

CESTA ZA TAJEMSTVÍM  
NEJRYCHLEJŠÍCH LIDÍ PLANETY



# BĚHÁNÍ S KEŇANY

Adharanand Finn



MLADÁ FRONTA

Copyright © Adharanand Finn, 2012

Translation © Jiří Balek, 2012

# BĚHÁNÍ S KEŇANY

Cesta za tajemstvím  
nejrychlejších lidí planety

**Adharanand Finn**

MLADÁ FRONTA

*Mým spolupracovníkům  
Mariettě, Lile, Umě a Ossianovi.*

Když vás hledá něco dokonalého, má to velkou sílu.

– *Prem Rawat*

## PROLOG

Nejprve slyším, jak někomu začal pípat budík. V polospánku jsem na to čekal. V mělké netrpělivé dřímotě pod tenkou přikrývkou se zeleně natištěným jménem hotelu. BOMEN. Díky světlu z chodby je v pokoji trochu vidět. Holé stěny. V tomto světle tmavě růžové, ale ve dne jedovatě ostře broskvové. Na drátu nade mnou visí pod stropem úsporná žárovka.

Zvoní telefon. Godfrey, který leží na druhé posteli kousek ode mě, ho okamžitě zvedá, jako by ho držel v ruce a na hovor čekal. Chvíli mluví klidnou, bdělou kalendžijštinou, pak zavěsí.

„Chris,“ řekne do pološera. Ví, že nespím. „Znáš Chrise. Chce zajít dolů na snídani.“

Na nočním stolku mi začíná bzučet budík. Natáhnu se a vypnu ho. Jsou čtyři hodiny ráno. Čas vstávat.

Hotelem se ozývá cinkání talířů a pánví, je plný lidí, kteří si spolu povídají. Někteří hosté se určitě otáčejí v postelích, dívají se na hodinky a dívají se, co se děje. Jdu chodbou. Na jednom konci se lesknou palmové listy. Na vrcholku schodiště potkávám Beatrice. Stojí ve stínu a neví, jestli má sejít dolů. Usměje se a její bílé zuby září proti černé kůži.

„Pojďme,“ říkám.

Beze slova mě následuje.

Číšníci v jídelně jsou připraveni. Z postelí je vyhnali uprostřed noci a navlékli je do uniforem. Nevypadají dvakrát nadšeně.

„Čaj? Kávu?“ ptá se vrchní číšník v červené vestě a drží ták s konvicemi a šálky. Oba zavrtíme hlavami. Sedám si ke stolu a Beatrice naproti mně. Ulice venku je tichá. Podívám se na Beatrice.

„Připravena?“ ptám se.

Usměje se. „Zvládnou to,“ přikývne.

Do jídelny přicházejí Japet a Shadrak. Dva mladíci ve věku něco málo přes dvacet let. Ani jeden ještě nebyl tak daleko od domova. Japet se

vzrušeně zubí, zatímco Shadrak se neustále tváří, jako by právě zahlédl něco šokujícího a neuvěřitelného, a má vytřeštěné oči. Ke stolu přichází vrchní číšník s táčem.

„Čaj? Kávu?“

„Šaj,“ odpovídá Shadrak tak tiše, že to musí dvakrát zopakovat, než mu číšník porozumí. Japet jen přikývne. Číšník má radost a nalévá jim.

„Cítíte se připraveni?“ ptám se. Shadrak se na mě nechápavě podívá, jako bych se ho zeptal, jestli byl někdy zamilovaný.

„Jsmo připraveni, ano,“ přitaká Japet s úsměvem. Jiný číšník nám přináší mísu ovoce. Shadrak nervózně nabere vidličkou kousek melounu a nabídne ho Beatrice. Další číšník před každého položí talíř s chlebem a smaženými vejci.

„Dělej si, co chceš,“ nabádal mě včera večer Godfrey, „jen si k snídani nedávej vajíčka.“ Rozhlédnu se po ostatních.

„Máte před závodem rádi vejce?“ ptám se jich. Jenže už se cpou. Rozhodl jsem se nekalit vodu, ale svou porci nechávám nedotčenou. Dva krajíce chleba s máslem mi stačí. Rychle dojídám a vracím se nahoru na pokoj.

Měl jsem v plánu si po snídani ještě lehnout, ale jsem příliš rozrušený, proto si zabalím věci a sednu si na postel. Noha mi připadá v pořádku. Abych se ujistil, drbu se na ní a palcem tlačím na místo na chodidle, kde jsem měl zranění. Vyndávám lahev Mentholu Plus, mazání z lékárny v Itenu. Vetřu si ho do chodidla, natáhnu si ponožky a znovu se posadím na postel. Pomalu, zhluboka dýchám. Za hodinu je čas vyrazit.

Svítání vrhá na parkoviště slabé světlo. Všichni stojíme u minibusu a čekáme na Godfreye. Když jsem odcházel, právě se v koupelně česal. Má vlasy zastřižené nakrátko jako příslušník námořní pěchoty, přesto si je každý den ráno pět minut pročesává. Ostatní tiše a trpělivě postávají. Nakonec se ukáže.

„Promiňte, lidi,“ říká a otvírá dveře minibusu. Nejmladší členové týmu, tedy Japet, Shadrak a Beatrice, nasedají na sedadlo úplně vzadu. Chris, Paul a Phillip, všichni zkušenější běžci, zabírají prostřední. A jako jediný *mzungu*, tedy běloch, mám tu čest usednout na sedadlo spolujezdce vedle Godfreye, našeho řidiče a kouče.

Kodrcáme se z parkoviště po nezpevněné cestě až na hlavní, asfaltovanou silnici. Kolem chodí lidé, pohánějí stáda koz, na ramenou nosí velké pytle. U krajnice zastavují přeplněné minibusy *matatu* a dovnitř se cpou další lidé. Den je v plném proudu.

V našem vozidle všichni mlčí. Godfrey se snaží naladit rádio, ale dobře ví, že nefunguje. Řídí po rovné silnici, zvedající se na okraji savany, která se po jedné straně táhne do nekonečna. Na druhé straně stojí provizorní domky s políčky kukuřice a telefonní budky s barevnými reklamami telekomunikačních společností.

Přibližně za dvacet minut se dostáváme k hlavní bráně do Lewy, přírodní rezervace o rozloze dvaadvaceti tisíc hektarů, která se rozkládá přibližně 270 kilometrů severně od Nairobi. Před bránou stojí dlouhá řada aut s náhonem na všechna čtyři kola. Podél silnice chodí lidé. Řadíme se do fronty. Savana se tu táhne po obou stranách. Tohle je klasická africká krajina. Suché travnaté pláně s tu či onde rostoucími ostnatými akáciemi.

Vzadu v autě najednou zavládne vzrušení a všichni ukazují oknem ven.

„Co se děje?“ ptám se.

„Podívej,“ vybídne mě Godfrey a ukáže stranou, kde jako nehybná socha jen několik metrů od nás stojí slon.

„Je živý?“ ptá se Philip a naklání se mi přes rameno, aby lépe viděl.

Popojíždíme v oblacích prachu za ostatními auty. Slon všem v minibusu zlepšil náladu. Godfrey začíná se svými povzbuzujícími řečmi.

„Fajn, lidi. Jsme tady. Víím, že v tomhle autě máme vítěze. Dlouho jste trénovali, teď je čas běžet. Nezapomeňte, že tu jde o maraton. Na začátku nesmíte moc spěchat. Ale držte se blízko těch vpředu. Vííte, že to dokážete.“

Zastavuje. Ačkoli ještě není ani šest ráno, za šňůrou postávají stovky lidí, které se snaží odtlačit ochranka. Běžci v kratasech a tílkách se startovními čísly přišpendlenými na hrudi proudí podél cesty ke startu. Než se rozkoukám, jsou ostatní z minibusu pryč.

„Šli rovnou na start,“ vysvětluje Godfrey. „Jdi taky, sejdeme se tam.“ Už je poměrně teplo, proto si svlékám běžeckou soupravu a házím ji do minibusu. Pod ní mám své žluté tričko s přišpendleným číslem 22. Na zádech se skví nápis „Iten Town Harriers“.



