



ZUZANA SOUČKOVÁ  
*Deník běžkyně  
v nejlepších letech*

*Co vám o běhání nikdo neřekne*

MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

# **DENÍK BĚŽKYNĚ**

*v nejlepších letech*

**Zuzana Součková**



---

# DENÍK BĚŽKYNĚ

*v nejlepších letech*

Co vám o běhání nikdo neřekne

**Zuzana Součková**

---

Mladá fronta

HONZOVI, MÉMU ŽIVOTNÍMU PARTNEROVI  
A TRENÉROVI, ZA NEKONEČNOU  
TRPĚLIVOST, KTEROU SE MNOU MÁ.

---

# Obsah

Předmluva .....	11
Leden.....	12
Únor.....	30
Březen.....	46
Duben.....	66
Květen.....	90
Červen.....	112
Červenec.....	128
Srpen.....	146
Září.....	168
Říjen.....	186
Listopad.....	208
Prosinec.....	228
Poděkování .....	247



Text © Zuzana Součková, 2016  
ISBN 978-80-204-4029-7



**P**ustit si cizí lidi do domu, nemusí vždycky dobře dopadnout. Čert ví, co o vás řeknou, tedy jestli vám na tom záleží. Zuzka Součková se toho nebojí. Druhá kniha zavede čtenáře nejen do jejího běžického šatníku, ale také do kuchyně, do obývacího a dokonce i do ložnice. Kdo je zvědavý, jak bydlí jiní lidé, co doma dělají, o čem mluví, ten si knížku téměř deníkového charakteru nepochybně oblíbí. Je sice především o běhání, jenže s tím se veze celý soukromý život. Tedy nejenom autorky, ale i jejího manžela, což zdůrazňuje záměrně, protože ten je dáván všanc úplně nevinně.

Především je ale zvláštní, že je možné pořád psát o něčem tak jednotvárném, jako je běh. Ovšem ještě podivnější je, o tom číst a přitom se nenudit. Zuzce se opravdu podařilo něco, co zatím nemá mezi rekreačními běžci v Česku obdoby. Vytrvale běhat a vytrvale o tom psát.

Je proto jisté, že i když si Zuzka Součková v této knize pouští do svého soukromí i cizí lidi, tedy neznámé čtenáře, vůbec nic nepokazila. Ani tentokrát se nemusí bát, že to špatně dopadne.

*Lubomír Smatana, reportér Českého rozhlasu*

*Začít běhat není těžké. Stačí udělat jeden krok navíc.  
Stačí zvednout zadek z gauče.*

# Předmluva

Tuhle knížku jsem napsala pro podobně postižené blázny. Pro lidi, kteří stejně jako já milují běh.

Pro vás, kteří jste začali teprve s během koketovat nebo jste už v první fázi zamilovanosti. Zatím nevíte, jestli vám vztah vydrží na celý život.

Ale i pro vás, kteří už tušíte, že jste s během uzavřeli svazek na celý zbytek života.

A také pro vás, kteří už drahnou dobu ve společné domácnosti s během žijete.

Nenajdete v ní tréninkové plány ani rady, jak běhat lépe, rychleji či dál. Nedozvíte se, co dělat, abyste vyhrávali závody ani návod, jak uběhnout maraton.

Ale dozvíte se, jak běhá obyčejná žena, žádná atletka. Proč mě běh baví čím dál víc? Možná společně objevíme, proč jsem si ho zamilovala.

Věřím, že vás kniha pobaví, rozesměje a strávíte s ní, stejně jako s během, krásné chvílky.

---

# Leden

---

## DEN PRVNÍ

Když jsem se prvního ledna probudila, bylo mi už dávno padesát pryč. Přesto letos oslavím své šesté narozeniny. Běžecké narozeniny.

*Au! Až do konce svého života se nedotknu alkoholu ani jídla, otevřu oči, zavřu oči, zůstanu ležet. Bez pohnutí. Jakmile hejbnu třeba jen palcem u nohy, rozezná se bubny uvnitř mé hlavy. Virbl, tympány, dupák, všechny slyším. Občas zacinká triangel a zaduní basová kytara. Jen malý pohyb hlavou znamená pro bubeníka pokyn rozehrát sólo. Žaludek se houpe a já si nadávám: Proč jsem se zase cpala, jako bych patnáct let neviděla jídlo? A chlastala jak alkoholik před léčbou? Slibuju svým játrům detoxikační kúru, kapelu uvnitř hlavy uplácím šumivým aspirinem, aby ztichla. Jsem otupělá, nebudu nic dělat.*

*Dneska je prvního ledna? Nový rok? V náhlé světlé chvílce úlekem nadskočím, bubeník ze všech sil třískne do největšího bubnu, operní pěvkyně zavyje sopránem svoji neúspěšnější arii. Au! Padnu zpátky na polštář a čekám, co bude.*

Od doby, kdy do mého života vběhl běh a zabydlel se, pravidelně prvního ledna vybíhám. I kdybych se měla plazit po čtyřech.

Protože jak na Nový rok, tak po celý rok.

Takže bez ohledu na stav hlavy, žaludku, jater a ostatních tělesných orgánů kolem třetí hodiny vybíháme. Já, můj muž Honza i náš pes Trajdy. Přidává se dcera, která běžecký virus od nás také chytila. Žaludek se uklidňuje, bubeník z mé hlavy odešel na jinou štaci. Sdílíme běžeckou radost.

Běhat jsem začala pár let před padesátkou.

Já, holka, která ve škole dostávala dvojku z tělocviku z milosti. Já, která bych se nikdy nesnížila k jakémukoli

rychlejšímu pohybu. Já, která jsem nesnesla zpotit se při sportu. Já, která jsem dávala vždycky přednost četbě před pohybem. Prostě já, kavárenská povalečka, intelektuálka nesportovního typu. Když Pán Bůh rozdával sportovní nadání, talent (či jak se tomu říká), zrovna jsem si asi někde se sklenkou vína v ruce četla.

