Atletika ⊖ Inspirující příběhy běžců: slepce a bojovníka s horami



DVĚ TVÁŘE JEDNOHO MUŽE: dnes je Jan Bauer vysportovaným atletem (na snímku s vodičem), dříve vážil až 160 kilo. FOTO: ARCHIV JANA BAUERA

„SLEPEJŠ" na Čínské zdi

MARTIN HAŠEK

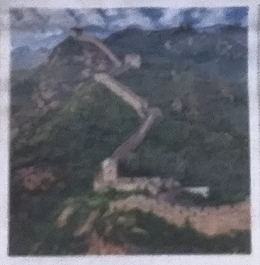
Je to muž, který ještě před pár lety vážil 160 kilo. Teď nosí běžec Jan Bauer na těle o půlku míň a ve své hlavě má vizi Velké čínské zdi. Příští týden se na ni pustí do neobvyklého maratonu. Poběží po lunatu a podle rad svého traséra. Je totiž slepý.

PRAHA – Když startuje na Běhu pro světlušku, vybaví si dávné vzpomínky na lampionové průvody, které komunisti pořádali na výročí Velké říjnové socialistické revoluce. Rej světlušek v nočním parku ale Jan Bauer nevidí.

„Do dvaceti let jsem viděl úplně normálně. Pak jsem měl problémy s očima, asi nějaké zánětlivé onemocnění," vysvětluje Bauer. „Mám za sebou přes třicet operací očí. A postupem času jsem v devětadvaceti oslepl."

Doktoři později zjistili, že jeho problémy se zrakem souvisely s další těžkou ránou – roztroušenou sklerózou. Bauer měl zároveň velké potíže s váhou. Jednu dobu vážil dokonce 160 kilogramů.

„Za svůj život jsem zhubnul čtvrt tuny. Šlo to nahoru dolů. Život jsem si užíval, byla to jen černá, bílá, buď jím, nebo držím dietu," vysvětluje Bauer. „Zlom přišel, když jsem začal pracovat jako masér a zjišťoval o lidském těle, co unese, co dokáže, a na druhou stranu, co ho dokáže zničit. Vzhledem ke své práci jsem lidi podporoval a nutil je, aby se sebou začali něco dělat. Proto jsem změnil celý život. Rozhodl jsem se, že slepota nebude mým handicapem."



5164

Tolik schodů je na trati maratonu na Velké čínské zdi

Masérnu U Slepejše v pražských Vysočanech má Bauer dodnes. A když klientům vypráví, co je pro tělo dobré, jako argument má své vyběhané tělo s polovinou někdejší váhy.

„Se sto šedesáti kily se člověk nemůže ani rozeběhnout, odpálil bych si šlachy, klouby. Začal jsem se věnovat tělu v posilovně," líčí Bauer. „Běhat jsem začal s váhou sto devět kilo. Přesně si to pamatuju. Už jsem cítil, že je tělo osvalené, i když jsem měl na sobě spoustu špeku. Chtělo by to ještě zhubnout, ale nefešim to."

Bauer už má za sebou pěkné kousky. S kamarády třeba sedl na kolo, z Prahy dorazil do Tater a pak vylezl na Gerlachovský štít. Na tandemovém kole se projel z Česka do Itálie a vyšlapal do 2758 metrů vysokého sedla průsmyku Stelvio, kde se jezdí Giro d´Italia. A běhá, půlmaratony, maratony. Jeden z nich si střihne příští sobotu na poměrně unikátním místě – Velké čínské zdi.

„Díky Jitce Křížové, která byla vloni poprvé na Velké čínské zdi, jsem se jako první nevidomý Čech a vůbec první nevidomý na světě rozhodl, že tam chci běžet závod," říká Bauer. „Je to jeden z nejtěžších maratonů, kvůli teplotě, horám, které tam jsou, a kvůli tomu, že na zdi se překonává přes pět tisíc schodů. To je pro nevidomého nahoru hodně těžké a dolů ještě těžší. Běží se po kamenných zdech, problém je, že nevidí výšku těch kamenů a musí trochu víc zvedat nohy."

Tohle je opravdu extrém. Maraton se běží na části zdi zvané Huanyaguang v provincii Tianjin. Na trase čítá 5164 schodů a na pětatřicátém kilometru, kterému se v maratonském slangu říká zeď, stojí opravdová zeď, téměř strmá pasáž s převýšením tři sta metrů. Bauer na to v tréninku myslel.

„Běháme v jedné vysoké budově ve Vysočanech, která má sedmadvacet pater. Běháme nahoru a dolů a trénujeme vyšší tepovou frekvenci. Potřebujeme, aby tělo pracovalo ve vyšší tepovce, vydrželo tu zátěž a pak mohlo běžet dál," líčí Bauer, který bude mít při závodě vizi Velké čínské zdi před sebou. „Když poběžím po zdi, mám představu hor, jak to tam vypadá, že je tam zeleň a trčí tam zeď, která je dlouhá dohromady přes 8000 kilometrů. Tu vizi mám. Dokážu si to představit a dokážu nasávat energii z lidí a prostředí."