Na startu se mačká přes tisíc běžců. Mezi nimi zahlédnu skupinku žlutých tílek, zbytek svého týmu. Našli mou manželku Mariettu a dvouletého syna Ossiana. Čeká na mě, aby mohla pořídit skupinovou fotku.

Mačkáme se k sobě. Godfrey na fotce nechce být, ale přitáhneme si ho. Bez něho bychom to nedokázali. Stojí vzadu a obličej má ukrytý ve stínu klobouku.

„Dobrá, díky,“ říká Marietta a propouští nás. „Hodně štěstí.“ S tím se stavíme do řady. Potřásáme si rukama, ale už si nemusíme nic říkat. Jsme tady. Po měsících tréninku stojíme na startovní čáře. Před námi se táhnou divoké pláně Afriky. Čekáme. Klidně. Nad hlavami se nám vznášejí vrtulníky. Muž s mikrofonem to neřekne, ale musíme počkat, až se odtrati vzdálí několik lvů. Vrtulníky nalétávají nízko nad ně a pokoušejí se je odehnat. Připadá nám, že už tu stojíme hodně dlouho. Protahuju si ruce. Šestadvacet mil. Dvačtyřicet kilometrů. Ale to jsou jen čísla. Pěkně krok za krokem. Nádech za nádechem. Z trávy stoupá ranní horko. Po straně mi mávají mé rozesmáté děti. A pak začínáme odpočítávat. Pět. Cítím, jak mě dech naplňuje životem. Čtyři. Lidé svírají své hodinky a přikrčí se. Tři. Dva. Je to tady. Jedna. Start.

## KAPITOLA 1

### V duchu jsem Keřan.

— REKLAMNÍ SLOGAN NIKE Z 80. LET.

Probíháme vysokou, rozvlněnou trávou. Závodíme, kdo bude první na rohu. Jsem úplně vpředu, pohání mě dusot nohou všude kolem a rychlý dech mých spolužáků. Za fotbalovou bránou zahýbáme za nízkou zídku na konci hřiště. Najednou mi přijde, že je větší ticho. Rozhlédnu se. Těsně za mnou běží jeden chlapec, ale všichni ostatní odpadli. Vpředu vidím vlající pásku označující další zatačku. Běžím dál, v plicích cítím chladný vzduch, vysoko nad hlavou mi šumí listí topolů.

Vyběhneme ze školních pozemků a utíkáme po štěrkové cestě, kam normálně nesmíme. Slyším jen, jak mi štěrk křupe pod nohama. Proběhnu kolem staříka s jízdním kolem, který ustoupí stranou. Držím se u pásky a po příkrém svahu sbíhám zpátky na školní hřiště, k cíli. Dostávám se tam o hodně dřív než všichni ostatní, takže stojím a dívám se, jak jeden po druhém dobíhají a padají za cílovou čarou. Pozoruju, jak se převracejí na záda nebo klečí a mají zarudlé obličej. Cítím zvláštní radost. Je to má první hodina tělocviku v nové škole a všechny nás poslali na přespolní běh. Nikdy předtím jsem nezkoušel uběhnout více než délku fotbalového hřiště, proto mě překvapilo, jak lehké mi to připadalo.

„Ani se nezdýchá!“ diví se učitel a dává mě ostatním za příklad. Poučí mě, že abych nevychladl, musím si schovat dlaně do podpaží. Dobíhají poslední děti.

\* \* \*

O několik let později překonávám na sportovních hrách rekord školy na 800 metrů, ačkoli se mě parta dalších kluků snaží zdržovat. Za pět minut

běžím patnáctistovku a také vyhrávám. Otec, který vycítil, že mám talent, navrhne, abych se přihlásil do některého místního běžeckého oddílu, a v telefonním seznamu najde číslo. Slyším, jak s kýmisi telefonuje a ptá se na cestu. Od toho okamžiku je všechno jasné: bude ze mě běžec.

Celé to začne poměrně nepříjemně jednoho večera o několik týdnů později. Obléknu si šortky a bundu a přes most mířím z našeho předměstí Northamptonu k nedalekému nákupnímu centru. Areál je kromě několika pozdních nakupujících z obrovského supermarketu Tesco opuštěný. Po eskalátoru sjíždím na parkoviště a přecházím ulici k neoznačenému prašnému oválu, kde se schází členové běžeckého oddílu Northampton Phoenix. Večer je chladný a všichni běžci jsou namačkaní v malém vchodu v boku velké zdi z červených cihel. Stěny chodby uvnitř jsou vymalované krvavě červenou barvou a postříkané obscénním graffiti. Na konci chodby jsou šatny, odkud jsou slyšet tekoucí sprchy a mužské hlasy. Paní u stolečku se mě ptá na jméno.

Místo na ovál, jak jsem si představoval, mě odvedou se skupinkou dalších přibližně dvanáctiletých dětí zpátky přes ulici k vykládací rampě obchodáku. Rampa je dlouhá, schovaná pod střechou a po jedné straně má řadu zavřených vrat. Na asfaltu jsou vidět skvrny od motorového oleje. Muž v legínách a běžecké bundě nás nechává běhat od jednoho konce na druhý. Pokaždé se musíme dotknout kraje. Mezi jednotlivými sprinty děláme kliky nebo skáče panáka. V jednom okamžiku ležím na asfaltu, chystám se začít sed-lehy a napadá mě, jestli tu snad nejsem špatně. Tohle přece není běhání. Představoval jsem si štihlé sportovce kroužící po oválu. Táta se asi spletl a zavolał do špatného oddílu.

Jsem si natolik jistý, že to není běžecký oddíl, že se znovu vrátím až po roce. Ptají se mě, jestli chci trénovat v „tunelu“, což podle mě znamená nakládací rampu obchodního centra, nebo raději vyrazit na dlouhý běh. Volím dlouhý běh a posílají mě ke skupině asi čtyřiceti lidí. Tohle už se běhu podobá více. Když vyrazíme po štěrkových cestách proplétajících se mezi obecními domy východního Northamptonu, poprvé si uvědomuju, jaké to je běžet uprostřed skupiny. Rovnoměrný dusot nohou, stromy, domy, jezírka, lidé ustupující stranou, aby nám uvolnili cestu. Ačkoli jsou ostatní běžci většinou starší a neustále se popichují, když běžím v jejich středu, připadá mi, že k nim patřím.

Dalších šest let jsem vášnivým členem oddílu, většinu víkendů běhám závody na dráze nebo přespolní běhy a trénuju nejméně dvakrát týdně. Roky, kdy se formují mé názory, trávím běháním. Trénuju i v době, kdy si nechávám narůst dlouhé vlasy a začnu hrát na kytaru v kapele. Ostatní běžci mi dají přezdívku Bono. Jednou večer, to mi je přibližně osmnáct, mívám skupinku svých spolužáků vracejících se z hospody. Jsme právě v poslední míli dlouhé trasy a běžíme naplno. Spolužáci na mě civí s otevřenými ústy. Jak mizím v dálce, jeden na mě nechápavě křikne: „Co to děláš?“

\* \* \*

O keňských běžcích jsem se dozvěděl poprvé někdy v polovině osmdesátých let, přibližně v době, kdy jsem se stal členem běžeckého oddílu. Jako by se najednou ve velkém počtu objevili v běžeckém světě, jemuž v mých očích dominovali britský Steve Cram a Maročan Said Aouita. Těmto dvěma velkým rivalům jsem vždy fandil. Cramovi s jeho majestátným vysokým krokem i menšímu Aouitovi, který dělal při běhu grimasy a zvláště pohyboval rameny. Byl vynikající na všech tratích od krátké, rychlé osmistovky po deset kilometrů, dokonale však zvládal také překážkový běh na tři kilometry s vodním příkopem.