Ovšem Osud se mnou měl jiné plány. Postavil mi do cesty všestranného sportovce, se kterým táhneme společnou káru života více než třicet let. To on mě přivedl ke sportu a díky němu jsem se začala hýbat. Jen běháním jsem dlouho opovrhovala. Stačilo mi jezdit na kole, kterým mě obdaroval k třicetinám. Kdepak by mě tenkrát napadlo, že jednou budu běhat půlmaratony, maratony, závodit v triatlonu či budu schopná ujet sto kilometrů na kole. Vždyť já ještě nedávno ani netušila, kolik kilometrů maraton měří.

A pak, jednoho jarního dne, mě zničehonic popadla taková divná myšlenka. Od rána se mě zmocňovalo zvláštní pnutí, pocit, že bych vyběhla. Můj muž se na mě udiveně zadíval, s nakročenou nohou zůstal stát, když jsem se mu svěřila: „Vždyť ty běhání nesnášíš.“

„Já vím, říkám to, ale mám pocit, že bych chtěla běžet. Vezmi mě s sebou,“ rozehvělým hlasem plným očekávání jsem ho požádala. Neodmítl mě a začali jsme.

Možná to nebylo úplně zničehonic, možná prvotním důvodem byla moje láska k jídlu a nechtěla jsem ztloustnout. Vždyť já sežeru tolik čokolády, že kdybych s touhle vášní přestala, sníží se celosvětová produkce této pochoutky o polovinu. Propad světové ekonomiky si na triko nevezmu. To tedy ne!

Svého muže jsem pasovala do role trenéra a pomalu jsme začali. Tři kilometry indiánským během, třikrát týdně.

Zpočátku jsem si nemyslela, že bych s během mohla navázat nějaký bližší vztah, natož že by mohlo jít o lásku. Ale ani nevím jak, kdy a proč, běh jsem si zamilovala. A jak už to u lásky bývá, chtěla jsem v jeho společnosti trávit víc času. Začala jsem běhat víc – a pak ještě víc. K padesátým narozeninám jsem si nadělila půlmaraton, o půl roku později jsem zaběhla svůj první maraton. A jako fetišák nemůže být bez své dávky, já si už nedovedu představit život bez běhu.

Tenhle rok jsme zahájili pohodovým, šest kilometrů dlouhým výběhem. Domů jsme se vrátili šťastní, spokojení, nabiti energií do dalších dnů.

Na Nový rok se všude mluví o předsevzetí. „Jaké si dáváte novoroční předsevzetí?“ ptá se už šestá moderátorka patnácté celebrity v televizi i rádiu. „Přestanu kouřit. Zhubnu. Budu chodit včas na zkoušky. Naučím se anglicky, svahilsky, japonsky. Bla, bla, bla...“ Nerada dělám to, co dělají ostatní. Nebudu se učit anglicky ani jinak, na zkoušky nechodím a kouřit jsem přestala před asi třiceti roky.

Ale jo, v roce, který se právě zrodil, chci uběhnout tisíc mil, zhruba tisíc šest set kilometrů. To není předsevzetí, to je přece cíl.

S písničkou „V nohách mám už tisíc mil“ zapisuju první porci šesti kilometrů. K cíli mi zbývají tři sta šedesát čtyři dny a uběhnout už jen tisíc pět set devadesát čtyři kilometry.

Jsem napnutá jako tkanička u boty. Zvládnou to? Minulý rok jsem naběhala kilometrů čtrnáct set. Co když mi život přinese nějaké neočekávané události? Nemoc, úraz, bolest, lenoru či nechuť běhat? Uběhnu letos maraton? Ve Františkových Lázních při dvacetičtyřhodinovce jsem loni dala slušnou porci kilometrů. Kolik to bude letos? A co když se naplní slova

škarohlídů kolem mě: „Co tě na tom běhání pořád baví?“ No jo, co když mě běh přestane bavit?

Pojďte se mnou na tuto moji běžeckou cestu. Výzvu, kterou jsem začala prvního ledna. Proběhneme rokem spolu. Držte mi palce, ať to zvládnu. A když budete chtít, přidejte se ke mně. Ve dvou (a více) se to lépe táhne.

### **Novoroční moudra k zamyšlení**

Ač běžecký elév a stálý začátečník, na trati života už běhám drahnou řádku let. Nechci se stavět hned vedle velikánů běhu, ale troufnu si postavit se vedle ostatních. Své rady a „moudra“ ráda rozdávám, i když o ně nikdo nestojí. A podělím se o ně i s vámi.

*„Moudro“ č. 1 ... začít s během není nikdy pozdě.*

*„Moudro“ č. 2 ... zvednout zadek z gauče je na tom to nejtěžší.*

*„Moudro“ č. 3 ... nepočítejte, že budete rychle hubnout, když „přece rychle běháte“ a myslíte si, že běh je na hubnutí úplně nejvíce nejlepší.*

*„Moudro“ č. 4 ... počítejte s tím, že budete mít větší chuť k jídlu – a pokud začnete běhat kvůli hubnutí, bude to boj, udržet chuť na uzdě.*

*„Moudro“ č. 5 ... pozor, běhání je silně návykové. Závislost na běhání nevzniká rychle, trvá to, ale když vznikne, těžko se jí člověk zbavuje. A víte, jak poznáte, že už jste se stali závislími? Když budete po flámu mít kocovinu jako Brno, a přesto půjdete běhat. Když budete nemocní, neudržíte se na nohou, budete mít horečku, a přesto budete uvažovat o běhu.*



*„Moudro“ č. 6 ... abst'ák a bažení po droze zvané běh je k nevydržení a pro okolí k nepřežití.*

A jak jsem tak chtěla psát další a další „moudra“, zarazilo mě mé racionálně, ten chlap ve mně, můj druhý hlas, mé druhé „já“, a povídá: „Dej s tím už pokoj, nikdo na tvoje kecy není zvědavej.“

Ten mě ale naštvál. Rudá vzteky jsem odporovala svojí ženskou logikou: „Jak, není zvědavej, vždyť je třeba, aby se to dozvěděli. Léta zkušeností. Musím je přece předávat dál.“

„Prosím tě, to každý zná. Není to nic novýho pod sluncem. Jen kecy, kecy. Ženský tlachání.“

Tak se přelo mé první „já“ s druhým. Nakonec převládla ženská intuice a já své druhé „já“ poslechla. Však si to vyberu jinde.

