



UMĚNÍ ODOLNOSTI

Ross Edgley

Strategie pro maximální sílu vůle
& nezlomné tělo



audiolibrix

UMĚNÍ ODOLNOSTI

**STRATEGIE
PRO MAXIMÁLNÍ SÍLU VŮLE
& NEZLOMNÉ TĚLO**

ROSS EDGLEY

UMĚNÍ ODOLNOSTI

Strategie pro maximální sílu vůle & nezlomné tělo
Ross Edgley

Original title: The Art of Resilience.

Strategies for an Unbreakable Mind and Body

by Ross Edgley

Text © Ross Edgley 2020

Illustrations by Liane Payne © HarperCollinsPublishers 2020

The author asserts the moral right to be acknowledged
as the author of this work.

Překlad: Kateřina Harrison Lipenská

Sazba: Martin Nezbeda

Obálka: Kamila Flonerová

Fotografie na obálce: Olaf Pignataro

Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Technická redakce: Jan Eisler

Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Vydalo nakladatelství Audiolibrix

Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6

v roce 2022 jako svou 19. publikaci

První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky

Detail titulu: audiolibrix.cz/umeni-odolnosti

Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #umeniodolnosti

Knih je dostupná také jako audiokniha na audiolibrix.cz/umeni-odolnosti

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2022

Všechna práva vyhrazena

audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88407-28-7 (hardback)

ISBN 978-80-88407-56-0 (pdf)

ISBN 978-80-88407-29-4 (epub)

Děkuju tátovi, nejvíc stoicky silnému člověku, jakého znám.

~

Obsah

PŘEDMLUVA k českému vydání	9
PŘEDMLUVA	12
PROLOG	14
1. ČÁST: ŽIVOT NA SOUŠI (PŘED PLAVÁNÍM)	
1. KAPITOLA: PROČ TO DĚLÁM	25
2. KAPITOLA: PROČ SE TĚLO NEZLOMÍ	31
3. KAPITOLA: PROČ TO HLAVA NEVZDÁ	38
ÚNAVA: FAKTA	42
ÚNAVA: MODERNÍ HISTORIE	43
ÚNAVA: ROGER BANNISTER A JEHO MÍLE POD ČTYŘI MINUTY	43
HOMEOSTÁZA: STRUČNÁ HISTORIE	45
2. ČÁST: ŽIVOT NA MOŘI (BĚHEM PLAVÁNÍ)	
1. LEKCE: STOICKÁ SPORTOVNÍ VĚDA – FILOZOFIE VYPRACOVANÁ V BOJI	51
MOŘSKÁ NEMOC UDEŘILA	54
FILOZOFIE ODOLNOSTI	57
CO JE STOICISMUS?	58
CO JE STOICKÁ SPORTOVNÍ VĚDA?	59
JAK SI VYTVOŘIT SILNÉ TĚLO, STOICKOU MYSL A STRATEGICKÝ PLÁN ...	60
NEČTĚTE O TOM, ŽIJTE TO	62
PRVNÍ SEMINÁŘ STOICKÉ SPORTOVNÍ VĚDY NA MOŘI	64
2. LEKCE: SÍLA SPIRITUÁLNÍ SPORTOVNÍ VĚDY	68
NEMOCNÝ, ALE NIKDY TO NEVZDAL	71
KŮŽE ROZBOLAVĚLÁ MOŘEM A KALNÁ VODA	72
SPIRITUÁLNÍ SPORTOVNÍ VĚDA	74
NEJBRUTÁLNĚJŠÍ ULTRAMARATON NA SVĚTĚ	75
MENTÁLNÍ SÍLA MNICHŮ	76
MATT A JEHO OKUGAKE	79
3. LEKCE: TĚLO MÁ MODŘINY A KRVÁCÍ, ALE NENÍ PORAŽENÉ	81
JAK TRÉNOVAT BOLEST: KMEN KALENDŽIN	86
POTÍŽE SE ZÁCHODEM V PORTLAND BILL	90
NEBEZPEČÍ DEHYDRATACE	92
4. LEKCE: VLASTNÍ PLÁN NA VLASTNÍ CESTU	95
KAPITÁN WEBB: VÝJIMEČNÝ PLAVEC	98
JEDEN REKORD ZDOLÁN... MNOHO DALŠÍCH JEŠTĚ ČEKÁ	100
TOLERANCE ORGANISMU	103

5. LEKCE: UDĚLAT Z TĚLA NÁSTROJ, NE OZDOBU	108
SPECIFIČNOST ORGANISMU	109
VÝDRŽ ORGANISMU	112
1. Přidejte kardio	117
2. Přidejte série	118
3. Přidejte opakování	118
4. Přidejte „funkční cviky na konec“	118
INDIVIDUALITA ORGANISMU	120
6. LEKCE: BUDOVÁNÍ ODOLNOSTI „ZIMNÍ PŘÍPRAVOU“	124
MŮJ PLÁN „ZIMNÍ PŘÍPRAVY“	127
„VELRYBÍ PRACOVNÍ KAPACITA“	128
7. LEKCE: RYCHLÝ MŮŽE BÝT KŘEHKÝ A POMALÝ MŮŽE BÝT SILNÝ	132
RYCHLÝ A KŘEHKÝ vs. POMALÝ A SILNÝ	135
„ZIMNÍ“ POSILOVACÍ TRÉNINK	139
8. LEKCE: SÍLA ZLEPŠUJE VYTRVALOST A VYTRVALOST ZLEPŠUJE SÍLU	143
SÍLA ZLEPŠUJE VYTRVALOST	145
VYTRVALOST ZLEPŠUJE SÍLU	149
TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO OBEPLAVÁNÍ VELKÉ BRITÁNIE	153
SÍLA A RYCHLOST NA MOŘE: PROGRAM	160
SÍLA A RYCHLOST NA MOŘE: CVIČENÍ	162
9. LEKCE: LEŽERNÍ A ZABIJÁCKÁ RYCHLOST	172
LEŽERNÍ NEBO ZABIJÁCKÁ: POLARIZOVANÝ TRÉNINK 80/20	175
ENERGIE – VYSVĚTLENÍ	176
LEŽERNÍ RYCHLOST: 80 PROCENT, POMALÁ (AEROBNÍ)	178
INDIVIDUÁLNÍ ROZDÍLY	182
ZABIJÁCKÁ RYCHLOST: 20 PROCENT, RYCHLÁ (ANAEROBNÍ)	183
LEŽERNÍ RYCHLOSTÍ KOLEM SKOTSKA	184
10. LEKCE: JAK OMEZOVAT OMEZENÍ	188
ZKOUMÁNÍ OMEZENÍ	192
11. LEKCE: DVA ZPŮSOBY ZPRACOVÁNÍ BOLESTI	195
KDYŽ TO BOLÍ, USMÍVEJ SE	197
STRESOVÁ ANALGEZIE	201
12. LEKCE: BOJ SE STRACHEM „TEORIÍ ZVÍŘECÍHO STRACHU“	206
„TEORIE ZVÍŘECÍHO STRACHU“	208
BOJUJ, NEBO UTEČ/JDI KE DNU, NEBO PLAV	209
PŘÍVYKÁNÍ NA STRES	212
OTUŽOVÁNÍ STRESEM	213
13. LEKCE: SÍLA VYŠŠÍHO CÍLE	217
ŠPATNÉ POČASÍ A ŠPATNÉ ZPRÁVY	221