Ale na olympiádě v roce 1988 v Soulu už Keňané s jedinou výjimkou vítězí ve všech závodech na středních a dlouhých tratích. Největší dojem na mě dělá to, jak běhají. Selský rozum říká, že nejlepší metoda běhu, především na delší vzdálenosti, je udržovat rovnoměrné tempo. Většina závodů se takto také běhá. Keňané nicméně mají podivnější způsob. Neustále se cpou dopředu, ale pak nečekaně zpomalí, nebo s výstřelem startéra vyrazí šíleným tempem vpřed. Přímo miluju, jak to mate televizní komentátoři, kteří neustále předpovídají, že keňskému běžci brzy dojdou síly, jenže ten vzápětí ještě zrychlí.

Vzpomínám si, jak jednoho teplého srpnového večera v roce 1993 v našem obýváku v Northamptonu sleduju finále běhu na 5000 metrů na mistrovství světa. Máma přichází a odchází a nutí mě, abych šel ven na zahradu. Je krásný večer, ale jsem přilepený k televizi. Favoritem závodu je olympijský vítěz Khalid Skah z Maroka, televizní kamery nicméně

bedlivě sledují i mladého Etiopana Haileho Gebrselassieho, který o rok dříve zvítězil na juniorském šampionátu v bězích na 5000 metrů a na 10 000 metrů. Sportovci stojí na startovní čáře vedle sebe a ohlížejí se ke kameře. Když hlasatel oznamuje jejich jména, nervózně se usmívají a zamávají publiku.

Závod se rozbíhá ve vražedném tempu a na čele se postupně střídá několik afrických běžců. Skah, který dokázal Keňany v minulosti mnohokrát porazit, sleduje každý pohyb a neustále se drží těsně za vedoucím běžcem. Jediný britský účastník závodu Rob Denmark brzy zaostává daleko vzadu.

Když do cíle zbývá sedm kol, je komentátor BBC Brendan Foster celý napjatý. „Díváme se na brutální závod,“ hlásí. Jako na znamení vyrazí vpřed mladý Keňan Ismael Kirui a během jednoho kola získá před ostatními náskok dobrých padesát metrů. Foster prohlašuje, že Keňan nasadil sebevražedné tempo. „Je mu teprve osmnáct a nemá zkušenosti z mezinárodních závodů. Myslím, že to poněkud přepálil.“ Fascinovaně sedím a ječím na televizor, když režisér na okamžik přepne na závod v hodů oštěpem. Když se vrátí záběry na dráhu, Kirui stále vede. Kolo za kolem se za ním žene Skah a trojice Etiopanů, ale nedaří se jim náskok zkracovat. Kamera se zaměřuje na Kiruiovy oči. Dívají se přímo dopředu a je v nich výraz divokého zvířete. Ještě zvyšuje tempo. „Opravdu divoký závod,“ komentuje Foster.

Za zvuku zvonu vbíhá Kirui do posledního kola, stále na čele. Sprintuje jako o život, ale trojice Etiopanů jako by náhle dostala křídla a mezeru zkracuje. Sto metrů před cílem se Kirui ohlédne přes rameno a vidí, jak se k němu blíží Gebrselassie. Na zlomek vteřiny jako by se svět zastavil. Jako by se schylovalo k vraždě. Překvapený zoufalý Kirui otáčí hlavu zpátky a dál žene vyčerpané tělo. Unavené nohy dokáže přimět ke sprintu k cíli, kterým proběhne necelou půl vteřinu před Gebrselassiem. Zvládl to. Zvítězil. Zničený a zmatený vyráží na kolo pro vítěze, nad hlavu zvedá keňskou vlajku.

Večer mířím na dráhu trénovat se svým běžeckým oddílem. Zkousím běžet jako Kirui, dívám se přímo před sebe a už od startu utíkám, co mi stačí síly. Je to jeden z nejlepších tréninků, jaké jsem kdy absolvoval. Když přepálíte začátek, obvykle si děláte starosti, co se s vámi později stane.

Celým tělem vnímáte očekávanou bolest, která má přijít. Většinou vás to zpomalí. Říká se tomu držet vlastní tempo. Ale tehdy večer mi na tom vůbec nezáleželo. Chci se těchto obav zbavit a běhat bez zábran jako Keňan.

\* \* \*

Nakonec se ukáže, že ten večer, kdy se s vytřeštěnými očima pokouším běhat po dráze jako Ismael Kirui, je jeden z posledních tréninků s mým běžeckým oddílem. O necelý měsíc později si naložím do auta rodičů své věci a odjedu do Liverpoolu studovat na univerzitě. Ačkoli se i tam přihlásím do běžeckého klubu, ve víru vysokoškolského života se na běhání brzy přestávám soustředit. Jako většina ostatních studentů se ocitám v novém světě, kde je možné skoro všechno. Běhání jako by patřilo do minulého života. Přesto jsem na něj nikdy úplně nezapomněl.

Rozsah, v němž mé běhání odumíralo, ukazují mé výkony na britské univerziádě v přespolním běhu v onom roce. Koná se den po spontánním pozdně večerním výletu se třemi kamarády do Walesu. Časně ráno se vpotácím do autobusu do Durhamu, kde se závod koná, a dokážu myslet jen na spánek. Je zázrak, že se vůbec dostanu na místo. V Durhamu je chladno a větrno. Zavážu si tenisky a pouštím se do známé rutiny protahování a zahřívání se. Jakmile však závod odstartuje, nohy se mi zaboří do hlubokého bahna a vzdávají se bez boje. Jen vyklusávám a nedokážu se přimět k žádnému rychlejšímu pohybu. Skončím na 208. místě. Můj dobrý kamarád a soupeř z dob, kdy jsem běhal v Northamptonu, Ciaran Maguire, doběhne druhý. Před pár roky mi na okresním přeboru v přespolním běhu celý závod dýchal na krk a o vítězství mě připravil až těsně před cílem. Najednou se mezi nás vtěsná skoro 300 lidí. Potkávám ho po závodě. „Stačí, když budeš rok pořádně trénovat,“ uklidňuje mě. Přikývnu, ale hluboko uvnitř vím, že je to silně nepravděpodobné.

Postupem let se setkávám s dalšími jako já. S bývalými běžci, kteří čas od času opráší staré tenisky a začnou kroužit kolem místního parku v marné naději, že si připomenou, jaký je to pocit. Hlásíme se na lokální maratony nebo závody na deset kilometrů a jsme odhodláni vrátit se do formy. Jenže pokaždé nám v tom něco zabrání – život, zranění, nedostatek odhodlání – a trénovat přestaneme. Jiskřičky v nás však nehasnou.

Odmítáme vyhodit své staré zablácené kecky do popelnice. Víme, že by se nám ještě mohly hodit, že se touha běhat opět vrátí.

Po narození dětí je ještě těžší najít si čas na trénink, přinejmenším do doby, než se mi podaří sehnat práci na volné noze. Píšu zprávy o závodech pro časopis *Runner's World*. Ačkoli mi moc neplatí, běhání mi najednou nepřipadá jako taková ztráta času. Už nejde jen o to, že bych se snad pokoušel dělat něco pro sebe a přitom usiloval o návrat do dětství, jež bylo plné nadšení. Už je to práce.

Při plnění úkolů pro *Runner's World* začínám během dalších dvou let více trénovat, jenže s malými dětmi je přeci jen těžké vyrazit ven častěji než dvakrát týdně. Sejdu ze schodů z pracovny a nacházím Mariettu s malým Ossianem pověšeným na jejím boku, jak se pokouší nachystat oběd. Lila a Uma, naše dvě dcery, na sebe ječí a přetahují se o knížku. Zahrada je zarostlá, je potřeba vysypat koše a do toho zvoní telefon. Není lehké říct: „Jen si vyrazím na delší běh. Za hodinku nebo tak nějak jsem zpátky.“ Takže i když se začnu pravidelně účastnit závodů, mé časy se nelepší. Svůj první půlmaraton uběhnu v devětadvaceti letech za 1 hodinu a 30 minut. O sedm let později mám na kontě tři další, pokaždé v přibližně stejném čase.

Neustále si říkám, že jednoho dne začnu skutečně poctivě trénovat a opravdu rychle běhat. Jen si nejsem jistý, co to přesně znamená. Maraton pod tři hodiny? Možná. Jenže roky plynou. Pokaždé, když v televizi vidím, jak nějaký sportovec nad pětatřicet let vyhraje velký závod, opakuju si, že mám ještě naději. Nejde o to, že bych chtěl dosáhnout něčeho konkrétního. Jen se nechci jednoho dne ohlédnout zpátky a litovat, že jsem si nedal pořádnou šanci zjistit, co bych se svým talentem mohl udělat.