A proto se víc „mouder“ ode mě už nedozvíte.

(A stejně si ještě neodpustím – pst, musím potichu, ať to mé druhé „já“ neslyší – a do Nového roku všem vzkazuji: Vykašlete se na všechny rady, poslouchajte své tělo. Dělejte si, co chcete. A jestli chcete, běhejte.)

## **Pondělí**

NIKDY BYCH NEVĚŘILA, ŽE BUDU BĚHAT

V sedmé třídě základní školy jsem se zamilovala. Do krásného ztepilého sportovce trávícího všechn svůj čas na hřišti. Na kráse měl jedinou vadu: nezajímala jsem ho. Přehlížel mě jako širou step. Tajně jsem plakala do polštáře, provzdychala každou noc a snažila se mu nadbíhat. Jako nejsnazší se zdálo proniknutí do atletického oddílu. Byla to ohromná oběť,

protože na sportovním kolbišti jsem se rozhodně necítila jako doma. Značně nesvá jsem vstoupila do neznámých vod a na místním stadionu oslovila trenéra. Svou nesportovní postavou jsem jistě nebudila dojem rozené atletky, ale co není, může být.

Do ruky mi dal granát a prý: „Házej!“ Tak jsem hodila. Na poslední chvíli uhnul, nečekal, že jako cíl zvolím jeho, stojícího těsně vedle mne. Zakroutil hlavou a do ruky mi položil kouli. Byla černá, těžká, kulatá a kluzká. Než mi stihl vysvětlit, co s ní, vypadla mi z ruky a zlomila malíček na noze. Trenér protočil panenky a otočil se ke mně zády. Další arzenál k házení, jako je kladivo či oštěp, mi raději ani neukázal. Pochopil, že vložit mi do ruky oštěp, dokázala bych z něj udělat zbraň hromadného ničení.

Ale já se nevzdávala. Láska je láska! Zkusím skok do dálky. Než se mi stihl uzdravit prst, pečlivě jsem sledovala dlouhonohé laně a jejich styl. Všimla jsem si, že nejdůležitější je rozběhnout se, nabrat rychlost, pak se hodně odrazit a snažit se dopadnout co možná nejdál. Když jsem měla techniku dostatečně odkoukanou, sebrala jsem veškerou odvahu a vyrazila za trenérem.

„Trenéře, já bych chtěla být skokankou. Do dálky,“ dodávám, aby ho náhodou nenapadlo, že chci skákat do výšky, tady na tom pískovišti.

Prohlédl si mě shora dolů a pak zpátky. Viděl malou vyhublou holku s culíky, s křivýma nohama v modrých trenýrkách a v bílém tričku, na kterém vystupovaly pupínky rašících prsů. Zatím mu trenér hodů koulí a granátem neřekl, co jsem zač, stejně jsem ale měla pocit, že to tuší.

„Tak pojď, ukaž, co umíš.“ Do atletiky v sedmdesátých letech nebrali jen tak někoho.

Stoupla jsem si na konec rozběhové dráhy, přesně jako zkušené atletky se rozeběhla, na prkně se co možná nejvíc odrazila a toužila dopadnout až na konec pískoviště. „Přešlap!“ zakřičel trenér a ani se neobtěžoval změřit délku skoku. I s přešlapem jsem se dostala těsně na hranici pískoviště. Mám na mysli tu hranici, která je asi půl metru od odrazového prkna. Skrytý talent ve mně neobjevil. Byl rád, stejně jako já, že jsem si kolenem nevyrazila zuby, a při desátém pokusu mi poradil, ať zkusím běžecké disciplíny. Zavolal na trenéra běžců, že tu má „ňákou holku“. Věděla jsem, že běh není pro mě. Běhat neumím a nechci. Hrozně se při prvním metru zadýchám, na druhém mě začne píchat v boku a při třetím umdlévá celá má osobnost. Běhat, to tedy ne!

A tak skončila moje touha vnutit se mezi atlety a být blíž svému idolu. Zpovzdálí jsem sledovala, jak se na něj lepší atletky vlastnící kromě rekordů na dráze i dlouhé nohy, dlouhé vlasy, nylonové teplákové soupravy a ručníky omotané kolem krku. Mně nezbylo než v bavlněných teplácích s vytahanými koleny dál plakat do polštáře a fikaně mu o přestávkách nadbíhat. A on mě dál přehlížel jak australskou buš...

## Středa

### JAK SE BĚHÁ V ZIMĚ?

V dobách, kdy jsem o běhání neměla ani ponětí, jsem všechny běžce považovala za naprosté blázný. Šílence, kteří to nemají v hlavě v pořádku.

Když se náhodou stalo, že jsem byla okolnostmi donucena popoběhnout, dohonit autobus, vlak nebo jen kamarádku na

ulici, opustily mě při prvním zrychleném kroku plíce, ztuhly nohy a hlava ten nepřirozený pohyb zakázala.

Pokud bych snad uvažovala o běhu – asi tak jedním, jak červíček malinkým mozkovým závitem –, dovedla bych si představit, že je možné běhat v létě, když slunce svítí, ptáci zpívají a kytky voní. Kdybyste mi tehdy řekli, že budu běhat za každého počasí a dokonce v zimě, poslala bych vás s tou pohádkou někam.

Pak jsem se nějakou shodou okolností dostala na druhou stranu barikády a vůbec nevím, proč bych si měla radost z běhu užívat jen v létě, když slunce svítí, ptáci zpívají a kytky voní. Kromě toho v létě bývá horko – a to běhání moc nesvědčí.