14. LEKCE: PŘIJMOUT NEOVLADATELNÉ	225
NEOVLADATELNÉ: MOŘE	229
SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ SLAPOVÝCH PROUDŮ	232
SLAVÍME 100 DNÍ NA MOŘI	233
15. LEKCE: OVLÁDAT OVLADATELNÉ	236
BOUŘE JMÉNEM „ALI“	239
OVLADATELNÉ: MYSL	241
PLAVÁNÍ VE STOCKDALEOVĚ PARADOXU	243
16. LEKCE: ODOLNOST NELZE USPĚCHAT, ALE PŘEDČASNÝ KONEC ANO	247
DOKONALÉ TEMPO: ZÁKLADY	250
DOKONALÉ TEMPO: HODINOVÝ REKORD	251
STRATEGIE DOKONALÉHO TEMPA	254
NEUSPĚCHAT ODOLNOST	257
TEMPO A IMUNITNÍ SYSTÉM	259
NASTAVENÍ TEMPA: TIPY A TRIKY	263
17. LEKCE: SÍLA ÚSMĚVU	267
BOUŘE, ÚSMĚVY A OSLAVY: VĚDA	269
BOUŘE, ÚSMĚVY A OSLAVY: SHACKLETON	272
18. LEKCE: SPÁNEK POSILUJE	275
OSMAČTYŘICETIHODINOVÉ PLAVÁNÍ BEZE SPÁNKU	277
PLAVÁNÍ BEZE SPÁNKU: ZAČÁTEK	279
PLAVÁNÍ BEZE SPÁNKU: ZAČÁTEK KONCE	281
TEĎ PLAV, SPÁT BUDEŠ POTOM	284
TEĎ SPI, PLAVAT BUDEŠ POTOM	286
19. LEKCE: HRDINOVÉ HLADU	289
HRDINOVÉ HLADU A DOBRODRUŽSTVÍ	292
JÍST VŠECHNO MOŽNÉ	294
20. LEKCE: ODOLNOST JE NEJLEPŠÍ PODÁVAT S JÍDLEM	299
KALORICKÁ HUSTOTA	300
STRAVA BĚHEM OBEPLAVÁNÍ VELKÉ BRITÁNIE	304
PROTEINOVÝ POLŠTÁŘ	306
SILNÉ TUKOSACHARIDOVÉ PALIVO	309
POZNÁMKY K VÝŽIVĚ	310
21. LEKCE: ŽALUDEK Z OCELI	314
NEBYL JSEM HRDINA... JEN JSEM MĚL HLAD	317
22. LEKCE: ODOLNOST JE STRATEGICKY ŘÍZENÉ UTRPENÍ	320
EPILOG	325
POZNÁMKY	328
PODĚKOVÁNÍ	340
REJSTRÁK	342

PŘEDMLUVA k českému vydání

O Rossovi jsem se poprvé doslechla, když dokončil „stromatlon“, olympijský triatlon se 45kilovým kmenem stromu. Dva roky nato jsem viděla jeho fotku, jak se po pěti měsících plavání znovu vynořil na pláži v Margate, s tváří rozzářenou úsměvem. Měl za sebou skoro 3000 uplavaných kilometrů a viděl celou Británii jako nikdo před ním. Z vodní hladiny.

Na mnoho lidí může působit jako blázen. Proč dělá něco takového? Copak nestačí normální triatlon, nestačí přeplavat Lamanšský průliv na šířku (a ne jeho délku vynásobenou pěti)? Mně jako blázen nepřipadá. Jsem blázen i já? Nemyslím si. Jako všichni průkopníci před ním rozšiřuje naše obzory tím, že ukazuje, co všechno je možné. Pro nás ostatní, kteří potom jdeme ve stopách takových lidí, jako je Ross nebo jako byl Mathew Webb, který jako první přeplaval Lamanšský průliv (a byl ve své době považován za blázna), je tahle cesta mnohem jednodušší. Protože víme, že to jde.

Není blázen ani v tom, že by se do takového projektu, jako je obeplavání Velké Británie, pustil jakkoli bezhlavě. To, co dělá, má podložené výzkumy, přestože je mu jasné, že na takový podnik budou všechny výzkumy krátké. Jak se dokázal postavit všemu, co ho potkalo? Jak je možné, že ze 157 dnů nevynechal ani jeden, protože by byl nemocný? Co se naučil a co se o sobě dozvěděl? Kde se v něm vzala odolnost tohle všechno zvládnout? To se dozvíte na stránkách této knihy.

Vím, jaké to je plavat ve vlnách, s mořskou nemocí, ve studené vodě, potmě. Při čtení jsem občas cítila slano v ústech a bolel mě jazyk, chvílemi mi bylo úzko a jindy jsem záviděla, to když se například ocitl ve společnosti mořských tvorů v jejich „obýváku“. Moc dobře také vím, že k dokončení takového projektu nestačí jen fyzická síla. Je zapotřebí celistvého člověka, který dokáže zůstat pozitivní nehledě na to, co se děje, má v sobě pokoru a vděčnost a kolem sebe vynikající tým. K cíli ho vede vnitřní motivace, protože tady ego nemá místo. Ross tohle všechno má. Je vyzbrojen nejen fyzicky (inspiraci čerpá také od Emila Zátopka), ale i moudrostí římských filozofů, japonských mnichů nebo

afrických křováků a den za dnem dokazuje, že hranice toho, co dokážeme, jsou elastické a do značné míry je ovlivňujeme my sami.

Svá tajemství si nenechává pro sebe. V jednotlivých lekcích odolnosti – často psaných přímo na palubě lodi v šestihodinových intervalech, kdy proud plynul do protisměru a on odpočíval před dalšími šesti hodinami plavání – objevíte cenné rady i stoický klid, který všichni tolik potřebujeme. Aniž bychom museli chtít obeplavat Británii.

Ross dokazuje, že tělo je geniální nástroj, když mu dáme čas se přizpůsobit. Je to nicméně stále jen nástroj, který musí být ovládán silným duchem a silnou vůlí. V tu chvíli se z nás stává odolná bytost, která dokáže téměř cokoli. Ve sportu, ale především v životě.

Abhejali Bernardová

*4. člověk na světě, 10. žena a 1. suchozemec,
který dokončil výzvu „Oceans Seven“,
plavecký ekvivalent Koruny planety.
La Manche triatlon Dover–Praha 1111 km
Mistryně ČR v běhu na 100 km a na 24h
Mírová běžkyně (PeaceRun.org)
překladatelka
organizátorka Plavecké šestihodinovky*

Hned první odstavec knihy, kterou právě držíte v ruce, je dost pádným důvodem se do ní okamžitě začíst a obeplavat s autorem celou Velkou Británií, jen s tím nepatrným rozdílem, že fyzicky neuplavete ani metr, přestože se vám bude zdát, že plavete s ním. Autor, sportovec, velmi poutavou formou, která se vám dostane pod kůži, popisuje své pocity během dlouhých 157 dnů.

Knihy je nejen věrným, autentickým a poutavým popisem děje, ale má i edukativní rozměr. Obohatí vás o vědecké poznatky z oblasti zátěžové fyziologie, různorodých výživových triků (především z prostředí ultra závodníků), dále zoologie a v neposlední řadě i z oblasti námořních věd. Text je velmi citlivě doplňován citáty moudrých antických filozofů, které souzní s tématem knihy. Autor se o ně opírá především v momentech, kdy odůvodňuje svou nezdolnou houževnatost. Propojil totiž učení starověkých filozofů s moderními znalostmi sportovních vědců a vytvořil vlastní formu filozofie: stoickou sportovní vědu.

Nosným tématem celé knihy je problematika odolnosti. Ross Edgley, autor knihy a především člověk, který svým výkonem ohromil nejen plavecký svět, vysvětluje, proč je jedním z klíčových principů, které mu v životě pomáhají, pozitivní myšlení. Odpovídá na klíčové otázky: co mu dodávalo motivaci, která ho hnala přes bariéru bolesti, a jak překonal všechny překážky, které mu nejen příroda postavila během jeho plavání do cesty. Zamýšlí se nad tím, v čem je mysl tak mocná, že nás může dovést k tak neuvěřitelným výkonům. V neposlední řadě Ross také popisuje, kde našel neuvěřitelnou sílu jít proti opačnému proudu lidských názorů a pustit se do něčeho, co nikdo před ním nedokázal.

