|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | ROZH |  |  |  |  | ROZH | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kellner |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

# Když běžím, vidím desetimetrové srnky

## *David Kellner je ultramaratonec. To znamená, že je pro něj docela normální běžet třeba šest dní a uběhnout více než sedm set kilometrů. Proč to dělá?*

„Běhání ultramaratonu mě nějakým způsobem naplňuje, baví, a i když je to nepochopitelné, nejvíc mě na tom láká poznávání vlastního těla. Než jsem ultraběh začal dělat, neměl jsem ani vzdálenou představu, jakou zátěž lidské tělo vydrží,“ přemítá.

**Co jste se tedy už o svém těle nebo obecně o lidském těle dozvěděl?**

Že lidské tělo vydrží neuvěřitelné věci a všechno je to o nastavení mysli a o tom ignorovat impulzy vlastního mozku, který vám neustále říká přestaň a dává vám signály, že vás něco začíná bolet, něco vám není komfortní.

**Takže ono opravdu platí Zátopkovo, když nemůžeš, tak přidej?**

Určitě. Ale velmi důležitá je také železná vůle. To je to, co odděluje šampiony od průměrných ultraběžců.

**Na druhou stranu, pokud mě začne něco bolet, je to přeci červená kontrolka, že bych měla ubrat, zpomalit, zastavit, abych si neublížila, ne?**

To jsem si také, než jsem začal ultraběh dělat, myslel. Ale postupem let jsem zjistil, že ne. Při několika závodech jsem si ověřil, že když překonám krizi a doplním energii, jsem schopen podat neuvěřitelný výkon. Všechno je jen o nastavení mysli. Je třeba vydržet, než tělo překoná ty nejhorší krize a zase může. To je asi to nejobjevnější, co mi ultraběh dal i do života.

**Kdysi jsem v nějakém televizním dokumentu zaznamenala větu, že lidské tělo je dizajnováno tak, aby vydrželo i nemožné. Jenom jednu jedinou věc nevydrží. Nedělat nic. Podepsal byste se pod to?**

Stoprocentně. Loni jsem byl zraněný a lékaři mi řekli, že jestli chci sportovat dál, musím opravdu měsíc neběhat. Poprvé v životě jsem to dodržel, ale už po čtrnácti dnech jsem cítil, jak mi tělo chřadne. Samozřejmě ale na druhé straně tělo potřebuje i regeneraci a dobrou výživu a kvalitní spánek.

**Pojďte mi popsat, jak vypadá ten šestidenní běh. To opravdu šest dní non-stop jenom utíkáte, nejíte, nespíte, nepotřebujete si odskočit a podobně?**

Ne, není to tak, že bych celých šest dní běžel. Už jsem vypozoroval, že všichni moje soupeři z celého světa dělají tu chybu, že se snaží neustále běžet, až přijde totální krize a oni si musí třeba na dvě hodiny v odpočinout. Já to dělám jinak. Seznámím se s tratí a rozvrhnu si ji třeba tak, že padesát až sto kilometrů běžím a ve vybraných místech přejdu třeba na sto metrů do rychlé chůze. Tělo tak má úplně jiný pohyb a svaly se trošku protáhnou. Tohle pak dokážu držet skutečně šest dní, během nichž mám třeba jen jednu dvacetiminutovou přestávku, kdy se natáhnu, protáhnu se, vyměním si boty a běžím dál.

**Opravdu šest dní nespíte?**

Ne. Ale jde i o to, že tělo při závodě prožívá obrovské bolesti a ty jsou během odpočinku daleko intenzivnější, takže vám nedovolí ani usnout. Mně po několika hodinách běhu začnou natékat nohy a bolí mě chodidla. A když si na těch dvacet minut lehnu, povolí to a tělo se zase rozběhne. Dřív jsem se to snažil přeběhat, ale zjistil jsem, že je to kontraproduktivní.

**Jakou nejkratší trať byste byl ochoten běžet? Předpokládám, že klasický maraton je pro vás sprint.**

Ne, to určitě ne. Já se pořád snažím kombinovat ultraběh s atletikou. Dokonce v roce, kdy jsem se stal mistrem republiky v ultraběhu, jsem se stal zároveň mistrem republiky na 3000 metrů překážek v kategorii veteránů.

