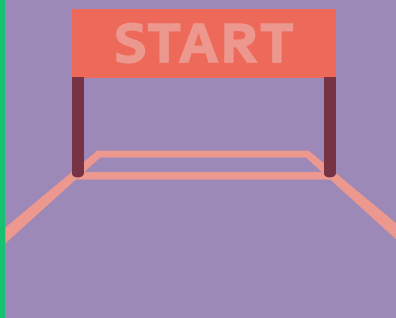
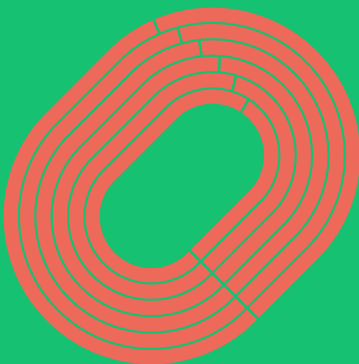




Miika
Nousiainen



OVÁL



Nespoutaný humorný příběh
o dvou letech bolestivého
tréninku na dráze od autora
úspěšné *Fazóny*.



Host



Miika
Nousiainen

Ovál



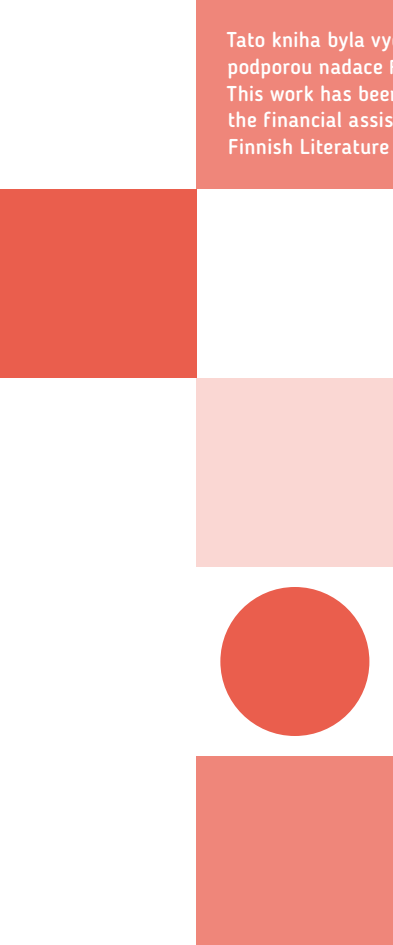
Miika
Nousiainen

OVÁL

přeložila
Jitka Hanušová

Brno
2025





Tato kniha byla vydána s finanční
podporou nadace FILI
This work has been published with
the financial assistance of FILI –
Finnish Literature Exchange



Automatizovaná analýza textů nebo dat
ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU
je bez souhlasu nositele práv zakázána.

Ratakierros

Copyright © Miika Nousiainen, 2024

Original edition published by Otava, 2024

Czech language edition published by
agreement with Miika Nousiainen, and Elina
Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland.

Translation © Jitka Hanušová, 2025

Czech edition © Host – vydavatelství, s. r. o., 2025
(elektronické vydání)

ISBN 978-80-275-2976-6 (ePUB)

ISBN 978-80-275-2975-9 (PDF)

ISBN 978-80-275-2977-3 (MobiPocket)

.....

*Čtyři sta metrů je sama o sobě dost děsná vzdálenost
a poslední, po čem toužíte, je mít na konci překážku.
A stejně nám ji tam postavili.*

TUOMAS LEHTONEN,

finský běžec na 400 metrů překážek

.....

54,51. K tomuhle číslu hodlám příští dva roky směřovat. Vlastně se musím dostat pod něj. Výsledek má být menší než u ostatních běžců.

V hodu oštěpem, ve skoku do dálky nebo v životě se člověk vždycky snaží překonat dosavadní nejlepší výsledek vyšší hodnotou. V běhu ale usilujeme o nižší čísla.

54,51 je finský rekord v běhu na 400 metrů v kategorii mužů nad 50 let. Vytvořil ho člověk jménem Petteri Soini. Neznám ho, nikdy jsem se s ním nesetkal.

Proto není fér, že zrovna on má určovat, co budu následující dva roky dělat, kde se pohybovat a co jíst. Není předseda vlády, rodinný příslušník, dokonce ani soused. Přesto právě on rozhodl, o co se budu v nadcházejících letech pokoušet.

V kategorii padesátníků je mi ve Finsku povoleno soutěžit už v létě roku 2023, zatím ale nebudu smět lámat rekordy. Rekordman musí mít oslavu kulatin už za sebou nebo závodit přímo v době narozenin.

I šampionátu se můžou účastnit pouze ti, kdo dovršili příslušný počet let. Proto je mým hlavním cílem srpen 2024.

To se v Göteborgu koná atletické mistrovství světa veteránů. Tam ukážu světu! Pakliže se svět uvolí dívat správným směrem a nebude zahleděný jen sám do sebe či do chytrých telefonů.

Poběžím tam svůj vlastní závod. Tak se to ve sportu dělá. Podáváme vlastní výkony, stejně jako každý podáváme vlastní daňové přiznání.