Běh v zimě má kouzlo.

Představte si čerstvě napadaný sníh. Bílá peřina netknutá lidskou nohou. Svítí nízké zimní slunce a sněhové vločky se třpytí jako nejvybroušenější diamanty. Mrzne, až praští. Vzduch je ostrý jako břit žiletky a při výdechu jde od pusu pára.

Jak se do takového počasí obléknout?

Natáhnu tričko z merina, triko s dlouhým rukávem, teplou mikinu, svrchní bundu. Pro mrazy kolem minus deseti mám zateplenou. Na spodní části mám kromě kalhotek ještě spodky a zimní legíny. Docela ráda v zimě nosím běžeckou sukni, která mi zahřívá, jak bych to řekla, zadek i předek. Za důležitý považuji návlek na krk, který lze v případě potřeby přetáhnout přes obličej, a také čepici nebo teplou vysokou čelenku a rukavice. Na nohy ponožky z merina a obyčejné trailové běžecké boty. Nemám boty s goretexem a zatím jsem nikdy nepocítila, že by mi scházely. Je-li hodně sněhu, natahuji přes

kotníky návleky. Když je náledí, mám v zásobě nesmečky na boty.

Miluju ten pocit, kdy si prošlapávám cestu netknutým panenským sněhem. Sníh křupe pod nohama a je takové zvláštní ticho, které umí zahrát jenom zima společně se sněhem. Ve sněhu jsou i mé jindy hlasité kroky tichoučké, jako když ze stromu spadne list. Připadám si jako dobyvatel neznámého území, přestože tato místa důvěrně znám.

Občas zahlédnu stopy srnek a zajíců nebo čárky, které nakreslily ptačí nožky. Kdybych byla lovec, mohla bych se vydat na lov. Nejsem lovec, takže běžím.

V zimě, na jaře, v létě či na podzim je nejlepší, když vyběhám a je mi trochu zima. Běhám často po stejné trase a mám takové místo, kdy se začínám zahřívát. Když běžím v zimě déle než hodinu a půl, mám s sebou náhradní suché tričko.

Víte, jak krásný je pocit, když přiběhnete z mrazu domů, vlezete pod horkou sprchu, uvaříte si čaj?

Je to pocit k nezaplacení, který nelze sdělit. Vyzkoušejte to.

## Čtvrtek

### STRACH A TMA

Domů z práce přicházím za tmy. Před pár lety by mě to ani nenapadlo, ale teď nasadím čelovku a vyrazím.

Kužel světla proráží tmu a ukazuje, kudy běžet. Stíny vypadají strašidelně. Plíží se snad za mnou někdo? Rychle se otočím. Světlem mířím na cestu za sebou. Nevidím nic. Srdce mi bije na poplach a zrychlený dech tvoří zvukovou kulisu. Rozhlížím se, div si hlavu nevyšroubuju. Není tu někdo?

Zapraská větvička, nadskočím strachy. S očima dokořán zírám do tmy. Světelný paprsek osvětluje kousek cesty, za ním je neproniknutelná tma.

*Kdo tady funí?* Tepová frekvence skáče do zóny smrti. Srdce v krku. S nakročenou nohou zastavím, nastražím uši a poslouchám. Kromě mého vlastního funění je kolem slyšet jenom ticho. Takové hrozivé. Otáčím se a běžím zpátky. Strach má velké oči. Zachraň se, kdo můžeš. Zakopnu. Vyberu pád, pádím dál. Uši nastražené jako myslivec na číhané, snažím se zachytit každý podezřelý zvuk. Oči vykulené, abych viděla do tmy, která začíná tam, kde končí světlo. Slyším svůj hlasitý dech a rychle bušící srdce. Domů mi už moc velký kus nezbývá.

*Nebojím se, nebojím se,* opakuju si dokola, zpocená během – nebo strachem?

Jsem doma, konečně se zklidním. Možná jsem běžela rychleji než obvykle, ale rozhodně jsem si běh neužila. Strach je špatný společník nejen na cestách. Příště ho nechám doma.

Vždyť se nemusím bát – co se má stát, stejně se stane.

## Neděle

... JE DEN VÝLETŮ

Neděle je takový zvláštní den. Tichý. Nevtravý. Klidný. Den odpočinku. Oproti nedělnímu večeru, kdy všechno končí, je nedělní ráno plné naděje a očekávání.

Nevím jak vy, ale já mám nedělní rána ráda. Právě zrozená neděle vybízí k tomu, aby ji člověk naplno využil. Ideální neděle si představuju takhle.

Ráno si pospíme, posnídáme. Něco při snídani přečteme a začneme řešit, co s načatou nedělí. Vyběhneme? Chceme si neděli užít. A užívání si neděle je pro nás spojeno s během. Máme představu tak patnácti kilometrů a někde si dát nedělní oběd. Honza plánuje trasu: „Poběžíme po modrý do Kladrub, tam si dáme polívku. V půl dvanáctý, souhlasíš?“

Není kam chvátat, vyběháme v poledne. Normální lidi právě zasedají k nedělnímu svátečnímu obědu, běžci si sbalí do batůžku termosku s čajem, pár datlí a vyrazí na cestu.