Marian Jelínek
hokejový trenér, mentální kouč, manažer a autor řady knih

PŘEDMLUVA k anglickému vydání

Stačí se podívat na čísla: 2884 kilometrů, 157 dní na moři, půl milionu spálených kalorií, přes dva miliony záběrů. Ohromující. A víte, co je ještě víc ohromující? Ani jeden den nemoci.

A to jsem si myslel, že obeplout Velkou Británií na lodi by byl hodně náročný kousek: kdo by byl takový blázen, že by ji celou *obeplaval*?

Proto jsem chtěl být jedním z prvních, kdo Rossovi poblahopřeje, když se po pěti měsících na moři v závěru svého neuvěřitelného Obeplavání Velké Británie vrátil na pláž v Margate. Z toho dne si pamatuju hlavně to, že byl vyčerpaný, hladový, vypadal jako mimozemšťan z jiného světa... a přesto měl na tváři široký úsměv.

Jedním z klíčových principů, které mi v životě pomáhají, je *pozitivní myšlení*. A těm, kdo Rosse znají, nemusím říkat, že Ross ho v sobě má na rozdávání. Myslet pozitivně znamená, že máte víc duševní energie. Jste chytrí. Pozitivní nastavení mysli vás může dostat z temných míst (a až si přečtete tuto knihu, zjistíte, že Ross na několika takových místech byl).

Co vám dodává motivaci, která vás žene přes bariéru bolesti, a odolnost, abyste překonali všechny překážky, které vám příroda postaví do cesty? V čem je mysl tak mocná, že vás může dovést k neuvěřitelným výkonům? Jak Ross našel tu neuvěřitelnou sílu jít proti proudu lidské povahy a pustit se do něčeho, co nikdo před ním nedokázal?

Když přemýšlím o odpovědích na tyto otázky, vzpomínám na dobu, kdy jsem sloužil u speciálních jednotek, kde mě výcvik naučil, jak riskovat a přitom usilovat o co nejlepší výsledek. Takže v bojové situaci jsem přemýšlel o tom, co nastane, až projdu dveřmi a na druhé straně bude stát ozbrojený nepřítel. Dostane mě dřív než já jeho? Jaké je riziko, že mě střelí do hlavy a budu okamžitě mrtvý? Ve většině situací jsem si spočítal, že šance jsou malé, a tak jsem si řekl: „Kašlu na to, šance jsou na mé straně, jdu do toho.“

Ross překonal všechny překážky a rizika. Medúzy v Corryvreckanu, tankery, které mu křížily cestu, zrádné proudy a přílivy, větry, vlny,

bouře. Je s podivem, že se na oslavě na přivítanou neobjevil taky žralok kanadský!

Pokud měl někdo obeplavání Velké Británie zvládnout, pak to byl Ross, který měl fyzické a psychické schopnosti podpořené odbornou kvalifikací v oblasti sportovní vědy a výživy. Můžete být nejlepší plavec na světě, ale bez psychické odolnosti, houževnatosti a schopnosti přepnout do režimu přežití byste nepřežili ani první týden.

Z tohoto odvážného počinu si můžete odnést bezpočet zásadních poučení. Nedovolte, aby vaši cestu určovali jiní lidé. Překonejte strach z neznámého. Očistěte svou mysl od všeho kromě vašeho souboje s vodou. Dejte se do toho, zakousněte se, dokončete to.

Ross je jedním z nejskromnějších a nejinspirativnějších lidí, jaké si můžete přát potkat. Z knihy vychází jedno základní poselství: *zvládnete cokoli*.

Kdo se odváží, plave. Hodně štěstí, kamaráde – jsem obrovsky hrdý, že ti můžu být přítelem. Jsi jedinečný, skutečný britský hrdina a já jsem už teď zvědavý na tvé příští velké (a snad suché) dobrodružství.

Ant Middleton

PROLOG

Je 31. ledna 2018, 10:00 dopoledne a já jsem ve výcvikovém středisku Královské námořní pěchoty Commando Training Centre v obci Lymptstone v Devonu. Právě jsem absolvoval 48hodinový plavecký trénink (185 km v bazénu) v rámci přípravy na překonání světového rekordu v nejdelším plavání bez vlivu proudu – v oceánu, moři nebo zálivu. Původně jsem plánoval, že tuhle vzdálenost budu plavat kolem Bermud, kde je teplá voda, skvělé jídlo a mám tam spoustu známých námořníků, takže bych měl i dostatek podpory.

Vešel jsem do důstojnického klubu (prostoru, v němž se schází a strahuje vojenský personál), kde jsem se posadil se svým dobrým přítelem Olliem Masonem, kapitánem Královské námořní pěchoty, trenérem ragby a mým dočasným instruktorem, abychom rozebrali poslední dva dny. Seděli jsme ve velkých kožených křeslech, pili čaj a první chvíle strávili v tichosti.

Když jsem se rozhlédl kolem sebe, jako vždycky jsem cítil ohromnou čest, že tady můžu být. Těmito dveřmi prošly v průběhu let stovky důstojníků. Všechno tady stále působilo staromódně, jako by se člověk ocitl v jakémsi opulentním bezčasí. Masivní knihovny z dubového dřeva, leštěné mosazné zárubně, v rohu místnosti klavír a obří malba zobrazující skupinu výsadkářů, kteří dostávají zelené barety a stávají se tak plnohodnotnými příslušníky Královské námořní pěchoty.

Ticho přerušil jeden ze starších důstojníků, který si k nám přisedl.

„Ty, chlapče,“ oslovil mě a ukázal na mé scvrklé nohy a ruce. „Slyšel jsem o tom 48hodinovém tréninku. Na co že to trénuješ?“

Byl vysoký a měl veliké ruce, takže šálek, z něhož pil, vypadal směšně malinký. Stejně impozantní byl i jeho knír. Přesně takhle jsem si důstojníka Královské námořní pěchoty představoval.

„Možná trénuju na uplavání zatím nejdelší vzdálenosti bez vlivu proudu,“ odpověděl jsem.

Mlčky se napil čaje a zamýšleně se zadíval na dno šálku, jako by tam hledal náповědu, než vynese svůj verdikt.

„Můžu k tobě být upřímný, mladý muži?“ zeptal se.

„Ano, prosím,“ řekl jsem a byl jsem zvědavý, co mi asi tak poví.

„Připadá mi to jako pěkná kravina.“

Asi nemusím říkat, že takovou odpověď jsem nečekal. Ani jsem od něj žádnou odpověď nechtěl. Vlastně jsem se ani nestihl představit a nepředstavil se ani on mně. Jenže to vypadalo, že obvyklé zdvořilosti jsme přeskočili a pustili jsme se rovnou do improvizovaného brainstormingu.

A tehdy se do toho vložil Ollie. „Něco ti řeknu, kámo. Myslím si, že by ses měl hecnout a plavat kolem Velké Británie.“

„Proč bych to dělal?“ zeptal jsem se, ohromený tím nápadem.

„No, napadají mě přinejmenším tři důvody,“ řekl. „Je to skoro 2900 kilometrů, takže by to bylo nejdelsí etapový plavání v moři v historii lidstva. Vrátil bys rekord do domácích britských vod. A nezní to tak blbě jako plavání bez vlivu proudu na Bermudách.“

Chvilí jsem nad jeho logikou uvažoval.

Nejdřív jsem tu myšlenku zavrhl. Jen napůl při vědomí a předávkovaný chlórem jsem upíjel čaj, smál se, vrtěl hlavou a oklepával se při představě, že bych celé léto podél pobřeží Británie zápasil s proudy, které patří mezi ty nejzrádnější na světě.

