

SVĚTOVÝ BESTSELLER O BĚHÁNÍ

BORN TO RUN ZROZENÍ K BĚHU

Zapomenutý národ a tajemství nejlepších
a nejšťastnějších běžců světa

Christopher McDougall



MLADÁ FRONTA

Born to Run

Zrození k běhu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz



Christopher McDougall

Born to Run - Zrození k běhu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

BORN TO RUN ZROZENÍ K BĚHU

Zapomenutý národ
a tajemství nejlepších
a nejšťastnějších běžců světa

Christopher McDougall

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc.

Copyright © Christopher McDougall, 2009

Cover photo © Luis Escobar

Translation © Jiří Balek, 2011

ISBN tištěné verze 978-80-204-2433-4

ISBN e-knihy 978-80-204-5942-8 (1. zveřejnění, 2021) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-204-5949-7 (1. zveřejnění, 2021) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-204-5941-1 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

SVĚTOVÝ BESTSELLER O BĚHÁNÍ

BORN TO RUN ZROZENÍ K BĚHU

Zapomenutý národ a tajemství nejlepších
a nejšťastnějších běžců světa

Christopher McDougall

MLADÁ FRONTA

*Mým rodičům Johnovi a Jean McDougallovým,
kteří mi dali vše
a nepřestávají dávat*

Nejlepší běžci nezanechávají stopy.

– *Tao-te-ting*

KAPITOLA 1

Život s duchy vyžaduje samotu.

– ANNE MICHAELSOVÁ, *Prchavé okamžiky*

Dlouhé dny jsem v mexickém pohoří Sierra Madre pátral po přízraku známém jako *Caballo Blanco* – Bílý kůň. Nakonec jsem dorazil na konec cesty, na poslední místo, kde bych čekal, že ho najdu. Ne hluboko v divočině, v níž se údajně ukrýval, ale v ponuré hale starého hotelu na okraji zaprášeného městečka v poušti.

„Sí, *El Caballo está*,“ přikyvovala recepční. Ano, Kůň tu je.

„Skutečně?“ Poté, co jsem na mnoha bizarních místech vyslechl, že jsem ho právě *o fous* minul, jsem začínal mít podezření, že *Caballo Blanco* je pouhá smyšlená bytost, cosi jako místní Lochnesska, která má za úkol strašit děti a dělat hlupáky z důvěřivých *gringů*.

„Pokaždé sem chodí na pátou,“ dodala recepční. „Je to takový rituál.“

Nevěděl jsem, jestli ji mám štěstím obejmout, nebo si s ní triumfálně plácnout. Podíval jsem se na hodinky. Znamenalo to, že mé oči na tajemném duchovi spočinou už za... moment.

„Vždyť je šest pryč.“

Recepční pokrčila rameny. „Možná vyrazil jinam.“

Zhroutil jsem se na starožitnou pohovku. Byl jsem špinavý, vyhladovělý a poražený. Také jsem se cítil unavený a neměl jsem další stopy.

Někteří tvrdili, že je *Caballo Blanco* uprchlík, jiní slyšeli, že býval boxer a žil jako poustevník, aby se potrestal za to, že v ringu ubil soupeře k smrti. Nikdo neznal jeho jméno ani věk, nikdo netušil, odkud pochází. Připomínal pistolníka z Divokého západu, po němž zůstávaly jen zkazky a závan kouře z doutníku. Jeho popisy a zprávy o setkáních s ním by zaplnily mapu. Vesničané, kteří od sebe žili neuvěřitelně daleko, přisahal, že

ho viděli cestovat pěšky v tentýž den, a jeho popisy se pohybovaly na škále od „zábavný a *simpático*“ po „hrozivý a obrovský“.

Nicméně ve všech verzích legendy o Bílém koni byly některé základní prvky stále stejné: Přicestoval do Mexika už před léty a putoval hlubokou divočinou, neprostupnými *Barrancas del Cobre* – Měděnými kaňony, kde žil mezi Tarahumary, takřka mytickým kmenem atletů doby kamenné. Tarahumarové (podle španělské výslovnosti se *h* „polyká“, tedy Tara-u-marové) jsou zřejmě nejzdravější a nejvyrovnanější lidé na světě, a navíc nejlepší běžci všech dob.

Pokud jde o velké vzdálenosti, nic a nikdo nedokáže porazit běžce z kmene Tarahumarů – ani dostihový kůň, ani gepard, dokonce ani olympijský maratonec. Jen málo cizinců vidělo Tarahumary v akci, vyprávění o jejich nadlidských schopnostech a mírumilovnosti však pronikala z kaňonů po celá staletí. Jeden cestovatel přísahal, že viděl, jak Tarahumara ulovil jelena holýma rukama, když nebohé zvíře hnal tak dlouho, až padlo s „rozdrásanými kopyty“ mrtvé únavou. Jiný dobrodruh strávil deset hodin putováním po Měděných kaňonech na mule, přičemž běžec z kmene Tarahumarů tutéž trasu zvládl za devadesát minut.

„Zkus tohle,“ vyzvala jednou žena z kmene Tarahumarů vyčerpaného cestovatele, který se zhroutil na úpatí hory, a podala mu vydlabanou tykev naplněnou kalnou tekutinou. Jakmile vypil několik doušků, k vlastnímu překvapení zjistil, že se mu do žil vlévá nová energie. Vyskočil a kopec zdolal jako kofeinem nadopovaný Šerpa. Později napsal, že Tarahumarové strážejí rovněž recept na zvláštní energetickou stravu, která je udržuje štíhlé, silné a k nezastavení. Pouhých několik soust má nutriční hodnotu, která jim umožní běžet bez odpočinku celý den.