Opouštíme město a ocitáme se v pohádkovém lese. Vpravo teče říčka, která vytváří romantická zákoutí se zkroucenými stromy, s řídkým křovím bez listí, s kopečky zeleného mechu a s odhalenými kořeny. Jen se rozhlížím, jestli někde u vody netančí víly. Dívám se pod nohy, abych nezašlápla skřítky. Počasí leden nepřipomíná ani zdaleka, jsou čtyři stupně, slunce jako by už chtělo vykuknout skrze mraky, nefouká a celkově je příjemně. Běžíme smíšeným lesem, přeskačujeme kořeny, vyhýbáme se padlým stromům. Pěšina se kroutí jako had před námi i za námi. Prudký seběh dolů je po zásluze potrestán dlouhým stoupáním. A pak zase dolů. *Proč já musím běhat pořád přes nějaký kopec?* Ptám se sama sebe. Zlobím se jen na oko, roviny mě nebaví. Mám ráda pocit, když zadýchaná zdolám kopec. Jsou to moje malá vítězství *on the road*. Tuhle jsem běžela po rovině. Po takové té rovině, kde cesta vede dál a dál a vy vidíte, jak se na konci sbíhají rovnoběžky (přece v tom nekonečnu!). Tahle cesta, která nikdy nekončí a kde se zdá, že jsem pořád na stejném místě, je pro mě ubíjející. Nekonečno přece nemůžu nikdy doběhnout! Jakmile mám pocit, že se kilometry neodkrajují, ztrácím elán, chuť i nadšení. Není nad to, když se terén neustále mění, tu

kopec nahoru, tam dolů, zatáčka doprava, doleva – a já nevím, co mě za ní čeká. Pak najednou zjistím, že jsem v cíli.

A tak to bylo i v neděli. Mám pocit, že jsme teprve vyrazili – a už jsme v půli cesty. Ve vsi nás otevřenou náručí přivítala hospoda s horkou domácí hovězí polévkou a čistým záchodem. Využívám všechno! Návdavkem si dávám ještě kafe, pořádně oslazené.

Zpáteční cestu pojmem trochu dobrodružněji. Přiznávám dobrovolně, nebylo úmyslné, že jsme nenašli turistickou značku. Myslíte si, že jsme takoví pitomci, kteří neumí udělat čelem vzad a netrefí na stejnou zpáteční cestu? To byste museli znát mého parťáka. Ten zásadně musí běhat v kruzích. Představa, že by běžel zpátky stejnou cestou, v něm vyvolává záchvat chorobné paniky. Takže rozhodl běžet po žluté, která se měla na modrou později napojit. „Prosím vás, nevíte, jestli támhle u hřbitova nezačíná žlutá značka?“ ptám se místních. Nevědí. Můj muž kroutí očima: „Vždyť ti to říkám, že nemáš lidi otravovat. To jsou místní, ti tady chodí po paměti a na značky nekoukají.“ Ten je tak chytřejší...

Žlutá se, stejně jako slunce, schovala za mraky, takže jsme ji nenašli. No je to tak! Nenašli! Nabíráme směr, který jen tušíme, a cestu, která vypadá dobře. Pěšina se příjemně vlní, není rozbahněná. Má veškeré atributy nádherné, krásné cesty, jen jedno minus: nevíme, kam vede! Alespoň já to nevím. Můj muž by to nepřiznal, ani kdyby mu nasadili španělskou botu. V duchu si říkám: *No co, světlo bude ještě několik hodin, snad se vymotáme. Neměli jsme si vzít čelovky? No co, teď je nám ještě hej. Uvidíme, co budeme dělat, až se zešeří.* Ale můj parťák je v klidu, tak se nechám vést. V mém těle je po jídle a kafíčku zatím dostatek sil, přestávám si dělat starosti. Vidím v dálce lidi, chci se jich jít zeptat, kde jsme. „A na co se jich chceš



ptát?“ Mužské ego nedovolí přijmout skutečnost, že bloudíme, i kdybychom se motali do kolečka tři dny. Oddechla jsem si nahlas, když jsme přešli říčku a po několika kilometrech v panenské přírodě natrefili na onu toužebně vyhlíženou modrou značku. Pak už jen pár kilometrů domů. A je to tam. Patnáct pohodových kilometrů v nohách. Adekvátní množství endorfinů v tělním oběhu.

Doma sprcha, oběd, čaj, jablečný dezert a až do večera zasloužený gaučink.

Neděle nestrávená u plotny. Takovou mám ráda!

## Úterý

Jestli chci letos uběhnout tisíc mil, nezbyde mi, než se častěji vydávat na delší trasy. Jsem odhodlaná každý měsíc zaběhnout alespoň jednou půlmaraton. Ať už svůj soukromý, nebo nějaký oficiální. Doufám, že zase nezjistím na konci prosince, že mi chybí malý kousek ke splnění cíle, ale ten kousek bude takový, že už ho nezvládnou. Opravdu nejsem schopná na Silvestra běžet třicet kilometrů. Průběžně si čísla nesčítám. Nechám se překvapit. Přibližně vím, kolik bych asi měla měsíčně uběhnout, a nechám to zvolna plynout.

## Středa

### PLNIT SI SNY?

Plnit si své sny! Nebát se! Chci to! Bojím se! Ne, nebojím! Nemám na to! Mám na to! Na co mám, poznám, jen když to zkusím! Je to náročné! Je to týmová práce, co když to ostatním zkazím? Je to v hlavě!

Tyhle a další podobné myšlenky se mi honily hlavou, když jsem na běžeckém portále našla výzvu: *Chceme postavit štafetu na etapový závod Vltava Run, která za nás poběží. Napište nám, proč byste členem štafety měli být právě vy.*

O štafetovém závodě Vltava Run, 360 km z Kvildy od pramene Vltavy do Prahy, jsem četla už v loňském roce. Šumavu miluju a místa, kudy se běží, trošku znám. Už v roce 2014 mou hlavou prolétla myšlenka zúčastnit se tohoto běhu, byla ale v zárodku umlčena obavami, strachy a démony. Víkend, kdy se štafeta konala, celý propršel. Běhala jsem v okolí svého bydliště a vzpomínala na ty, kteří jsou na trati z Kvildy do Prahy. Malinko, ale opravdu jen malinko jsem byla ráda, že tam nejsem. Pak jsem na všechno zapoměla a věnovala se běhání a psaní, také jsem musela pracovat.

Koncem loňského roku se začaly na Facebooku domlouvat týmy na další ročník Vltava Run. A zase se v mé hlavě roztočil kolotoč myšlenek. Tak ráda bych na téhle trati byla. Týmy se plnily bez mé účasti a já to zpozvdálí pozorovala. Trochu smutná, ale taky trochu rozumná. Obavy měly navrch.

