

VYDRŽAŤ

AKO MAKAT', PREŽIŤ A UYTRUAŤ

CAMERON
HANES

>>>
PREDSLOV JOE
ROGAN

U Y D R Ž A Ě

TATRAN

UYDRŽAŤ



**Ako makať, prežiť a vytrvať
Cameron Hanes**

Šport a rekreačný lov predstavujú isté riziko a čitatelia by informácie obsiahnuté v tejto knihe mali používať s rozvahou. Autor ani vydavateľstvo nenesú žiadnu zodpovednosť za stratu, zranenie či škodu spôsobenú kýmkoľvek a čímkoľvek ako následok použitia informácií z tejto knihy.

Z anglického originálu Cameron Hanes: ENDURE,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve St. Martin's Press, an imprint of
St. Martin's Publishing Group, New York 2022,
preložil Ivan Štefánek.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5387. publikácia.
Vydanie I.

Väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Veronika Goldiňáková

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba Peter Zentko

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2022 by Cameron Hanes

Translation © Ivan Štefánek 2023

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1423-0



OBSAH

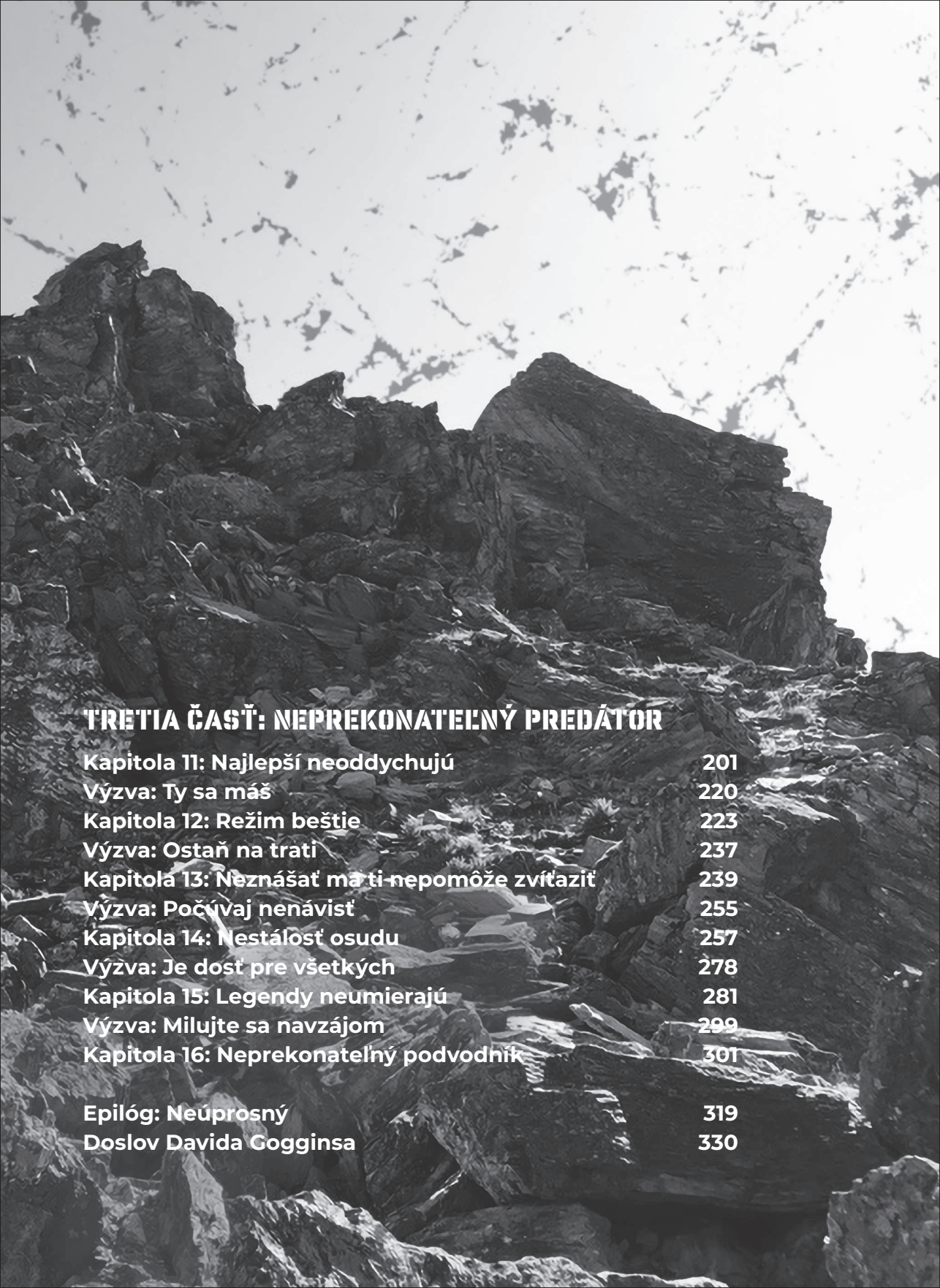
Predslov Joe Rogan	9
Prológ: Prijat' pozvanie	15

PRVÁ ČASŤ: KORISŤ

Kapitola 1: Život je utrpenie	23
Výzva: Milujte problémy	42
Kapitola 2: Nevzdať sa	45
Výzva: Začni snívať a začni žiť	57
Kapitola 3: Ponor do hlbokkej jamy	59
Výzva: Snívaj vo veľkom, dosiahni viac	75

DRUHÁ ČASŤ: PREDÁTOR

Kapitola 4: Zvlášťne a nepreskúmané územie	79
Výzva: Spoznaj svoje hranice	90
Kapitola 5: Nedovoľ im prekonať ťa	93
Výzva: Jednoduché nestojí za nič	110
Kapitola 6: Zaniietený či priemerný	113
Výzva: Nikoho to netrápi	129
Kapitola 7: Zrýchli	131
Výzva: Príprava na zabalenie	144
Kapitola 8: Ver, že to dokážeš	147
Výzva: Poďakuj svojim kritikom	161
Kapitola 9: Trénuj tvrdo, lov jednoducho	163
Výzva: Začni snívať a začni žiť	184
Kapitola 10: Posledná nálož	187