Věk je pouhé číslo. Mám teď osmačtyřicet. Pořád se ale cítím jako ten totálně potřeštěný sedmačtyřicátník, kterým jsem ještě před chvílíčkou byl. Dělán věci typické pro

sedmačtyřicátníky, žiju jako ukázkový sedmačtyřicátník. Kašlu na společnost, která mi diktuje, jak by se měl chovat osmačtyřicátník.

Chápu, že běžec v mém věku má jistá omezení. Finský rekord ve veteránské kategorii muži nad 50 je téměř přesně o devět vteřin pomalejší než celonárodní rekord Markkua Kukkoaha 45,49.

Markkua můžu považovat skoro za člena rodiny, což mi můj úkol trochu usnadňuje.

Za mého dětství jsme sledovali jeho závody. Máma měla v práci kolegyni, která se jmenovala Seija Kukkonenová. Podle matčiny logiky to stačilo, abychom Kukkoaha znali, a to dokonce blízce. Kromě této známosti mám i jakés takés zkušenosti s atletikou.

Čili se do téhle výzvy nepouštím jako úplný zobák nebo holobrádek, spíš jako čerstvý opeřenec pozvolna se chystající provést svůj první opravdový let.

Na soutěže veteránů jsem jezdíval před více než deseti lety. V Tampere jsem v kategorii muži nad 35 let získal bronz v běhu na 200 metrů.

Přitom vzdálenost, na niž jsem cílil, byla už tehdy 400 metrů. Jenže jsem si na ni celé léto netroufl. Ironie, že? Asi jako kdyby doktor odmítl ošetřit pacienta.

Tehdy jsem měl v plánu čtvrtku zaběhnout. Jenže ráno v den závodu mě vzbudila silná bolest zubů. Bylo mi jasné, o co jde. Napsal jsem o tom později román ze zubařského prostředí *Kořeny*. Z hotelu jsem zavolał svému zubaři.

„Můžu běžet čtyřstovku na mistrovství Finska, i když mě příšerně bolí zub?“

„Nedoporučuju. Mohlo by se to zhoršit.“

„Ani nezakazuješ?“

„Nedoporučuju.“

Závod jsem vynechal. Zhruba rok jsem na něj trénoval. Věděl jsem, že bych se mohl dostat pod 55 sekund. V létě jsem měl dvoustovku za 24,81. Na elektronický čas maličko pomaleji.

Na druhou stranu právě elektronický čas rozhoduje. Každý z nás zaběhl ve škole stovku pod 11 sekund, když nám čas měřil učitel dějepisu známý pomalými reflexy. Jenže elektronická časomíra neklame. Ovšem ani nepřikrášluje — na rozdíl od předsedy vlády, mámy nebo realitního makléře.

Byl jsem v dobré formě, relativně rozumně vytrénovaný. Vážil jsem 75 kilo. Po odstoupení ze závodu jsem si zkrátil čekání na vlak v místním McDonald's a naládoval se. Tři měsíce nato jsem stoupl na váhu — ukazovala 88 kilo.

Teď hlásí ještě víc, 93,50. Na závod bych měl mít zhruba 75. Čtyřstovka je otravný způsob života v tom smyslu, že do finišu musíte dotáhnout celého člověka. Na obžerství nebo vytáčky nezbývá prostor.

Výsledkem je čas, fyzikální veličina, která je na celém světě stejná, tak zní dohoda. Ať si kritici času tvrdí, co chtějí.

Kromě potenciální neuskutečnitelnosti toho nápadu představuje největší hrozbu moje koleno. Zrovna teď je v pořádku a nebolí, ale před rokem se ozval meniskus. Podstoupil jsem magnetickou rezonanci, při níž se potvrdilo, že je drobně natržený.

Ortoped, který magnetické snímky prozkoumal, nabídl tři varianty.

Rehabilitační cvičení by zmírnilo bolest, endoskopická operace by ji na několik let úplně odstranila. Doktor však hlavní příčinu spatřoval v mém základním postoji, který je trochu našikmo a dal by se opravit vychýlením nápravy. A bylo by jednou provždy po problému. Požádal jsem ho o upřesnění.

„Vychýlení nápravy?“

„Přesně tak.“

„Co to znamená?“

„Rutinní záležitost. Naříznu vám holenní kost a vložím do ní klínek, který vám postoj narovná.“

To už jsem ho neposlouchal. Nezvracel jsem, ale bylo mi fakt zle.

Doktoři jsou prapodivná rasa. Nechápou, že to, co jim přijde zcela banální, může normálnímu člověku přivodit šok.

Kdyby bylo vychýlení nápravy emocí, průměrný spisovatel by se s ní vyrovnával dvěma sty hodinami na terapii, tisícem a dvěma sty stránkami prózy a čtyřmi sty litry červeného vína.

Kdyby se jednalo o obecní stavební projekt, nejprve by se čtyři roky připravoval a pak další tři projednával v obecním zastupitelstvu, až by ho nakonec strčili do šuplíku, kde by čekal na ekonomicky příznivější časy nebo populističtější činitele.

V případě, že by šlo o problém v partnerském vztahu, manželé by o něm ani nezkoušeli diskutovat, ale rovnou by zanesli rozvodové papíry k soudu. Žádnou lhůtu na rozmyšlenou by nepotřebovali.

Informaci takové sorty mi doktor vmetl bez varování přímo do tváře.