## KAPITOLA 2

Prodali jsme tedy dům  
a uletěli z pochmurného anglického léta  
jako hejno stěhovavých vlaštovek.

– GERALD DURRELL, *O mé rodině a jiné zvířené*

Sedím a cestou na charitativní závod na 10 kilometrů v Devonu nedaleko našeho domova se dívám z okénka. Je větrné zářijové ráno a necítím se dobře. Kdybych o závodě nepsal do *Runner's World*, nejspíš bych neběžel. Rozhodnu se začít po startu pomalu a užívat si okolí. Hned se mi trochu uleví. Trať se vine kolem překrásného hradu Powderham a podél ústí řeky Exe. Bude určitě příjemné se při běhu pro změnu kochat krajinou. Zatímco parkujeme, nemám ani tušení, že se stane něco, co mě donutí znovu se zamyslet nad svým celkovým přístupem k běhání.

Jakmile se ocitnu na startu, jako bych zapomněl, že jsem nemocný, a instinktivně se proplétám dopředu. Neumím si představit, že bych běžel někde vzadu mezi rekreačními běžci, ať je mi, jak chce. Závodu se účastní skoro tisíc běžců, většina však jen pro zábavu a s cílem přispět na dobrou věc. Běh je vlastně jen záminka. Pro mnohé je důležitější, že tu hraje muzika, že si mohou udělat piknik na trávníku a dostat se ven mezi lidi.

Po závodě, když jsme všichni v cíli, mě přesto napadne, jestli to není úplně obráceně. Všichni chtějí mluvit jen a jen o běhu. Jaký jsi měl čas? Nedokázal jsem se rozhybat. Vyrázil jsem moc rychle. Lidé se celí rozzáří a vykládají ostatním, jak jsou unavení. Tváře mají rudé, svaly se jim chvějí a znovu se oblékají do teplákových souprav. Je skutečně možné, že záminka je to všechno kolem. Když se to nejdůležitější zahalí do hávu charitativní akce, do týmových triček a pikniků, mají lidé dobrou záminku jít běhat. Vlastně se houfují. Tisícovka běžců a skoro všichni



se po závodě cítí lépe. Je tedy možné, že hlavní zábava je právě běhání. Když po závodě posedáváme na trávníku, nějaká žena mi vysvětluje, že podle ní je běhání takové opíjení se pozpátku. Při pití se nejprve cítíte báječně, ale nakonec je vám špatně. Při běhání se nejprve cítíte špatně, ale pak, když doběhnete do cíle, je vám nádherně. Připadá mi to docela zajímavé. Není divu, že se nás tu houfuje tolik.

\* \* \*

Jakmile zazní startovní výstřel, vyrážíme přes trávník. V první zatáčce jsem stále ještě na čele a za mnou se žene tisícovka běžců v zelených tričkách *Za výzkum rakoviny*. Ostrá zatáčka nás navádí na šterkovou cestu mířící nahoru k hradu. Muž vedle mě se ptá, jaký mám osobní rekord. „Nevím,“ odpovídám. Před několika lety jsem deset kilometrů uběhl za 47 minut, ale vím jistě, že teď jsem rychlejší.

Proběhneme obloukem hradní brány a přes dvůr. Stojí tam mé dcery Lila a Uma s babičkou Bee, mou tchyní.

„Tady je,“ ukazuje jim do moře stejných triček. „Makej, Dhare,“ křikne. Dcery jen zírají, když probíhám kolem. Usměju se na ně, abych je uklidnil, aby věděly, že jsem to pořád já. Vzápětí další bránou opouštíme hrad a vybíháme do krajiny.

Trať klesá z nízkého kopečku a pokračuje podél řeky Exe. Na vodě se pohupují plachetnice. Pořád jsem blízko čela a rozhoduju se natáhnout nohy, abych využil příznivý vítr v zádech. Zdá se, že to nikoho jiného nenapadlo, takže mě pouštějí dopředu. Takřka vzápětí se objevuje značka na dvou kilometrech. Určitě ji postavili špatně. Tak daleko jsme přece ještě nedoběhli. Nebo ano? Ohlížím se. Jsem na čele s náskokem dobrých čtyřiceti metrů. Jestli vydržím, napadá mě, mohl bych se umístit v první desítce. V duchu už uvažuji, jak ten příběh podám. „Na třech kilometrech jsem byl pořád na čele.“

Značka tří kilometrů se objevuje a mizí mi za zády. Svůj příběh musím poupravit. „Po čtyřech kilometrech jsem byl stále v čele.“ Za chvíli je ze čtyř kilometrů pět.

Neustále čekám, až mě pohltí lavina běžců. Kde jsou? Co se to děje? Je zvláštní běžet takhle sám. Jako bych vůbec nezavodil, ale někde o samotě

trénoval. Jenže je jasné, že vzadu je tisícíhlová neviditelná masa a žene se za mnou. Jako nějaký uprchlík se pokaždé, když mi nohy začnou umdlévat, donutím znovu vzpamatovat, vybíhám do kopců, sbíhám k travnatému břehu. Běžím spíš z jakéhosi instinktu přežití než z odhodlané touhy zvítězit.

Nakonec doběhnu do cíle s velkým náskokem přede všemi ostatními a v úžasném osobním rekordu 38 minut, 35 vteřin. Dcery se ke mně řítí a objímají mě. Reportér místních novin mi klade otázky. Připadám si, jako bych zvítězil na olympiádě.

Cestou domů sedím v autě babičky Bee a jako už mockrát od doby, kdy jsem odešel ze školy, přemýšlím, co by se stalo, kdybych pořádně trénoval. Kdybych Ciarana poslechl a rok pořádně trénoval. Ale jak to mám udělat?

Auto tlumeně vrčí, stěrače se míhají sem a tam, děvčata jsou za dopoledne unavená a tiše sedí vzadu, takže mohu začít zvažovat bláznivý plán. Před několika měsíci Mariettina sestra Jophie navrhla, abych přijel do Keni, kde žije, a běžel maraton v Lewě. Ten se proslavil jako jeden z nejtěžších maratonů na světě a jeho trať vede přírodní rezervací.

„Kolem řvou lvi,“ vysvětlovala, jako by na tom mělo být něco lákavého. „Ale vrtulníky z oblohy jistí, aby nepřišli moc blízko.“

Poslouchal jsem jen na půl ucha. Nebyl jsem připraven uběhnout maraton a kromě toho jsem si nemohl dovolit cestovat do Keni jen kvůli nějakému závodu. Takhle to v životě nefunguje. Že? Ale teď, v autě cestou po A379 zpátky do Exeteru, mi to najednou připadá jako výborný nápad.

Dlouhé roky jsem lidem vyprávěl příběh Annemari Sandellové. V roce 1995 tato talentovaná finská sportovkyně odcestovala do Keni. Šest týdnů trénovala ve Velké příkopové propadlině v rámci přípravy na mistrovství světa v přespolním běhu, které se uskutečnilo v anglickém Durhamu. Byl jsem u toho, když onoho deštivého odpoledne šestnáctiletá Sandellová utekla Keňankám i Etiopankám a zajistila si titul. Co se s ní tam v Keni stalo? Objevila tam něco, co z ní udělalo šampionku? Mohl bych to také najít?

Jednoduše řečeno, Keňané jsou nejlepší běžci na světě. Vezmeme-li v úvahu, že běh, především pak běh na dlouhých tratích, je nejuniverzálnějším, nejdostupnějším a nejvíce praktikovaným sportem na naší planetě, je skutečně zarážející, jak mu může dominovat jeden jediný

drobný kousek Afriky. V podstatě v každém elitním závodě na světě se během několika minut na čele objeví skupinka Keňanů.

Ještě zajímavější je, že naprostá většina keňských běžců pochází z etnických skupin Kalendžinů žijících v úseku Velké příkopové propadliny náležejícím této zemi. Odhady říkají, že Kalendžinů jsou přibližně čtyři miliony.