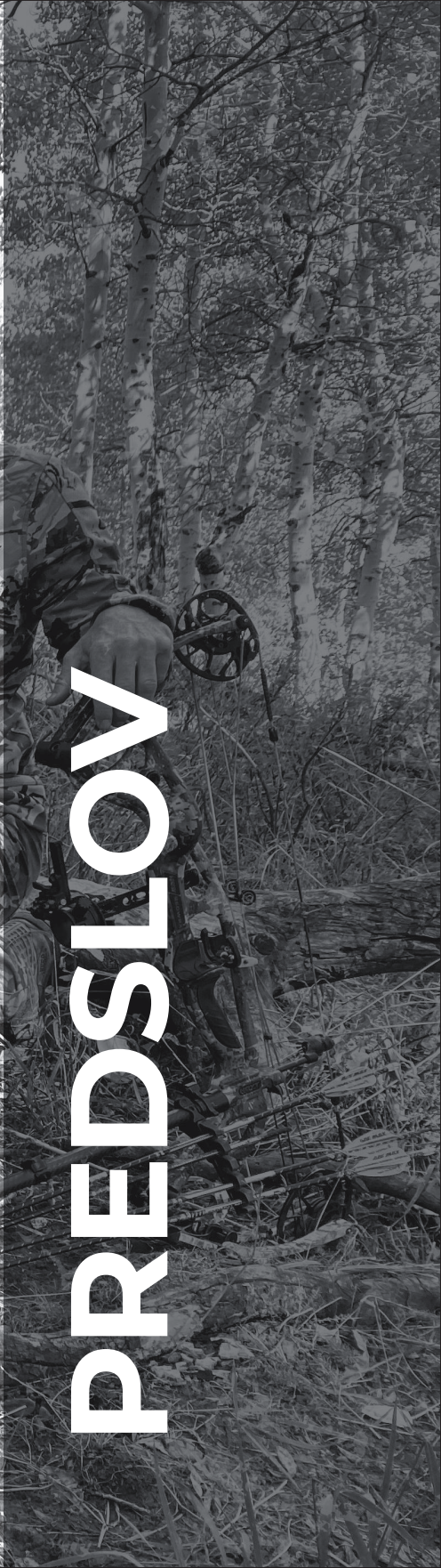


TRETIA ČASŤ: NEPREKONATELNÝ PREDÁTOR

Kapitola 11: Najlepší neoddychujú	201
Výzva: Ty sa máš	220
Kapitola 12: Režim beštie	223
Výzva: Ostaň na trati	237
Kapitola 13: Neznášať ma ti nepomôže zvíťaziť	239
Výzva: Počúvaj nenávisť	255
Kapitola 14: Nestálosť osudu	257
Výzva: Je dosť pre všetkých	278
Kapitola 15: Legendy neumierajú	281
Výzva: Milujte sa navzájom	299
Kapitola 16: Neprekonateľný podvodník	301
Epilóg: Neúprosný	319
Doslov Davida Gogginsa	330



PRED SLOV



Slabosť prenasleduje všetkých ľudí. Každého jedného.

Nehovorím nevyhnutne o fyzickej slabosti, ako napríklad nemať dosť sily na dvíhanie ťažkých vecí. Nie, hovorím o ozajstnej slabosti: slabosti ducha.

Slabosti vôle.

Neschopnosti konať.

To ľudí žerie. Niektorí vám povedia, že im je to jedno a uvedú vám kopu presvedčivých argumentov, prečo byť lenivý. Ale keby ste s nimi strávili chvíľu osamote a ponúkli im pilulku, ktorá im dodá neskrotiteľného ducha a neúnavnú vôľu uspieť, neodmietli by ju.

Všetci.

Každučký človek.

Slabosť nás všetkých prenasleduje.

Časy, keď sme toho mohli spraviť viac, ohrozujú naše sebavedomie. Okrádajú nás o sebaúctu a znižujú našu vieru vo vlastný potenciál.

No všetci máme momenty, keď sme mohli spraviť viac a neurobili sme to.

Skutočné umenie života je minimalizovať práve tie momenty, keď vnútorná potvora začne úradovať, a rozvíjať svoju schopnosť rásť a makať.

Je to hotové umenie.

Nanešťastie, väčšina z nás nevníma život ako umenie.

Väčšina z nás opustí tento svet s nedomaľovaným plátnom – s nejasným tieňom toho, čím by sme mohli byť, keby sme sa rozhodli posilňovať myseľ a nútiť telo do pohybu.

Kým máme motiváciu, vynaložíme istú snahu, no častejšie prídu výhovorky, prečo to nejde, a frflanie, než aby sme sa prinútili do činnosti mimo komfortnej zóny.

Človek ktorý si večer môže ľahnúť s vedomím, že dnes dosiahol svoje maximum, je veľmi vzácny. Ešte vzácnejší je však ten, ktorý tak robí opakovane, deň za dňom, rok za rokom, až sa z lenivosti a sebaľútosti stane vzdialená spomienka, utopená v rokoch a rokoch činov a disciplíny.

Je to umenie a jedným zo súčasných majstrov tohto umenia je môj dobrý priateľ Cameron Hanes.

Rýchly pohľad na jeho instagramový profil pre nezasvätených odhalí, že je to lovec s lukom a so šípmom, ktorý miluje dvíhanie činiiek a beh na dlhé trate. No na skutočné pochopenie Cama treba oveľa pozornejšie a dlhšie štúdium. Je majstrom v umení, ktorému sa dostáva najmenej pozornosti – v umení naplneného života. Táto práca, poskladaná z mnohých vrstiev snahy a disciplíny, dodáva ži-

votu hĺbku a textúru a nezainteresovanému pohľadu by popravde nič nedala. Je to forma umenia, ktorú pochopia a naozaj ocenia iba tí, ktorí tiež makajú a vedia, aká úžasne konzistentná je táto snaha.

Nájdite si na Instagrame hashtag #keephammering (neprestávaj makat').

Keď to píšem, je pod ním už viac ako štyristoštyridsaťdeväťtisíc príspevkov inšpirovaných životom Camerona Hanesa.