Pak jsem našla tuhle výzvu. Uzávěrka přihlášek o půlnoci v neděli osmnáctého ledna.

Hned ji zaplaším a snažím se zapomenout.

## Neděle

Celý den přemýšlím a zároveň dělám, jakoby nic. A pozdě večer mě nějaká síla posadí k počítači, dle propozic soutěže sepíšu mail, který ihned, bez kontroly, odesílám na místo určení.

## Úterý

Zase dělám jakoby nic. Moc se mi to nedaří, přemýšlím, co budu dělat, když mě vyberou. Přitom se mi rozklepou kolena a žaludek se zatřese. Stejně mě nevyberou. Jsem stará a pomalá.

Právě jsem zjistila, že kapacita závodu je plná. Je mi to líto, už nemám žádnou šanci.

## Neděle

### KDYŽ SE SEN ZMĚNÍ VE SKUTEČNOST

Poslední lednovou neděli otevřu ráno Facebook a vykoukne na mě otázka: „Tak kohopak asi vybrali na Vltava Run?“

Otevírám stránky, jsem zvědavá: Bude tam někdo známý? Mně nikdo nedal nic na vědomí, je tedy jasné, že mezi vybranými být nemůžu. Čtu jména, nic mi neříkají. Zuzana Součková... Cože? Zuzana Součková! Čtu to známé jméno dokola, nevím, jestli se mám smát, nebo brečet. Emoce mnou cloumají, hulákám: „Vybrali mě, vybrali mě!“ Rychle s touhle pro mě radostnou zprávou běžím za Honzou. Jen se převalí na posteli, otevře oko, podrbe se na hlavě i na zadku, neví, o čem je řeč. Zavře oko a pokračuje ve spánku. Asi si myslí, že mi hráblo. Hráblo! Má pravdu, brečím a směju se jak blázen.

Tak, a je to! Vybrali mě do smíšeného týmu. Můj sen se naplnil. Momentálně jsem šťastná a obavy se vytratily. Teď už nesmím mít strach. Musím se dívat dopředu a snažit se nezklamat své spoluběžce. Víím, co mě čeká. Budu trénovat, ne si pobíhat. Mám na to tři a půl měsíce. Běhat intervaly, kopce, běžeckou abecedu, posilovat – a to by bylo, abych tu desítku nestáhla.

Howgh!

Tak ahoj, neznámí týmoví spoluběžci, sejdeme se na startu.

## Sobota

31. ledna poprvé po Vánocích stoupám na váhu.

Aktuálně mám 60 kg. To se mi líbí. Ideálně bych brala devětapadesát nebo osmapadesát, ale i šedesát je slušné.

Jsem rozhodnutá shodit nejen nějakou minutku na desítce, ale i dvě kila své živé váhy. Když je člověk lehčí, líp se mu běží a taky líp vypadá. Se svojí váhou jsem celkem spokojená, nebudu se ale zlobit, když nějaký ten špek z mého břicha odejde do věčných lovišť. Motivaci mám, teď už jen vůli...

Paradoxně mívám nejnižší váhu v zimě a po Vánocích. Vánoce jsou pro mě obdobím červeného světla. Mám je v hlavě od nepaměti. Brzdí moji žravost. Jakmile se zapomenu v jídle, červené světlo zavelí „Stop!“ a já se začnu kontrolovat. Už několik posledních let jsem přes Vánoce nepřibrála a během ledna i trochu zhubla. Kéž by červené světlo fungovalo i během roku. Většinou se na začátku léta něco v mé hlavě porouchá. Nejvyšší váhu obvykle mívám v létě. Každá ženská chce dobře vypadat v plavkách, jen mně to zhasnuté červené světlo nedovolí.

*V lednu u nás nebyl sníh a mohla jsem běhat bez omezení. V mém běžeckém deníčku se skví 168 kilometrů. A to se mi moc líbí. Ke splnění svého ročního cíle spěchám milovými kroky.*



## Pečená jablka

1. Jablka oloupu, vykrájím jádřince, nakrájím na silnější plátky.
2. Zapékací misku vymažu máslem, pokladu plátky jablek.
3. Pokapu medem nebo javorovým cukrem.
4. Zasypu kokosem, mandlemi, ořechy, slunečnicovými semínky, lněnými semínky, rozinkami... Tady se fantazii meze nekladou, záleží na tom, co mám doma.
5. Vrstvy opakují.
6. Navrch pokladu plátky másla a zasypu ovesnými vločkami.
7. Zakryju zapékací misku alobalem a pečú při 180 °C půl hodiny, pak odklopím a ještě chvílku nechám dopéct.

---

**Únor**

---

Únor je divný měsíc. Krátký, jednou za čtyři roky se o den protáhne. Dny se hned překulí do večera, utíkají rychle, zato dlouhé večery se vlečou. Letos u nás není po sněhu ani památky. Jsem ráda, protože zahajuju trénink na svůj závod roku – a tím je Vltava Run. Ještě pořád si říkám nadšeně, udiveně dokola: *Já běžím Vltavu?* Ještě pořád tomu nějak nemůžu uvěřit.

A tak vybíhám častěji místo na šestikilometrový okruh na desítku. V tabulce kilometry pěkně přibývají. Pravda, moje tréninkové úsilí kromě zvýšení vzdáleností pokulhává. Honzovi jsem řekla, že mě musí trochu dřít. Vyběhli jsme a on z ničeho nic povídá: „Až do té zatáčky poběžíš naplno.“ Než jsem se stačila rozkoukat, byl pryč. Hnala jsem za ním, před zatáčkou jsem se málem pozvracela a skoro vypustila duši. Dlouho a dlouze jsem se vydýchávala. Tohle na mě zkusil několikrát.

Já vím, je třeba běhat intervaly, kopce. Druhý den mě bolely nohy víc než po maratonu. Ano, za to může špatný, v mém případě téměř žádný strečink. Ono zřejmě to protažení nohou ve sprše na takový výživnější trénink nestačí. Jenže já jsem tak líná. Každé vybočení z komfortní zóny mě štve, bolí, trápí, mučí, týrá, obtěžuje a hodně rozčiluje.