Tato fakta jsou s ohledem na jejich dominanci v běžeckém světě neuvěřitelná. Z dvaceti nejrychlejších maratonů, které kdy kdo na světě zaběhl, zvítězil v sedmnácti případech Keňan. (Ve zbývajících třech pak šlo o sportovce ze sousední Etiopie.)\*

Za osmnáct let od mistrovství světa v atletice v roce 1991 v Tokiu do mistrovství světa v Berlíně v roce 2009 získali muži z Keni celkem devadesát tři medailí na mistrovstvích světa a na olympiádách v bězích na střední a dlouhé tratě. Dvaatřicet z nich bylo zlatých. Za totéž období, které zahrnuje deset mistrovství světa a pět olympiád, Britové nezískali ani jedinou medaili jakékoli barvy. Dokonce i všemocné Spojené státy se zmožily pouze na tři zlaté medaile, přičemž dvě z nich vyhrál v roce 2007 v Ósace muž, který se občanem USA stal až ve dvaceti letech a narodil se, vyrůstal a rozvíjel se jako sportovec v... Ano, uhodli jste. V Keni.\*\*

Když jsem jako puberták kroužil kolem naší čtvrti v Northamptonu, představoval jsem si, že běhám po pláních Afriky. Líbilo se mi běhat za horkých dnů, kdy se nad silnicí chvěl vzduch, protože jsem věřil, že právě tak to vypadá v Keni. Vlastně jsem o tom neměl ani ponětí, jen jsem bláhově snil. Nicméně představa, že by se mé sny mohly stát skutečností, byla neodbytná. Nejenom zaběhnout si maraton v Lewě, ale i trénovat s Keňany. Objevit jejich tajemství, jako se to podařilo Annemari Sandellové. Nejprve jsem samozřejmě musel o svém nápadu přesvědčit Mariettu. Jestli tam vyrazím, chci, aby ona a děti jely se mnou.

S Mariettou jsem se poprvé setkal na univerzitě v Liverpoolu. Měla vlasy ostříhané nakrátko do chlapecké fazony, držela dietu sestávající

---

\* V roce 2011 ve dvaceti nejrychlejších maratonech na světě zvítězili pouze Keňané.

\*\* Na mistrovství světa v roce 2011 v Daegu vyhrál pro Brity první medaili na středních a dlouhých tratích v Somálsku narozený Mo Farah, když v běhu na 5000 m získal zlato a na 10 000 m stříbro. Ačkoli Keňané v žádném z těchto závodů medaili nevybojovali, šampionát pro ně skončil ziskem sedmnácti medailí, tedy nejvyšším počtem v historii.

pouze z rýže a obilí a líbilo se jí techno. Nikdy bych nehádal, že pochází z aristokratické rodiny z Devonshiru. Měla v sobě určitou samostatnost, která mě zaujala. Než jsem si s konečnou platností uvědomil, že jsem se do ní zamiloval, stali se z nás dobří přátelé. Navíc mě na to musel upozornit jeden kamarád.

„Myslím, že jsi do Marietty zamilovaný,“ řekl mi jednou večer v baru.  
„Cože?“ vyjekl jsem. „Blázníš?“ Ale měl pravdu.

Oznámit jí tuhle zprávu mi připadalo zvláštní, protože tou dobou jsme oba bydleli společně v jednom domě s dalšími třemi známými a jejím přítelem. Nejprve tomu nebyla příliš nakloněna, ale mě sžírala láska, teskně jsem zíral na okna smáčená deštěm a dlouho do noci jsem psával básně. Skoro měsíc jsem ji nemohl vyhnat z hlavy a myslel jsem na ni takřka neustále. A pak to najednou bylo pryč.

Ulevilo se mi, jako by ze mě spadlo těžké závaží. Tenkrát odpoledne jsem vešel do domu a uviděl ji stát v kuchyni. Všechno je v pořádku, chtěl jsem jí říct, jsem vyléčený. Jenže ke mně přiběhla a políbila mě. O osm let později se narodila naše nejstarší dcera Lila.

Od okamžiku, kdy se nám narodily děti, jsme s Mariettou toužili s nimi cestovat, nabídnout jim dobrodružství a otevřít jim oči, aby si uvědomily velikost světa. Když jsem Mariettu poznal, vrátila se právě z ročního cestování po Jižní Americe. Udělalo to na mě dojem, protože sám jsem ještě neopustil Britské ostrovy.

Poté co jsme se dali dohromady, jsme si oba vzali na univerzitě volno a společně odcestovali do Venezuely. Po několika letech jsme se tam znovu vrátili. Domnívali jsme se proto, že Jižní Amerika je naše oblíbené místo. Marietta vždy navrhovala, abychom tam vzali také děti. „Myslíš na dovolenou?“ zeptal jsem se. „Ne, na delší dobu. Na půl roku, na rok. Představ si, že by se naučily španělsky. Byla by to pro ně vynikající škola.“ A byl jsem to pokaždé já, kdo přicházel s výmluvami a kdo se bál opustit bezpečí své práce, našeho malého domu, našich rodin.

Proto jsem nevěřil, že by Mariettu vyhlídka na delší pobyt v zahraničí mohla vyvést z míry. A proč ne v Africe? Její bratr žije v Tanzanii. Její sestra v Keni. Svým způsobem jsme jim návštěvu stejně dlužili. Problém nejspíš nastane, až jí řeknu, že tam chci jet běhat.

Mariettu běhání nezajímalo. V našem posledním roce na univerzitě

jsem se jí snažil pro něj nadchnout. Bydleli jsme u parku, který měl po obvodu přibližně míli a půl. Brával jsem jí občas večer na pomalý běh a po několika krušných týdnech už jsme park zvládli oběhnout bez zastavení.

V noci ale Mariettu postihla těžká migréna. Ležela v posteli a kvůli běhu mě proklínala. Vypadalo to, že její běžecká kariéra skončila.

Po několika letech jsem usoudil, že by jí možná lépe šly kratší tratě, třeba 800 metrů. Kolečko kolem parku na ni nejspíš bylo moc. To už jsme však bydleli v Londýně, ale nakonec se mi jí podařilo dotáhnout na místní běžeckou dráhu, aby si zkusila čtyřstovku. Jestli jí zvládne pod 90 vteřin, budeme mít na čem stavět. Na první pohled bylo jasné, že si myslí, že jsem se zbláznil, když jsem jí ukázal, jak se rozcvičit, a přiměl ji postavit se špičkami na startovní čáru. Zvedl jsem stopky. Připravena? Běž!

Jen jsme pomalu klusali. „Je to jen jedno kolo,“ vysvětloval jsem. „Nemůžeš běžet rychleji?“ Vypadalo to, že se mě chystá praštit.

Ne, běhání pro ni není. Někdy večer sedíme proti sobě u stolu, povídám jí o novém světovém rekordu a popisuju, jak běžci zvládali jedno kolo pod 60 vteřin nebo že vítěz zaběhl poslední ovál za 52 vteřin. Vzápětí si uvědomím, že se dívá do prázdna. Nebyl jsem si proto vůbec jistý, jak se postaví k mému plánu přestěhovat se do země běžců.

Večer, když jsou děti uloženy ke spaní, jí se svým nápadem seznámím. Šest měsíců v Keni. Zažijeme dobrodružství. Navštívíme její sestru. Uvidíme slony, zebry, budeme vyrážet v džípu na projíždky do buše, dětem se to bude moc líbit. A já budu mít možnost běhat. Doopravdy běhat. S nejlepšími běžci na světě. Odhalím jejich tajemství, takže si ho budu moct odvézt a vydělat hromady peněz.