Jistě, lidé jsou různí. Sebe i ostatní třídíme do všelijakých škatulek. Klíč od nich se občas ztratí a my v té škatulce zůstaneme navěky věků. Někdo je emotivní, jiný nenapravitelný opozdilec, další ujíždí na modelech vláček.

Sám jsem ledacos, ale fanda pilování holeních kostí teda fakticky ne. Patrně moje humanitní vzdělání mě přivedlo k názoru, že namísto pilky potřebují moje nohy péči.

A vůbec. Obecně se stává, že věci zůstávají nedokončené. Vlastně ve většině případů. Námět na knihu nezafunguje, te-

levizní kanál se nenadchne pro nový pořad, student nedopíše diplomku, staviteli bytového domu dojdou peníze a víra i partnerský vztah do mrtvého bodu. Ani karelskou pečínku nebo sociálně-zdravotní reformu se pokaždé nepovede do-
táhnout.

Co jestli je ortoped duší flákač, který nic nedokončí? Co když přestane pilovat, jakmile do dveří vstoupí sympatický kolega s víkendovou historkou nebo se objeví zajímavější kost, kterou by mohl přefíknout téměř vejpůl?

Nemůžu riskovat, že mi někdo natrvalo přeřízne kost téměř vejpůl.

„Promyslím si to.“

„Dobře. Dejte vědět.“

Neudělal jsem ani jedno a namísto toho se pustil do rehabilitačních cvičení. Bolest vskutku postupně odezněla, ale v hlavě ji mám pořád. Netroufám si běhat na tvrdém povrchu ani moc trénovat cviky se skoky. Nechci podstoupit vychýlení nápravy. Strach z vychýlení nápravy je začátek moudrosti.

Jinak jsem zdravý. A vzhledem k věkové kategorii pořád celkem rychlý běžec. Nikdy jsem ovšem nepatřil mezi ty nejnadanější rychlonožky. Běh je hájemstvím talentovaných.

Úspěch v jiných společenských oblastech do značné míry závisí na socioekonomickém statusu vlastní rodiny, na štěstí a na mezilidských vztazích, kdežto v běhu rozhoduje vrozená konstituce rychlých svalových buněk a tělesné proporce. Proč teda vůbec sním o finském rekordu? Protože můžu.

V určitém věku si člověk vydobude právo fantazírovat. Jistěže kdesi přebývá bývalý špičkový sportovec, jemuž by v jeho padesáti stačil několikaměsíční trénink, aby tenhle čas hravě překonal. Ale ten už nepoběží. Vrcholovou kariérou si zhun-
toval jak tělo, tak hlavu.

Zato já se flinkal, psal knihy, natáčel televizní pořady a založil rodinu. Nic z toho mi neoslabilo ani tréninkový zápal, ani achillovky. Vlastně naopak.

Ještě víc na ruku mi jde, že jsem pánem svého času. Pro ostatní je sport v dospělosti koníčkem. A tihle hobíci chodí do práce. Já jsem sám svým zaměstnavatelem a finančně poměrně zajištěný. Ne bohatý, ale zajištěný.

Hypotéku mám splacenou, auto nevlastním, děti nejezdí na koni ani nehrají hokej, nekouřím ani nevypiju kdovíjak značné množství alkoholu a kvůli klimatickým změnám se zdráhám létat daleko do zahraničí. Čili mám skromné výdaje.

Můžu si dovolit sportovat jako profesionál. Jasně, sice bez platu, ale z hlediska času jako profík. Mám úspory. Těmi pokryju vybavení, trenéry, maséry, dokonce i několik soustředění na jihu, ačkoli teda cestovat se nadále zdráhám. Můj názor se během těch několika řádků nezměnil.

Píšu tenhle deník a vydám ho pak knižně.

Geniální. Všechny náklady si odečtu z daní, protože půjde o podklady pro knihu. Zároveň se stanu nejrychlejším finským sociálním demokratem — udělám všechno pro to, abych platil daně a mohl si z nich odečítat.

Úspory jsou pro to, aby se utrácely. Proč je utrácet za něco smysluplného, když se dají vrazit do něčeho pošetilého? Třeba do běhání po oválu nejvyšší možnou rychlostí, jaké je padesátník schopen?

Uznávám, že jako vzdor věku je to poněkud ubohé. I klisoidní motorka by byla uvěřitelnější.

Jakožto neřidič se ovšem do žádného naparování s mašinami zapojit nemůžu. I kdybych nakrásně řidičák vlastnil, na túrování jsem příliš suchar. V pominutí smyslů bych si pořídil nanejvýš ojetou šedou Toyotu Avensis a brázdil s ní

listopadovou břechku v mezích povolené rychlosti. To bych se předvedl! Všichni by se smáli. Akorát ne se mnou, ale mně.

Jednu velkou obavu ovšem mám. Nechci, aby se ze mě stal sporták. Abych se proměnil v toho na první pohled sportovně založeného týpka, co je od rána do večera navlečený ve funkčních hadrech.

Nechci být žádný čipera. Chci zůstat stejný flegmatik jako doteď. Akorát se čirou náhodou stát nejlepším finským běžcem všech dob ve své věkové kategorii.



93,5 kilo. Tolik stojí na váze ráno v den prvního tréninku. Zhruba o 18,5 kilo víc, než bude přípustné ráno v den závodu za dva roky.