Podľa jeho slov neexistujú žiadne dni voľna. Dni, keď sa nezlepšujete, sú premárnené.

Makačka nikdy nekončí a vnútorná potvora nikdy nedostane šancu.

Veľa ľudí hovorí podobne.

V skutočnosti je až nechutne bežné hrať sa na drsniaka.

Mnoho z týchto pozérov bude na sociálnych sieťach postovať motivačné citáty a dávať nevyžiadané rady o tom, ako „nasledovať svoje sny“ či „ísť za svojimi cieľmi“, ale stavím sa, že keby sme sa im pozreli do života, zistili by sme, že väčšina z týchto trul'ov sa len napcháva a sleduje ako im na postoch pribúdajú lajky.

Jeden z mojich obľúbených citátov Cama Hanesa je: „Všetkým je to jedno, makaj tvrdsie.“

Je to dokonalý výrok v týchto časoch, keď aj dospelí chlapi používajú skrášľujúce filtre na svojich instagramových fotkách a každý sa tvári, aký je jedinečný. Žijeme vo svete, v ktorom nebolo nikdy ľahšie niečo predstierať. Ale na druhej strane krása súčasnosti tkvie v tom, ak nadabíte na človeka, ktorý naozaj a neodškriepiteľne valcuje život, a užijete si to ako hladom strápený chlap, ktorému naservírujú šťavnatý steak z losa.

Opíšem niektoré z vecí, ktorým sa venuje, no ten zoznam je taký neuveriteľný, že pôsobí ako úplná hlúposť.

Pravidelne každý deň zabehne maratón.

Kdesi som čítal, že ak zabehnete maratón, kompletná regenerácia telu trvá až šesť mesiacov. Neviem, kto to napísal, ale tomu magorovi by mohli povedať, že v Oregone žije chlapík, ktorý popri každodennom zamestnaní v komunálnych službách týždeň čo týždeň zabehne niekoľko maratónov. Niekedy vstáva o tretej ráno a zabehne komplet maratón ešte pred robotou. Po ôsmich hodinách v práci príde domov a trénuje lukostreľbu, dvíha činky a nasledujúci deň zažíva odznova.

Zabehol množstvo stomílových (cca 160 km) a niekoľko dvestomílových (cca 321 km) pretekov. To vyžaduje dni a dni behu bez prestávky. Nájdite si jeho Instagram a uvidíte, že už pár dní po takejto dobrovoľnej trýznivej tortúre je samý úsmev a znova behá alebo maká s činkami.

Keby ste mi pred desiatimi rokmi povedali, že jestvuje týpek, čo toto všetko zvláda popri robote a rodine, díval by som sa na vás ako na niekoho, kto mi práve oznámil, že jeho naj kamoš je yeti.

Možno by som uveril, že niekto schopný tohto všetkého naozaj existuje, no predpokladal by som, že je za tým celý vedecký projekt a kvalitné, výkon bičujúce drogy a vôbec celý lekársky tím monitorujúci jeho telo dvadsaťštyri hodín denne, aby neskolaboval od vyčerpania. No ak by ste mi tvrdili, že tohto je schopný vyrehotaný lovec s lukom so štyridsaťhodinovým pracovným týždňom, celkom iste by som vás s takým nezmyslom poslal do riti.

Zdá sa to nemožné, no je to holý fakt. A možno ešte pôsobivejšie je, že popri tomto všetkom sa z neho stal najlepší lukostrelecký lovec na svete.

A tu sa celý príbeh Camerona Hanesa stáva ešte pozoruhodnejším. Jeho posadnutosť fyzickým výkonom má zaistiť iba to, aby bol na úplnej špici svojich výkonov, keď sa venuje svojej skutočnej vášni: lukostreleckému lovu losov v horách.

Lov divých losov lukom je neskutočne zložitá vec, keď chcete uspieť. Terén je neprístupný a losy majú zmysly vycibrené miliónmi rokov evolúcie.

Musíte sa nepozorovane dostať na sto yardov (91 m) od zvieraťa, ktoré sa celý život vyhýba pumám, medvedom a vlkom, a potom pod extrémnym tlakom presne trafiť šíp do jeho útrobov.

Pre všetky tieto premenné je percentuálna úspešnosť pri love losov lukom pomerne nízka. Priemer je kdesi pod desiatimi percentami.

Dokonca aj elitní lovci prídu občas domov s prázdnyimi rukami.

Naproti tomu Cameron Hanes bol úspešný na každom jednom love za posledných desať rokov. Je takmer nemožné dostatočne zdôrazniť, aké výnimočné to je.

Jeho šialená oddanosť fitnessu a maniacke úsilie o dokonalosť v horách z neho robia strašiaka pre horské losy a neskutočnú inšpiráciu pre spolulovcov, akým som aj ja. Skutočne sa mu nikto nevyrovná. Vzácny šialenec s jedinou posadnutosťou: byť najlepším lovcom, akým sa dá. Poháňaný divinovým mäsom a nadľudskou disciplínou zmenil svoj život na dielo oddanosti a sústredenia. A aj dlho po tom, čo tu už nebude, keď si chlapi posadajú k ohňu a začnú vyťahovať poľovnícke historky, bude sa jeho meno spomínať pošepky a s úctou.

Som hrdý a poctený, že ho môžem nazývať jedným zo svojich najlepších priateľov.

Joe Rogan
október 2020



**ŽIVOT SA NESTÁVA
NEZNESITELNÝM
VINOU OKOLNOSTÍ,
ALE IBA Z NEDOSTATKU
ZMYSLU A ÚČELU.**

VIKTOR FRANKL



PROLÓG:

PRÍJAT POZVANIE

Každé skutočné dobrodružstvo sa začína pozvánkou. Rockyho Balbou pozvali na boxerský zápas o titul s Apollom Creedom. Kráľ Leonidas z filmu **300** sa odmietol podvoliť poslovi kráľa Xerxesa a zabil ho, čím vyvolal vojnu. Will z **Dobrého Willa Huntinga** mohol ostať na slobode, iba ak prijme pozvanie na spoluprácu s profesorom Lambeauom na matematických problémoch a podrobí sa terapii.

