.

Mohli byste říct, že jsme změkli, ale nemyslím si, že je to fér. Boom překážkových a dobrodružných běhů ukazuje, že existuje mnoho lidí, kteří si vychutnávají výzvy, jež je vystavují plejádě překážek a potíží. I přesto, že člověkem vytvořené překážkové běhy jako Drsný Bahňák nebo Wild Warrior nabízejí mnoho stejných fyzických nebezpečí jako divočina (nicméně nic tak nebezpečného jako býky nebo pupkování), nevyžadují po nás kontakt s přírodou. Nevyžadují, abychom přizpůsobili své sportovní cíle krajině s jejími vlastními nároky. Tato zkouška byla okleštěna a divokost, stejně jako v mnoha dalších oblastech života, z ní byla vyfiltrována.

Je to škoda: ne proto, že by se snad měl člověk stydět, že je městskou „náplavou“ (což docela často znamená, že jejich venkovští předci byli nuceně vystěhováni), ale proto, že se běžci, kteří si udržují městský náhled na věc na krajích venkova, zbytečně odsuzují k celkově daleko omezenější verzi svého koníčka v porovnání s tím, co mají k dispozici.

13.

Pozor, klouže!

Tohle vám řeknou, když poprvé začnete běhat (velká část z následujícího seznamu je doslovně převzatá z www.nhs.uk, ale většina časopisů a webů vám sdělí to samé):

- Před během se podívejte na své GP.
- Abyste snížili riziko zranění, určitě si kupte pár dobrých běžeckých bot. Boty se silným tlumením dopadu jsou nejlepší. Nechte si poradit u specializovaných prodejců.
- Nastavte si cíle. Ať jste na kterékoli úrovni, nastavování cílů je důležité pro udržení soustředění a motivace.
- Naplánujte svůj běh. Promyslete si, kdy, kde a kudy budete běhat (přesnou trasu a délku) a zapište si to do deníku. Držte se svých plánů.
- Vytvořte si běžecký deník. Zapište si každý běh včetně trasy, vzdálenosti, času, počasí a jak jste se cítili.
- Pro lepší motivaci při běhu poslouchajte hudbu.
- Pár kvalitních běžeckých ponožek může zabránit puchýřům a je dobrou počáteční investicí.
- Pro omezení nebezpečí na silnici noste reflexní nebo výstražné oblečení, a to především při nočních bězích.
- Zvažte užívání sacharidových sportovních drinků pro dodatečné poskytnutí energie: ideálně přijímejte 750 ml tekutiny za hodinu běhu.

- Abyste mohli objevit, zaznamenat a sdílet své oblíbené běžecké trasy, používejte běžecké aplikace.
- Zastavte se, pokud vám dochází dech, motá se vám hlava nebo vám není dobře.

O bahně se nijak nezmiňují. Nebo o krávcích. Nebo loužích. Nebo o tuctu dalších věcí, o kterých byste mohli chtít vědět, chcete-li vyběhnout do přírody někde na venkově.

Přál bych si, aby mi někdo dal následující doporučení, když jsem se přistěhoval do Northamptonshiru, a ušetřil mi několik desetiletí práce s odkrýváním těchto faktů metodou pokus-omyl.

- Běh využijte k objevování. Není lepší způsob, jak poznat svůj kraj, než metodou pokus-omyl. Měření výkonů v rámci časů a vzdáleností je pak složité, ale na tom nezáleží.
- Přesná místní mapa vás bude stát asi desetinu toho co nový pár běžeckých bot a neskutečně vylepší vaši zkušenost s běháním v přírodě. Měli byste zainvestovat i do kompasu a případně se s ním i naučit pracovat. Pokud region neznáte, zkuste si vypěstovat podrobný a přesný orientační smysl. Naučte se, kde leží všechny pěší či jezdecké stezky a různé další cesty. Bude-li to možné, zjistěte, který pozemek komu patří a jak různé polnosti, cesty, lesy a potoky zapadají do životů dalších lidí. Představte si to jako nový vztah mezi vámi a vaší okolní krajinou. Čím více do toho dáte – především v těch klíčových prvních letech – tím více toho dlouhodobě dostanete zpět.
- Pokud si chcete zapisovat běžecký deník, zapisujte si, co jste viděli. Bude daleko zajímavější zavzpomínat na zajímavosti než na časy a vzdálenosti.
- Pád vás nezabije. Ani si při něm neublížíte. (Ve skutečnosti byste mohli, ale je to vzácnější, než byste řekli. A i v tom se zlepšíte.)
- Nejčastějším zraněním je zvrtnutý kotník. Čím tlustší jsou podrážky vašich běžeckých bot, tím vyšší je riziko zranění. Obuv s tenkými

podrážkami nebo minimalistická obuv jsou nejlepší volbou (viz kapitola 16). A pokud máte skutečně slabé kotníky, neexistuje žádné pravidlo, které by říkalo, že nemůžete běhat ve vysokých turistických botách nebo v něčem podobném.

- Prvních pět až deset minut běhu se rozehřívejte. Experti to absolutně nedoporučují, v praxi ale musí většina venkovských běžců před doběhnutím na otevřené louky – kde je možné běhat maximální rychlostí – překonat mnoho branek, zádek, úzkých stezek a remízku. Tak proč této fáze běhu nevyužít?
- Neexistuje pravidlo, které by říkalo, že se nemůžete umazat bahnem nebo si natrhnout oblečení jen kvůli tomu, že jste dospělí.
- Pokud je vám zima nebo jste promočení, tak nejspíš jenom neběžíte dost rychle. Ale hodí se mít u sebe alespoň větrovku a zakrýt si hrudník. Je mnohem důležitější ochránit se před větrem než před deštěm. Když si půjdete zaběhat za deštivého dne, zaručeně promoknete.
- Na odlehlých místech, která mohou zahrnovat hory nebo rozsáhlá vřesoviště, je nezodpovědné nebrat bezpečnost vážně, a měli byste s sebou mít větrovku, voděodolnou bundu i kalhoty, čepici, krabičku poslední záchrany, jídlo pro nouzové případy, mapu, kompas a píšťalku.
- Na běžném venkově vlastně nepotřebujete speciální vybavení. Pokud si nejste jistí, vezměte si s sebou větrovku, i kdybyste ji měli mít většinu času jen uvázanou kolem pasu. Jinak si prostě oblečte, v čem se vám pohodlně běhá, co se snadno vypere a není to příliš drahé. Riziko poškození oblečení je v přírodě daleko vyšší.
- Jestli si chcete nutně pořídit nějaké nové vybavení, kupte si píšťalku. Moc nestojí a zapadne i do té nejmenší kapsičky, ale neuvěřitelně se hodí při nepravděpodobné situaci, kdy potřebujete uprostřed ničeho zavolat o pomoc. Je mnohem užitečnější než speciální běžecké ponožky nebo silikonové náramky.
- Pokud vypadá příroda, kde plánujete běhat, výhrůžně divoce a cize, ujistěte se, že někdo přibližně ví, kde budete. Kdybyste se nevrátili,