Ať však Tarahumarové skrývají jakákoli tajemství, skrývají je dobře. Dnes žijí na úbočích kopců výš, než si orli stavějí hnízda, a to v kraji, který vidělo jen málo lidí. Měděné kaňony jsou ztracený svět v nejodlehlejší divočině Severní Ameriky, jakýsi Bermudský trojúhelník na souši, o němž se ví, že polyká nehodné a desperáty, kteří do něj zabloudí. Člověku se tam může stát a pravděpodobně také stane spousta ošklivých věcí. Když přežije setkání s lidožravými jaguáry a jedovatými hady i úmorné vedro, stále ještě mu hrozí „kaňonová horečka“, potenciálně i fatální šilenství způsobené

zničující opuštěností kaňonů. Čím hlouběji se do nich dostanete, tím více vám jejich vysoko se tyčící stěny budou připomínat hrob. Lidé, kteří tu zabloudí, nakonec podlehnou zoufalství a strachu natolik, že si sami podřežou hrdla nebo se vrhnou ze skály. Není proto nijak překvapivé, že domovinu Tarahumarů, natož pak Tarahumary samé, vidělo jen několik málo cizinců.

Bílému koni se přesto nějak podařilo proniknout hluboko do Měděných kaňonů a Tarahumarové ho údajně přijali za svého přítele a spřízněnou duši. Stal se příznakem mezi příznaky. Je jasné, že si osvojil dvě základní dovednosti Tarahumarů, tedy neviditelnost a vytrvalost, protože ačkoli býval spatřen všude po kaňonech, nikdo nevěděl, kde bydlí ani kdy se znovu ukáže. Bylo mi řečeno, že jestli někdo dokáže sdělit starověká tajemství Tarahumarů, pak jedině tento osamělý tulák.

Byl jsem tak posedlý myšlenkami na nalezení Bílého koně, že jsem si v polospánku na hotelové pohovce dokonce představoval zvuk jeho hlasu. „Nejspíš bude znít, jako když si Méda Běda objednává burritos v Taco Bell,“ přemítal jsem. Chlap jako on, tulák, který je schopný dostat se kamkoli, ale nepatří nikam, pravděpodobně žije uvnitř vlastní hlavy a svůj skutečný hlas slýchá jen zřídka. Bude mít divný smysl pro humor a bude se sám pro sebe pochechtávat. Bude mít ryčný smích a mluvit bídne španělsky. Bude hlasitý a upovídaný a... a...

Počkat. Já ho *slyším*! Rychle jsem otevřel oči a uviděl zaprášeného, na kost vyhublého Smrtáka v potrhaném slamáku, jak se baví s recepcí. Do prachu na tváři mu pramínky potu vykreslily cestíčky, takže vypadal, jako by se mu rozmazalo bojové maskování, a prameny sluncem vyšisovaných vlasů visící zpod slamáku měl snad zkracované loveckým nožem. Připomínal trosečníka na opuštěném ostrově a tento dojem podtrhovala i jeho urputná snaha zavést rozhovor s unuděnou recepcí.

„Caballo?“ zachraptěl jsem.

Smrtka se s úsměvem na tváři otočil a já si připadal jako pitomec. Vůbec nevypadal ostražitě, byl spíš zmatený jako každý turista, na kterého začne nějaký zoufalec z pohovky z ničeho nic křičet: „Koni!“

Není to Caballo. Žádný Caballo ve skutečnosti neexistuje. Celé je to jen podfuk a já jim naletěl.

Pak Smrtka promluvil: „Ty mě znáš?“

„Člověče!“ vykřikl jsem a vyskočil na nohy. „Ani nevíte, jak rád vás vidím!“

Úsměv pohasl. Smrtkův pohled se rychle stočil ke dveřím, takže bylo jasné, že v příštím vteřině stejným směrem zamíří i on.

KAPITOLA 2

Celé to začalo jednoduchou otázkou, na kterou nedokázal nikdo odpovědět.

Hádankou ze šesti slov, která mě dovedla k fotografii velmi rychlého muže ve velmi krátké sukničce, a dál už se všechno vyvíjelo stále podivnějším směrem. Brzy jsem měl co do činění s vraždou, pěstitelem drog a jednorukým chlapíkem s krabičkou od smetanového sýra přivázanou k hlavě. Seznámil jsem se s krásnou blondátou příslušnicí lesní stráže, která ze sebe shodila šaty a našla spásu v tom, že začala nahá běhat po lesích v Idahu, a s mladou surfařkou s copánky, která málem zahynula při běhání v poušti. Spolu s ní si v posledním okamžiku zachránil život další talentovaný běžec. Jiný při běhání našel svou smrt.

Při svém pátrání jsem narazil na bosého podivína, Naháče, Křováky z Kalahari, Amputáka bez nehtů na nohou, kult věnující se dálkovému běhu a sexuálníím večírkům, Divocha z pohoří Blue Ridge, a především na starověký kmen Tarahumarů a jejich tajemného učedníka Caballa Blanka.

Nakonec jsem se své odpovědi dočkal, ale až poté, co jsem se ocitl uprostřed největšího závodu, jaký kdy svět viděl, vrcholného běžeckého souboje, nekonvenčního střetnutí nejlepších vytrvalostních běžců naší doby s nejlepšími ultraběžci *všech* dob na padesátimílové trase po tajných stezkách, jichž se v minulosti dotkly jen nohy Tarahumarů. Překvapilo mě, že starý výrok z knihy Tao – *Nejlepší běžci nezanechávají*

stoppy – není jen nadneseným průměrem, ale skutečným, konkrétním doporučením pro trénink.

A to všechno jen proto, že jsem se v lednu 2001 svého lékaře zeptal: „Jak to, že mě bolí noha?“

Vyrazil jsem za jedním z nejlepších odborníků v oboru sportovního lékařství v zemi, protože jsem v plosce nohy neustále cítil neviditelný ledový hrot. Týden předtím jsem jako obvykle běžel svou poklidnou třímilovou trasu po zasněžené venkovské cestě, když jsem najednou vyjekl bolestí, chytil se za pravou nohu, upadl do sněhu a vztekle klel. Jakmile jsem se vzpamatoval, chtěl jsem se podívat, jak moc krvácím. Musel jsem si do nohy vrazit nějaký ostrý kámen nebo hřebík uvízlý ve sněhu, domníval jsem se. Jenže jsem neobjevil jedinou kapku krve, dokonce ani díru v podrážce.