Moja pozvánka prišla od Roya Rotha. Bol o ročník nado mnou na Mohawskej strednej v Marcole, malom drevárskom mestečku na okraji Willamette Valley v Oregone, neďaleko mesta Eugene. Na strednej sme si neboli nijako zvlášť blízki, no keďže to bola malá škola, každý poznal každého. Roya som volal „guru“, pretože som vedel, že ide o zanieteného lovca, ktorý je stále v lesoch a stopuje zver, takže ju pozná lepšie než ktokoľvek iný. Úspešní stopári sú v divočine non-stop. Vtedy, keď som ešte lovil puškou, som kamošom povedal: „Zavolám guruovi a opýtam sa, čo by odporúčal loviť na začiatku sezóny.“

Jeho návrh bol jednoduchý.

„Kamoš, musíš presedlať na luk a šípy.“

Vtedy som mal devätnásť a nikam som sa neposúval. Pracoval som na čiastočný úväzok v sklade za štyri doláre sedemdesiatdva centov na hodinu a druhú polovicu času mi zaberalo nadstavbové štúdium. Víkendové rána som rád trávil vonku v snahe odfotografovať jelene a losy, poobedia a večery som len pil pivo a počúval Hanka Williamsa mladšieho. V podstate som bol malomestský lúzer.

Po tom, čo som od Roya počul, aký bohovský je lov lukom, rozhodol som sa, že si jeden na nasledujúci rok zadovážim. Písal sa rok 1988 a ja som mal dvadsať. Môj prvý luk bol dvestodolárový Golden Eagle Super Hawk Turbo Cam. Keďže bol lesklý a čierny a vôbec nie kamuflážový, prestriekal som si ho cez listy papradia na tmavozelenú a čiernu. Luk bol nastavený na štyridsať kíľ tlaku a strieľal som ním superľahké šípy, z ktorých som sa snažil vyťažiť maximum rýchlosti. Táto kombinácia však bola veľmi hlučná, tak som sa ju pokúsil stíšiť tubičkou z tridsaťpäťmilimetrového filmu medzi držiak šíпов a rukoväť, aby bolo všetko kompaktnéjšie. Nebolo preto veľkým prekvapením, keď sa mi luk rozlomil na polovicu uprostred mojej prvej lukostreleckej sezóny.

Prvý deň, keď som lovil lukom, počas otváracieho dňa loveckej sezóny 1989, so mnou šiel Robbie Dunson, ktorý býval neďaleko mňa v Marcole v Oregone. Mal devätnásť, keď šípom skolil rekordného rooseveltského losa (wapiti), žijúceho na západnom pobreží. Jeho tatko Dean Dunsonom vtedy skolil štvrtého najväčšieho rooseveltského losa v histórii. Tieto samce sú obrovské, niektoré vážia až päťstoštyridsať kíľ.

Vždy ma to ťahalo k ľuďom, ktorí sú najlepší v tom, čo robia, keďže sú to najideálnejší učitelia, takže som si to s Dunsonovcami užíval a ťahal z nich informácie, ako loviť losy lukom. Dunsonovci v tom čase vedeli o tomto druhu lovu viac než ktokoľvek na planéte. Takmer denne som k nim chodieval strieľať.

To prvé ráno sme šli s Robbiem von. Krčili sme sa za húštinou omladiny, keď sme začuli vysoko posadené zaručanie samca losa. Päť a pol metra vysoké stromy sa rozostúpili ako more a na lesnú cestičku vyšiel statný samec. Kľačal som na kolenách tvárac sa neviditeľne, keď do mňa samec meter osemdesiat na výš dvoch metrov s čiernym parožíom zabodol svoj uprený pohľad. Bol krásne v dostrele, a keď som pochopil, že by som ho mal zabiť, teda urobiť to, čo som posledné mesiace trénoval, uvedomil som si, že mi oťaželi ruky a srdce mi šlo vyskočiť z hrudníka.

Neviem, či vôbec dokážem natiahnuť šíp.

Zviera stálo nejakých tridsaťšesť metrov odo mňa. Nebolo pochyb, že by som ho zvládol uloviť. Počas leta som na takúto vzdialenosť odstrielal tisíce šípov. Natiahol som tetivu a vypustil šíp.

Šíp minul losa a preletel mu okolo zadku. To znamenalo, že mám vychýlenie zhruba dvoch metrov, čo bolo absurdné. Inými slovami, hotová katastrofa. Môj prvý výstrel na vysokú v živote nemohol byť horší.

V ten deň som už ďalšiu príležitosť nedostal, no niečo sa vo mne naštartovalo. Nikdy predtým som nemal žiadne ambície či ciele. No niečo sa zmenilo. Od tej chvíle som vedel, že nechcem nič inšie, iba zastreliť losa. Takže hneď po prvom debakli som strávil na love ďalších osemnásť dní, odhodlaný uspieť.

Presne tak, osemnásť dní.

13. septembra 1989 som konečne ulovil svoju prvú vysokú. Vôbec prvým zvieraťom, ktoré zahynulo mojím šípom, bol ihličiak (dvojročný samec). Jasné, že tomu prvému, ktorého som minul, sa veľkosťou ani nepriblížil, no bolo mi to jedno. Bola to moja prvá korisť ulovená šípom a môj prvý los. Popravde, veľké zviera som si ani nezaslúžil, keďže som bol vo svete lovcov začiatočník.

Ale veľkosť bokom, nepoznal som veľa chlapov, ktorí by skolili vysokú lukom, takže pre mňa bol aj môj ihličiak výnimočný. Bol to takmer trojtýždňový záťah, ale stál za to.

Niektorí ľudia prežijú celý život a ani nespoznajú svoju skutočnú vášeň. Ja som mal dvadsať a po prvý raz som okúsil lovecký úspech, čo by sa dalo chápať ako nájdenie vlastného cieľa. Konečne som mal v živote niečo, na čo som mohol upriamiť svoju energiu. Vypadol som zo školy a vykašlal som sa aj takmer na všetko ostatné, len aby som mohol loviť viac.

