



Roman Mazůrek

CESTA DO HELSINEK

● ■ pointa

Cesta do Helsinek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Roman Mazůrek
Cesta do Helsinek – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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


ALBATROS MEDIA



Roman Mazúrek

CESTA DO HELSINEK

● ■ pointa
2026

Tato kniha vznikla za podpory
společnosti BRAVA machining s. r. o.

BRAVA
MACHINING

... je to jen v hlavě

PROLOG

Pokud se autor rozhodne napsat knihu, posbírání dostupný materiál, kde se dá, zapojí svou fantazii a začne psát. Stává se hudebním virtuózem, bříška jeho prstů rozjedou svůj koncert po klávesnici počítače a vzniká jeho velkolepé dílo. Autor vymýšlí různé zápletky a v průběhu koncertu se rozhoduje, jak se bude odvíjet dějová linka. Koho políbí hlavní hrdinka? Zemře záporná postava až úplně na konci? A skoná vůbec? Bude kladný hrdina ještě více podrobován zkouškám osudu? Autor si hraje s myšlenkami, přijímá či zavrhuje své nápady – však ono se to nakonec nějak vykrytalizuje a dopadne to tak, jak si autor vysní.

Ano, taková je praxe v jiných knihách. Ale ne v této. Tady sám průvodce neví, o čem bude druhý den psát. Fantazie pracuje na plné obrátky, ovšem realita bude jistě pokaždé jiná. Ráno se v hlavě vylíhne nějaký nápad, respektive přání, jak by mohl den vypadat. Ten však většinou končí jinak a přání zůstává, až na výjimky, nevyplněno.

Napsány byly desítky, možná stovky příběhů o tréninku na nejrůznější sportovní akce. Autoři popisují svá utrpení, radosti, slasti i strasti. A já jsem se jednoho krásného dne rozhodl, že se pokusím zařadit mezi tu desítku, možná stovku těch, kteří vypráví svůj běžecký příběh, a pokusím se popsat svoje každodenní zážitky, jež mi připravil sám život.

Rozhodl jsem se zvěčnit své myšlenky, které mě provázely v průběhu mého několikaměsíčního běžeckého tréninku. Již v minulosti jsem absolvoval náročné běžecké výzvy, se kterými je spojen trénink, tudíž jsem věděl, co mě čeká. Jak ale bylo zmíněno, sám v době, kdy vznikají tyto řádky, netuším, jak bude vyprávění vypadat.

Netvrdím, že každý, kdo chodí běhat a má běh rád, trénuje na nějaké časy. Každý ale určitě zažívá pocity

uspokojení, když mu běh vychází podle jeho představ, a naopak pocity utrpení, zmaru nebo jen boje, když zrovna nemá svůj den. Mnoho čtenářů, kteří provozují nějaký sport, se v řádcích tohoto povídání pozná. Troufám si tvrdit, že podobné myšlenky napadají každého, kdo si jde za svým cílem a systematicky se připravuje na nějaký vrchol. Těší se na něco a jde trnitou cestou za tím, aby svůj sen změnil v realitu. Dosažení snu ho buď uspokojí, nebo zklame. V druhém případě si láme hlavu, nadává si či lituje toho, co udělal špatně, a přemýšlí, jestli šlo něco udělat lépe. Drtivá většina se nespokojí s tím, že to nevyšlo, a žádá si druhý nebo třetí nebo ještě další pokus. Někdo se stane šťastným, jinému to nevyjde nikdy. Ale cesta, po které se vydal, je sama o sobě cílem. Nemluvím teď jen o cestě sportovní, ale i životní.

Příběh, který se chystáte přečíst, je zповědí toho, co jsem během náročného osmnáctidenního tréninku prožil. Snažil jsem se co nejvíce popsat pocity, stavy, psychologické rozpoložení a nálady, aby byla podána co nejvýstižnější výpověď o náročnosti tréninku. V knize nebudete číst jednotvárné popisování skutečností ve stylu „dnes je zima, -2 °C, fouká vítr o rychlosti 20 m/s a bolí mě nohy“. Kniha je jakýmsi deníkem, kde je však vedle zápisků o tréninku formulována spousta myšlenek, které se vztahují nejen k běhání, ale k životu lidí vůbec. Vyprávění jsem doplnil o své zážitky a zkušenosti z různých běžeckých akcí, kterých jsem se během svého života zúčastnil.