Ale jak večer postupoval a zásoby čaje ubývaly, ten návrh mi připadal jako naprosto scestný čím dál míň.

Možná mi to kvůli nevyspání moc nepřemýšlelo, ale jak jsem tam tak seděl, celý otupělý, v tom obřím koženém křesle, představa, jak plavu kolem té veliké skály, které říkáme Velká Británie, se mi do myšlenek vtírala pořád dokola. Myslél jsem na britské dobrodruhy dávných dob, od kapitána Jamese Cooka po Ernesta Shackletona. Možná že dobrodružství a objevování máme my Britové v DNA, a vidina toho, že půjdu v jejich stopách (i když po svém a trochu v menším), ve mně zažehla oheň, který neuhaslilo ani těch 185 kilometrů, které jsem za posledních 48 hodin uplavál.

~

Je 3. srpna 2018, 19:00 večer a my za sebou máme 63 dní (a zhruba 1300 kilometrů) z Obeplavání Velké Británie. Dostali jsme se do úžiny, kde vládne vír Corryvreckan, mezi ostrovy Jura a Scarba při

západním pobřeží pevninského Skotska. Není pochyb o tom, že tohle je Divoký západ Velké Británie. Tyčící se hory se v létě svažují do údolí mezi roztroušenými borovicemi. Ale v zimě se tytéž horské hřebeny zahalí do bílé, když arktické vánice zanechají na jejich vrcholcích křišťálovou vrstvu třpytivého sněhu.

Momentálně se nacházíme někde mezi létem a podzimem. Kilometr za kilometrem se mezi zátokami a skalnatými kopci rozprostírají vlhká vřesoviště, která postupně slábnoucí slunce zbarvuje do zlatohněda. Tuhle neuvěřitelnou a jedinečnou podívanou si můžete vychutnávat, když jste zabalení do tlustého kabátu, vlněné čepice a teplých rukavic.

Nic z toho si ale nevychutnáváte v mořské vodě o teplotě 8 °C, do níž jste dobrovolně ponoření, protože se právě pokoušíte stát se prvním člověkem, který obeplave Velkou Británií, devátý největší ostrov na světě.

A přesně v takové situaci právě teď jsem. Mám za sebou zhruba 1377 kilometrů od začátku dobrodružství, které později vejde ve známost jako Obeplavání Velké Británie. Zdaleka nejsem šťastný a zdaleka nejsem zdravý.

Plaval jsem ve zrádných bouřích, prudkých vlnách, neustále se měnících slapových proudech* přílivu a odlivu i ve znečištěných lodních cestách a mé plíce ani končetiny nefungují jako dřív. Poslední dva měsíce v kuse mě dvanáct hodin denně sužuje únava. Jenže tohle je únava, jakou jsem ještě nezažil...

Vyčerpání mi prostoupilo hluboko do vazů i šlach. Z jazyka se mi kvůli dlouhodobému působení slané vody odlupují vrstvy, jak při každém tempu lapám po dechu. (Tehle stav se označuje jako „slaný jazyk“, kdy se z úst ztrácí veškerá vlhkost a několik vrchních vrstev jazyka se začíná odlupovat.) K tomu všemu se mnou skotské vody nemají slitování, proudy jako by byly rozzlobené a jedovaté.

Co se týče ostatních částí mého těla, ramena mám po neúnavném působení vln zkroucená a kůži rozedřenou, pokrytou mořskými vředy a ztrápenou štíplavou zimou. Vlastně je tak zhrublá a má podivnou barvu, v níž se mísí modrá, fialová a šedá, že už ani nevypadá jako

* Slapové proudy (nebo přílivové proudy): Můžeme si představit, že kolem pobřeží plyne řeka, která šest hodin teče jedním směrem a dalších šest hodin teče opačným směrem (pozn. odborné korektorky).

z tohohle světa. Nos a tváře mi od neustálých nárazů vln otekly natolik, že si na čím dál bolavější oči stěží dokážu nasadit brýle.

Ale i přes dlouhý seznam všech neduhů považuju za štěstí, že jsem pořád ještě na vodní hladině (a ne pod ní). Příslušníci místní pobřežní hlídky nám řekli, že voda je tady tak zrádná a počet obětí tak vysoký, že tohle místo si ve Skotsku dávno vysloužilo jedinečně drsnou pověst. Místní rybáři hovoří o mytologické bohyni-čarodějnici Hag, která vládne skotským jezerům a tůňm.

Musím podotknout, že než jsem doplaval do Corryvreckanu, nepovažoval jsem se za příliš pověřčivého člověka, což se tady ale rychle změnilo. Jak se vítr s kvílením proháněl po ostrovech, ten strašidelný zvuk, který jako by se nesl po celém pobřeží, mě dovedl k přesvědčení, že jsem svým snažením něco bájného strašlivě naštval.

A skotská příroda jako by souhlasila. Nad hlavou mi začali kroužit ptáci, kteří se slétli, aby si mě prohlédli, a z dálky mě pozoroval osamělý tuleň – nikdo z nich si nebyl jistý, co to vlastně vidí. Nejspíš proto, že vlny moje ramena bičovaly už tak dlouho a tak neúprosně, že můj plavecký styl byl těžkopádný a nemotorný, a tak jsem vypadal jinak než většina lidí, které dosud spatřili.

Posádka naší doprovodné lodi *Hecate*, která se od tohohle napůl člověka a napůl zvířete držela v bezpečné vzdálenosti, se rozhodla, že je čas připravit mě na další dávku mučení. Matt (kapitán lodi, která se zúčastnila Obeplavání Velké Británie) a Taz (Mattův syn a šéf posádky) křičeli z paluby jasné a přesné pokyny.

„Příští tři hodiny budeš muset jet naplno,“ informoval mě Matt s náznakem empatie, protože věděl, že po mém pohmožděném a potlučeném těle chce hodně. „Když to zvládneš, dostaneme se z toho víru pryč.“

Vzhledem k mému aktuálnímu fyzickému stavu byl tříhodinový sprint dost ambiciózní plán. Naneštěstí jsem věděl, že má pravdu. Tohle byla jediná možnost, jak proplavat tím větrným úsekem známým jako Corryvreckanský vír. Strategie tempa, odpočinku a regenerace teď zkrátka musela jít na chvíli stranou. Buď budu plavat pořádně, nebo nebudu plavat vůbec.

Dal jsem Mattovi a Tazovi signál, že jsem připravený. Na opuchlé oči jsem si opatrně nasadil brýle, na hodinkách nastavil časovač na tři

hodiny a slíbil si, že nepřestanu plavat, dokud se neozve zvukový signál. Žádný vír ani bájný vodní duchové mě neodradí od splnění úkolu, který mám před sebou.

Při každém záběru jsem se ocital na hranici odvahy a zdravého rozumu. Paže mě bolely a plíce si stěžovaly, ale věděl jsem, že je to lepší než druhá možnost, tedy skončit na dně oceánu, a tak jsem prvních 40 minut prosil své tělo, aby udrželo nemožné tempo, a společně jsme pokračovali v útoku na Corryvreckan. Ale zhruba po hodině se ukázalo, že skotské vody – kouzelná vana bohyně Hag – mají poněkud jinou představu, a tak mi zasadily „překvapivý“ úder, který jsem rozhodně nečekal... vyslaly mým směrem obří medúzu, která mi plavala přímo do obličeje.

A nebyla jen jedna, byla jich celá armáda. Tyhle žahavé medúzy, talířovky obrovské, mohou dorůstat délky téměř dvou metrů a vážit až 25 kilogramů. Přestože mě chapadla medúzy zasáhla do obličeje už mockrát předtím, tentokrát to bylo jiné. Protože i když jsem se snažil ty první žahance překonat a plavat dál, pořád jsem cítil pálení na nose a tvářích.

