
Univerzitní maratonci: Povzbuzování fanoušků zrychlovalo běh a tišilo bolest

Univerzitní maratonci: Povzbuzování fanoušků zrychlovalo běh a tišilo bolest

Dum spiro curro – Dokud dýchám, běžím. Pod tímto lehce upraveným latinským mottem (jeho originál zní Dum spiro spero – Dokud dýchám, doufám) se na start [Univerzitního maratonu – Běhu o pohár rektora UK](#) v neděli 11. května postavila čtveřice studentů [Husitské teologické fakulty UK](#). Ladislava Říhová, Martin Pavlík, Adam Radechovský a Jan Řezník se shodli na tom, že běh je nejlepší způsob relaxace po náročném studiu teologie. V závodě, kde startovali díky finanční podpoře fakulty, obsadili 17. příčku. Z jeho atmosféry byli nadšení, a chystají se proto i na další běžecké akce.



Kdy jste se během Univerzitního maratonu – Běhu o pohár rektora UK cítili nejlépe a kdy naopak nejhůře?

Ladislava: Nejhůř v Celetné ulici – tam ty kostky, davy lidí, úzká ulice a strašné dusno. Nejlépe, když jsem zjistila, že už se blížím k cílové rovince. Říkala jsem si, že bych klidně běžela ještě dál.

Adam: U mě se ty nejhorší a nejlepší pocity dají spojit do jednoho. Běžel jsem ten poslední dvanáctikilometrový úsek, a to dost na doraz. Poslední půl kilometr už jsem nemohl vůbec dýchat. Bylo ale krásné, jak nás ve finiši povzbuzovaly spousty diváků, běžel jsem pořád dál, i když nevím jak, měl jsem pocit, že už ani nedýchám. S jedním dalším štafetářem jsme nakonec ještě sprintovali do cíle. Oba jsme se pak za cílovou páskou svalili na zem. Měli jsme toho fakt dost. Byl to zároveň krásný a hrozný zážitek.

Martin: Mně se běželo docela dobře po celou dobu, běžel jsem ale taky docela na doraz. Už na předchozích závodech, kterých jsem se účastnil, se mi potvrdilo, že euforie ze závodu, fanoušci a rodina kolem vám moc pomohou.

Jan: Já jsem žádnou krizi ani neměl. Mile mě překvapila příjemná atmosféra celého závodu, obával jsem se, jak se tam budeme mezi těmi 10 tisíci lidmi mačkat. Nakonec to nebylo tak hrozný, chvílemi to sice bylo nepříjemné, ale dalo se to zvládnout. Navíc ta trasa – chvíli běžíte po Hradčanech, na Karlově mostě, lidé tleskají, fandí...

Honzo, vy jste univerzitní maratonskou štafetu rozbíhal. Stál jste tedy na startovní čáře s těmi dalšími tisíci běžců, nedostal jste se do nějakých nepříjemných kolizí?

Jan: Bylo tam vážně hodně lidí, trochu strkanice, na začátku se běželo v jednom chumlu, pak se to ale trochu rozběhlo. První úsek nebyl ani tolik o závodění, ale o tom to v davu vůbec zvládnout a doběhnout na předávku.

A co vy ostatní, neměli jste problémy s davy běžců?

Martin: To už ne, spíš ještě před startem závodu jsme měli obavy z toho, jak se najdeme v předávacích koridorech. Naštěstí tam byly připravené světelné tabule s čísly běžců, kteří přibíhali, podle toho jsme se mohli rychle připravit na předávku.

Adam: Na mojí předávce sice tabule byla, ale bylo tam tolik lidí, že na ni přes ně vůbec nebylo vidět. Někdo z dobrovolníků pak čísla běžců začal vykřikovat nahlas, tak jsem včas zpozorněl.

Martin: Tohle byl asi vážně největší stres závodu, v davu najít svého kolegu...

Adam: Co se týče počtu lidí, já měl na svém posledním úseku skoro výčitky svědomí, když jsem předbíhal všechny ty chudáky, co měli v nohou třicet kilometrů, a já svěží a plný sil teprve vybíhal.

Co vás vlastně k vytrvalostnímu běhu přivedlo a jak často se mu věnujete?