Podívá se na mě přes stůl. „Myslíš to vážně?“

„Ano,“ přitakávám. „Co na to říkáš?“

„Říkám, že je to báječný nápad.“

## KAPITOLA 3

### V Keni jsou jen sportovci.

– VIVIAN CHERUIYOTOVÁ

„Máte odvahu,“ prohlásí naše sousedka z vesnice, když se doslechne, že se chystáme do Keni. „Ale vy už asi budete takoví.“

Snaží se být milá, když mluví o odvaze, ale ve skutečnosti nás má za blázny. Ať se o svém plánu zmíníme před kýmkoli, vždy se dočkáme zkoumavých pohledů. Přesto rychle pokračujeme s přípravami. Děti to samozřejmě berou po svém. Jednou večer je ukládám do postelí a předstírám, že s Lilou a Umou dělám rozhovor jako se slavnými objevitelkami. Ossian vycítí vzrušenou náladu, pobíhá kolem ve žlutém pyžámku, řve jako lev a směje se. Ptám se Umy, jaké to podle ní bude v Africe.

„Bude tam horko,“ říká.

„A co ještě?“ zkouším to.

Zamyslí se a dívá se do stropu. „Nebude tam zima.“

Právě teď toho víc neví vlastně nikdo z nás.

\* \* \*

Zároveň s přípravami na cestu se potřebuju dostat do co nejlepší formy, abych měl vůbec šanci držet krok s keňskými sportovci. Jednou večer narazím v novinách na článek o skupině běžců z Keni, kteří žijí a trénují v Teddingtonu v jihovýchodním Londýně. Rozhodnu se na ně podívat. Možná by mi před cestou do Keni mohli dát pár rad.

O několik dnů později v osm ráno zastavuju u malého předměstského domku. Znovu kontroluju údaje. Určitě je to číslo 18 naproti parkovišti Tesca. Skromný řadový domek ze šedesátých let

se zataženými šedými žaluziemi v oknech. Prasklinami v betonu parkovacího místa před domem prorůstá tráva.

Vchodové dveře jsou zasazené hluboko, proto musím vejít do šera cihlami obložené podesty, abych mohl zazvonit. Čekám několik minut, vyjdu zpátky na tichou ulici, ale nikdo neodpovídá. Manažer těchto sportovců, jakýsi Ir jménem Ricky Simms, mi slíbil, že mě budou očekávat. Dokonce tvrdil, že mě vezmou se proběhnout. Znovu zkouším zazvonit. Po několika dalších minutách se dveře pomalu otevřou. Stojí v nich štíhlý chlapík v teplákové soupravě a dívá se na mě ospalýma očima. Vysvětluju mu, kdo jsem. Přikývne a pouští mě dovnitř.

Tam mě zavede do neuklizeného obýváku v patře a pět minut stráví s dálkovým ovladačem namířeným na televizi, než se přístroj konečně zapne. Kromě toho, že se jmenuje Micah, mi nic neřekne. Jakmile televizor běží, otočí se a odejde z pokoje.

Ukáže se, že tenhle Micah je vlastně Micah Kogo, držitel světového rekordu na 10 kilometrů a bronzový medailista z olympiády v Pekingu. Šel se převléct.

Zatímco se dívám na zprávy, objevuje se za mnou ve dveřích jedna hlava za druhou. V domě žije šest keňských sportovců a zdá se, že je pro ně má přítomnost zábavná. Slyším, jak si na chodbě povídají. Nakonec se ukáže Enda, další Ir, který pracuje pro jejich manažera, a všechny nás představí. Napřáhnou ke mě ruce a usmívají se jeden na druhého, zatímco se dozvídám, kdo vytvořil jaký světový rekord nebo jakou medaili vyhrál na mistrovství světa.

„Vyrazíte si s nimi zaběhat?“ ptá se mě Enda.

Opatrně přikývnu, ale nejsem si jistý, jestli je to moudré. „No, myslíte, že můžu?“

„Jistě,“ přitaká, „jestli chcete.“

Cestou přes malý dvorek, kde stojí pár jízdnic kol opřených o plot a kde na nás štěká starý buldok od sousedů, se snažím zachovat klid. Dojdeme na konec uličky a na hlavní třídu. Sportovci s Endou žertují o svých posledních závodech. Zdá se, že nikdo s nějakým běháním příliš nespěchá. Jeden ze sportovců mi vysvětluje, že neradi běhají na betonu, proto čekají, až dojdou na trávu. V Keni, dodává, se běhá jen na nezpevněných cestách.

Nedaleký park Bushy tvoří rozlehlá zatravněná plocha, protíná ho bludiště šterkových cestiček a stezek dokonalých pro běhání. Je jedním z důvodů, proč se Keňané usídlili právě v této části Londýna. Zároveň odtud není daleko na letiště, aby se mohli dostávat na závody, a o kus dál je i závodní ovál.

Projdeme bránou parku. Sportovci postávají a jakoby mimoděk se ledabyle rozcvičují. A pak, bez varování, vyrážíme.

Tempo je překvapivě mírné a uvědomuju si, že bez větších problémů dokážu udržet krok. Protože jsou sportovci právě v období mezi závody, běhají jen zvolna. Tajně doufám, že na nás lidé budou obdivně zírat, když poběžíme kolem. *Páni, koukej, Keňané. A viděli jste toho bělocha? To musí být dobrý běžec.* Jenže park je kromě několika lidí venčících psy, kteří nám nevěnují sebemenší pozornost, v podstatě liduprázdný.

Přibližně po dvou mílích Mike Kigen, bývalý mistr Keni na 5000 metrů, Micah Kogo a Vivian Cheruiyotová, mistryně světa na 5000 metrů, náhle zrychlí. Nikdo neřekne ani slovo, prostě se to stane. Za pár vteřin zmizí jako vyplašená zvířata a v dálce se míhají jejich hlavy. Zbytek skupiny udržuje volné tempo (tedy podle názoru Keňanů). Běžíme v hloučku, až se dostaneme na místo, kde jsme začali. Ztěžka dýchám, ale dokážu se jich držet.\*

Po návratu do domu Micah uvaří k obědu ugali a zeleninu. Ugali je oblíbenou potravou běžců. V podstatě se skládá z kukuřičné mouky a vody, které se vaří tak dlouho, až vznikne bílá, lepivá kaše. Micah mi nožem odkrojí pořádnou porci a položí ji přes zeleninu na talíři. Ugali má měkkou, vlhkou texturu, ale chuťově nic moc. Sportovci ho přesto milují. Napůl žertem mi vysvětlují, že představuje tajemství úspěchů keňských běžců. V rohu kuchyně leží na podlaze naskládané pytle kukuřičné mouky dovezené z Keni.

Zatímco jíme, povídá nám Micah o dni, kdy překonal světový rekord na 10 000 metrů. Říká, že když se rozehrával, cítil se lehký, ale silný. „Tak lehký, ale hodně silný,“ jsou jeho slova vyslovovaná skoro

---

\* Vivian Cheruiyotová v roce 2011 obhájila světový titul na 5000 metrů a vyhrála zlatou medaili na mistrovství světa v přespolním běhu na trati 10 000 metrů. (Na LOH 2012 v Londýně doběhla v závodě na 5000 metrů na druhém místě. Pozn. překladatele.)



s posvátnou úctou. Jakmile přijde řeč na běhání, všichni sportovci ožijí. Vivian, drobná žena, která může vážit nanejvýš nějakých čtyřicet kilo, mi vypráví, jak zvítězila na mistrovství světa a porazila údajně neporazitelné Etiopanky. „Bylo to opravdu zábavné,“ říká a usmívá se.

Později odpoledne, když se všichni vyspíme a dopřejeme si masáž, Richard Kiplagat, specialista na 800 metrů, a Vivian vyrazí na další běh. Rozhodnu se k nim opět přidat. Zatímco se v parku rozcvičujeme, proběhne kolem nás muž mezi čtyřiceti a padesáti roky, s mírnou nadváhou a celý z pocený.

„Máte v Keni také takové běžce?“ zeptám se a ukážu na něho. „Lidi, kteří běhají, aby byli fit?“ Předpokládám totiž, že právě to muž dělá. Bezpochyby doufá, že shodí pár kilo. Nevypadá, že by běhal jen pro radost z pohybu. A určitě se tím nehodlá živit.

Richard, který za několik měsíců vyhraje stříbro na hrách Britského společenství, se na mě usměje a zavrtí hlavou. „Ne,“ oznámí s naprostou jistotou.