Přes léto jsem do sebe nezřízeně ládoval bonbóny, zmrzlinu, buchty, koláčky a všemožné nezdravé jídlo. Selský rozum mi napovídá, že poběžím rychleji, když s sebou nepotáhnu přebytečný náklad rovnající se konvi mléka o objemu zhruba 18,5 litrů.

Hubnutí samo o sobě je celkem brnkačka. Spal víc, než sníš.

Jakmile z jídelníčku vyřadím dvě kila bonbónů a tři litry zmrzliny týdně, přiblížím se k cíli rychleji. Čímž se omlouvám cukrářskému a zmrzlinářskému průmyslu. Tahle země je příliš malá pro můj úspěch a vaše zisky zároveň.

Celý život a má identita se zakládaly na laskominách. S tím je šmytec. Nic naplat.

Čili musím jenom shodit 18,5 kilo, dodržovat náročný tréninkový plán a nabrat sílu a svalovou hmotu. Téměř v padesáti ze sebe vydolovat rychlost a při tom všem si zachovat fyzické i duševní zdraví.

A nesmím se stát sportákem ani se před nikým vytahovat novým životním stylem. Jasně, vím, že užívat si života je daleko smysluplnější životní styl než ten, který jsem si zvolil. To mi nemusí nikdo říkat. Jsem blázen, ale aspoň po svém.



Už dva týdny žiju zdravě. Vynechal jsem všechno, co se přímo počítá mezi nezdravé.

„Bez přidaného cukru“ je v současnosti dozajista nejčastějším slovním spojením.

Zároveň velmi mnohoznačným. Kdo tam ten cukr přidává? Co když už tam stejně byl? Na jednom obalu dokonce stálo: „Veškerý přidaný cukr byl odstraněn.“ Proč se musí přidávat a pak odstraňovat?

Přidaný cukr je ovšem pouze součástí většího celku. Na talíři mám nadále nepřímo nezdravé složky. Přesto myslím, že jsem aspoň maličko zhubl. Jenže váha ukazuje stejný údaj jako minulé pondělí. Neklesám na mysl, místo toho si otevřu stránky obchodu s doplňky stravy.

Spalovače tuků. Existuje dost velká pravděpodobnost, že jde o podvod, to vím, ale risknu, že ze sebe udělám idiota. Spousta idiotů jsou milionáři, ne všichni milionáři jsou však idioti.

Určitě i všechny šampony pocházejí z jedné obrovské nádoby, ale některé dostanou elegantnější balení a na štítek anglickojazyčné superlativy.

Totéž platí o muzikálech, společenských zřízeních a hitparádových peckách. Všechny mají stejnou základní myšlenku, ale některé holt okázalejší obal.

Po chvilce googlení si vyberu produkt s názvem L-karnitin. Koupím si zásobu na měsíc. Účtenku si uložím. Finan-

ční úředník bude jistě souhlasit, že spalovač tuků je nedílnou součástí nákladů pro spisovatelskou profesi.

Dnes trénuju na starém stadionu Eläintarha. Pondělní trénink беру po víkendovém odpočinku většinou spíš zlehka a částečně cílím na nácvik ostrosti. Nakolik jen v tomhle věku jde být fyzicky ostrý.

Běhám po trávníku, protože všechny tvrdší povrchy při mé současné váze příliš zatěžují klouby.

Klouby jsou vůbec záhadné. Ani si na ně nevzpomenete, dokud je nepřepínáte nebo vás nerozbolí. Stěží si je v různých částech těla vůbec uvědomujeme, ale někde tam jsou. A já je nechci namáhat.

Už léta začínám osvědčeným stimulačním repertoárem. Po protažení následují čtyři svižné úseky na trávníku.

Mají v sobě něco magického. Při prvním mi běh připadá nemožný. Po čtvrtém a následném protažení už se po těle cítím skoro dobře. Možná se jedná o to takzvané pozitivní vnímání těla. Když mám špatné dny, jde spíš o pozitivní vnímání chcípliny nebo čehokoli jiného s nádechem sebenenávisti.

Po rozcvičení vrhám kouli. Provádím série třemi klasickými způsoby: vzad přes hlavu, vpřed přes hlavu a spodem vzhůru, po čemž následuje i několik ostrých běžeckých kroků za koulí.

Dvouapůlkilová koule mi letí přes hlavu dobrých osmnáct metrů. Vytvoří pěkný oblouk, jenže ve skutečnosti je to dost chabý výsledek. Opravdoví sportovci házejí stejným stylem stejnou vzdálenost se sedmikilovou koulí. Pořád jsem spisovatel, třeba by kolega Jari Tervo vrhl ještě hůř.

Pak se pustím do prvního skutečného běžeckého tréninku. Spontánně začnu běhat do tvaru mašle. Nejprve z jednoho rohu hřiště do protějšího trochu rychleji a pak po straně hřiště do dalšího rohu vyklusávám. A to samé znova.

Cítím se přirozeně. V očích mladých sportovců protahujících se na kraji areálu to nejspíš vypadá jako horor z jejich vlastní budoucnosti. A tímto činím narcistický předpoklad, že někoho vůbec zajímá, co tu provádím.

