

POZDRAVENÍ NOVÝM DUŠÍM

TEXT: TOM ŘEPÍK FOTO: SKIINDEX.COM

» JÁ I VĚTŠINA LYŽAŘŮ V MÉM OKOLÍ JSME POPRVÉ NAZULI BĚŽKY UŽ V DĚTSTVÍ, NEJČASTĚJI VE SPORTOVNÍCH ODDÍLECH. NĚKTEŘÍ SI UŽ ANI NEVYBAVÍME, KDY A ZA JAKÝCH OKOLNOSTÍ. JAK ALE ZAČÍNÁJÍ BĚŽKAŘIT DOSPĚLÍ? ZŘEJMĚ NĚJAKÝ ČAS CHODÍ, PŘEMÝŠLÍ, VŠÍMAJÍ SI OSTATNÍCH BĚŽCŮ, AŽ V SOBĚ OBJEVÍ NEVINNOU CHUŤ, V LEPŠÍM PŘÍPADĚ TOUHU, SI SPORT ZKUSIT. A ODHODLAJÍ SE UDĚLAT PRVNÍ KROK. JSTE-LI TOHLE PRÁVĚ VY, POSÍLÁM VÁM KROM SVÉ GRATULACE I PÁR RAD A TIPŮ, KTERÉ SE VÁM NA VAŠÍ NOVÉ CESTĚ TŘEBA BUDOU HODIT. ANEBU TAKY NE. «

Nejprve mluvmě o jednom elementárním a neoddiskutovatelném předpokladu. Tak jako se nestanete se závratěmi horolezcem anebo vrcholným politikem, postrádáte-li srdce bezelstného dobromila, jako běžkaři musíte být obdařeni autentickou láskou, či ještě líp vášní – ke sněhu. V praxi to znamená, že nejenomže uvítáte, když idylku slunečného azúra nemilosrdně utnou ocelová oblaka a začne z nich sypat krupice, ale i za divoké vánice, kdy vás ostré ledové jehly počnou surově bičovat v tvář, byste se měli uculovat samým štěstím, až vám z toho budou namrzat přední zuby. Musíte snít milovat i během občasných dlouhých a tvrdých sjezdů po zadku, při kterých se vám dostane úplně – ano, úplně – všude. Taky během náročných, jakoby nekonečných stoupání, kdy vám připadá, že váš příští krok bude asi i posledním. Protože jestli máte na mysli pohyb, námahu a nepohodlí pouze po malých troškách, spíš než běžky byste měli posoudit golf nebo jógu.

Potom budete potřebovat nějaké lyže. Žádná novina, vím. Nedělejte, prosím, tu chybu, abyste

si nechali vnutit starodávny dřevěný pár po kdovíkom, uskladněný na půdě ještě z dob, kdy sem přišli Rusové. Šance, že si na nich vychutnáte dobrý skluz, je příliš nízká; a pokud vůbec, nesmí vám vadit, že to nejspíš bude opačným směrem. Víte dobře, co myslím: jeden krok dopředu, tři nazad. V takovém případě vám bude trvat nejmíň dalších deset let, než dostanete chuť si zkusit běžky zas.

A to bych vám tedy opravdu nepřál. Což je taky důvodem, proč jsem pro vás zkonstruoval následující komplexní test, který vám s přesností na celý pár určí, jaký typ běžek byste si možná měli pořídit. No nejsem dobrák?

Test: které z vozítek je nejbliž vašemu gustu pro jízdu po vašem městě:

- (1) Fabia
- (2) Ferrari
- (3) Freelander
- (4) skateboard

Výsledek testu: chcete si koupit typ běžek pro (1) klasiku, (2) bruslení, (3) backcountry, (4) new school.

Nešlo o nic zas tak těžkého, co říkáte? Teď už jen nakupte u dobrého, specializovaného obchodníka, ne někde v hypermarketu. Ať neskončíte s lyžemi na klasiku, holemi pro bruslení a vázáním nepasujícím do bot, v kterémžto případě si rovnou nechte vytetovat červeným inkoustem na čelo „beznadějný případ“. A tyhle nápisy jdou dolů velmi, velmi špatně. Tedy ne, že bych o tom věděl cokoli bližšího.