Po dvou hodinách byla bolest nesnesitelná... měl jsem pocit, jako by mi někdo přitiskl k obličeji rozžhavený pohrabáč, který se mi zařezával do masa s takovou intenzitou, že jsem cítil, jak se mi s každým dalším kilometrem tvoří puchýře.

O třicet minut později mě bolest ochromila... Začal jsem vnímat, že už neovládám levou stranu obličeje, protože toxiny z medúzy mi pronikly do kůže a způsobily nejbolestivější paralýzu, jakou jsem kdy zažil. Už jsem nebyl pánem vlastních úst, slintal jsem, ale našťástí jsem se ještě netopil.

Po dalších patnácti minutách mě bolest oslepila... paralýza se rozšířila i do očí, takže se mi brýle naplnily slzami a špatně jsem viděl. Když jsem si uprostřed tempa chtěl brýle upravit, rychle jsem zjistil, že poslední zásah medúzy do obličeje byl tak silný, že se mi zanítily oční důlky a těsněním se mi do brýlí dostává voda.

„Plavej dál!“ houkl na mě z lodi Matt.

Protože měl čtyřicet let námořnických zkušeností, věděl ze všech nejlíp, že jsme stále nepříjemně (a nebezpečně) blízko jednoho z největších a nejsmrtonosnějších vírů na světě.

Kvůli slzám a slané vodě jsem viděl čím dál hůř, byl jsem už napůl slepý... v moři... nedokázal jsem se zorientovat..., a tak jsem si v zoufalství brýle narazil na obličej pěstí. Tak se mi podařilo je mírně (bolestivě) znovu utěšnit, zase jsem trochu viděl a mohl jsem sprintovat směrem, kterým mě Matt vyslal.

Po třech hodinách se ta bolest vyplatila... zvuk budíku na hodinách ještě nikdy nebyl tak nádherný, jako když mi oznamoval, že jsem se vymanil z víru. Na oslavy jsem ovšem neměl čas a okamžitě jsem se zaměřil na bolest, kterou mi žahnutím způsobila medúza, protože ta mi teď ničila obličej, krk i paže.

„Žahla mě medúza!“ křikl jsem na posádku.

Taz přiběhl na bok lodi, aby zhodnotil situaci.

„Pořád mě pálí kůže,“ řekl jsem a cukal se u toho bolestí.

Zatímco Matt se soustředil na to, abych v nebezpečných vodách udržoval přesný kurz, Taz se mi podíval do tváře a hned mu bylo jasné, co se děje.

„Jo, to věřím,“ řekl a teď se útrpně šklebil i on. „Chapadlo máš pořád přilepený na obličej.“

Bylo to neuvěřitelné, ale celou cestu přes Corryvreckan jsem měl chapadlo medúzy na sobě.

To tlusté, jedovaté chapadlo, které se mi nějak provléklo skrz pásek brýlí a obtočilo kolem obličejce, jsem sundal a pak se mi nakrátko ulevilo, když mi ostrý skotský vítr zchladil kůži. Teď jsem mohl plavat dál a urazil jsem ještě 5 kilometrů, než jsem se ze spárů Corryvreckanu dostal úplně.

Když jsem vylezl na loď, zhroutil jsem se na palubu, psychicky i fyzicky vyčerpaný. Tehdy jsem pochopil, že tady běžná sportovní pravidla neplatí. V tomhle divokém a nezkroceném koutě Británie nebude limitujícím faktorem technika plavání. Podobná dobrodružství se totiž vyhrávají nebo prohrávají podle toho, jestli člověk dokáže sebrat veškerou fyzickou a duševní sílu, kterou má v zásobě, a překonat chronickou, ochromující únavu.

Ten večer jsem si uvědomil, že tohle je mnohem víc než plavání... je to extrémní forma zkoumání odolnosti.

Je 13. srpna 2018, 7:45 ráno a my se (stále) nacházíme ve Vnitřních Hebridách ve Skotsku.

„Jakmile proplujete pod tím mostem, všechno bude jinak,“ prohlásil rybář se silným skotským přízvukem, kvůli kterému všechno, co říkal, vyznívalo ještě zlověstněji.

Byl starý, mohlo mu být něco přes sedmdesát let, a v místních vodách se plavil už víc než půl století. V jeho pomačkané a ošlehané tváři byla téměř vidět moudrost a námořnické zkušenosti, které se mu vepsaly do každé vrásky, mozolnaté ruce měl ztvrdlé léty strávenými každodenním vytahováním úlovků.

„Doted' se s vámi Skotsko mazlilo,“ prohlásil.

„Fakt?“ vyjekl jsem.

Stáhl jsem si výstřih svetru a odhalil svá válečná zranění v podobě mořských vředů, odřenin od neoprenu, žahnutí medúzami a jizev z doby, kterou jsem strávil v Corryvreckanu ve společnosti bohyně Hag.

„Jestli takhle vypadá mazlení, co máme čekat teď?“ zeptal jsem se.

„No, chlapče,“ řekl s ustaraným úsměvem. „Plavals ve Vnitřních Hebridách mezi ostrovy u pevninskýho Skotska. Ty jsou blízko, třeba jen kilometr od sebe, takže poskytují určitou ochranu před větrem a vlnami. Kdyby přišla bouřka, mohli byste snadno doplout do přístavu pro jídlo a zásoby a možná i zažít proslulou hebridskou pohostinnost a ochutnat místní jednosladovou whisky.“

Při těch slovech se otočil směrem k vesnici Kyle of Lochalsh, kde se v místní hospodě mluví a zpívá starou gaelštinou.

„Jakmile proplaveš pod Skye Bridge, nic takovýho už nenajdeš,“ varoval mě. „Za mostem zamíříš k Vnějších Hebridám a dál. Před bouří se tam není kam schovat, pás vody je široký kolem 50 kilometrů. Tam tě s whisky nepřivítají. Připrav se spíš na arktický bouře s větrem o rychlosti 90 kilometrů v hodině a šestimetrový vlny. Medúzy budou to poslední, co tě bude trápit.“

Všichni jsme chvíli mlčky stáli a dívali se na Skye Bridge. Na délku necelé míle spojuje ostrov Skye s pevninským Skotskem a vesnicí Kyle of Lochalsh přes pás moře, který byl do roku 1995 překonatelný pouze lodí. Teď se stane klíčovým bodem Obeplavání Velké Británie.

Dnes ráno jsem na naší lodi dal několik rozhovorů s médii a místními rybáři, které má dobrodružná plavba kolem Británie zaujala. Proud se začal obracet, což znamenalo, že povídání musí skončit a pro

nás začíná další etapa. Když novináři i rybáři z lodi odešli, seděl jsem v tichosti s Mattem a opatrně jsem se pokoušel obléct si přes všechna svá zranění studený, lepkavý neopren. Jeden z novinářů se na palubě ještě zdržel a sebral odvahu položit mi tři poslední otázky, které se staly nedílnou součástí plavby i téhle knihy:

- „Proč to děláte?“
- „Jak je možné, že to vaše tělo vydrží?“
- „Jak to, že to vaše hlava nevzdá?“

Popravdě řečeno, odpovědi na tyhle otázky jsem i já sám ještě pořád hledal. Únava a bolest mi dávno prostoupily každíčkou buňkou v těle, a jak jsem tam tak seděl, hrozily, že moje plavání ukončí. Pro novináře, i když jsem si pořád nebyl stoprocentně jistý, jsem se snažil co nejlépe zformulovat závěr, ke kterému jsem po 74 dnech na moři dospěl.

„Myslím, že moje tělo to zvládá a moje hlava to (zatím) nevzdala proto, že se mi podařilo spojit učení starověkých řeckých filozofů s moderními znalostmi sportovních vědců a vytvořit si vlastní formu filozofie, které říkám stoická sportovní věda.“

Novinář se nejdřív tvářil zmateně, ale pak přikývl, tužku i poznámkový blok připravené v dychtivém očekávání, že svou odpověď nějak rozvedu a sdělím nějaké hluboké a duchovní námořnické moudro. Já jsem pro něj ale bohužel nic jiného neměl.