„Váš problém je běhání,“ potvrdil mi doktor Joe Torg, když jsem se o několik dní později dobelhal do jeho ordinace. Dalo se předpokládat, že o tom ví své. Doktor Torg nejenom patřil k zakladatelům celého oboru sportovního lékařství, ale jako spoluautor se podílel na široce uznávané radiologické analýze všech představitelných zranění z běhu nazvané *The Running Athlete*. Udělal mi rentgen a sledoval, jak se belhám po místnosti, načež prohlásil, že jsem si namohl krychlovou kost, jednu z kostí několika kůstek nacházejících se v nártu, o jejíž existenci jsem neměl nejmenší tušení, dokud se nepřihlásila a nezačala se chovat jako rozžhavená jehla.

„Vždyť já skoro neběhám,“ bránil jsem se. „Uběhnu obden nanejvýš dvě tři míle, dokonce ani ne na asfaltu, jen po polních cestách.“

Prý na tom nezáleží. „Lidské tělo není na takový typ námahy stavěné,“ pokračoval doktor Torg. „A to vaše už vůbec ne.“

Přesně jsem věděl, jak to myslí. S výškou metr devadesát a váhou sto pět kilogramů jsem si už mnohokrát vyslechl, že příroda s chlapý mé konstituce počítá spíš do kriketového mužstva nebo do ochranky prezidenta, ne pro běh nebo trmácení se po chodnících. Přibližně od čtyřicítky jsem začínal chápat proč. Za pět let ode dne, kdy jsem nechal kriketu a pokusil se změnit v maratonce, jsem si natrhl šlachu v koleni (dvakrát), natáhl achilovku (opakovaně), vymkl kotník

(postupně oba), trpěl bolestmi chodidel (pravidelně) a ze schodů jsem musel chodit pozadu po špičkách, protože jsem měl otláčené paty. A teď to vypadalo, že se k rebelii přidala i poslední dosud poslušná část nohy.

Zajímavé bylo, že jinak jsem si připadal skoro nezničitelný. Jako dopisovatel časopisu *Men's Health* a jeden z původních sloupkařů „Neklidného muže“ v *Esquire* tvořilo podstatnou část náplně mé práce experimentování s napůl extrémními sporty. Sjel jsem přejeze čtvrté třídy na boogie boardu, surfoval na snowboardu na gigantických písečných dunách a na horském kole projel národním parkem Badlands v Severní Dakotě. Pro agenturu Associated Press jsem pracoval jako dopisovatel ve třech válečných zónách a strávil celé měsíce v nejnebezpečnějších oblastech Afriky, to vše bez škrábnutí. Ale stačilo se několikrát proběhnout, a válím se po zemi jako chlápek postřelený na příjezdovce.

V jakémkoli jiném sportu by mě podobná sbírka zranění diskvalifikovala. V běhání se to považovalo za normální. Opravdovou kuriozitou jsou běžci, kteří na zranění *netrpí*. Osm z deseti běžců se zraní *každý rok*. Je jedno, jestli jste mohutní nebo hubení, rychlí či pomalí, šampioni maratonu nebo jen víkendoví nadšenci, pravděpodobnost, že si poraníte kolena, lýtky, šlachy, kyčle nebo paty je stejná. Až se příště na Den díkůvzdání postavíte na start tradičního běhu Turkey Trot, dobře si prohlédněte soupeře po své levici a pravici. Statistika říká, že na vánoční běh Jingle Bell Jog bude schopný nastoupit jen jeden z vás.

Žádný vynález ještě nedokázal tento masakr zastavit. Dnes už si můžete koupit běžecké boty s ocelovými pružinami uloženými v podrážce a adidasky, v nichž vycpávky nastavuje mikročip, přesto se počet zranění za posledních třicet let nesnížil ani o píd. Ve skutečnosti dokonce stoupl, protože například natržených Achillových šlach je o deset procent více. Běhání svým způsobem představuje zdravější variantu řízení v opilosti. Nějakou dobu vám to může procházet, může to být do určité míry i zábava, ale katastrofa číhá za každým rohem.

„Žádné překvapení,“ pošklebuje se literatura zabývající se sportovním lékařstvím. Vlastně to neříká takto doslova, ale spíš nějak podobně: „Sportovci, jejichž obor zahrnuje rovněž běh, výrazně

namáhají své nohy.“ Přesně tak situaci popsali ve *Sports Injury Bulletin*. „Každý dopad chodidla při běhu působí na jednu nohu silou rovnající se dvojnásobku váhy těla. Stejně jako opakované údery do kamene, na první pohled nezníčitelného, promění nakonec nerost v prach, nárazy související s během mohou poškodit vaše kosti, chrupavky, svaly, šlachy a úpony.“ Zpráva Amerického sdružení chirurgů-ortopedů říká, že dálkový běh představuje „vážnou hrozbu pro integritu kolen“.

Místo na „nezničitelný kámen“ tyto nárazy působí na jedno z nejcitlivějších míst vašeho těla. Víte, jaké nervy máte v chodidlech? Stejně citlivé jako v genitáliích. Vaše chodidla jsou plná nervových zakončení, která neustále pátrají po jakémkoli vzruchu. Stačí je jen lehce stimulovat, a celým vašim nervovým systémem proběhne silný impuls. Proto může lechtání chodidel vést k přetížení nervové soustavy a přivodit křeče v celém těle.

Není divu, že jihoameričtí diktátoři při vypořádávání se s nejtvrďšími nepřáteli spoléhali právě na chodidla. *Bastinado*, tedy techniku, při níž dostává spoutaná oběť rány na chodidla, vyvinula španělská inkvizice a velice nadšeně ji přebírali ti největší sadisté našeho světa. Rudí Khmerové a odpudivý syn Saddáma Husajna Udaj bývali velkými fanoušky *bastinada*, protože se vyznali v anatomii. Pokud jde o okamžité odeslání podnětů do mozku, chodidlům se vyrovná jen tvář a ruce. Je-li třeba odhalit nejjemnější tlak drobného zrnka písku, jsou vaše chodidla naladěna a připojena stejně dobře jako rty a konečky prstů.