Nikdy nezabudnem, kde sa táto cesta začala ani ako dlho mi trvalo uskutočniť svoj sen. Ale všetci musíme niekde začať.

Nikto sa ako skvelý lovec nenarodí.

Lov lukom a so šípmi nie je jednoduchý. Tráviť celé dni v nekompromisných horských podmienkach je výkon sám osebe, no pridať si k tomu výzvu s lukom celú záležitosť výrazne sťažuje. To ma priviedlo k rešpektu k lukostreleckej tradícii. Niekedy vám môže pripadať úplne nemožné dostať sa k zvieratu na dostrel a zabiť ho doslova iba zaostrenou paličkou.

Losy žijú v horách každý deň v roku, spia, jedia, kontrolujú okolie pred predátormi... prežívajú. Predstavte si, že by ste jednu noc mali stráviť pod stromom. Bolo by to hrozné. Ale pre losy predstavuje takýto život v drsnej divočine každodennú realitu. Preto nie div, že sú také zocelené. Takže keď lovíte lukom, musíte k nim byť blízko, ideálne tridsaťpäť metrov, teda v ich „červenej zóne“. A na to ich musíte prekabátiť.

Priemerná úspešnosť lukostreleckého lovu na losy je zhruba desať percent. Takže to je buď jedna korisť za desať rokov, alebo jeden z desiatich poľovníkov s úspešným zárezom. To však pre mňa nikdy nebude dosť dobré. Nikdy nebolo a ani nikdy nebude. Priemer je naprd.

Momentálne som úspešný doslova na každom love, v každom štáte, každý rok. Takže od seba očakávam sto percent, keď priemer je desať. Ako som už povedal, nebolo to tak, že som sa jedného rána zobudil a bol zo mňa superlovec. Na tom, kde dnes som, som makal vyše tridsať rokov. Nie je to talent, ale nadšenie. Nie je to len bezduchá schopnosť, ale výdrž. Lov je moja vášeň a byť v ňom úspešný je to, čo ma poháňa každý deň, aby som sa zlepšil. Tak dosahujem stopercentnú úspešnosť.



Odhliadnuc od toho, ako táto knižka zatiaľ pôsobí, nie je o lukostreleckom love. Nie je to kniha rád. Nehovorím ľuďom, čo majú robiť, a už toľko nehovorím za iných. Iba sa delím o to, čo robím a čo ma nadchýňa, pretože život bez vášne je podľa mňa iba jednoduchá existencia.

Svojím spôsobom sme všetci lovcami, keďže nám ide o zmysluplnejší život. Príliš často je ťarcha sveta priveľká na pochod horami, tak si radšej vyberáme bezpečnejšie a pohodlnejšie chodníčky. Príliš často čakáme a húťame, kedy si nás ten úspech akože nájde. Tieto stránky vám prinesú motiváciu, ako sa hýbať, ako vytrvať a pripraviť sa na ten moment.

Skôr než o love má byť táto kniha o vytrvalosti. Milujem slovo vytrvalosť. O tom je celý život. Niekedy nastanú aj ťažké časy. Sú to preteky na dlhú trať. A občas je to doslova boj.

Tí z nás, ktorí sa s ňou nenarodili, sa o veľkosť často ani nepokúšajú.

Existuje nevyčerpatelne veľa výhovoriek, prečo nežiť výnimočný život. No keď sa raz rozhodneme prijať výzvu a prekonávať svoje obmedzenia, limity už nie sú obmedzeniami, ale šancami, ako pracovať tvrdšie, a to za každých okolností. Ak chcete žiť život plný vášne, húževnatosti, cieľavedomosti a sily, jednoducho musíte vytrvať.

Vydržať nie je len chytré motto. Je to budíček. Odkaz, ktorý má pripomínať, že klam nemožného treba rozdrviť.

Stretávam mnoho ľudí, ktorí ako-by nevedeli začať. Väčšine z nich akoby chýbala hybná sila. Im radím, aby spravili prvý krok a starali sa len a len o dnešok. Nestrachujte sa o zajtrašok. Nestresujte sa tým, čo bude o týždeň. Sústreďte sa na dnešok. Vyhrajte dnešok. Urobte niečo pozitívne. Zajtraškom sa trápте zajtra. Pre mňa presne toto obsahuje slovo **vydržať**. Pozitívne sa nasmerovať. Nabráť hybnú silu. To, čo prvý deň takmer nezvládnete, dáte na dvadsiaty deň ľavou zadnou. Tak to funguje. Musíte len začať a vytrvať. Zmysluplný život nie je šprint dole kopcom, ale skôr stály poklus hore po strmom chodníčku. Aj keď ste rodení bežci, preteky života vyžadujú prípravu, vytrvalosť a odolnosť proti pasivite.

Toto je vaša pozvánka na dobrodružstvo. Poďme naň spolu. Predstavte si miesto, kde ste neboli, cestu, na ktorú sa odhodlávate vydať, vysnívanú destináciu, kam chcete ísť. Nevieť, akým smerom máte ísť, a nebudem vám radiť svoju cestu. Boh vie, že som veľakrát zišiel z cesty a šiel som po nej dvakrát dlhšie, ako bolo treba. Nejdem vás vybaviť nevyhnutnými nástrojmi či mapou.

Jediné, čo od vás žiadam, je vstať a ísť.

Nedávam odpovede; za mňa hovoria činy. Nesnažím sa vzdelávať; skôr vedím vlastným príkladom. Nehovorím o zajtrašku; žijem dnešok.

Nepoznám konečný výsledok, ale sľubujem vám jednu vec. Viem, ako vydržať do konca.



PRVÁ ČASŤ:

PRIEMERNÁ
SNAHA PRINÁŠA
PRIEMERNÝ
VÝSLEDOK.

→
KORIST

KAPITOLA 1:

ŽIVOT JE UTRPENIE







Beh ma vždy oslobodzoval, hoci s maratónmi som začal až po tridsiatke. Behám celý život.

Školu som začal o rok skôr než väčšina detí a stále vidím svoje päťročné prváčikovské ja, ako každý deň pred začiatkom školy beháva. Päťročný takto makat' pred školou?