Jelikož mi zbývalo uplavat ještě asi 1450 kilometrů, moje nově zformulovaná filozofie zdaleka nebyla vyzkoušená. Ale řekl jsem mu, že pokud obeplavání dokončím, dokončím i svůj výzkum a knihu.

„Tak to si budu muset počkat a pak si to přečíst,“ zareagoval se smíchem.

Usmál jsem se a pak už jsme tam jen seděli, vnímali rozlehlost všeho kolem a přemýšleli, co nás při téhle nepravděpodobné příležitosti svedlo dohromady.

„Dobře, a proč to tedy děláte?“ zeptal se.

Podíval jsem se na Matta. Ten můj pohled opětoval s vědoucím výrazem v očích.

Nebylo třeba nic říkat.

Vzpomínka na začátek téhle cesty (a na život na pevnině) se zdála být dávnou minulostí. Od toho dne uplynulo mnoho kilometrů, přílivů a západů slunce. Ale abyste pochopili, proč jsme to dělali, musíte si uvědomit, že jako lidé se v umění odolnosti cvičíme už po staletí. Je to jediná klíčová vlastnost, která nás odlišuje od všech ostatních živočišných druhů. Proto to, co začalo 1. června 2018 na písčité pláži v Margate v jihovýchodní Anglii, bylo v mnoha ohledech jen zesíleným vyjádřením naší jedinečné lidské schopnosti najít sílu i tehdy, když trpíme.

1. ČÁST:

ŽIVOT NA SOUŠI (*PŘED* PLAVÁNÍM)

1. KAPITOLA: PROČ TO DĚLÁM



MÍSTO: Margate

VZDÁLENOST: 0 km

DNY NA MOŘI: 0

V pobřežním městečku Margate je 1. června 2018, 7:00 ráno. Tohle přímořské letoviště na jihovýchodním pobřeží Anglie je už spoustu let magnetem pro Londýňany, protože jeho písčité pláže jsou od hlavního města jen necelých 130 kilometrů daleko. Margate má navíc kouzlo starého světa, takže stánky se zmrzlinou, pekárny a tradiční herny se zábavními automaty působí téměř nadčasově. Historie města je však také úzce spjatá s mořem a absence kdysi impozantního viktoriánského mola, které v roce 1978 zničila bouře, je pro místní obyvatele (a všechny, kdo sem zavítají) stálou připomínkou síly oceánu.

Proto bylo britské pobřeží ideálním „testovacím terénem“ pro výzkum *umění odolnosti*. Jeho vody jsou známé po celém světě, protože místní slapové proudy, vlny a počasí patří k těm nejnebezpečnějším, a pro mě se každý hrozivý vír, drsný mys a neúprosná bouře v Severním moři stane nástrojem k zosíření mysli a zocelení těla.

Ale proč začínat zrovna v Margate? Při plánování obeplavby jsme se rozhodli, že musím kolem ostrova plavat po směru hodinových ručiček, protože větry, které tu vanou, přicházejí převážně od západu nebo jihozápadu. Pokud tedy budeme postupovat podél jižního pobřeží, kolem Cornwallu a přes Irské moře k západnímu Skotsku, bude „těžší“ polovina cesty probíhat v letních měsících. „Lehčí“ polovina obeplavby by teoreticky vedla kolem nejsevernějšího výběžku Skotska a pak podél východního pobřeží Británie, kde bychom byli díky topografii terénu více chráněni před jihozápadním větrem. Důležité ale bylo, abychom byli dostatečně rychlí a celou misi stihli dokončit před příchodem zimy.

Jenže dnes ráno, když jsem stál na pláži a díval se na moře, jsem vůbec netušil, co mě čeká. Mnoho lidí můj plán považovalo za „plaveckou sebevraždu“ a byli přesvědčení, že není možné to uplavat a je hloupé se o to vůbec pokoušet. Kdybych však měl citovat oceňovanou spisovatelku Pearl S. Buck: „Mladí nevědí dost, aby byli obezřetní, a proto se pokoušejí o nemožné – a dosahují toho, už po mnoho generací.“

Proto byl můj plán jednoduchý. Udělám ze sebe lidského pokusného králíka, který se jako první v historii bude snažit uplavat 2884 kilometrů kolem Velké Británie, a přitom si otestuju vědecké poznatky o síle, odolnosti a houževnatosti. Během obeplavání se budu zabývat všemi složitostmi odolnosti s cílem plně porozumět tomu, co dělá lidského ducha tak nezlomným.

Pravidla, kterými se plavání mělo řídit, byla poměrně jednoduchá. Můj pokus bude klasifikován jako „nejdelší etapové plavání v moři“ (přičemž délka jednotlivých etap se může každý den lišit a každá etapa začíná v cíli předchozí etapy) a bude se řídit pravidly Světové asociace pro plavání na otevřené vodě (WOWSA) a *Guinnessovy knihy rekordů*** . Budu vybavený GPS lokátorem. WOWSA bude na konci každého plaveckého dne zaznamenávat mou polohu. Kromě toho

** Celkový počet uplavaných kilometrů uváděný v knize se řídí zápisem v Guinnessově knize rekordů (pozn. redakce).

za sebou budu při plavání kvůli bezpečnosti tahat nafukovací bójku (hlavně v noci, protože je na ní blikající světlo, takže budu vidět). Já sám jsem trval na tom, že po celou dobu obeplavby nevstoupím na pevninu, ale budu odpočívat na vodě na doprovodné lodi.

Pochopitelně jsem na to nebyl sám. Abych vůbec mohl o akci takového rozsahu uvažovat, potřeboval jsem kapitána lodi vybaveného neotřesitelnou odvahou a dlouholetými zkušenostmi s plaváním v těch nejnepríznivějších podmínkách, jaké dokáže matka příroda vykouzlit. Pak jsem potřeboval taky posádku s neochvějnou vírou, která se mnou popluje dnem i nocí, ať se děje, co se děje, pokud se moje mise měla zdařit.

Ale místo abych našel tým, našel jsem něco mnohem lepšího. Našel jsem rodinu.

Knightovi jsou skuteční mořští vlci a taky surfaři na vysokých vlnách, kteří měli (společný) sen obeplout Velkou Británií už spoustu let. Tátu, manžela a kapitána Matta Knighta, který miluje dobrodružství a libuje si v čemkoli nemožném, mi doporučil jeden náš společný přítel jako ideálního člověka, který by měl vést mou posádku. Když jsme se poprvé setkali v Torquay, abychom plán prodiskutovali, ohromilo ho moje nadšení a ani jsem ho nemusel moc přesvědčovat, aby vzal pod svá křídla naprosto naivního a přehnaně optimistického plavce a zorganizoval první obeplavání tohoto kusu země.

Mattovu osobnost a charakter je těžké popsat, ale pokusím se o to. Měřil něco málo přes metr osmdesát, bylo mu šedesát let, ale měl fyzičku elitního triatlonisty. Na těle neměl ani gram tuku, měl obrovská předloktí jak z animovaného filmu, snad ještě větší než Pepek námořník, a kůži ztvrdlou léty boje s větrem, vlnami a slanou vodou. Tyhle rysy však byly čistě fyzickým vyjádřením jeho hlubokého vztahu k moři, který začal v 80. letech, kdy jako malý chlapec opustil své rodné město a na cestě za dobrodružstvím se vydal na plavbu přes Atlantik, zaměstnaný jako pomocná síla na lodi.

Díky své pracovitosti a nenasytné lásce k moři postupoval po žebříčku hodností; po letech získal kvalifikaci kapitána a velel lodím plujícím přes Atlantik, Tichý i Indický oceán.