„Takže se s tím nedá nic dělat?“ zeptal jsem se doktora Torga.

Pokrčil rameny. „Můžete dál běhat, ale brzy si sem přijdete pro další,“ prohlásil a nehtem několikrát klepl do velké injekční stříkačky plné kortizonu, který se mi právě chystal vpíchnout do chodidla. Také prý budu potřebovat na míru vyrobené vložky (za čtyři sta dolarů) do svých speciálních běžeckých bot (sto padesát dolarů a víc, navíc budu potřebovat dva páry, takže tři stovky). Jenže to všechno jen oddálí nevyhnutelné další a další návštěvy v jeho ordinaci.

„Chcete poradit?“ nabízel mi doktor Torg řešení. „Kupte si kolo.“

Poděkoval jsem mu, slíbil jsem, že o jeho radě budu přemýšlet, a okamžitě jsem se za jeho zády obrátil na někoho jiného. Uvědomil jsem si,

že doktor Torg ve svém oboru začal pracovat už poměrně dávno a že byl ve způsobu léčení příliš konzervativní a snad až příliš rychlý s injekcí kortizonu. Kamarád lékař mi doporučil sportovního podiatra, který byl zároveň maratonec, takže jsem se s ním domluvil, že se následující týden sejdeme.

Podiatr mi udělal další rentgen a prohmatával mi chodidlo palci. „Vypadá to na syndrom krychlové kosti,“ usoudil. „Můžu zahnat zánět dávkou kortizonu, ale tak jako tak budete potřebovat speciální vložku do bot.“

„Sakra,“ zamumlal jsem. „Přesně tohle říkal i doktor Torg.“

Právě odcházel z ordinace, aby si přinesl injekci, okamžitě se však zarazil. „Vy už jste byl u Joca Torga?“

„Ano.“

„A už jste dostal injekci kortizonu?“

„Hmm... Ano.“

„Tak co děláte tady?“ zeptal se a najednou se tvářil netrpělivě a snad i trochu podezřívavě, jako by si říkal, jestli se snad nevyžívám v zaboďování jehel do nejcitlivější oblasti chodidla. Možná měl podezření, že jsem sadomasochistický pitomec závislý jak na bolesti, *tak i* na lécích proti bolesti.

„Uvědomujete si, že doktor Torg je vlastně kmotr sportovního lékařství? Jeho diagnózy většinou přesně sedí.“

„Vím. Jen jsem chtěl znát další názor.“

„Injekci vám už nedám, ale můžeme si domluvit termín kvůli zpracování speciálních vložek do bot. A měl byste vážně uvažovat o jiných aktivitách, které by vám nahradily běhání.“

„To zní dobře,“ přitakal jsem. Byl lepší běžec, než jaký já kdy budu, a právě mi potvrdil verdikt lékaře, kterého považoval za kapacitu v oboru sportovního lékařství. S jeho diagnózou se nedalo polemizovat. Začal jsem se tedy pít po někom jiném.

Nejde o to, že bych byl až tak umanutý. Nejde o to, že bych byl takový blázen do běhání. Pokud bych sečetl všechny míle, které jsem kdy uběhl, pak by polovina z nich představovala bolestivé mučení. Jenže zároveň musím přiznat, že ačkoli jsem knihu *Svět podle Garpa* neotevřel už nejméně dvacet let, nikdy nezapomenu na jednu její vedlejší scénu, kdy Garp vyběhl uprostřed pracovního dne ze dveří, aby se pět mil

proběhl. Na tomto pocitu je něco dokonale univerzálního a člověk musí obdivovat způsob, jímž běhání spojuje naše dva nejzákladnější podněty: strach a radost. Utíkáme, když máme strach, utíkáme, když jsme nadšení, utíkáme před problémy a běháme pro radost.

A nejvíc běháme, když je nejhůř. Amerika zažila tři vlny zájmu o dálkové běhy, pokaždé během velkých krizí. První boom nastal za velké hospodářské krize, kdy více než dvě stovky běžců nastavily trend čtyřicetímílovým závodem nazvaným Great American Footrace. Poté zájem o běhání opadl, ale znovu ožil počátkem sedmdesátých let, kdy jsme se vzpamatovali z Vietnamu, studené války, rasových nepokojů, prezidenta porušujícího zákony a vražd tří milovaných lídrů. A třetí boom dálkových běhů? Rok po útocích z 11. září se terénní běh stal nejrychleji se rozvíjející outdoorovou aktivitou v zemi. Možná šlo jen o náhodu, možná je v lidské psychice zabudovaný jakýsi spouštěč, kódovaný podnět, který aktivuje naši základní dovednost nutnou k přežití v okamžiku, kdy cítíme, že se blíží dravec. Z hlediska uvolnění napětí a příjemných pocitů je běh to nejlepší, co v životě poznáte předtím, než se propracujete k sexu. Předpoklady a touhu máme v základní výbavě, takže stačí vnitřní nutkání uposlechnout a vyrazit.

A přesně tohle jsem hledal i já. Ne nějaký předražený kousek plastu, který bych nosil v botě, ani měsíční dávku léků proti bolesti, jen způsob, jak se proběhnout, aniž si tím ublížím. Běhání jsem nemiloval, ale běhat jsem *chtěl*. Právě tato touha mě dovedla ke dveřím třetího lékaře, doktorky Irene Davisové, odbornice na biomechaniku a vedoucí lékařky Kliniky běžeckých úrazů na Delawarské státní univerzitě.