„V Keni,“ říká Vivian, „jsou jen sportovci.“ Nevychloubá se, jen konstatuje skutečnost. Vypadá to, že když jste v Keni sportovec, běháte. Když nejste, neběháte.

„Možná někde ve velkých městech,“ zamyslí se Richard, aby mi náhodou nelhal, „kde žijí bohatí. Tam takovéhle běžce najdeš. Ale ve zbytku země ne.“

A právě do toho zbytku země jsem měl namířeno. Představoval jsem si rychlé běhy pláněmi uprostřed skupinky Keňanů, dusot nohou otřásající vyprahlou zemí. Ale teď vážně, copak jsem si to mohl myslet doopravdy?

„Jak rychlí jsou nejpomalejší běžci v Keni?“ ptám se a snažím se vydolovat aspoň špetku naděje. Třeba jsem sportovec. Vyhrál jsem přece závod na 10 kilometrů na hradě Powderham. V čase 38 minut a 35 vteřin. „Co třeba deset kilometrů? Jaký by tam mohl být nejpomalejší čas?“

Podívají se na sebe. Zjevně jsem jim položil složitou otázku. „Včetně juniorů?“ ověřuje si Richard. To znamená včetně osmnáctiletých a devatenáctiletých. Přikývnu. Proč bych nemohl trénovat s juniory? Třeba by to bylo řešení. „A dívek?“ Znovu přikývnu. Ještě lepší nápad. „Asi pětatřicet minut,“ odpoví.

Takže jsem na 10 kilometrů o tři a půl minuty pomalejší než nejpomalejší juniorka v Keni. Zbývá mi necelých šest měsíců, než tam vyrazím. Čeká mě hodně práce.

\* \* \*

Jde mi to docela dobře, protože o několik měsíců později stlačím svůj osobní rekord v půlmaratonu pod hodinu a půl, když v kopcovitém závodě v Dartmooru v Devonu zaběhnu úžasný čas 1 hodina 26 minut. Ale přesně v době, kdy se začínám dostávat do formy, všechno pokazím pokusem.

Celé to začne podobně jako u jiných lidí, když si přečtu knihu *Zrození k běhu* od Christophera McDougalla. Většinou se v ní zabývá závodem v mexických Měděných kaňonech obývaných kmenem vynikajících běžců Tarahumarů. Fascinující příběh, ale nejzajímavější část knihy a to, co ji katapultovalo na žebříčky bestsellerů po celém světě, je odhalení konceptu běhání naboso.

McDougall píše o teorii harvardských vědců, podle které se lidé vyvinuli do současné podoby také proto, že lovili divokou zvěř na zemi. Ačkoli při sprintu jsme bolestivě pomalejší než většina čtyřnožců, například gepard, kuň, králík nebo tisícovka jiných, jakmile dojde na běh na velkou vzdálenost, jsme olympijskými šampiony světa zvířat. Naše ohromná výhoda spočívá v tom, že se dokážeme ochlazovat pocením. Znamená to, že se můžeme chladit za pohybu, přičemž většina zvířat se musí při přehřátí zastavit a přebytečné teplo vydýchat. Naši předci dokázali honit i tak vynikající běžce jako antilopy, dokud v podstatě nezkolabovaly přehřátím. Kniha hovoří i o obyvatelích buše v namibijské poušti Kalahari, kteří takto loví dodnes.

Tito vědci tvrdí, že lidé jsou rozenými běžci na dlouhé vzdálenosti a že naše těla jsou pro tento účel přizpůsobena. Právě proto máme Achillovu šlahu, klenutá chodidla, velké zadky a šíjový vaz vzadu na krku (abychom udrželi za běhu hlavu v klidu). Navíc jsme podle jejich názoru konstruováni pro běh naboso. Běžecké boty naše schopnosti jen zhoršují.

Několik týdnů předtím, než jsem si knihu přečetl, jsem si koupil nový pár běžeckých bot. Obchod v Londýně byl plný high-tech systémů pro

posouzení způsobu běhu. Požádali mě, abych si některé běžecké boty obul a naskočil na běžecký tretražér. Prodavač pak nafilmoval mé nohy a záznam mi přehrál. Vysvětlil mi, že podobně jako osmdesát procent všech běžců došlapuju nejprve na patu. Mé nohy se tak dostávají do „pronace“, což v podstatě znamená, že se pode mnou při každém kroku kroutí. Abych to dal do pořádku, potřebuju prý běžeckou obuv s dodatečnou podporou na jedné straně.

Poděkoval jsem mu za užitečné doporučení a koupil si pár bot se stabilizačním prvem, o němž hovořil. Za týden jsem překonal svůj nejlepší čas v půlmaratonu. Naneštěstí jsem si také lehce poranil horní část levého lýtkového svalu. Zranění s běháním neodbytně souvisejí, proto jsem nepanikařil. Podle toho, kterou studii si přečtete, se dozvíte, že sedesát až osmdesát procent běžců se zraní nejméně jednou ročně. Musel bych proto mít velké štěstí, aby mě to nikdy nepotkalo. Mírně natažený sval se zahojil docela rychle.

McDougall nicméně nesouhlasí. Tvrdí, že běžci se zraní tak často, protože došlapují nejprve na patu. A důvod, proč došlapují nejprve na patu, je ten, že nosí stabilizační běžecké boty. Zní to jako z Hlavy 22, ale McDougall i vědci z Harvardu se shodují na jednoduchém řešení. Zout boty. Naše tělo je dokonalý nástroj pro běh, říkají, který prošel testováním a doladováním trvajícím miliony let. Nepotřebujeme žádné moderní vynálezy v podobě běžeckých bot, abychom mohli dělat něco, co děláme už celá tisíciletí.

Jako většina lidí to nejprve považují za zajímavou teorii, copak ale můžete běhat na světě naboso? Co skleněné střepy? Co psí výkaly? Pak si však přečtu něco, co mě přiměje nastražit uši. Jeden z významných vědců, jehož McDougall cituje, Daniel Lieberman, podložil své myšlenky studiem keňských běžců.

Protože vyrůstají a běhají naboso, mají Keňané naprosto odlišný styl běhání. Nedošlapují nejprve na patu, ale na přední část nohy. Tím nejenom snižují riziko zranění, ale jedná se také o efektivnější způsob běhu. Dá se říct, že došlapem na patu se většina západních běžců vlastně při každém kroku brzdí. Není divu, že nedokážeme udržet tempo.

Rozhodnu se vyzkoušet běhání naboso jednoho večera v místním parku. Doběhnu tam v botách, ale jakmile se dostanu na travnatou

cestičku, zuju je, schovám do křoví a vyběhnu na fotbalový plácek. Okamžitě se mi mění styl běhu na kratší, rychlejší kroky, jako by se mé nohy bály dotknout země. Běhám takto asi deset minut a usoudím, že to stačilo. Je to zábavné, ale nakonec se rád znovu obouvám. Boty mi připadají teplé a uklidňující jako velké, měkké polštáře.

Chci se ale dozvědět víc. Rozhodnu se vyhledat odborníka na biomechaniku Leea Saxbyho. To je člověk, který McDougalla učil běhat naboso. Mohl by mě naučit běhat jako Keňané? přemýšlím.

Lee pracuje v boxerské tělocvičně u kolejí na severu Londýna. Nejdřív se ho snažím najít sám, přecházím sem a tam po ulici a kolem mě spěchají lidé, kteří potřebují chytit vlak na cestě z práce domů. Obracím mapu vzhůru nohama, ale nic se nezmění. Pak si uvědomím, že místo, které hledám, je schované v zadní uličce mezi dvěma vysokými čtyřpatrovými domy. Projdu průchodem a stojím před černými, neoznačenými dveřmi. Musí to být ono. Zazvoním a dveře se automaticky otevrou. Vcházím do rozlehlé místnosti s boxerským ringem uprostřed. Vysoko na malém balkonku na jedné ze stěn zahlédnu muže, který se dívá dolů. Kývne na mě a ukáže na další dveře. Dojdu k nim a otevře mi je hubený chlapec.