Tehdy se seznámil s manželkou, maminkou a šéfkuchařkou Suzanne, drobnou blondýnkou z Devonshiru, jejíž mateřský instinkt byl zjevně

naplněný jen tehdy, když vařila pro rodinu a posádku v šestimetrových vlnách někde na širém moři. Spolu s Mattem se plavili podél pobřeží Francie, Cornwallu, Devonu, Walesu, Irska, Portugalska a Madeiry a prozkoumali některé z nejdlehljších ostrovů v jižním Pacifiku a Indonésii.

Dokonce si našli čas, aby zplodili čtyři úžasné děti, které se staly členy posádky a mými nově adoptovanými sourozenci: Taz, Harriet, Peony a Jemima. Každý z mých „mořských sourozenců“ bez jakékoli hierarchie dělal všechno pro to, abychom mohli pokračovat v cestě podél pobřeží, navigovali mě kolem pastí na humry, rozeklaných skal a přes nebezpečné lodní trasy a hlídali mě před žraloky, kosatkami a tuleni v období páření.

Nakonec se musím zmínit o tom, co bylo 157 dní mým „domovem“. *Hecate* byl 16 metrů dlouhý a 7 metrů široký speciálně navržený katamarán (známý jako Wharram, podle svého konstruktéra). Celá loď se skládá ze dvou paralelních trupů, které jsou v podstatě spojené provazem a lanovím, což je tradiční polynéský způsob stavby lodí, který se používá už tisíce let a díky němuž se plavidlo ohýbá a pohybuje podle vln.

Měli jsme představu, že *Hecate* co možná nejčastěji popluje jen s rozvinutými plachtami, ale přes rozbouřené moře nebo náročný slapový proud se někdy budeme muset spolehnout na její motor.

Co bylo ale na *Hecate* vůbec nejlepší? Lodní kuchyně. Ta sloužila zároveň i jako pracovna a vznikla v ní většina této knihy. Po 12 hodinách plavání denně jsem zbývající čas věnoval jídlu, spánku (snění) a psaní o teorii a filozofii odolnosti, o níž jsem uvažoval, když jsem zíral na dno moře. Během celé 157denní obeplavby jsem podle našich výpočtů strávil víc než 1500 hodin (přes 60 dní) s obličejem sklopeným do temně modré propasti a v duchu jsem psal kapitoly ještě předtím, než se slova objevila na papíře.

Proto je obsah knihy směsicí:

- skutečných událostí z obeplavby,
- příběhů z mé minulosti, které obeplavání ovlivnily,
- vyprávění z podivného světa, do kterého upadala moje mysl, když jsem přestával být při smyslech.

Ústředním tématem, které se táhne celým textem, je odolnost. Inspiroval mě taky výzkum v časopise *Journal of Personality and Social Psychology*, který zjistil následující: „Význam intelektuálního talentu pro úspěch ve všech profesních oblastech je dobře znám, méně se však ví o významu odolnosti. Odolnost je definována jako vytrvalost a nadšení pro dlouhodobé cíle... nesoúvisí pozitivně s IQ, ale vykazuje přírůstkovou platnost predikce úspěchu nad rámec IQ. Tato zjištění naznačují, že dosažení náročných cílů vyžaduje nejen talent, ale také trvalé a soustředěné uplatňování talentu v průběhu času.“¹

V podstatě lze říct, že inteligence je skvělá a genetické fyzické nadání je výhodou. Ale jednou z nejpodceňovanějších, a přitom nejsilnějších lidských ctností je odolnost – a právě proto jsem chtěl obeplavání absolvovat.

Chtěl jsem jít ve stopách svého hrdiny, kapitána Matthewa Webba, který 25. srpna 1875 dokázal něco, co mnozí považovali za nemožné: jako první přeplaval Lamanšský průliv (34 kilometrů z anglického Doveru do francouzského Calais). Námořníci tehdy tvrdili, že to plavec nemůže přežít, protože proudy jsou příliš silné a voda příliš studená. Ale kapitán Webb ve vlněném skafandru, posiluje se brandy a hovězím vývarem, plaval prsa (protože kraul byl v té době považován za „nedžentlmenský“ styl) a víc než 20 hodin zápolil s vlnami, aby se zapsal do historie.

Ten příběh mám moc rád. Vypráví totiž o houževnatosti, odolnosti, vzdoru vůči všem překážkám i neochvějně vytrvalosti, čímž vystihuje ducha doby a udělal z Webba hrdinu viktoriánského věku.

Proto pro mě bylo obeplavání Velké Británie způsobem, jak se na tyhle silné a prapůvodní lidské vlastnosti znovu napojit. Pokud se podíváme na antropologii, vývoj nás lidí (a na 4,5 miliardy let dlouhou historii Země), vidíme důvod, proč jsme dnes všichni tady a sedíme nerušeně na svém místě na vrcholu potravního řetězce. Hrajeme totiž hru, kterou Charles Darwin a Herbert Spencer označili jako přežití nejsilnějších.

Jak jsme to dokázali? Naše strategie byla jednoduchá. Zhruba před sto tisíci lety se u našich předků vyvinul obrovský mozek a úžasná schopnost vytrvalosti a fyzické výkonnosti a od té doby dokázali přelstít, předhonit a přežít větší, silnější a rychlejší zástupce živočišné říše.

Statečnost a houževnatost pro ně nebyly vzácné a respektované ctnosti. Byly to každodenní návyky, které si lidé osvojili právě proto, aby přežili, když je všechno mimo pohodlí jejich jeskyně chtělo sežrat.

Posuneme-li se do éry moderního (civilizovaného) člověka, pak se nám díky stejným vlastnostem, které nám zajistily přežití, tedy pevné vůli, odhodlání a statečnosti, nyní daří. A zdá se, že právě vytrvalost, statečnost a mravní síla je tím, co spojuje všechny velké lidské výkony v historii, ať už jde o první výstup sira Edmunda Hillaryho a Tenzinga Norgaye na Mount Everest v roce 1953 nebo výkon zmíněného kapitána Matthewa Webba, který jako první přeplaval Lamanšský průliv.

Jenže dnes nám hrozí nebezpečí. Ignorujeme tyto klíčové vlastnosti, které z nás udělaly skvělý druh, a ztrácíme své prastaré, odvěké schopnosti duševní a fyzické odolnosti. Pro naše neohrožené předky, jejichž sny před 70 tisíci lety přesahovaly jejich obzory, když opouštěli východní Afriku a vydávali se objevovat svět, bychom byli my, kteří žijeme mezi stoly v práci a pohovkami doma, téměř k nepoznání.

Právě proto jsem se rozhodl obeplavat Velkou Británii a napsat tuto knihu. Abych ukázal, že my, moderní lidé, v sobě máme stejnou nadlidskou odolnost jako naši nebojácní předkové.

2. KAPITOLA: PROČ SE TĚLO NEZLOMÍ



MÍSTO: Margate

VZDÁLENOST: 0 km

DNY NA MOŘÍ: 0

● Margate

Hodiny na pláži v Margate odbíjejí druhou odpolední a upozorňují mě, že před sebou mám poslední tři hodiny na souši.

Tyhle drahocenné chvíle jsem trávil přebíháním mezi místními pekárny a pizzeriemi podél nábřeží, protože pořádná porce koláčků a koblih a veliká pizza s plněným okrajem mi pomáhaly uklidnit nervy. Vzhledem k tomu, že jsem nevěděl, kdy si čerstvě upečenou pizzu budu moct znovu dát, snědl jsem, co jsem mohl, a zbytek jsem si schoval na později. Pak jsem se vydal na pláž, kde jsem se měl setkat se starostkou Margate, která laskavě souhlasila, že mně a místním médiím řekne pár slov, než vyplujeme.