Mám ráda pobíhání pro radost, jsem závislá na endorfinech, které po běhu zaplaví tělo, miluju pozorování přírody kolem sebe. Rychlejší běh mě bolí – asi nejen mě, ale ostatní mají zřejmě v sobě mnohem víc disciplíny.

## Pondělí

### PROFÍCI VERSUS HOBÍCI

S mým přístupem k běhu a tréninku je ve mně ohromná porce drzosti a občas se přihlásím na závody. Osoba, které nezáleží na časech, není zaměřená na výkon a už vůbec v sobě nemá závodního ducha (no dobře, občas se můj závodní duch na chvílku probere, aby mě vyhodil z komfortní zóny!), jde závodit, mnohdy na závod, kde běží světová elita.

Světová elita se objevuje na velkých akcích, kde jsou tisíce lidí a vysoké startovné a vítězové si odvázejí finanční ceny či klíčky od automobilů. Na těchto závodech, kdy nejlepší jsou v cíli a já sotva v polovině, je tolik běžců, že se mezi nimi ztratím. Dokonce za mnou ještě běží pořádně dlouhý had a do limitu mi zbývá pořád dost času.

Jen jednou jsem limit honila.

Trať půlmaratonu v Praze tvoří osmičku. Byla jsem rozhodnutá přibližně v polovině závod ukončit. Měla jsem tehdy virózu, ale moc jsem se chtěla zúčastnit tehdy pro mě prvního pražského běžeckého svátku. Běžím si lážo plážo, aby moje průdušky nepoznaly, že se hýbu, prohlížím si krásy Prahy a na desátém chci svůj běh ukončit. Jenže! Když jsem přiběhla na místo, kde se osmička spojovala, všichni běželi dál. V protisměru se valí barevný proud závodníků do cíle, trať ze všech stran obehnaná zátarasy. Začínám zkoumat, jak je přelezu. Když vtom slyším: „Zuzko, jsi dobrá, makej!“ Mezi tisíci závodníků a dalšími tisíci diváků se potkám s kamarádem. Najednou si nedovedu představit, jak neobratně přehazuju svoji maličkost přes zábrany před zraky známých, a tak jsem se vydala dál, na druhou půlku půlmaratonu. Limit



jsem stihla, spokojená byla a na svém zdravotním stavu jsem nezaznamenala následky.

Moje drzost roste, když se přihlásím na závody malé, kde jsou závodníků pouhé desítky – a pak ještě já. Tam se v davu neztratím. Dav mi většinou hned na začátku zdrhne a já si už pak jen užívám běhu jako při mém běžném pobíhání – s tím rozdílem, že na tričku mám číslo a zaplatila jsem symbolické startovné, pohybující se v řádu desetikorun. Do cíle dobíhám na chvostu. Občas je nás tam takových víc a o poslední místa se podělíme.

Všechno bylo v pohodě, než se ke mně dostaly takové ty řeči:

*Kdo neběží desítku za čtyřicet, nemá na závodech co dělat.  
Proč tam ti pomalí lezou, vždyť to nejsou žádní běžci, akorát se  
pletou pod nohy.  
Hlavně že mají značkové hadry.  
Proč to vlastně dělají, když to s během nemá nic společného?  
Svoji neschopnost maskují tím, že si to, jak tvrdí, jdou užít.*

Dokonce se mi doneslo, že někteří borci nazývají pomalé, vystajlované běžkyně „čivavy“ – přijde mi to sice vtipné, ale... Nebudu zastírat, že se mě taková kritika nedotkla. Jasně, potrefená husa.

Ano, kousek pravdy na tom je. Proč to dělám? Ale to já vím: čas od času potřebuju motivaci k běhu – a tu mi právě závodění dává. Potřebuju se setkávat se stejně postiženými cvoky. Potřebuju si občas sáhnout na dno sil. Mezi běžci mám už spousty známých a závody jsou příležitostí, kdy se setkáme, popovídáme, dáme kávu nebo pivko (to až po závodech, trenéře, fakt!).

A pak jsem si řekla: *Jo! Je to jen moje věc, jak běhám, proč běhám, jakou vyvivím rychlost (nebo spíš nevyvivím!). Budu závodit pořád, dokud budou pořadatelé ochotni na mě počkat, a to asi jsou, když dávají limit, ve kterém se stihnu přepravit do cíle.*

Vy rychlí běžci, vy buďte rádi, že vám to běhá, protože to tak pořád být nemusí, může se stát cokoli a budete rádi za možnost proběhnout si závod na chvostu. Nepohrdejte námi.

My pomalí pořád ještě vítězíme nad těmi, kteří se z toho gauče nezvedli.

## Čtvrtek

### HADRY, HADRY, HADŘÍKY, BOTY, BOTY, BOTIČKY

V polovině února jsem usoudila, že je nejvhodnější doba pořídit si něco nového na sebe. Ve sportovních obchodech jsou zimní výprodeje. Výprodej, sleva – slova, kterými když zamáváte ženě před očima, začne se chovat jako smyslů zbavená.

Na svou nakupovací misi vyrazím autem. Že tenhle geniální nápad měly i další tisíce lidí, to zjišťuji hned při příjezdu k rozlehlému parkovišti. Cítím, jak se mě zmocňuje neklid. Parkoviště je přeplněné jako můj šatník. Jenže já vím, že do skříně se vždycky jeden, dva, tři, padesát kousků ještě vejde. Objíždím dokola a nervózně bubnuji prsty do volantu. Že by moje teze o přeplněném šatníku na parkoviště neplatila?

