

Týden první

Den první – 13,3 km (běh v tempu 4:30 – v dalším vyprávění běh v tomto tempu označen jako „trénink A“)

Den druhý – 16 km (10 km trénink A)

Den třetí – 13,6 km (běh v tempu 4:15 – v dalším vyprávění běh v tomto tempu označen jako „trénink B“)

Den čtvrtý – volno

Den pátý – 11,2 km trénink A

Den šestý – 15,5 km (13 km trénink B)

Den sedmý – 10,5 km regenerační běh (dále jen „trénink R“)



Nezjišťoval jsem, jestli je zrovna úplněk, nicméně spalo se mi nevalně. Zejména k ránu jsem několikrát otevřel oči. Možná bylo příčinou i to, že mě až na kraj postele systematicky vytlačovali naši psi. Nejsem příznivec sdílení lože se psími miláčky, už to tak ale nějak dopadlo, že s námi v té posteli jsou. A musím konstatovat, že jsou přesní jako hodinky. Jakmile odbije čas v jejich zvířecích hlavách, nedají pokoj a mně nezbyvá než opustit vyhrátou postel. Někdy odolám jejich nátlaku a ještě chvíli si zdřímnu. V našem soukromém utkání ovšem zvířata vedou o spoustu bodů, protože většinou vstanu.

Úplněk a psi tudíž začali můj běžecký příběh. Zvláštní úvod. Jak jsem ovšem psal na začátku svého povídání, v tomto příběhu píše řádky sám život. A ten vymyslel takovou podivnost.

Stoupl jsem si v koupelně na váhu, která mi prozradila moji současnou hmotnost: 85,7 kg. Nikdy jsem svou hmotnost neřešil a vzhledem k mému somatotypu to nikdy nebylo nutné. Na kilogramy nehledím, jím, co mi chutná, a piju, na co mám zrovna chuť. Někdo se možná pozastaví nad tím, že píšu (nebo budu psát) o tom, jak

toužím překonat svůj osobní rekord na maraton, přitom si nehlídám, co jím. Takhle přece profíci nefungují. Souhlasím. Profíci si platí své výživové poradce, kuchaře a já nevím koho ještě. Jenže já nejsem profík. Ano, mám vytyčený cíl a jdu za ním, ale nehodlám mu obětovat úplně všechno. Mám rád jídlo, rád se napiju dobrého piva a rád zhřeším s pytlíkem mastných chipsů. Jak se říká, žijeme jen jednou a já jsem stále jen hobby běžcem. Příští pondělí se zvažím znovu, pak i to další, a ještě další a uvidíme, jestli mě trénink o nějaké to deko obere. V minulosti tomu tak vždy bylo. Hubnout nechci, ale pokud při běhu neshodím, nebude to ten správný trénink.

První den je v duchu tréninku, který spadá do kategorie lehčích. Ano, 10 kilometrů nenazve každý snadnou vzdáleností k uběhnutí, přece jen se ale řadím k těm, kteří už mají něco odběháno. Ráno jsem si lehce odklusal na vlak, který mě přibližuje k mému pracovišti, druhý klus mě čekal zase po návratu. Komplikací by pro nepřipraveného člověka mohla být ledovka, která pokryla povrch silnic i chodníků. Já byl naštěstí připraven, protože z let dřívějších znám nesmeky, které si s ledovkou snadno poradí. Ale jinak ledovka nic moc. Běžcům nevadí vítr, déšť ani sníh, ledovka je však soupeř neoblíbený. Odpoledne, když jsem vyrazil na delší běh, bohudík již ustoupila.

Ve městě, kde žiji, mám vymyšlené své trasy a vybírám si mezi nimi, kterou v určený den zvolím. Dnes, ačkoliv jsem to původně nezamýšlel, jsem doběhl až na cyklostezku. Ta byla pokrytá zbytky sněhu a na některých místech to klouzalo. Jinak ke mně byla přívětivá a v určeném tempu se mi běželo náramně. Je leden, dny už se prodlužují a já jsem si mohl užívat v té samotě splynutí s přírodou. Byl jsem jen já a zapadající slunce. Takové okamžiky nezažívám poprvé a vždy si vzpomenu na scénu z filmu *Forrest Gump*. Zde je postava hlavního hrdiny zachycena