Jmenovala se Julie a byla moc milá. Byla bezvadně oblečená, na krku dokonce měla obrovský tradiční zlatý starostovský medailon a spolu s manželem Rayem se už seznámila s mými rodiči, kteří sem dnes také přijeli. Takže formality jsme vynechali a místo toho jsme si povídali o koláčcích a plavání a já jedl pizzu z kapsy, zatímco mi oba hrdě vyprávěli o historii a dědictví svého milovaného města.

„Jak dlouho myslíte, že vám to bude trvat?“ zeptala se Julie.

Na chvíli jsem se zamyslel, protože jsem opravdu neměl tušení. Věděl jsem jenom, že to budou vlny, vítr a počasí, kdo rozhodne, *jestli* a *kdy* obeplavbu dokončím. Ale přesto jsem se pokusil o velmi hrubý odhad: „Možná sto dní, ale spíš víc.“

„Ale ne,“ řekla zklamaně a polekaně se podívala na Raye. „Jestli si nepospíší, nestihne srpnový festival jídla.“

Pro tenhle okamžik budu Margate už navždy milovat.

Úžasný Margate. Tradiční a přívětivý, ale zároveň úplně prostý a praktický. Zatímco všichni ostatní se starali o začátek, Julie už (ambiciózně) plánovala konec, který měl být načasovaný tak, abych stihl koláčky a marmeládu na festivalu. Proto budu vždycky vděčný tomuhle městu, které mi před cestou zamávalo na rozloučenou.

Za zmínku však stojí, že ne všichni sdíleli Juliin optimismus a že ten den kromě místních moc dalších lidí nepřišlo. Sponzoři se ze všech sil snažili přimět celostátní média, aby o startu informovala, ale málokdo to bral vážně. Jen několik měsíců přede mnou se o totéž pokusil jiný plavec, který však po týdnu kvůli špatným podmínkám obeplavání ukončil. Většina novinářů se proto domnívala, že i tohle bude stejně neúspěšný pokus o nemožné.

Taky na sociálních sítích se to hemžilo lidmi, kteří psali, proč si myslí, že se to nepovede.

Mnozí byli přesvědčení, že hlava to vzdá... Jiní věřili, že tělo se zlomí...

Nejhlasitějšími odpůrci však byli sportovní vědci z plavecké komunity, kteří ochotně poukazovali na to, že s mou podsaditou postavou o výšce 176 centimetrů a váze 88 kilogramů to v *žádném případě* nezvládnou, jelikož s tak krátkýma a tlustýma rukama a nohama je zřejmé, že zákony hydrodynamiky (nauka o pohybu předmětů ve vodě) mi nejsou nakloněny.

To jsem si taky moc dobře uvědomoval. Několik měsíců před příjezdem do Margate jsem navštívil sportovní laboratoř, kde jsem si nechal udělat kompletní lékařskou prohlídku, abych zjistil, jestli moje tělo takhle náročné plavání vydrží. Po hodinách různých vyšetření mi bez okolků řekli, že nemám „žádné fyzické předpoklady k tomu stát se elitním plavcem“. Ještě dodali, že jestli ten nešťastný nápad uskutečním, pravděpodobně „půjdu ke dnu jak šutr“.

A to není všechno...

Tehdy vešel do místnosti vedoucí laboratoře a vzal do ruky desky s výsledky mého vyšetření. Přejel mě pohledem od hlavy k patě a řekl: „Jste hodně těžký... a taky dost malý.“

Drsná pravda, pomyslel jsem si.

„To není dobré,“ pokračoval a teď už se mračil, jako by nevalná statistika mého těla urážela jeho i celou laboratoř. „Ale jestli k vám můžu být upřímný, nejvíc mě znepokojuje vaše tělesná stavba. Tuk nadnáší a izoluje a vy ho máte málo. Svaly se potápějí a těch vy máte hodně. V podstatě pro vás bude problém udržet se na hladině a v teple, o plavání ani nemluvě.“

Přikývl jsem a pomyslel si, že to musí být to nejbrutálnější hodnocení v dějinách plavání. Ale ještě jsem nebyl z nejhoršího venku. Jeho zdrcující kritika pokračovala a tentokrát se zaměřila na konkrétní části těla.

„Pak je tady ten problém s hlavou,“ vysvětloval dál.

„Co mám s hlavou?“ zajímalo mě a začínal jsem být trochu nesvůj.

„Je velká a hustá,“ opáčil natvrdo.

„Já vím, že mám velkou hlavu, ale...“ Přerušil mě dřív, než jsem svou přerostlou lebku stačil obhájit.

„Ano, jenže ona není jen velká. Je hodně *hustá*,“ řekl a divoce u toho gestikuloval. „Vlastně všechny vaše kosti jsou husté, ale obávám se, že při plavání vzhledem k poloze a velikosti vaší hlavy budete v podstatě fungovat jako lidská ponorka, protože váha té masivní lebky vás bude stahovat ke dnu oceánu.“

Pak dál listoval v poznámkách, zkoumal různá měření a při tom mi vyprávěl, že mám jednu z nejhustších lebek, jaké kdy viděl. O chvíli později (a asi po pěti stránkách) jsme našli jeden statisticky světlý bod.

„Ale počkejte,“ řekl. „Možná máme i nějaké dobré zprávy.“

Vydechl jsem úlevou.

„Máte skvělé... kypré... plodné boky.“

„COŽE?“ Neměl jsem tušení, co je na tom pozitivního, ale pomyslel jsem si, že to musí být lepší než obří ponorková lebka, a tak jsem se rozhodl poslouchat.

„Tuk se vám ukládá na stehnech, jako ženě,“ vysvětloval a zase gestikuloval. „To znamená, že i když vás ta velká těžká hlava potáhne pod vodu, tlustá stehna vás budou nadnášet... trochu jako kachní zadek.“

Odmlčel se, aby zvážil konečnou diagnózu.

„Jestli chcete poradit, být vámi bych přestal posilovat. Potřebujete shodit svalovou hmotu. Aby vaše postava víc připomínala tělo plavce. Plavat kolem Velké Británie můžete zkusit za pár let, protože si myslím, že teď byste ji ani neobešel pěšky, natož abyste ji obeplaval.“

Seděl jsem tam a souhlasil se vším, co řekl, až na ten popis boků.

Mám sice těžkou hlavu a široké boky, ale řekl bych – naprosto v rozporu s konvenčními poznatky sportovní vědy –, že i když jsem supervelký sumo plavec, jsem jedinečně vybavený, abych mohl plavat kolem Velké Británie.

Proč jsem si byl tak jistý? Protože jeho diagnóza vycházela z hodnocení vrcholového plavce, který se účastní závodu na 100 metrů nebo 10 kilometrů, a ne někoho, kdo se pokouší uplatit 2884 kilometrů kolem několika zemí Spojeného království. To byl zásadní rozdíl, protože jsem si byl vědom, že kdybych byl štíhlejší a lehčí, jako plavec bych byl rychlejší, ale taky jsem věděl, že díky své váze a síle mám výhodu robustnosti.

A studie síly můj názor potvrzovaly. Výzkum Národní asociace pro silový a kondiční trénink (NSCA) uvádí: „Při zvažování strategií prevence sportovních zranění může role silového a kondičního trenéra přesáhnout rámec pozorování techniky cvičení a předepisování tréninku a zaměřit se na rozvoj *robustního a odolného sportovce*.“²

To platí pro plavání i další sporty. Už v roce 1986 výzkum publikovaný v časopise *Journal of Sports Medicine* zjistil, že „výskyt různých typů zranění z přetížení, jako je plavecké rameno nebo tenisový loket, může být snížen prováděním odporových tréninkových aktivit“.³ Jak? Vědci k tomu dodávají: „Odporový trénink podporuje růst a zvýšení pevnosti vazů, šlach, pevnosti spojení šlachy s kostí a vazů s kostí,