Presne tak.

Keď som chodil na Dunnovu základku, mali sme tam bežeckú súťaž. Dostali sme mesiac na to, aby sme odbehli čo najviac vlastným tempom, zaznamenali dĺžku trate a na konci mesiaca zistili, koľko kilometrov sme dokopy nabehali. Na školský dvor som prichádzal vždy skoro ráno a lietel od plotu k plotu, čo sa chápalo ako obvod školy. Tridsať kôl sa rovnalo jednej míli (1,6 km).

Počas prvého ročníka som v tejto bežeckej súťaži odbehol dvadsať míľ (32 km). A v druhej triede, keď som mal šesť, to bolo už dvadsaťsedem míľ (43,2 km). Vždy som na to mal rovných dvadsať dní, čiže keď môj cieľ v prvej triede bol míľa denne pred vyučovaním, v druhej triede som sa už prirodzene chcel zlepšiť. Moja mama si odložila vyznamenania zo školy za tieto mimoškolské aktivity.

„Dokazuje to vôľu cvičiť, aj keď nemusíš,“ píše sa na diplome.

Každý deň som prišiel domov s tým, koľko som odbehol. Odhodlane som sa hnal za svojím cieľom a všetci ma neustále povzbudzovali. Keď sa tak obzriem späť, zrejme som

sa behom snažil vyrovnať s rozvodom rodičov. A spojiť sa s otcom, ktorý od-
razu v mojom živote chýbal.



Za mojich detských čias bol najväčšou legendou v oregonskom Eugene olympijský bežec na dlhé trate Steve Prefontaine, no pre mňa to bol môj otec. Bob Hanes bol v mojich očiach Superman.

V meste Track Town môj otec v športe vynikal. Na oregonskej univerzite získal plné štipendium v gymnastike a po absolvovaní ho čakala atletická kariéra za štát Oregon. Mal sa venovať skoku o žrdi a skoku do výšky. Už na strednej meral približne stoosemdesiat centimetrov a bez problémov preskočil stodeväťdesiattri centimetrov. Otec skákal technikou bočného prevalenia, pri ktorej skokan prekonáva latku bruchom. V tom čase sa kamarátil a podľa všetkého aj súťažil s Dickom Fosburym z Medfordu v Oregone, ktorý získal zlatú medailu na olympiáde v hlavnom meste Mexiku v roku 1968. Počas otcových a Dickových stredoškolských čias Dick prišiel s novou metódou, ktorá je pomenovaná po ňom. Fosburyho flop je to, ako dodnes výškari súťažia – najprv ide ponad latku chrbát a až potom sa prehupnú aj nohy.



Mal som šťastie, že po tom, čo som havaroval opitý, som vyviazol iba so škrabancami. Vďaka Bohu som nikoho nezranil. Nanešťastie som sa však nepoučil nadiľho. Bolo to roky predtým, čo som konečne priznal, aký zhubný vplyv má na mňa alkohol.

Tréneri prišli za otcom s tým, že by vedel k svojmu skoku pridať zopár centimetrov, keby skákal Fosburyho flopom. Ak by mali pravdu, otec by teoreticky

vedel skočiť aj dvestodvadsaťtri centimetrov. Fosburyho zlatý skok bol dvestodvadsaťštyri centimetrov, a teda nový olympijský rekord. Otec svoj skokanský štýl nikdy nezmenil a nikdy nesúťažil za štát Oregon. V ňom však zakotvil práve Fosbury a skákal za univerzitu. Vtedy otca viac zaujímali večierky než seriózna atletika. Šport ho doslova pohltil a možno vďaka tomu, že bol celý život najlepší, rýchlo vyhorel.

Bob Hanes bol skvelý atlét na South Eugene High School. V škole, kde chodby lemujú zástupy trofejí zo všakovakých športov, práve otca uviedli do miestnej športovej siene slávy ako vôbec prvého absolventa. Jeho spolužiaci si ho pamätali aj roky po tom, čo odmaturoval. Keď naša dcéra Taryn začala trénovať skok o žrdi, prišli za mnou jej tréneri.

„To je vnučka Boba Hanesa?“

Prikývol som. „Hej, Bob bol môj oco.“

„Viete, Bob tu bol ohromnou legendou,“ povedal mi jeden z nich.

„Hej, tiež som počul.“

Keď vyrastáte s tým, že o otcovi viete viac z počutia než z reálnych stretnutí, vo vašej mladšej mysli jeho legenda iba narastá.

On a moja mama Linda Brownová sa stretli práve na South Eugene. Nikdy nezabudnem, čo mi povedala, keď som mal päť. „Nohy tvojho otca sú také svalnaté, sú tvrdé ako tento drevený stôl,“ ukázala na dubový konferenčný stolík. Presne takéto drobnôstky z neho urobili hotového hrdinu.

Možno bolo aj dobre, že v športe otec nezískal až takú obrovskú slávu, pretože nakoniec sa stal jedným z najlepších trénerov atletiky na South Eugene. Trénoval majstrov štátu v skoku do diaľky, trojskoku a skoku o žrdi. Jeho viac ako tridsaťročná kariéra ovplyvnila životy tisícov deciek. Dodnes dostávam správy od jeho zverencov s tým, aký úžasne pozitívny dosah mal na ich život. Bob Hanes sám dobre vedel, aké ťažké je vyrastať a orientovať sa vo svete; jeho

Axemen track coach dies at 62

Longtime South Eugene High School assistant track and field coach Bob Hanes died of cancer Monday at age 62.

The 1966 South Eugene graduate, who still ranks seventh in school history in the pole vault at 15 feet, had coached the Axemen for 22 years, focusing on the pole vault and jumps. He was the inaugural inductee into the school's athletic hall of fame last year.

In recent years he had suc-

cess coaching the Beard siblings in the pole vault. Lindsay Beard won the OSAA Class 6A girls pole vault title in 2007-08, and her brother, Charlie, ranks sixth in 6A history with a clearance of 16-5.

"He was an incredibly generous, giving person who deeply cared about the kids he worked with," said Jeff Hess, South Eugene's cross country coach and former head track coach.

A memorial service will be scheduled at a later date.