Doktorka Davisová mě postavila na běžecký pás. Nejprve bosého, pak ve třech různých typech běžecké obuvi. Nechala mě chodit, klusat a běžet co nejrychleji. Běhal jsem tam a zpátky a nakonec na přístroji, který dokázal změřit sílu dopadu mých chodidel. Když posléze přehrávala video, seděl jsem a lapal po dechu hrůzou.

Ve svých představách se vidím běhat lehce a rychle jako indián kmene Navahů na lovu. Chlápek na obrazovce však připomínal spíš frankensteinovskou zrůdu pokoušející se tančit tango. Nadsakoval jsem tak vysoko, že mi hlava občas zmizela nad horním okrajem obrazovky. Rukama jsem mával dopředu a dozadu jako rozhodčí na kriketu

a podrážky bot číslo 13 dopadaly na podložku tak ztěžka, že mé kroky zněly, jako by do videa někdo pouštěl techno.

Jako by to nestačilo, pustila doktorka Davisová záznam ještě jednou zpomaleně, takže jsme mohli obdivovat způsob, jímž vytáčím levou nohu, koleno mám zkroucené dovnitř a záda toporná natolik, že to vypadalo, jako by mi někdo nacpal mezi zuby peněženku a nutil mě volat o pomoc. Jak jsem se mohl takto nekoordinovaně vůbec pohnout dopředu?

„Dobrá,“ přikývl jsem, „jak se tedy má běhat správně?“

„To je velmi těžká otázka,“ odpověděla doktorka Davisová.

Ani odpovědi na těžké otázky nebývají jednoduché. Mohl bych narovnat krok a lépe absorbovat nárazy, kdybych dopadal na masité přední části chodidla místo na kostnatou patu, *jenže*... Nejspíš bych tím jen jednu sadu problémů vyměnil za jinou. Při ladění jiného způsobu běhu bych najednou jinak zatížil patu a Achillovu šlachy, které na podobné zacházení nebyly zvyklé, a způsobil si tak další zranění.

„Běh je pro nohy namáhavý,“ vysvětlovala mi doktorka Davisová. Ačkoli se chovala mile a takřka se omlouvala, bylo naprosto jasné, co si myslí: „Hlavně pro *tvé* nohy, obříku.“

Ocitl jsem se znovu na začátku. Po měsících, kdy jsem na internetu pátral po odbornících a vyhledával materiály o fyziologii, jsem se dopracoval jen k tomu, že se mi moje otázka vracela jako bumerang:

Jak to, že mě bolí noha?

Protože běhání vám škodí.

Proč mi běhání škodí?

Protože vás z něho bolí noha.

Ale *proč*? Antilopy nebolí holeně. Vlci si nedávají na kolena studené obklady. Pochybuji, že osmdesát procent divokých mustangů má každoročně problémy s pohybem v důsledku otřesů. Připomnělo mi to slova připisovaná Rogeru Bannisterovi, který současně studoval lékařství, pracoval jako klinický výzkumník, vymýšlel jaderné průpovědky a stal se prvním člověkem, který uběhl míli pod čtyři minuty: „Každý den ráno se v Africe probudí gazela a ví, že musí běžet rychleji než nejrychlejší lev, jinak zahyne. Každé ráno se v Africe probudí lev a ví, že musí běhat rychleji než nejpomalejší gazela, jinak bude

mít hlad. Je jedno, jestli jste lev nebo gazela – jakmile vyjde slunce, měli byste utíkat.“

Proč se tedy všichni ostatní savci na planetě mohou na své nohy spolehnout a my ne? Jak může člověk jako Bannister každý den vyběhnout z laboratoře jen v tenkých kožených sandálech a nejenom běhat stále rychleji, ale nikdy si neublížit? Jak je možné, že někteří z nás mohou každé ráno při východu slunce běhat jako lvi, zatímco my ostatní potřebujeme hrst ibuprofenu, abychom se vůbec dokázali postavit na nohy?

Byly to správné otázky, jak jsem však měl zjistit, ti, kdo jako jediní znají odpovědi a řídí se jimi, nehodlají promluvit.

A určitě se nebudou bavit s někým jako já.

V zimě 2003 jsem byl služebně v Mexiku a listoval jsem španělsky psaným časopisem pro turisty. Najednou můj zrak upoutala fotografie Ježíše sbíhajícího kamenitou strání.

Bližším prozkoumáním jsem zjistil, že ačkoli to zřejmě nebude Ježíš, určitě jde o muže v rouchu a sandálech, který sbíhá z hory kamení. Začal jsem překládat popisek, ale nechápal jsem, proč je text v přítomném čase. Připadalo mi, že musí být řeč o nějaké vytoužené atlantské legendě, o zaniklé říši osvětlených superbytostí. Teprve postupně mi docházelo, že jsem měl ve všem pravdu, kromě výrazů „zaniklá“ a „vytoužená“.

Do Mexika jsem přijel pátrat pro *The New York Times Magazine* po zmižené popové hvězdě a jejím tajném kultu vymývačů mozků, jenže článek, který jsem psal, mi najednou připadal směšný ve srovnání s tím, který jsem četl. Bizarní hvězdy na útěku přicházejí a odcházejí, zato Tarahumarové jako by tu byli odedávna a navěky. Tento malý kmen poustevníků žijících izolovaně v tajemném úkrytu v kaňonech jako by vyřešil snad všechny problémy, které lidstvo má. Vyberte si cokoli – mysl, tělo či duši – a Tarahumarové se vždy budou limitně blížit dokonalosti. Jako by potají proměnili své jeskyně v inkubátory držitelů Nobelových cen, schopných řešit problémy nenávisti, chorob srdce, bolavých kostí a skleníkových plynů.

V kraji Tarahumarů neexistovala zločinnost, války nebo krádeže. Žádná korupce, obezita, zneužívání drog, závist, domácí násilí,

zneužívání dětí, srdeční choroby, vysoký krevní tlak ani znečišťující zplodiny. Tarahumarové netrpěli cukrovkou, depresemi a vlastně ani stářím. Padesátníci byli schopni předběhnout pubertáky a osmdesátiletí prapradědečkové dokázali uběhnout maraton v horském terénu. Rakovina se u nich skoro nevyskytovala. Geniální Tarahumarové zabrousili i do ekonomie, když vytvořili jedinečný finanční systém založený na alkoholu a občasných laskavostech. Místo peněz tak směňovali služby a velké nádoby kukuřičného piva.