Nevím, jakým běžím tempem, ale na danou situaci mi přijde rychlé. Podobný trénink provedu příště se stopkami a zacílím na určitý čas, což mi přinese informace o pokroku nebo zhoršení.

V tomhle věku je nutno vzít v potaz i variantu regrese. Což se vztahuje na všechny aspekty života. Teď nemám žádnou výchozí hodnotu, s níž bych se mohl srovnávat. Čili se zhoršit nemůžu. Sklenice je z poloviny plná nějaké pěkně odporné kejdy.

A beztak je to všechno jenom odhad, poněvadž jsem si dosud nezakoupil laktátoměr, kterým bych si po intervalech udělal krevní testy a z výsledných dat svůj pokrok analyzoval. Výhledově si ho pochopitelně pořídím. Kdo se zdravým rozumem by to neudělal?

Ze stadionu jedu celkem spokojený na kole domů do čtvrti Hakaniemi. Běhal jsem. Ano, opravdu se to dá považovat za běh. Běhám, tedy jsem. Jsem ten, v jehož hlavě a těle si filozof René Descartes a vytrvalostní běžec Jari Hemmilä radostně plácnou.



Váha ukazuje 90,5 kilo. Tři kila někam zmizela, možná zásluhou L-karnitinu. Na internetu psali, že urychluje metabolismus tuků. Jasně, na internetu se dočtete ledacos, ale vypadá to, že karnitin funguje.

Podle všech dostupných informací jde o zázračnou látku, která pomáhá i při poruchách paměti a rakovině. Čili nádavkem zkrotím i je.

Doplňky stravy jsou zapeklité. V jedné švédské studii jsem se dočetl, že kromě kreatinu jsou takřka všechny k ničemu.

A kreatin taky zadržuje tekutiny v těle, takže nárůst výbušné síly by mohl čtvrtkaře, jako jsem já, poslat z bláta do louže.

Přesto jdou tyhle přípravky u fitness nadšenců na dračku. Kolik už jsem zahlídl návštěvníků posiloven, kterak s vidinou zhubnutí popíjejí energetické koktejly. Pro takové hobíky to má smysl jenom v případě, že jim doplňky stravy chutnají víc než běžné jídlo. Z jejich výrazů ovšem soudím, že to tak není. Koukám, že ostatní už házím do jednoho pytle hobíků, zatímco sebe počítám mezi opravdové sportovce.

Naštěstí se svět změnil tak, že se na ostatní můžeme dívat svrchu i za téměř neexistujících důkazů.



Po prvním týdnu cítím slabost v nohou. A přitom jsem netrénoval kdovíjak tvrdě.

V pondělí jsem ujel deset kilometrů na kole, na starém stadionu si zaběhl pár úseků na trávníku, protáhl se a vrhal koulí.

V úterý jsem si dal ve Vzpěračské aréně lehký posilovací trénink: trhy a nadhozy, potom pár dřepů s činkou, nicméně jen do 80 kilo.

Ve středu jsem se zlehka projel na kole a vystoupal si šestkrát po minutových úsecích fitness schody v Herttoniemi.

Ve čtvrtek jsem si dal pauzu. Dopřál jsem tělu odpočinek a volbou dne se trochu odklonil od Boha.

V pátek je na řadě běh, aspoň kousek. Venku je natolik chladno, že jdu trénovat do sportovní haly.

Když dorazím, zrovna tu pod vedením trenéra cvičí oštěpař Lassi Etelätalo.

Do haly jsem přijel na kole, zhruba deset kilometrů. Na nohou mám tenisky, a navíc vlněné ponožky, aby zmírnily nárazy. V hale se dá běhat s rezistenční zátěží. To mi přinejmenším zaručí, abych příliš nezvyšoval tempo a náraz po došlapu nebyl moc tvrdý.

Při prvním běhu se mi natrhne lýtko, nebo mě přinejmenším rozbolí. Snažím se udržet fazónu a houknu na mladé běžce a jejich trenéra, že si jen na půl roku odskočím se protáhnout. Bohužel na moje slova dojde.

Nevzdám to. Kromě lýtek mám i další slabé svaly. Ve vrhačském sektoru si trochu zacvičím s medicinbalem a pak si dám pár sérií na stroji k posílení zadní strany stehen. Když odcházím, lýtko bolí. Ve skokanském sektoru se připravuje k tréninku legenda mezi skokany Antti Kalliomäki.

Jeho pětasedmdesátileté tělo to zvládá. Moje nevydrží kratičký běh na dráze. Pokud moje lýtko nezvládne ani tohle, jak si poradí s opravdickým tréninkem? Je to jako kdyby kněz ztratil víru, než vyleze na kazatelnu.



V uplynulých týdnech trénink vzbuzoval naději. Jezdil jsem na kole, vzpíral, hodně se protahoval i trochu běhal. Moje tělo přijalo pět tréninků týdně jakž takž shovívavě.

Mentální stránka je něco jiného. Sledoval jsem v televizi dokument *Karsten a Leif* o norském světovém rekordmanovi v běhu na 400 metrů překážek Karstenu Warholmovi a jeho vynikajícím trenérovi Leifovi.