Stejně beznadějný typ ve vás každý spatří, objevíte-li se na běžkách v pěřové oteplovací soupravě, v níž by šlo atakovat Everest, a se sjezdařskými brýlemi přes půl obličeje. Pravda, aspoň si vás nespletou s trénujícími cyklisty, jejichž častou insignií je široký, zelí šlapající krok, bezohledný atak klasické stopy na kraji a v těch nejortodoxnějších případech i čapáky s cyklovložkou. To vy raději volte pohodlnou soupravu z technických materiálů jako svrchní vrstvu, a termoprádlo pod ní. Přílehavá lycrova kombinéza je další možností, ale zejména v případě vyzývavějších barev a grafiky s takovou raději počkejte do doby, kdy budete na svých úzkých lyžích přece jen o fous jistější.

Nejlepší věcí, kterou v začátcích pro své lyžování můžete udělat, je najít si nějakého běžkařského učitele (ne nezbytně profesionálního – takových v Česku stejně moc není) a absolvovat s ním naprosté základy. I kdyby vás měl pouze naučit, jak máte padat. Tuším, co si teď asi říkáte – tak právě tuhle část lyžařského umění máte zvládnutou víc než dobře, ha? Instruktor vás přesto naučí padat – řekněme – tím správným způsobem. A taky to, jak se ze země zvednout. Což opět není tak jednoduché, jak vám může připadat – zřejmě protože jste ještě nikdy neleželi zapleteni sami do sebe na kluzkém povrchu, s připnutými lyžemi obtočenými několikrát kolem svých nohou. Obvykle jsou propletence účastny i vaše paže prodloužené půldruhého metru dlouhými

holemi. Přesně tohle se stává, když spadnete špatně. A občas, bohužel, i když spadnete sebesprávněji.

Nakonec vás instruktor vezme někam na kopec, kde si budete moci zkusit proces padání a vstávání na nohy dokola po zbytek dne. A pak ještě takové další dva, tři roky.

Po této první lekci se možná rozhodnete vydat se na tratě na vlastní pěst (i nebezpečí). Zpočátku nechápete, co kdo vidí na tom běžkaření tak složitěho – to dokud zůstáváte v klidné, pevně vykrojené stopě. Jenže stopa občas začne klesat z kopce dolů. Jak postupně v kolejích nabíráte rychlost a cítíte nutkání začít situaci řešit, napadne vás využít svých zkušeností z Matějské pouti – tam jste se přeci taky jen nadechli, zavřeli oči a pevně důvěřovali inteligenci, znalostem a zručnosti konstruktérů horské dráhy. Ta vzpomínka vás uklidní. Na chvíličku.

Ještě než se všechny odřieniny dohrají, vy už dávno víte, že včas ze stopy vystoupit jednou lyží či oběma funguje ve sjezdech o mnoho líp. A čím častěji budete vystupovat ze stop na manšestr, tím víc možná začnete toužit přesednout ze své škodovky do sportovního Ferrari. Už vás zkrátka přestane bavit dýchat výpary od kolem vás prolétávajících bruslařů a budete se chtít stát jednou či jedním z nich. Nakonec, proč ne. Jen nezapomeňte, že po světě chodí

jedinci, kteří evidentně tráví nepřiměřenou spoustu času tvrdým tréninkem a striktní dietou, a kvůli právě takovým pak bruslení i do těch největších kopců vypadá, jako by to byl ten nejjednodušší a nejpřirozenější pohyb na Zemi. To když necháme stranou fakt, že jsou též obvykle o dvacet let mladší.

Zůstanete-li ve stopách, po nějaké době si všimnete, že skluznice vám začínají víc než zdrávo tu podklouzávat, jindy drhnout. Čas naučit se své lyže mazat! Téma příliš komplexní a seriózní, abych jím zkusil zvedat laťku tomuto stejně beznadějněmu článku. Sežeňte si však předešlá čísla NORDICmagu, dost se o mazání dozvíte. O dost víc než jen to, co vám řekne běžný prodavač v mizerném obchodě: tedy že jsou vosky stoupací a skluzné, v barevné škále od teplé žluté po modrou a zelenou – která se maže v počasí, kdy si říkáte, že jste si přeci jen měli nechat tu pěřovku na Everest.

Možná tomu nebudete věřit, ale nyní už toho víte o běžkaření víc než většina ostatních nováčků před vámi. Všechno zpočátku nepůjde jak po drátkách, ale vím, že tohle ani nečekáte. Každý jsme jednou začínali od píky. Někteří tam i zůstali, jiní dokonce v toku let zahodili lyže do žita. Většina z nás však vytrvala, neustále se učí, roste a je za to odměňována. Vítejte v našem krásném a spravedlivém světě. Skol!