Končí se rok 2024 a na pomyslné dveře klepe rok 2025. Do nového roku si dávají lidé různá předsevzetí a také já jedno velké mám.

Za pár dní zahájím trénink a začnu tvořit první řádky vyprávění. Sám jsem zvědav, jak můj vlastní příběh bude vypadat a jak skončí.

ČEKÁNÍ NA PRVNÍ DEN

Dnes ráno jsem se probudil do další všední neděle. Možná by bylo lepší napsat, že jsem byl probuzen zvířaty, která s námi sdílí naši domácnost. Za okny jsem se mohl pokochat bílou nadílkou, kterou lednové počasí občas nabízí. V našich končinách je sníh i v zimě vzácností, proto to kochání.

Protáhl jsem si bolavé tělo, které mě začalo z mně neznámého důvodu trápit. Ozvala se z ničeho nic záda, která mi jasně napovídají, že už mi není dvacet. Krátce jsem se protáhl, střídmě posnídal, oblékl se do běžeckého úboru a vzhůru do víru nedělního dne.

Pro jiné je tato neděle obyčejná, pro mě je posledním dnem, který můžu nazvat klidovým. Ráno jsem se jen tak proběhl, neřešil tempo, zkrátka běh pro potěšení. Někdy mi takové běhy vyhovují, jindy z nich nejsem nadšený, protože můžou být nudné.

V posledních měsících jsem si udělal přípravu tréninků, nahrál jsem je do hodinek a pečlivě jsem promýšlel, jak trénink upravit, abych zvládal i další aktivity. Již zítra mě čeká první tréninková jednotka. Nic náročného, jen trochu rychlejší běh. Stejně jsem ale napjatý jako struna. Spoustu tréninků už mám za sebou, cíleně jsem trénoval naposledy před rokem a půl. Tak proč to napětí? Přece jen, tím, jak stárnu, jinak přemýšlím a moc dobře si uvědomuji, kolik strastí (ale i radostí) je přede mnou. Ruku v ruce s těšením jde i obava, aby moje tělo všechno zvládlo. Ať si říká kdo chce co chce, regenerace už je náročnější, a když moje vetché tělo, které už zažilo více než čtyřicet zim, vystaví stopku, bude to velká komplikace.

Zítřejší obyčejné pondělí se odpoledne změní v pondělí neobyčejné. Začne se psát nový běžecký příběh.

Týden první

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

Den druhý – 16 km (10 km trénink A)

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

Den čtvrtý – volno

Den pátý – 11,2 km trénink A

Den šestý – 15,5 km (13 km trénink B)

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



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

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

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

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

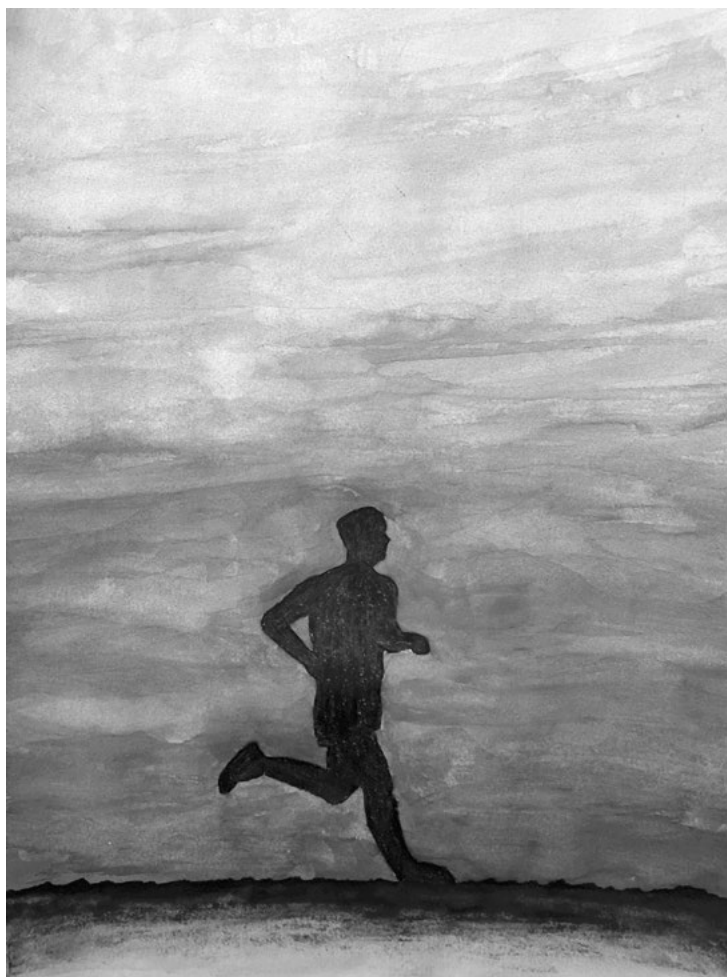
První den je v duchu tréninku, který spadá do kategorie lehčích. Ano, 10 kilometrů nenazve každý snadnou vzdáleností k uběhnutí, přece jen se ale řadím k těm, kteří už mají něco odběháno. Ráno jsem si lehce odklusal na vlak, který mě přibližuje k mému pracovišti, druhý klus mě čekal zase po návratu.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