Otcov nekrológ v denníku The Register Guard.

otec zomrel, keď mal tri roky, niekto ho zastrelil v bočnej uličke v Seattli. Veľmi dbal o deti, ktoré trénoval, a skutočne ho bavilo pomáhať im objavovať, čo milujú. A veril v ne.

Predtým, ako sa z otca stal legendárny stredoškolský tréner s kopou mnohých víťazov, musel prekonať svoj osobný boj.



30. mája 1975 pri automobilovej nehode zomrel Steve Prefontaine. Skôr v ten večer Steve vyhral beh na päťtisíc metrov na štadióne Hayward Field na Oregonskej univerzite. Mal iba dvadsaťštyri. Miesto, kde na kľukatej a úzkej ceste havaroval, sa dnes nazýva Pre's Rock.

Štyri roky predtým sa ani nie desať minút od Pre's Rock stala iná autonehoda. Nikto nezomrel, no celkom dobre mohla pomôcť k rozpadu jednej rodiny. Je to jedna z mojich najranejších spomienok na časy, keď naši ešte boli manželmi. V skutočnosti je to asi jediná spomienka. Mal som štyri a zobudil som sa na mamin krik. Šiel som sa pozrieť, čo sa deje. Stála otočená do garáže a veľmi nahlas a rázne debatovala s otcom. Až keď som sa postavil vedľa nej a sledoval jej pohľad, zbadal som, že bok otcovho auta je zničený, akoby narazil do iného auta.

Vtedy som to ešte netušil, no otec bol alkoholik. Bob Hanes našťastie dokázal z tejto nehody odísť po vlastných. Zanedlho sa naši rozviedli. Pri nasledujúcej nehode otec nabúral kdesi pri vlakovej trati a dokonca bol tri dni v kóme s poranením hlavy. Ďalšia tesnotka.

Mama pracovala v telefónnej spoločnosti v centre Eugenu, a tak bola často preč. Zaujímalo by ma, či ma dali na základku o rok skôr preto, lebo si odo mňa chcela oddýchnuť, keďže po rozvode som dosť vyvádzať. Zrejme si pomyslela: **Musím pracovať, tak ma toho decka zbavte. Môže začať školu pokojne aj skôr.** Školu som mal na kopci kúsok od domu, tak som tam i nazad chodil pešo každý deň.

Po tom, čo som dopísal túto kapitolu, som sa mamy opýtal, ako to naozaj bolo. Tvrdí, že sa ma nechcela zbaviť. Vraj som bol taký bystrý, že bol najvyšší čas poslať ma do školy.

Hoci som si ako prvák a druhák užíval bežeckú súťaž, mal som isté problémy so správaním. Keďže mama bola často v práci, bol som známy pod prezývkou „decko s kľúčom od domu“. Domov som chodil sám, odomykal som si a staral som sa o seba, až kým mama neprišla večer domov z práce. Voľný čas

**SKAMARÁTIL SOM SA
S BOLEŠŤOU, SPREVÁDZALA
MA VO VŠETKÝCH DÔLEŽITÝCH
A PRELOMOVÝCH VÝZVACH.**



som však vyplňal nezbednosťami. Raz som nožom rozrezal sieťku na vchodových dverách, potom som hodil kameň ako päšť cez celú 39. východnú ulicu a trafil do hlavy susedovo dieťa alebo som ukradol cukrík z miestneho obchodu Safeway a tak ďalej. Jedného dňa som v prvej triede, keď učiteľka vyšla z triedy, napísal na tabuľu veľkým tlačným FUK. Po ďalších problémoch ma zaradili do podmieneného programu. Keď som sa v škole správal slušne, dostal som zelenú kartu, ale keď som vyvádzał, poslali ma domov s červenou. Ani si neviem vybaviť, koľkokrát som doniesol práve červenú. No dalo by sa to spočítať. Jedna vec sa odvtedy vôbec nezmenila: milujem veci, čo sa dajú zrátať.

Zelená karta mohla znamenať dobrý deň, no život sa nijako nezlepšil. Krátko po rozvode mama začala randiť. Kto by jej to však zazlieval, bola krásna, čosi po dvadsiatke, zelené oči, rozvedená matka dvoch chalanov. Neznášal som, keď chodila na rande, a tiež som neznášal chlapov, s ktorými randila, keďže neboli môj otec. Nechcelo sa mi veriť, že si domov priviedla iného muža. Pamätám si, ako som jej raz povedal: „Mami, chcem, aby to bolo ako kedysi. Len my a oco.“ Ona sa však znova vydala a na scéne sa objavil môj nevlastný otec Greg. Vôbec sa mi nepáčil, najmä preto, že to nebol môj oco. Ale mali jednu spoločnú vec. Obaja riešili problém s pitím, takže si so sebou priniesol tie isté problémy, ktoré vyhнали môjho otca.

Moje detstvo sa čoskoro zmenilo na nekonečné preteky, ktoré som nikdy nemohol vyhrať, pretože som sa potácal na polceste medzi rodičmi.



V každom filme musí byť aspoň jeden záporák a pre mňa to bol môj nevlastný otec.

STUDENT: Harris, Cam LANE COUNTY SCHOOLS DISTRICT NO. 52
 TEACHER: CELESTICA 4400 SARDEN AVE.
 SCHOOL: CELESTICA EUGENE, OREGON 97403
 REPORTING PERIOD: 05 APRIL 2017