„Přišel jsem za Leem,“ vysvětluju. Přikývne a ukáže na schody. Na jejich vrcholku je Leeova kancelář. Lee stojí ve dveřích a usmívá se.

„Pojďte dál,“ vyzve mě.

Vcházím a jsem plný otázek. Po několika hodinách odcházím s přesvědčením, že jsem objevil tajemství běhu Keňanů.

„Abyste v jakémkoli jiném sportu něco dokázal, musíte se naučit techniku,“ říká. „Ale u běhání si lidé myslí, že svůj styl změnit nemohou. Je to pitomost.“

Proti jeho jistotě neexistují argumenty. Proč tedy nejlepší afričtí běžci neběhají na závoděch bosí? ptám se. „Špičkový běžec si nemůže dovolit se zranit, kdyby třeba šlápl na ostrý kámen,“ odpovídá. „Ale běhají v jednoduché obuvi bez stabilizačních prvků a vycpávek. Ta jim umožňuje běhat bosým stylem. Nenutí je došlapovat nejprve na patu, jako to dělá většina běžecské obuvi.“

V očích mu přeskakují šibalské jiskřičky. „Někdy si připadám jako Che Guevara běhání,“ pokračuje. „Předvedu vám to.“ Požádá mě, at

naskočím na běžecký treňažér. Nejprve mě nafilmuje, jak běhám normálním způsobem. Pak mi přikáže zout boty a znovu mě nafilmuje. Okamžitě začnu instinktivně došlapovat na přední část chodidla.

„Když jste bosý, tělo vám prostě nedovolí došlapovat na patu,“ říká. „Moc by to bolelo.“ V botách získáváme falešný pocit bezpečí a připadá nám, že můžeme do země dusat tak silně, jak se nám chce. Jenže otřes při došlapu na patu se stejně přenáší nohou, otrásá kolena, kyčlemi i zády a je úplně jedno, kolik vycpávek pod nohama máte. McDougall tvrdí, že je to podobné, jako bychom vajíčko nejprve zakryli kuchyňskou chňapkou a poté do něj udeřili kladivem. Protože necítíte pod nohama podložku, nutí vás to v obuvi došlapovat ještě prudčeji, jak vaše tělo instinktivně hledá stabilitu a pevný povrch. Bez bot však musíte všechno dělat jemně a jen lehce poskakovat nad zemí. Vaše tělo to dělá samo od sebe.

Podle Leea nicméně nejde jen o došlap na přední část chodidla. Chce, abych držel hlavu nahoře, vysunul hrudník a nohama pohyboval skoro jako na jednokolce. A jako by toho nebylo málo, pustí metronom na vysoké tempo. Musím mu přizpůsobit krok. Pak mi všechny tři filmy přehraje.

Je to šokující podívaná. V běžecké obuvi připomínám úředníka s nadváhou, který si vyrazil na pomalý běh. (Uznávám, možná jím opravdu jsem, ale určitě si nepředstavuju, že takhle při běhu vypadám.) Jako by mě něco v pase táhlo dozadu, jako bych napůl seděl v nějakém neviditelném křesle. Bez bot to vypadá o něco lépe, ale až po Leeově lekci vypadám jako správný běžec. „Vypadáte jako Keňan,“ říká, ačkoli nejspíš přehání.

Za oknem projíždějí příměstské vlaky. Opravdu potřebuju odjet do Keni? Nenašel jsem náhodou to tajemství tady, v tělocvičně ve West Hampsteadu? Jedna moje část se rozčiluje, že jsem na to nepřišel už před roky, když jsem ještě byl ve věku, abych tyto poznatky mohl řádně využít. V okamžicích, kdy sleduju video, ani v nejmenším nepochybuju, že tohle je ten zásadní důvod, proč jsou Keňané v běhu tak dobří. Je to jasné jako facka.

McDougall dává vinu za fenomén došlapu na patu a za skutečnost, že osmdesát procent západních běžců používá nepřírozený a neefektivní styl běhání, výhradně výrobcům běžecké obuvi. Tvrdí, že to byl právě Bill Bowerman, zakladatel firmy Nike, kdo na začátku sedmdesátých let

doslova vynalezl běhání s došlapem na patu, aby mohl prodávat boty, které vám to dovolují. Fakt, že ho firma Nike za toto tvrzení nezažalovala, hovoří sám za sebe. Stejně jako skutečnost, že začala nabízet vlastní „bosou obuv“ nazvanou Nike Free, která by vám měla umožnit běhat podobně, jako byste byli bosí.

V následujících týdnech, jak mé nadšení z nového objevu postupně vyprchává, si uvědomuju, že důkaz spočívá v běhu. Celá myšlenka běhání naboso se mi líbí. Mám rád, když se po letech výzkumu ukáže, že nejprimitivnější a nejpřirozenější způsob, jak něco dělat, než se nás zmocnili vědci a velké korporace, byl vlastně nejlepší. Líbí se mi fakt, že bez ohledu na veškerý technologický pokrok nad námi bosí Keňané mají stále navrch. Jako myšlenka je to úžasné. Ale skutečnost? Zjistit se to dá jen tak, že to zkusím.

Podle Leea důvod, proč se touto cestou vydalo jen několik málo západních běžců, spočívá v tom, že je třeba znovu se naučit běhat od samotného začátku. Protože se zapojují úplně jiné svaly, musíte nejprve podnikat jen krátké běhy na jednu míli. Jakmile je zvládnete, aniž by vás druhý den něco bolelo, je možné začít vzdálenost postupně prodlužovat.

Doufal jsem, že se mi podaří skloubit běhání naboso se svým normálním stylem, abych o nic nepřišel a neztratil formu. Lee však tvrdí, že to prostě nejde. „Všechno, nebo nic,“ říká. „Mozek tě bude nutit do stylu, na který je nejvíc zvyklý. Jestli většinu času běháš s došlapem na patu, tělo to bude dělat automaticky.“

Než odejdu, slíbí mi Lee pár bot pro běhání naboso. Zní to jako protimluv, ale styl běhání naboso nezávisí tolik na tom, jestli je člověk bosý, jako spíš na způsobu, jak běháte. Obuv pro běhání naboso má minimum vycpávek nebo podpor, zato se vyznačuje pevnou podrážkou, která běžce chrání před střepy a psími hovínky. Rozhodnu se, že jakmile si nový styl osvojím, začnu běhat ve cvičkách, jako to dělají Keňané. Noha v nich nemá o moc víc opory, než kdyby byla bosá, a navíc jsou výrazně lehčí než běžná běžecská obuv, jakou používají západní běžci.

Následujících šest týdnů se tedy znovu učím, jak běhat. Běh na krátké vzdálenosti má své výhody. Zabírá mi výrazně méně času, proto se k němu dostávám častěji.

„Neboj se,“ říkám Mariettě, když odcházím, „za deset minut jsem zpátky.“ Běhání o polední přestávce už také neznamená panický strach, abych se stihl na konci vyhrazené doby vrátit ke svému stolu.

Jak Lee předpověděl, po prvních několika bězích mám rozbolavělé nohy, ale čím déle takto běhám a čím delší zvládám vzdálenosti, tím přirozenější mi běhání naboso připadá. Dokonce se přistihnu při tom, že tímto novým stylem spontánně běhám po ulicích. Tam, kde jsem se dříve bál popoběhnout bez běžecké obuvi, tam se teď s radostí rozběhnu v jakýchkoli botách. Dokonce bych řekl, že běžecká obuv je pro běhání to nejhorší řešení. Boty, které nosím v kanceláři, mají jen velmi nízký podpatek. Uvědomuju si, že bosým stylem se v nich dá také jednoduše běhat. A čím více to dělám, tím přirozenější mi to připadá.

Jediná potíž je v tom, že v době, když už máme vše sbalené k odjezdu do Keni, se propracovávám k běhům na pouhé tři míle. Cítím, že jsem ztratil formu a viditelně nabral v pase. Určitě nejsem ve stavu, abych udržel tempo s Keňany. Pokus však musí pokračovat. Jestli je tohle skutečný klíč k jejich úspěchům, brzy se dostanu tam, kde jsem byl, a pak? Dobrá, kdo ví, kde skončím?