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

v běhu při dechberoucím západu slunce. Stejně se cítím i já. Svobodný, šťastný, spokojený.

* * *

Je výhodné, když člověk musí nějakou věc udělat hned a nemá čas ji odkládat. Tuto výhodu jsem ocenil další



ráno. Protože jsem věděl, že odpoledne nebudu mít dost času a zbytečně bych se honil, musel jsem si trénink odbyt hned v půl sedmé.

Vůbec plánování dne nejednoho běžce spočívá v tom, kdy si půjde zaběhat. Já nepatřím mezi ty, kteří žijí jen běháním, proto často hledám pro trénink skulinu ve svém nabitém programu. Dnes to zkrátka vyšlo na brzký ranní čas.

Přivítalo mě chladné zimní ráno. Upřímně – v našich luzích a hájích moc takových rán není, proto je třeba si jich užívat. Já taková jitra miluji. Na rozdíl od letních veder, kdy se zpotíte ve chvíli, kdy vykouknete ze dveří. Zlatá zima! Nespornou výhodou zimy je, že mi někdy bývá takové chladno, že chci být co nejrychleji v teple, a z toho důvodu mi to běží v podstatě samo. Dnes se mi má zimní teorie do puntíku potvrdila a běh jsem zvládl v dobrém tempu, s dobrou náladou.

Druhý den a už musím psát o zdraví? Jistě ne naposledy, tím jsem si jistý. Jaký neduh mě postihl dnes? V noci bolesti zad a při běhu cítím pravou achilovku. Ono je tělo takový mocný dopravní policista. Jak jednou vystaví „stopku“, nezmůžete vůbec nic a musíte čekat, až vám dá pokyn k další jízdě. Dnes byl ten můj „dopravák“ velkorysý, poslal mě dál ještě na oranžový signál a nechal mě trénink dokončit.

* * *

Jsem před branami trochu rychlejšího tréninku. Naštěstí achillovka se umoudřila, počasí mi přeje a já můžu do brány vstoupit. Počasí je mocný spojenec běžce. Běžec nepotřebuje ke štěstí sluníčko a jeho paprsky ani drobné mrholení. Nevadí mu vítr nebo sníh. Jistě, „meteorologický spojenec“ nechá běžce mnohdy na holičkách, ale že by byl kvůli tomu zrušen trénink? Možná když se dají

venkovní podmínky nazvat extrémními. Někdy v minulosti jsem slyšel jakousi úvahu, že není špatné počasí, pouze špatné oblečení. Je to možná klišé, já se ale pod takové tvrzení klidně podepíšu. V době svých začátků jsem svůj běžecský oděv podceňoval a dělal jsem spoustu chyb. Upřímně – chyby dělám i teď, ale díky zkušenostem ubylo na jejich četnosti. Závěr je takový, že není radno podceňovat oblékání při běhání, protože nesprávným výběrem si můžete celý trénink zkazit.

* * *

I když je v plánu volno, o úplném odpočívání nemůže být řeč. Protože jsem se minulý rok vrhnul na triatlon, čeká mě trénink plavání (ten jsem ostatně absolvoval i v úterý). Na rozdíl od běhání, plavat dobře neumím. Jelikož mě ale plavání a vlastně i celý triatlon baví, začal jsem s jeho tréninkem. Nikdy nebudu v triatlonu tak dobrý jako v samotném běhu, ale náladu mi zlepšuje progres, který u sebe pozoruji. V bazénu už jsem schopen plavat s desetiletými dětmi, které mě ještě před rokem hravě doplávaly. Teď už jsem minimálně rovnocenný protivník. A i když nikdy nikoho neporazím, těší mě, že porážím sám sebe!