GRADE LEVEL: 1-4	GRADE LEVEL: 5-8	GRADE LEVEL: 9-12	PROGRESS KEY: 1-4	PROGRESS KEY: 5-8	PROGRESS KEY: 9-12	PROGRESS KEY: 1-4	PROGRESS KEY: 5-8	PROGRESS KEY: 9-12
READING	CONFIDENT	CONFIDENT	CONFIDENT	CONFIDENT	CONFIDENT	CONFIDENT	CONFIDENT	CONFIDENT
LANGUAGE ARTS	EXPRESSES IDEAS ORALLY	EXPRESSES IDEAS WRITTEN	EXPRESSES IDEAS ORALLY	EXPRESSES IDEAS WRITTEN	EXPRESSES IDEAS ORALLY	EXPRESSES IDEAS WRITTEN	EXPRESSES IDEAS ORALLY	EXPRESSES IDEAS WRITTEN
SCIENCE/HEALTH	LOCATES, COLLECTS & SHARES INFORMATION	UNDERSTANDS BASIC CONCEPTS	LOCATES, COLLECTS & SHARES INFORMATION	UNDERSTANDS BASIC CONCEPTS	LOCATES, COLLECTS & SHARES INFORMATION	UNDERSTANDS BASIC CONCEPTS	LOCATES, COLLECTS & SHARES INFORMATION	UNDERSTANDS BASIC CONCEPTS
MUSIC	ART	WORK & STUDY SKILLS	LISTENS & FOLLOWS DIRECTIONS	COMPLETES ASSIGNMENTS	USE OF TIME	RESPECTS SCHOOL & CLASSROOM RULES		

Working on grammar skills
 Solve system Nutrition

Nikdy ma nikto neobvinil z toho, že som génius, no hlúpy tiež nebudem. Odmala mi bolo jasné, že ak chcem uspieť, musím predstihnúť ostatných.



Verím, že je našou ľudskou povinnosťou pomáhať tým, ktorí to potrebujú. Pomohol som odniesť zranenú ženu do helikoptéry Flight for Life Colorado tesne pod vrcholom Mount Elbert, najvyššej hory Colorada s výškou 4 401 m n. m.

Záchranárska sestra Esther McIlvainová povedala, že obvyčajne na záchranné misie lieta s partnerom, no pre výšku a hmotnosť ho musela nechať aj s vybavením v Leadville. Pomoc na vrchole so zranenou lezkyňou značne zredukovala riziko nehody na už aj tak mimoriadne rizikové miesto.

Chcel som tráviť čas so svojím otcom a získať jeho pozornosť, no namiesto toho sa objavil tento cudzinec a začal mi kecať do toho, ako mám žiť. Pracoval ako cestár a jazdil na valci, čo znamenalo, že celý deň sedel na slniečku nad horúcim asfaltom a fajčil jednu od druhej. Potom prišiel domov a pil, a len čo ma zbadal, už špekuloval, ako ma vytočiť.

S Gregom je to tak: je to drsniak. Vyrastal v malom mestečku vo východnom Oregone a jeho rodina vlastnila veľký ranč. Práca na ranči je peklo, takže aj jeho rodina bola patrične tvrdá. Greg mal dvoch bratov a dve sestry a všetko to boli farmárske deti, ergo tvrdí dospelí. Dokonca aj neskôr, keď už nechľastal, ostal starým tvrdým bastardom, ktorý aj v sedemdesiatke zabehol stomílové ultrapretek. Dlhé roky som ho síce nemusel, no vždy som rešpektoval jeho



Mal som to šťastie stráviť značný čas s Courtney Dauwalterovou, jednou z najlepších amerických vytrvalostných atlétok, trénovať s ňou v horách a zažiť skvelé „dobrodružstvá“. Tu zachytila, ako schádzame z Mount Massive, druhého najvyššieho vrcholu v Colorade vo výške 4 398 m n. m.

urputnosť. A čo ak tá jeho tvrdosť ma mala pripraviť na život? Chápem tvrdú lásku, ale v tejto rovnici nebolo po láske ani stopy.

Ked' som bol malý, domnieval som sa, že nevlastný otec je permanentne našťavaný. Bol zlý vždy, keď si uhol, čo bolo často. Raz som mal naskladať dvadsaťpäť kubíkov dreva a po tom, čo som skončil, otčim usúdil, že nie je naskladané správne, a kázal mi to prerobiť. V zime nepracoval, keďže cestári zvyčajne mimo sezóny dostávajú padáka a sú na podpore, a tak bol doma častejšie, než by bolo komukoľvek z nás milé. Raz sme mali v kuchyni hroznú hádku, ktorá prerástla až do fyzickej potýčky.

„Vynes pomyje pre sliepky,“ prikázal mi jedného dňa pred školou.

„Vynes si ich sám,“ odvrkol som. „Aj tak tu budeš celý deň len nečinne sedieť.“

Skončili sme na kuchynskej dlážke, ja so žilnatou, dohneda opálenou rukou pod krkom, zrejme som si to aj zaslúžil. Nemal som ho rád, tak som mu v tých časoch neprejavoval žiadnu úctu. Môj otčim nebol zlý človek, no keď robíte podobné veci, nevlastné dieťa vám bohvieaký účet nevystaví.

Ked' sa veci ešte zhoršili, odišiel som bývať k otcovi, čo však znamenalo, že som opustil mamu a brata. Pete je odo mňa o dva a pol roka mladší, takže keď sa naši rozviedli, bol naozaj maličký a nášho otca prakticky nepoznal. Grega poznal lepšie, a keď ho začal volať „oci“, bolo to ako bodnutie nožom do brucha. „Nebudeš to vraviť,“ naliehal som naňho. Dnes to veľmi ľutujem, no stalo sa, že som Peta aj zbil, len aby som ho prinútil ísť za naším otcom. Vtedy ma trápilo, ako sa otec cíti. Pete s ním nikdy nemal bohvieaký vzťah, čiže sa celkom logicky naviazal na otčima. To však nebol môj prípad. **Nie, nikdy tohto chlapa nebudem akceptovať,** povedal som si. A to len preto, aby som ostal verný otcovi.

Ked' sa na to pozerám späť, nikdy by som svoje deti nechcel dostať do podobnej situácie. Deti by takéto veci vôbec nemali riešiť. Moje detstvo bolo naprd a ja som ho skrátka musel vydržať. Ale úprimne, iné detstvo by som asi nechcel, pretože zo mňa spravilo to, čím som dnes. Všetci máme svoje starosti a práve tie z nás robia to, kým sme. Je to súčasť cesty.



Niektoré starosti prichádzajú z neočakávaných miest a nepredvídateľných situácií. Tak ako neovplyvníte počasie, aj život bude plný neočakávaných búrok, ktoré môžu tvrdo udrieť a buď vás zlomia, zocelia, alebo jednoducho