Na konci se konal závod. Jako člověku z televizní branže je mi jasné, že dramatickost se navozuje pomocí hudby, střihu a detailních záběrů. Přesto na mě z obrazovky dýchl

soutěžní adrenalin a přepadla mě nervozita ze závodu, který čeká za dva roky mě.

Co se knih týče, nikdy mě neznervózňovalo, jak budou přijaty, jaké budou kritiky a ohlasy a tak podobně.

V televizním studiu jsem se taky nikdy nestresoval tím, co se tam odehraje. Ale když jsem se rozhodl, že budu v příštích dvou letech čtvrtkařem, jsem rázem nervózní jako nikdy předtím.

Koncem týdne se mi o tom tři noci za sebou zdají sny. V noci z pátku na sobotu debatuju s finskou oštěpařskou hvězdou osmdesátých let Tiinou Lillakovou o tlaku na úspěch. Aspoň jeden sen byl smysluplný.

V neděli ráno se probudím ze snu, v němž bylo pondělí. Nejprve se zvážím, pak trénink. Málem jdu vzbudit děti, aby se chystaly do školy, ale vtom si na novinách ležících na podlaze v předsíni všimnu, že je neděle.

Na váhu stoupám každé pondělí ráno v osm. Stalo se z toho pravidlo, v neděli se vždycky ve stejný čas najím a pak ráno v osm zvážím. Vědečtější už to pocitově být nemůže.

Minulý týden váha ukazovala 88 kilo. Čili o 5,5 kilo méně než na začátku tréninku. Cítím se lehčí, to nepopřu. Vypustit z jídelníčku třikrát týdně kilo cukru zjevně funguje. Zdalipak o téhle inovaci vědí v pořadu *Jste to, co jíte?*

V noci na pondělí se mi však zdá, že se mi kila vrátila. Probudí mě to a jdu se zvážít. A vskutku. Vážil jsem 89,5 kilo. Jsou to prachobyčejné čachry. V neděli jsem si dal kuřecí křídýlka, v nichž bylo zřejmě tolik soli, že mi v těle zadržuje vodu. Nemám vyvážený tělesný obraz. Nevím, zda by měl být. Člověk se přece nejlíp vyvíjí, když je nevyrovnaný.

Stresu bychom se měli vyhýbat, jenže v roli běžce se stresuju víc než jako spisovatel nebo tvář z televize.

A je to zcela přirozené. V předešlých profesích nevadilo, když zavolali ze školky, že mi onemocnělo dítě. No a? Na psaní se najde čas vždycky a v televizi někdo zaskočí. Ovšem při tréninku ne.

A výsledek závodu, který pak výhledově absolvujete, je neúprosný. Jde o vteřiny a jejich setiny. Bude-li výsledek špatný, zklamal jsem jako člověk.

Kniha se taky může dočkat negativní kritiky. Ale vždycky se dá prohlásit, že ji kritik nepochopil. Že byl moc mladý, moc starý, moc suchar, moc muž, moc žena nebo moc cokoli.

V kulturní branži to tak děláme. Jenže o vteřinách a setinách nemůžete v rozhovoru mluvit jako o zajímavé soudobé kritice, která se ne nutně každému otevře. „Jím prostě vůbec ty časové jednotky nedocházejí.“

Žádná z recenzí mých knih nezmiňuje životní pres, v jakém jsem psal. Na oválu to naopak znamená všechno.

Možná stres poleví, jakmile získám díky tréninku větší jistotu. Anebo ne a přivodím si poruchu příjmu potravy a ztratím sílu dál trénovat a propadnu depresi.

Co je vlastně stres? Z pohledu evoluční biologie mu patrně můžeme poděkovat, že nám jako druhu pomáhá přežít. Z pohledu selského rozumu je v dnešním světě úplně na nic.

V málokteré profesi mají malé, ba dokonce i velké omyly fatální následky. Každý by se měl zamyslet, co je to nejhorší, co by se mohlo stát. Často to není kdovíjak hrozivý scénář.

Finové jsou všem nejvíc na očích ve frontě gratulantů při prosincových oslavách nezávislosti v prezidentském paláci. To u nich může vyvolat stres. Ale i tak je zbytečné se tím stresovat.

Co nejhoršího se tam může stát? Skvrna na obleku, někdo šlápne někomu na vlečku nebo se zakoktá před prezidentským párem.

I zakoktání je obvykle jenom malinké. Zřídka kdy někdo namísto přání hezké oslavy nezávislosti nedopatřením vyhrkne: Polibte si prdel, vy děvky prodejný.

Ačkoli není vyloučené, že situace vyeskaluje. Kupříkladu stojí-li ve frontě někdo s rozepnutým poklopem. Zároveň má zapnutý telefon, v němž se spustí porno, na které se náhodou zrovna díval, a těsně před podáním ruky se dostaví erekce a dotýčný začne masturbovat.

Tohle je nicméně velmi vzácný scénář. Čili ani při běžec-kých závodech se nemůže stát nic nevratného. Ale stejně z nich mám bobky. Víc než z čehokoli jiného.



Jednou si budu muset zaplatit sportovního psychologa. To je mnohem běžnější označení než kulturní psycholog, přestože z vlastních zkušeností vím, že lidi z kultury docházejí na terapii víc než sportovci, kteří se typicky museli už ledasčím prokousat.