Očekávali byste, že ekonomika poháněná alkoholem a pozornostmi postupně sklouzne do opileckých orgií, kde se budou všichni strkat a bít jako zbankrotovaní gambleři u bufetu v kasinu, jenže v kraji Tarahumarů funguje výtečně. Možná je to tím, že Tarahumarové jsou přičinliví a až nadlidsky čestní. Jakýsi badatel dospěl dokonce ke spekulacím o možnosti, že po nescetných generacích řídících se čestným jednáním už mozek Tarahumarů prostě nemá chemikálie nezbytné k vymýšlení lží.

A jako by nestačilo, že jsou to nejhlavnější a nejšťastnější lidé na planetě, Tarahumarové jsou zároveň také nejodolnější. Jediné, co snad překonává jejich nadlidskou vyrovnanost, je jejich nadlidská snášenlivost bolesti a *lechuiguílly*, příšerné podomácku pálené tequily z těl chřestýšů a mízy kaktusů. Podle jednoho z mála cizinců, který na vlastní oči viděl skutečné slavnosti Tarahumarů, se všichni natolik opijí, že si ženy navzájem začnou strhávat oblečení a s nahými řadry spolu bojují, zatímco kolem krouží chechtající se staříci, kteří se jim snaží do zadků vrážet klasy kukuřice. Manželé mezitím se skelnýma očima leží jako paralyzovaní. Cancún zjara se ani zdaleka nedokáže vyrovnat Měděným kaňonům při dožínkách.

Tarahumarové se takto veselí celou noc, druhý den ráno vstanou a vyrazí na závod, který nemá dvě míle, ani netrvá dvě hodiny, ale *celé dva dny*. Podle mexického historika Franciska Almada prý jednou tarahumarský šampion uběhl vzdálenost čtyři sta třicet pět mil, což zhruba odpovídá tomu, kdyby se rozběhl v New Yorku a zastavil se až u Detroitu. Jiní tarahumarští běžci údajně urazili na jeden zátah tři sta mil. Jde tedy o takřka dvanáct klasických maratonů, tam a zpátky, zatímco slunce vyjde, zapadne a znovu vyjde.

Tarahumarové přitom neběhají po rovných upravených cestách, ale nahoru a dolů příkrými kaňony po stezkách, které vyšlapaly jen jejich nohy. Lance Armstrong je jeden z největších vytrvalostních sportovců všech dob, i on však stěží zvládl svůj první maraton, přičemž se v chodu udržoval energetickým gelem takřka každou míli. (Po absolvování Newyorského maratonu poslal bývalé manželce následující textovou zprávu: „Ach. Bože. Au. Příšerné.“) Tihle lidé ho však překonávali tučkrát.

V roce 1971 se do Měděných kaňonů vypravil americký fyziolog. Sportovní nadání Tarahumarů ho natolik zaskočilo, že musel pro vhodný příměr sáhnout do minulosti vzdálené dva tisíce osm set let. „Od dob starověkých Spartanů lidé nejspíš nedosáhli takové úrovně fyzické zdatnosti,“ napsal doktor Dale Groom, když své objevy publikoval v *American Heart Journal*. Jenže na rozdíl od Spartanů jsou Tarahumarové neškodní jako buddhističtí mniši. Svou až nadpřirozenou sílu nepoužívají k tomu, aby někomu nakopali zadek, ale aby žili v míru. „Jako kultura představují jednu z velkých nevyřešených záhad,“ tvrdí doktor Daniel Noveck, antropolog z Chicagské univerzity, který se na Tarahumary specializuje.

Tarahumarové jsou natolik tajuplní, že ve skutečnosti používají falešné jméno. Jejich pravé jméno je *Rarámuri* – Běžci. Název Tarahumarové jim dali conquistadoři, kteří nerozuměli jazyku jejich kmene. Zkomolené jméno vydrželo, protože Rarámuriové zůstali věrní své podstatě a utekli pryč, místo aby zůstali a bili se o svá práva. Odpovídat na agresí nohama bylo vždy jejich obvyklou reakcí. Od vpádu Cortésových ozbrojenců do jejich domoviny i během pozdější invaze povstalců Pancha Villy a mexických drogových baronů Tarahumarové na všechny útoky reagovali tak rychlým útekem, že je nebylo možné dohnat, a stahovali se stále hlouběji do oblasti Měděných kaňonů.

Bože, musí být neuvěřitelně ukáznění, pomyslel jsem si. Absolutní soustředění a odhodlání. Šaolinští mniši běhání.

Vlastně ne tak docela. Pokud jde o maraton, dávají přednost spíše karnevalovému přístupu. Z hlediska diety, životního stylu a sexuálního apetitu představují skutečnou noční můru každého trenéra. Pijí, jako by každý víkend byl silvestr, a nalijí do sebe za rok tolik

kukuřičného piva, že v podstatě každý třetí den svého dospělého života tráví buď s opicí, nebo s kocovinou. Na rozdíl od Lance Armstronga nedoplňují Tarahumarové svou dietu žádnými na ionty bohatými nápoji pro sportovce. Mezi cvičením se neládují proteinovými tyčinkami, ve skutečnosti do sebe dostávají jen minimální množství proteinů, protože jsou živi především z mleté kukuřice doplněné jejich oblíbenou pochoutkou – grilovanou myší. Před závodem Tarahumarové netrénují, nerozcvičují se, ani se nezahřívají. Prostě dojdou ke startovní čáře, vtipkují a povídají si... A pak osmačtyřicet hodin pádí jako o život.