Navíc je plavání vhodný doplněk k běhu. Tělo dostává pořádně zabrat a tréninkové dávky v bazénu dodávají tělu novou energii. Jsem rád, že se to tehdy tak semlelo a já jsem zavítal na trénink triatletů.

* * *

Cestou autem z práce jsem pociťoval únavu v zádech a napadlo mě, jak křehká je hranice mezi zdravím a zraněním či únavou. Když vyběhám po návratu ven a použít si do sluchátek hudbu, všechno příjemné i nepříjemné rázem mizí. Do sluchátek mi zpívá zpěvačka *Sia* svůj

song *Unstoppable* a já letím jako vítr. Skutečně nezastavitelný Roman právě vyběhl. Hravě zdolává nástrahy tréninku a dobíhá čerstvý, spokojený a šťastný. Kdybych se rozhodl poslouchat písně smutné a necítil bych se dobře, nikdy bych v takovém stavu nedoběhl. Existují různé názory na poslech hudby při běhu. Já souhlasím s tím, že pro každého to, co mu vyhovuje. Když takový doping pomůže, proč ne? Každému přeji, aby si vyzkoušel být *Unstoppable*! Přesně tak, jako jsem byl dnes já.

* * *

Ranní běhy mají své kouzlo. Ti, kdo se nepovažují za ranní ptáčata, mi jistě budou oponovat, já si ale trvám na svém. V sobotu jsem se o daném tvrzení opět přesvědčil. Mé brzké vstávání mi naplánovali mí čtyřnozí miláčkové, kteří se ve své dobrotě usnesli, že mě probudí co nejdříve. Ano, mohl bych klít a spílat jim, protože jsem ale měl nějaké resty, uvítal jsem brzký budíček a práci jsem si dodělal. Nespornou výhodou ranního běhu je fakt, že nepotkáte moc lidí. Mně osobně to vyhovuje. Psy mám rád, ale ocením, když mi ti cizí neskáčou při běhu na nohy, ani se jim nepotřebuji vyhýbat.

Večer jsem se šel podívat na hokejové utkání místního klubu. Při placení vstupného se na mě pořadatel zadíval a říká mi:

„Ty jsi Mazůrek, že jo?“

Pátavě jsem si ho prohlédl, ale jeho obličej mi nebyl známý. Zeptal jsem se, jestli se známe a on mi vysvětlil, že jsme se potkali na lokálních závodech v běhu, kterých se občas účastním. Pochopil jsem, proč mě oslovil, popřál jsem mu hodně běžeckého zdaru a odebral jsem se do hlediště.

Takových podobných příhod jsem už pár zažil. V první chvíli si osoby mě oslovující nevybavím. Někdy se mi

stane i to, že si nevzpomenu vůbec. Jednou ke mně přišel v obchodě nějaký muž, oslovil mě a povídali jsme si snad pět minut. Vypytał se mě na blížící se závod, jak trénuji, a i já jsem kontroval nějakou vhodnou otázkou. Do dnešního dne nevím, kdo to byl. Kdyby se ke mně znovu přihlásil dnes a zeptal by se mě, jestli si na něj vzpomínám, lhal bych a milosrdnou lží ho potěšil s tím, že si na náš rozhovor v obchodě vzpomínám (což by ovšem aspoň z části byla pravda).

V místní běžecké komunitě jsem nejspíš známý, protože jsem byl už několikrát podobně osloven. Bohužel, nepamatuji si všechny běžce v okrese, tudíž někdy zřejmě koukám trochu podivně. Nevím, zatím mi můj pohled nikdo nevyčetl. Jágr nejsem, ale je fajn být chvíli slavným. A tuto „chvilkovou“ slávu mi přinesla má píle v běžeckém tréninku.

* * *

Trénink není jen o tom, že dřete do úmoru. Naše tělo funguje jako dobře namazaný stroj a je nutné ho udržovat. Pomalejší běhy slouží k regeneraci těla a právě taková údržba mě čekala dnes. I když jsem to neměl v plánu, mohl jsem opět vyrazit trénovat ráno. Mám radost, když mi nečekaně vznikne mezera v programu a můžu vyběhnout. Běh mě těší v každou denní dobu, když ale běžím zkraje dne, přiběhnu s dobrým pocitem a po očištění ve sprše se cítím mnohem lépe. Navíc mám potom po celý zbytek dne volno a odpadne mi ono hledání díry v denním programu.