Na druhou stranu i sportovní masér je běžnější termín než kulturní masér — takové slovní spojení evokuje nanejvýš spisovatele Veija Baltzara a režiséra Lauriho Törrhönena, kteří bez svolení masírovali své studentky.

Branky, body, vteřiny jsou logický televizní pořad, protože se všechno udá v centimetrech a vteřinách. Kdežto *Knihy, filmy, divadla* uvádět nelze. V pěti minutách se nedá obsáhnout existencialismus, filmový festival a k tomu květnatě vylíčit, která herečka skórovala v nejnovějším kusu Národního divadla.

Sportovní dům a Kulturní dům si v Helsinkách nicméně docela blízko jsou. A našly by se i další podobnosti. Jak v plaveckém bazénu Sportovního domu, tak v Kulturním domě je špatná akustika.



Nic není tak mrzuté jako pravda. A jakmile se od názorů přejde k fyzikálním veličinám, je pravda ještě nepříjemnější. Stopky ukážou čas. Metr změří vzdálenost, kterou uletěla koule, anebo výsledek skoku dalekého z místa.

A srovnávat se musí, jinak se neposunete. Zjistil jsem samozřejmě, že srovnávací kritéria je třeba vybírat pečlivě. To nejhorší představuju já zamlada. Na gymplu jsem skočil z místa 320 cm.

Teď už si na tuhle disciplínu vůbec netroufám. Na jednom tréninku jsem to sice chtěl prubnout, ale noc předtím se mi zdálo, že se v dálkařském sektoru někdo pozvracel. Bral jsem to jako znamení pravdy. Podle freudovské symboliky jsou zvratky v dálkařském sektoru znamením smrti.

Dnešní srovnání bylo ještě krutější. Vrhla jsem koulí ve stejnou dobu jako oštěpař Lassi Etelätaalo.

Na chvíli mě vlastní nedostatečnost zdrbala. Stydl jsem se za sebe. Pak mi ale v metru cestou domů došlo, že Lassi pořád závodí v hodu oštěpem na vrcholových soutěžích. Jeho úkolem je házet těžké předměty do dálky, mým úkolem je psát odlehčený text na lehkém laptopu.



Ve sportovních zprávách se poslední dobou začalo mluvit o zázračných botách. Maratonské rekordy jsou překonány a dráhaři dosahují ohromujících časů. Za jednoho z podezřelých se považují takzvané zázračné tretry.

Používám přívlastek *takzvaný*. Ve zpravodajství se jím často vyjadřuje mimořádnost události anebo motivace zprávu publikovat.

Mluví se o takzvaném Tiitinenově seznamu (seznamu finských kolaborantů s východoněmeckou Stasi) anebo o takzvané sklepní vraždě (která se odehrála v sedmdesátých letech v Helsinkách a nebyla nikdy vyřešena). Nikdo neříká takzvaný americký prezident nebo takzvaná Austrálie.

Slovo se používá podobně jako *světoznámý*. Tím totiž ve zprávách uvádějí právě a jen někoho, kdo vůbec ve světě známý není. Kvůli motivaci o tom vůbec zpravovat.

„Ve Finsku dnes koncertoval světoznámý altsaxofonista Dermian Floyd Stevenson.“ Hudebníka ve světě neznají, ale kulturní redaktorka je jeho fanynkou a chtěla jít na koncert, tak na poradě ostatní kolegy přesvědčila, že jde o světoznámého hudebníka a že o tom stojí za to vysílat.

Proč se o zázračných tretrách musí mluvit jako o takzvaných? Nikdo si přece nemůže být jistý, zda fungují, anebo zda zlepšení výsledků nesouvisí spíš s vylepšenou dráhou či snad s tak iracionálním předpokladem, jako jsou lepší sportovci.

V roce 2005 jsem pro pořad *Dobré ráno, Finsko* připravil seriál o fyzických nárocích různých atletických disciplín. Z fyzikálního hlediska. Jako experty jsem si přizval skupinku atletů a znamenitého profesora fyziky Keija Hämäläinena.

Profesor co nejsrozumitelnějším způsobem rozebral rozdíl mezi potencionální a kinetickou energií, jakož i další otázky týkající se výkonnostních limitů z pohledu svého oboru. Když jsme probírali mechaniku běhu, navrhl jsem mu převratnou myšlenku.

„Co takové ty skákací boty, které nosí kačer Donald? Nedalo by se s nimi běžet rychleji?“

Profesor se mi vysmál. Ne škodolibě, ale shovívavě.

„Nic neživého přece nemůže do toho procesu vnést energii.“

Vysvětlil, že rychlost závisí na tvrdosti dráhy. Čím tvrdší povrch, tím méně pohlcuje energie a tím méně jí musí běžec vyvinout.

Dráha na Olympijském stadionu v Helsinkách je tvrdší než opotřebovaný tartanový povrch na maloměstském hřišti. A proto je i rychlejší.

Ten rozhovor si budu pamatovat navždy. A dumám nad ním obzvlášť teď, když jsou zprávy o zázračných botách v rozporu s tím, co profesor tvrdil. Naštěstí bude znova mým hostem, a to v pořadu *Mám se bát?* Zeptám se ho na to ještě v zákulisí.