**Ultraběh ale není jenom o tom, že se přemisťujete nějakou dlouhou vzdálenost, ale při závodech překonáváte i nějaké překážky. Co všechno už jste při závodech musel překonávat?**

Třeba v Austrálii, kdy jsem byl na mistrovství světa, jsem za 24 hodin uběhl 150 kilometrů a zdolal 390 překážek. Běhali jsme v buši, kolo mělo jedenáct kilometrů, museli jsme se brodit rybníčkem a člověk byl znovu a znovu mokrý, což bylo velice bolestivé a nepříjemné.

**Ve světě běhů se pohybujete po většinu života. Jaké největší mýty, omyly a nesmysly o běhání už jste kdy slyšel?**

Že dlouhé běhání a ultraběhání je nezdravé a že je to likvidace vlastního organismu. Paradoxně ultraběh vám snižuje tepovou frekvenci, takže pak máte i klidový tep nižší. Díky tomu si celkově šetříte srdíčko.

**Jak je to se zátěží kloubů?**

Všechno musíte v životě dělat pomalu. Ani ultraběh nemůžete začít dělat bez toho, že byste před tím běhala pět, deset kilometrů a postupně přidávala. Klouby, šlachy, vazy, zkrátka všechno se musí připravit a postupně aklimatizovat na zátěž. Když se to dělá pomalu a když vám někdo přípravu řídí, tak si myslím, že se nemůže nic špatného stát.

Samozřejmě, existují lidé, kteří si v pětačtyřiceti řeknou: já jsem tlustej, chci zubnout a budu běhat. Znám případy, že si pak tělo totálně zničili.

**Z čeho máte největší radost, když doběhnete do cíle?**

Samozřejmě, když se mi závod povede, tak z uběhnutých kilometrů. Ale největší odměnou v cíli je moje manželka a společná radost s ní a s dětmi. Anebo když můžu pomoct kamarádům, když běžíme jako tým.

**Co vás čeká v průběhu roku 2025?**

Rozhodl jsem se, že se pokusím přiblížit ke světovému rekordu v běhu na deset dní. To je letos takový můj největší cíl, na který bych se chtěl systematicky připravit a ve druhé polovině roku bych se chtěl pokusit o metu nad dvanáct set kilometrů za deset dní.

**Jak se na to připravujete?**

Hodně běhám a chodím. Navíc stavíme dům, takže přidávám i manuální práci. Zkrátka vezmu batoh a jdu třeba sto kilometrů, chvíli běhám, chvilku chodím. A protože miluju přírodu, tak mě to i baví. Navíc si u toho vyčistím hlavu.

**Liší se vaše letní a zimní příprava, nebo vám je úplně jedno, jestli je vedro, sníh, mokro, vítr?**

Je mi to jedno, ale některé tréninky zimu řeším přeci jen doma na běžeckém trenažéru.

**Máte ho proti oknu a díváte se aspoň ven, nebo se při tom díváte třeba na detektivku v televizi, nebo tam máte puštěný nějaký program, který simuluje, že běžíte nějakou krajinou?**

Mám ho před zrcadlem, abych si kontroloval styl běhu. A k tomu poslouchám ve sluchátkách hudbu. Tak vydržím tři až pět hodin.

**Máte speciální playlist, který vám svědčí a na který se vám běhá dobře a nemůže vám způsobit nějaké problémy?**

Samozřejmě. Mám playlist písniček a skupin, které mě skutečně vybrucují v těch chvílích, když už člověk nemůže. To je k nezaplacení třeba v noci. Protože prvních deset až dvacet závodníků běží non-stop, jako to dělám já. Ale drtivá většina si dává pauzy a hlavně v noci. Potom je výborné, když posloucháte hudbu, jelikož na trati nikoho nepotkáváte, ochladí se a hudba vám pomůže překonávat krize. Někdy mám i halucinace, vidím duchy a velká zvířata, třeba desetimetrovou srnku, anebo roboty.

**To musí být docela děsivé.**

Ne, mně to nepřijde děsivé. Nakonec se tomu i zasměju.

**Markéta Čekanová**

**V Podcastu Plzeňského kraje se ještě dozvíte, kolik choval David Kellner papoušků a proč je vyměnil za želvy, nebo jestli je dobrý nápad, aby začínajícímu běžci radili kamarádi.**