*Možná bych se na ty slevy měla vykašlat,* mihne se mi hlavou ryze neženská – řeknu to rovnou: mužská! – myšlenka. Vtom zahlédnu volný flek. Plný plyn, volant doprava. Sice špatně, ale parkuju. Nakřivo! A to dost! Nemůžu vylézt a můžu být ráda, že jsem obě auta neodřela. Zpátečka, zrcátko. Při té příležitosti nejdřív zkontroluji svůj vzhled, přejeďu rty rtěnkou,

kterou mám vždy při ruce, prohrábnu vlasy, pak se podívám, jak to za mnou vypadá. Vycouvat a znovu najet. Auto je jakž takž rovně, se zataženým břichem vylézám. Zatahování břicha je takový instinkt. Protože břicho velikosti koule nemám, nepomáhá to. Ale jsem venku.

Davy lidí proudí sem a tam jako obrovská barevná řeka. Motám se mezi nimi a cítím mravenčení až v konečcích vlasů.

Cestou k obchodu se sportovním vybavením potkávám obuv. Boty bych taky potřebovala (nepotřebovala, ale to je jedno!) – a hlavně mají taky slevy! Vcházím do prodejny. Jako hladová tlama mě pohltí nekonečné řady regálů. Mé kroky instinktivně vedou do obuvi pánské. Ne, chlap ještě nejsem. Na druhé straně obchodu jsou boty dámské. Regály, regály. Zrychlím krok a snažím se zahlédnout něco, co mě zaujme na první pohled. Boty v mém zorném poli se vlní a mám pocit, že se mi posmívají: „Chceš si vybrat? Tak hledej! Tady, tady...“

Jé, tady jsou. Zastavuji u prvních bot, které mě praštily do oka. Krásné červené botičky. Láska na první pohled. Vrhám se po nich jako brankář po míči, ale zjišťuju, že to není moje číslo. Usedám na bobek, snažím se zorientovat v krabicích, hledám svoje číslo 38. Mám je! Popadnu krabici a jdu zkoušet. V narvaném obchodě jsou všechna sedátka kolem zrcadel obsazená. Musím dlouhým krámem až na konec. Sedám, zuju si svoje zimní boty, otevírám krabici. *To snad ne!* V krabici jsou jiné boty, než které jsem si vybrala. Měním barvu z rudé horkem na zelenou vztekem, obouvám se a s krabicí vyražím nazpět. Hledám, kde jsou moje vyhlídnuté boty. Potácím se obchodem, zmocňuje se mě neklid, nervozita, začíná se mi zvedat žaludek. Kam oko pohlédne – regály s botami. Ztrácím se, přicházím o poslední zbytky trpělivosti, vůle i touhy pořádit si nové boty. Pokládám krabici na zem a беру roha!

Všude kolem mě se chechtají figuríny ověšené oblečením, kabelkami, šperky. Ale já vidím jen změt barev, materiálů a lidí. Mou jedinou touhou je být doma. Aha, tak takhle to měl asi můj muž, když jsem ho kdysi vytáhla na nákup a ještě po něm chtěla, aby mi dělal rádce.

Usedám do auta. Snažím se zastavit točení hlavy, potlačit žaludeční nevolnost a zklidnit dech. Mise skončila. Dnes si už nekoupím ani čokoládu (a to je co říct!). Myslím, že na podobný výlet se dlouho nevydám. S úlevným pocitem odjíždím domů.

## Úterý

Mám svoji první besedu a autorské čtení knížky *Když se dáma rozběhne*. V knihovně v Tachově. Hned u dveří potkávám boso-nohého běžce Tomáše, který přijel až z Pardubic. Mám velkou radost a všem zúčastněným ho představuji. Dneska má boty, ale nechybí mu jeho obligátní kilt.

Všechna místa se zaplnila. Lidé se zajímají o mé běhání, ptají se, jak se stravuji, kde běhám, jak se oblékám. Beseda probíhá v příjemném duchu.

Salvy smíchu vyvolá můj muž: „Můj kamarád mi po přečtení knížky řekl, že brečel dvakrát. Poprvé smíchy a podruhé, když si vzpomněl, že ta jídla, na která jsou v knize recepty, musíš jíst, Jeníčku.“

## Středa

Při sledování televize si chci přelakovat nehty na nohou. Zároveň alespoň provedu inventuru svých prstů. Co to? Ukazováček na levé noze je zčernalý, když za něj zatáhnu, vypadá,

že se odporoučí. Není ještě úplně dozrálý, nechám ho tak a přetáhnu přes něj vrstvu rudého laku. Jsem zvědavá, kdy odpadne. Ještě že je zima a nikde své nohy nevystavuji.

## Úterý

### JAK JSEM SE NAFOUKLA

Jsou dny, kdy sama sebe nepoznávám. Třeba řeknu někomu nepřijemnou pravdu do očí a pak jen sedím a přemýšlím, kde se ve mně vzalo tolik odvahy. Nebo naopak: něco si myslím a nedokážu najít ani špetičku vůle vyslovit to nahlas. Jenže to, co se mi stalo, je z úplně jiného soudku – a také jsem se nepoznala.

Při večerní hygieně pocituji, že něco není v pořádku. Vypadám tak nějak divně, ale protože nemám brýle, svůj odraz v zrcadle nepitvám.

Probouzím se a převaluji se na posteli, není důvod někam pospíchat, mám volno. Vstávám, až když se mi chce! Dodržuji ranní rituály. Potmě doklopýtám na toaletu, kde se pomalu rozkukávám. Podrobnosti z pochopitelných důvodů zmiňovat nebudu.

Přesunu se do koupelny. Jako všichni máme i my nad umyvadlem zrcadlo. Víím, že od určitého věku bych neměla, ale musím se do něj podívat. „Cože?“ podlomí se mi nohy. Otáčím se, jestli někdo nestojí za mnou. Nikdo. Jsem tu jen já. A pak něco divného v zrcadle. Znovu se leknu. Sáhnu si na obličej. Odraz udělá totéž. Povytáhnu si vnější oční koutek a pokusím se usmát. Zrcadlo opakuje moje pohyby. Ale to, co se po mně na hladké skleněné tabuli se zadní stranou potaženou hliníkem opičí, to nejsem já. Vidím