Jak je možné, že z nich nejsou mrzáci? přemýšlel jsem. Jako by nějaký úředník popletl údaje v kolonkách statistiky. Neměli bychom my, tedy lidé s nejmodernější běžeckou obuví a na míru vyrobenými vložkami, mít nulovou míru zranění a Tarahumarové, kteří běhají výrazně častěji, v kamenitém terénu a v botách, které lze za obuv považovat jen stěží, mít nohy neustále v sádře?

Mají odolnější nohy, protože běhají celý život, napadlo mě, ale vzápětí jsem si uvědomil, že si protiřečím. *To přece znamená, že by měli na nohy trpět více, ne méně. Jestliže je běhání pro nohy škodlivé, pak vyšší běžecká zátěž by měla ubližovat výrazně víc.*

Odložil jsem článek stranou a půl na půl mnou zmítala zvědavost i znechucení. Vše, co se týkalo Tarahumarů, mi připadalo obtížně pochopitelné, posměšné a stejně rozčilující jako všelijaké zenové průpovídky. Ti nejodolnější lidé prý jsou zároveň nejmírumilovnější, jejich bezesporu trpící nohy běhají nejrychleji, nejzdravější lidé mají nejméně zdravé stravovací návyky, negramotný kmen je nejmoudřejší, žijí v nesmírně tvrdých podmínkách a zároveň se nejlépe baví...

A co s tím vším má společného běhání? Je jen náhoda, že nejosvěcenější lidé na naší planetě jsou zároveň nejlepšími běžci? Lidé lezou po vrcholech Himálaje, aby našli moudrost, a celou tu dobu by jim stačilo zaskočit jen kousek za hranice Texasu.

KAPITOLA 3

Jenže zjistit, kam přesně za hranicemi zamířit, nebylo úplně jednoduché.

Časopis *Runner's World* mě pověřil cestou do Měděných kaňonů a nalezením Tarahumarů. Ale než jsem mohl začít pátrat po přízracích, musel jsem najít nějakého lovce duchů. Bylo mi řečeno, že pro tento úkol se hodí jedině Salvador Holguín.

Třiatřicetiletý Salvador přes den pracoval jako městský úředník v Guachochi, pohraničním městečku na okraji Měděných kaňonů. Po večerech si přivydělával jako barový zpěvák tradiční mexické kapely, a dokonce na to i vypadal. Měl břicho, černé oči a vzhled sňatkového podvodníka. Typický chlapík, který dělí svůj čas mezi kancelářský stůl a barovou židličku. Salvadorův bratr však byl cosi jako Indiana Jones mexického systému vzdělávání. Každý rok vyrážel s nákladem tužek a sešitů hluboko do kaňonů, aby doplnil zásoby tamějších škol. Protože Salvador byl svolný v podstatě k čemukoli, příležitostně si bral v práci volno a svého bratra na těchto expedicích doprovázel.

„*Hombre*, žádný problém,“ ujistil mě, když se mi ho podařilo vystopovat. „Zaskočíme za Arnulfem Quimarou...“

Kdyby zůstal jen u toho, byl bych nadšený. Při hledání průvodce jsem se dozvěděl, že Arnulfo Quimare je největší žijící tarahumarský běžec a že pochází z klanu bratranců, bratrů, zetů a synovců, kteří jsou takřka stejně dobří jako on. Vyhlídka na možnost vyrazit přímo do ukrytých chýší dynastie Quimarů byla to nejlepší, v co jsem mohl doufat. Problém však byl v tom, že Salvador pokračoval.

„... *myslím*, že znám cestu,“ dodal. „Po pravdě řečeno, nikdy jsem tam nebyl. *Pues, lo que sea*. No, uvidíme. Najdeme to. Nakonec.“

Za normálních okolností by jeho proslov zněl dost pesimisticky, jenže v porovnání s tím, co jsem až dosud vyslechl, byl Salvador nadšený optimista. Od svého útěku do země nikoho před čtyřmi sty lety Tarahumarové trávili čas tím, že se zdokonalovali v umění, jak se stát neviditelnými. Mnozí ještě žijí v jeskyních ve srážech, do nichž se lze

dostat jen tak, že k nim vyšplhají po dlouhých kmenech. Jakmile se ocitnou uvnitř, kmeny vytáhnou a zmizí ve skále. Jiní bydlí v tak dobře zamaskovaných chýších, že norský badatel Carl Lumholtz jednou zjistil, že prošel kolem celé tarahumarské vesnice, aniž si všiml sebemenší stopy po lidech nebo chýších.

Lumholtz byl přitom zkušený cestovatel, který předtím, než se v devadesátých letech 19. století vypravil do země Tarahumarů, strávil roky mezi lovci lebek na Borneu. I u něho se však dá vycítit, že ho odhodlání a odvaha začaly opouštět, když po dlouhém putování pouští a překonávání příkrých srázů dosáhl srdce kraje Tarahumarů a...

Nikoho tam nenašel.

„Pohled na tyto hory je povzbuzující pro ducha, ale cestovat jimi vyčerpává svaly i trpělivost,“ napsal Lumholtz v díle *Neznámé Mexiko: Zpráva o pětiletém výzkumu kmenů Západní Sierry Madre*. „Kromě těch, kdo sami putovali mexickými horami, nikdo nepochopí a nedocení těžkosti a obavy doprovázející takovou pouť.“

To vše samozřejmě za předpokladu, že se vůbec do hor dostanete. „Na první pohled se oblast Tarahumarů jeví nedostupná,“ postěžoval si francouzský dramatik Antonin Artaud poté, co v třicátých letech 20. století pomalu a v potu tváře pronikal do Měděných kaňonů, aby zde hledal moudrost šamanů. „V nejlepším případě narazíte na několik špatně viditelných stezek, které jako by každých dvacet metrů mizely pod zem.“ Když se Artaudovi a jeho průvodcům nakonec podařilo cestu najít, museli se obrnit odvahou. Tarahumarové se totiž drželi zásady, že nejlepší způsob, jak se zbavit pronásledovatelů, znamená procházet místy, kde by je mohl následovat jen naprostý šílenec, takže své stezky vedli po vražedně příkrém terénu.