„Jednou jste mi řekl, že nic neživého nemůže do procesu vnést energii. A co ty zázračné tretry, jejichž karbonové podrážky zjevně uvolňují víc energie, než odvádějí?“

„Vypadá to, že jsem se mýlil.“

Tak činí veliký vědec. Uzná své pochybení ve prospěch inženýrů sportovních gigantů. Po jeho přiznání jsem ještě přesvědčenější, že bez těch zázračných bot nemůžu žít.

Souvisí to s takzvaným strachem. Pokud se v jednom kuse mluví o takzvaných zázračných tretrách, jaký takzvaný idiot by si dovolil je nemít? Žádný.

Ani já. Přestože příští závod poběžím až někdy daleko v budoucnosti nebo taky nikdy. Navíc ty boty budou mít pravděpodobně pro nohy veteránského běžce příliš tvrdý došlap a celkově jsou pro mě zbytečné.

Ale aspoň se v nich můžu předvést. A tahle potřeba se u dnešního člověka nachází v pomyslné pyramidě jen kousek nad potravou.

Když si muž středního věku najde nový koníček, jeho potřebu předvádět své vybavení nepřekoná žádná síla na světě. Dokonce ani láska. Je mi to líto, lásko, ale všechno má své meze.

Předvádět se očividně chtějí všichni. Zázračné tretry Nike Air Zoom Maxfly jsou po celém světě vyprodané.

Už samotný název je geniální. Kolik se do označení jednoho výrobku vleze lehkosti, vzdušnosti a rychlosti!

Útočí to na fantazii se vši parádou. Nakonec rozhodují právě představy, a proto na trhu nenajdeme boty s názvem Nike Iron Pain Slow Idiot. Kdyby existovaly, měl bych je takzvané pro srandu králíkům.

Zázračné tretry nabízejí i jiné značky. Pro mě je ale Nike jedinou volbou, protože jsem v patnácti na praxi ve sportovním obchodě v Heinole dostal místo platu Nike Air Pegasus.

„Je to nejlepší bota,“ řekl mi tehdy vedoucí, když jsem boty držel v rukou. Byl to pár, přestože vedoucí prodával vždycky po jednom. *Je to dobrá lyže, lyžák nebo rukavice.*

Zázračné tretry se nedají sehnat, dokonce ani jedna. Co naplat.

Při tréninku si všimnu, že Erik, jeden z nejlepších finských čtvrtkařů, je má. Povedlo se mu je koupit přes internet. Není si ovšem jistý, zda jsou dobré:

„Hodí se spíš pro nějakýho subtilního frekvenčního běžce.“

„Jako jsem já!“ odpověděl jsem.

Frekvenci změřenou nemám, ale váhu jsem dostal pod 90 kilo. Kdybych dneska umřel, požádali by některého z mých kolegů spisovatelů, nejspíš Kariho Hotakainena nebo Tuomase Kyröa, aby napsali můj nekrolog do *Helsinského deníku*.

Kdyby ho psal Hotakainen, nadpis by zněl zhruba takhle: *Subtilní frekvenční běžec zbožňoval chvíle prodlévání a dochvilné lidi.*

V případě Kyröa: *Subtilní frekvenční běžec potkal u dálnice vytrvalce Ariho Paunonena*. A redakce by z toho udělala klišoidní titulky: *Letní překvapení spisovatele Miiky Nousiainena.*

Třeba se mi podaří stát se jednoho dne subtilním frekvenčním běžcem. Děti se odjakživa ptáme, čím chtějí být, až vyrostou. V odpovědích vystupují princezny, zpěvačky, policajti, požárníci, prezidenti, králové, influenceři, manažeři klíčových zákazníků a další konkrétní povolání.

Dítě neví, že chce být subtilním frekvenčním běžcem. Nepotřebuje to vědět. Dítě jím totiž je.

V dospělosti po tom už nikdo netouží — kromě mě. Je mi osmačtyřicet, ale teprve teď vím, čím chci být, až budu velký?!

Stavbou těla se trápit nemusím. Ale ty tretry už asi neseženu. Zůstanou stejně nedosažitelným snem jako kompletní *Tak jde čas* na DVD. Aspoň ušetřím 270 eur na něco užitečnějšího. Třeba na zmrzlinu Ben & Jerry's nebo sázenku do loterie.

Věci mívají sklon se vyřešit. Tím spíš, když mívál dotyčný sklon hodiny vysedávat v univerzitní menze a tlachat o hovadinách.

Náhodou potkám na ulici bývalého spolužáka z vysoké Erkkiho. Udělal pěknou kariéru v reklamě a je aktivní i v jiných oborech. Hyperaktivní byl už za studií.

Navzájem si sdělíme novinky a nakonec se dostávám k největšímu trápení dne privilegovaného bohatého západáckého muže — že nemám tretry s karbonovými vlákny. Jako by to byla scéna z filmu *Smíme si půjčit vaše tretry s karbonovými vlákny?* natočeného na motivy povídek Grahama Greena.

Svět kolem nás nabere odstíny černobílého filmu a spustíme přehnaně teatrálně:

„Och, Nike?“ zpozorní Erkki.

„Ano, už přes třicet let mám s firmou Nike sponzorskou smlouvu. Kupuju jejich oblečení a boty a podporuju je. Nike je pro mě jako dítě adoptované na dálku — roztomilé, ale vzdálené.“