Ladislava: Běhám od loňského léta. Už mě nebavilo jen sedět nad knížkami, tak jsem si jednoho krásného večera řekla, že s tím musím něco dělat. Vyhecovala jsem svého spolubydlícího, on jel na kole, já běžela. Ten večer jsme zvládli asi sedmikilometrové kolečko, od té doby ho běhám tak dvakrát až třikrát týdně.

Adam: Když mám volný večer, snažím se ho naplnit nějakým sportem. Po Praze se snažím všude jezdit na kole, když mám náladu, tak si jdu zaběhat. Běhám asi od svých dvaceti let jen tak pro sebe, nesoupeřím s časem, neobjíždím závody. Baví mě běhat do kopců, fyzickou kondici se snažím nabírat nejenom délkou trasy, ale i náročností terénu. Občas se někam svezu a domů pak běžím. Naposledy jsem takhle vlakem dojel na Karlštejn a pak jsem běžel zpátky do Radotína.

Martin: Běhám asi druhým rokem, v poslední době tak čtyřikrát až pětkrát týdně okolo šesti kilometrů, je to pro mě možnost, jak se dostat ven.

Jan: Já běhám už od střední školy. Když jsme se potkali na fakultě s Adamem, začali jsme běhat hodně spolu, hlavně když jsme se učili na zkoušky.

Proč právě běh? Co vám dává tento sport?

Ladislava: Kdysi jsem jezdila po Praze na kole. Poté, co mi jeden bezohledný řidič zdeformoval nejen zadní kolo a blatník, ale málem i moje tělo, jsem ježdění na kole v Praze vzdala. Hledala jsem náhradní aktivitu a běh je přeci jen bezpečnější. Na začátku se člověk modlí, aby doběhl za ten příští roh a nevy pustil přítom duši, časem ho to ale začne bavit, kochá se krajinou, parkem. Je to prima relax.

Martin: A když někdo na teologické fakultě řekne, že se modlí, aby doběhl, tak to myslí vážně (*smích*).

Ladislava: Je pravda, že vždycky, když sedím v knihovně a říkám svým nespportovním spolužákům, že půjdu večer běhat, dívají se na mě jako na blázna. Diví se, když sedím celý den v knihovně, že se mi chce večer jít ještě běhat. Říkám jim, že právě proto chci jít. Pochopí to, až taky začnou...

Adam: Na běhání je nádherné to, že je to v zásadě velmi jednoduchý sport. Vezmou se boty, oblečení a vyrazí se...

Martin: Běh mi umožňuje i v Praze se dostat alespoň trochu víc do přírody. Dřív jsem nebydlel ve velkoměstě, k přírodě jsem to měl blíž. Když je teď člověk pořádně zavřený ve škole a ve městě, je dobré najít si nějaký způsob, jak se dostat ven. Běhání je velký relax. Navíc se nemusím s nikým domlouvat, když mám čas a chuť, vezmu si boty a jdu...

Proč myslíte, že by se studenti měli přihlásit na Univerzitní maraton – Běh o pohár rektora UK?

Ladislava: Štafety mi připadají dobré pro lidi, co běhají jako já spíše kratší trasy. Vyběhnout poprvé a stanovit si cíl: „uběhnu maraton“ je nesmysl. Zaběhnout si alespoň kousek maratonu ale může člověka opravdu motivovat do budoucna.

Martin: Líbí se mi na tom, že to je týmová záležitost, což je u běhu vlastně taková zvláštnost. Běh je sólový sport a najednou i při něm musíte přemýšlet týmově. To se mi na štafetách líbí. A navíc díky univerzitním štafetám může člověk potkat nové lidi z jiných ročníků, z jiných oborů nebo fakult.

Půjdete do toho příští rok znovu?

Adam: Příští rok bych to klidně zkusil zase. Moc se mi to líbilo, organizace bylo dobrá. Říkám si, že bych v budoucnu chtěl zkusit zaběhnout i celý maraton.

Jan: My s Adamem to už asi nestihneme jako studenti. Ale do nějakého podobného závodu bych šel rád, třeba i do celého maratonu.

Martin: Doufám, že jsme tím na Husitské teologické fakultě zavedli tradici a budeme pokračovat i v příštích letech. Já bych do toho určitě šel.