„Jediný chybný krok,“ stěžoval si dobrodruh jménem Frederick Schwatka ve svém deníku z expedice do Měděných kaňonů v roce 1888, „by cestovatele poslal na dno sedmdesát až sto metrů hluboké propasti, kde by jeho rozbité ostatky nikdo nenašel.“

Ani Schwatka nebyl žádný trasořítka. Jako poručík Armády Spojených států se účastnil pohraničních válek a později jako amatérský antropolog žil se Siouxy, takže o smrti věděl své. Zcestoval také jedny z nejdlehlějších divočin své doby včetně pozoruhodné dvouleté

expedice za polární kruh. Když se však ocitl v Měděných kaňonech, musel poopravit svůj žebříček náročnosti. Při pohledu na nedozírnou divočinu všude kolem Schwatka pocítil nával obdivu: „Srdce And ani hřebeny Himálaje se nepyšní úžasnější scenerií než tato divoká, neznámá bašta pohoří Sierra Madre v Mexiku.“ Vzápětí se však vrátil k praktičtějšímu pohledu: „Jak mohou na těchto srázích vychovávat děti, aniž o všechny přijdou, pro mě zůstává jedním z největších tajemství souvisejících s tímto podivným národem.“

Dokonce i dnes, kdy se svět díky internetu smrskl na globální vesnici a pomocí satelitů Google můžete pozorovat zahrady cizích lidí na druhém konci země, zůstávají tradičně žijící Tarahumarové stejně tajuplní a přízrační jako před čtyřmi sty lety. V polovině devadesátých let 20. století pronikla hluboko do Měděných kaňonů expediční skupina, její příslušníky však najednou zaskočil neodbytný pocit, že je pozorují neviditelné oči:

„Naše malá skupinka dlouhé hodiny procházela mexickými Měděnými kaňony, aniž jsme zaznamenali jakoukoli stopu přítomnosti jiných lidských bytostí,“ napsal jeden člen expedice. „Až v samotném srdci kaňonu, hlubšího než Velký kaňon, jsme zaslechli ozvěnu bubnů Tarahumarů. Nejprve se ozývaly jen slabě, brzy však nabyly na síle. Úde-ry se odrážely od kamenitých svahů, takže se nedal odhadnout jejich počet ani umístění. Ohlédli jsme se po našem průvodci. „¿*Quién sabe?*“ pokrčil rameny. „Kdo ví? Tarahumary neuvidíte, pokud to nebudou sami chtít.““

Měsíc byl ještě vysoko na obloze, když jsme v Salvadorově věrném pickupu s náhonem na všechna čtyři kola vyrazili na cestu. Než vyšlo slunce, nechali jsme zpevněné silnice daleko za sebou a kodrcali se po čemsi, co se spíše podobalo vyschlému korytu potoka, pomalu překonávali překážky a celé auto se zmítalo jako říční parník na bouřlivém oceánu.

Snažil jsem se pomocí mapy a kompasu sledovat naši trasu, ale občas jsem prostě nedokázal odhadnout, jestli Salvador záměrně zahýbá, nebo se jen pokouší objet spadlý balvan. Brzy na tom stejně přestalo záležet. Ať jsme se dostali kamkoli, nebyla to součást známého světa.

Dál jsme se proplétali mezi stromy podél hlubokých strží, mapa však ukazovala jen nedotčený les.

„*Mucha mota por aquí*,“ upozornil mě Salvador a prstem ukázal na kopce kolem nás. Všude kolem prý roste spousta marihuany.

Protože jsou Měděné kaňony pro policii nepřístupné, staly se základnou dvou soupeřících drogových kartelů – Los Zetas a New bloods. Oba vedli bývalí příslušníci zvláštních armádních jednotek a oba vynikaly krutostí. Los Zetas byli známí tím, že strkali nespolupracující policisty do barelů se zapálenou naftou a chycenými rivaly krmili masкота gangu – bengálského tygra. Když oběti přestaly ječet, využívali jejich usekané a okousané hlavy jako marketingový nástroj. Kartely takto s oblibou označovaly hranice svého území, například v jednom případě umístily hlavy dvou policejních důstojníků naražené na kulech před vládní budovu s nápisem ve španělštině: **NAUČTE SE RESPEKTU**. Později téhož měsíce se po tanečním parketu zaplněného nočního klubu rozkutálelo pět hlav. I tady, na okraji Měděných kaňonů, se každý týden objevovalo v průměru šest mrtvol.

Přesto se zdálo, že si Salvador nedělá žádné starosti. Projížděl lesy a pobrukoval si písničku o nezbedné dívčině jménem Maria. Najednou mu však slova zmrzla v ústech. Vypnul přehrávač a očima sledoval červený pickup Dodge s kouřovými skly, který se zjevil z oblaku prachu vpředu.

„*Narcotraficantes*,“ zamumlal.

Pašeráci drog. Salvador uhnul vozem co nejvíce vpravo k hraně útesu, zpomalil a zastavil, aby pickupu před námi nechal volnou cestu.

Žádný problém, jako by signalizoval. *Staráme se o své a s marihuanou nemáme nic společného. Hlavně nezastavujte...* Protože co bychom jim řekli, kdyby nám odřízli cestu, vyskákali z auta a chtěli, abychom jim tváří v tvář hlavním jejich automatických pušek vysvětlili, kdo jsme a co pohledáváme uprostřed největší oblasti pěstování marihuany v Mexiku?

Pravdu jsme jim říct nemohli. Pokud by nám uvěřili, zabili by nás. Jestli mexické drogové gangy někoho nenávidí stejně jako policisty, pak zpěváky a novináře. Nikoli „zpívající“ ve smyslu práskačů a uduvačů, ale skutečné zpěváky sentimentálních písní s kytarou. Za posledních osmnáct měsíců jich popravili už patnáct, dokonce i krásnou Zaydu Peňu, nejznámější tváře skupiny Zayda y Los Culpables, kterou