

Miroslav Knedla

Ahoj Míro,

po krátkém zamyšlení, koho oslovit jako prvního a požádat jej o rozhovor pro Brněnský Masakr mi okamžitě naskočilo tvoje jméno. Jsi velmi aktivní běžec a fanoušek. Na sociálních sítích a svém blogu jinybeh.cz často o běhání píšeš, dokonce pracuješ na knize inspirované vlastním životním příběhem s názvem *Tak trochu jiný běh*. Přesto tě poprosím, zdali by ses mohl v krátkosti představit a tím i částečně podhalit příběh své knihy.

Jak jinak se nejlépe představit, než právě těmi třemi slovy – běžec, vegetarián a blogger 😊 Ke každému z těch slov vedla nelehká životní cesta. Často si ale říkám, že takových prozatím neodhalených příběhů, jako mám já, je kolem nás stovky, ne-li tisíce.

Když to hodně zjednoduším, narodil jsem se v době normalizace a na tomto světě již byli mé dvě sestry a brácha. Otec byl alkoholik a máma se o nás po rozvodu musela starat sama, což v normalizační době nebylo vůbec jednoduché. Přítelkyně si sice našla, ale to bylo ještě horší... Ve školní třídě jsem se pak setkal s častou šikanou (*příjmení a brýle*) a vlastním pocitem velké křivdy a ublížení, které pokračovalo pubertou s vyholenou hlavou, učilištěm a útekem z domu. A následnou zkušeností s bezdomovectvím...

Díky svým sestrám jsem se vypravil do Prahy „na zkušenou“. Tam jsem vydržel žít šest let a konečně si začal uvědomovat, kdo jsem, jaký jsem a co je uvnitř, ve mně nevyřešené a bolestně zaplácnuté mačkovským a egoistickým předstíráním nezranitelnosti.

Praha je však na mě příliš velká, neosobní, rychlá... i když krásná. Proto jsem se vrátil do Brna. Potažmo ke svým kořenům, do těsné blízkosti Hodonína a krajiny svého srdce Pálavy. A tady vlastně konečně začalo to léčení, které jsem tolik potřeboval a hledal. Vyrázil jsem se svým kamarádem a spolužákem ze základní školy Honzou do polské části Vysokých Tater a našel sám sebe.

Poté jsem se stal vegetariánem a blogerem. Uvědomil jsem si, že běh je o lásce k pohybu, touze po výkonu a porozumění sobě samému. Že vše, co se hýbe, žije. A co žije je veselé a přirozeně zvědavé.

Absolvoval jsem první desítku na brněnském výstavišti (*taky s Honzou*) a začal běhat pravidelně. A poté přišel můj první ultra maraton, což byl právě Brněnský masakr. A tím bude vlastně i končit celá kniha. Absolvování ultra. Kniha proto není jen o běhu. Je o bolesti a strastech člověka, kterého běžně potkáte na ulici a ani si jej nevšimnete. Ale taky o nalezení sebe sama a radosti z daru, který se nazývá život. Proto název *Tak trochu jiný běh*.



Pokud se nemýlím, máš za sebou dvě účasti na BM (účasti byli tři, ještě jedna v týmu s Věrkou Dočkalovou v roce 2014, to bylo opravdu poprvé) (2015, 2016) obě z dlouhé trati (63km), v roce 2017 jsi nejprve plánoval další účast na delší distanci, poté jsi se přihlásil na kratší variantu (30km), nakonec jsi však vůbec nestartoval. Co se přihodilo?

Přihodilo se to, že jsem měl krizi. Běžeckou. Byl jsem přesycen všemi těmi pořádanými běhy, příspěvky na různých blozích a celou tou komunitou kolem běhu (což není chyba komunity samotné). Pokládal jsem si otázky jako „Má běh pro mě ještě takovou cenu, jako na začátku?“ nebo „Chci se ještě stále dřít, když to jiní zvládají líp?“

Nenašel jsem bohužel dostatek sil ke startu ani na krátkou trasu a nebojím se to otevřeně přiznat. Domnívám se, že je lepší nenastoupit a dát prostor ostatním než se na trati trápit. Jistě, někdo možná řekne „Tak zatni zuby a makej k***a.“ Ale takhle to u mě nefunguje. Běh přizpůsobuji životu, ne život běhu. Naštěstí nejsem výkonnostní běžec. Netlačí mě ani trenér, ani sponzoři. To ale samozřejmě neznamená, že bych chtěl zasednout do gauče před televizi.



Pojďme ale zpět k tvým prvním běžeckým krůčkům. Kdy jsi začal pravidelně běhat? Kolik kilometrů jsi týdně zvládal? Nebo jsi jen občas vyběhl a poté absolvoval 63km závod BM

Když jsem se přestěhoval do Brna, chtěl jsem „něco změnit“. Běžecký boom byl v plném proudu, tak jsem to taky zkusil a ve Starém Lískovci jsem si dal první kilometr. Píchal mě v boku, v třiceti stupních celsia jsem se neskutečně pařil, ale nakonec jsem natrénoval na desítku a dal ji za 44 minut, což je pro začátečníka slušný výkon. V tu chvíli jsem věděl, že to jde a půjde i dál.

Běhal jsem čtyřikrát nebo pětkrát týdně, z práce a do práce. O víkendech delší tratě nad 15 km a naučil se, jak vzdorovat únavě a stresu z únavy. Někdy to dost bolelo. Pamatuji si ale jeden běh ze Starého Lískovce směrem na Moravany a Ostopovice, kdy jsem vybíhal na jeden kopec a skoro jsem to neudýchal. Sípál jsem, až mi vyhrkly slzy. Ale dobře to dopadlo a vznikla u toho fotografie, díky níž jsem se seznámil se svou současnou přítelkyní Petrou.

Týdně jsem uběhl asi tak 65 km, ale nevedl jsem si běžecký deník, takže to nemůžu určit přesně. Vyběhnout na brněnský masakr bez tréninku považuji za hazard se zdravím, zvláště když člověk není zvyklý na pohyb nebo fyzickou zátěž.

Jsi vegetarián, nepovažuješ to při (po) tréninku za drobný handicap, nebo máš přesně opačnou zkušenost? Jak dlouho / z jakého důvodu tento způsob stravování dodržuješ?

Rozhodně to nepovažuji za handicap. Kdyby to tak bylo, změnil bych to 😊 Pro mě je to obrovská životní úleva. Fyzická i psychická. Dobrý pocit z mého těla je pro mě směrodatný. Mám lehčí a rychlejší trávení než dřív, a navíc jsem objevil mnoho kombinací zeleniny, luštěnin a obilovin.

Dávno je pryč doba, kdy někdo mohl argumentovat, že vegetariánství je nezdravé, protože studie z celého světa prokazují opak. Ale studie nechám studiemi a řekl bych to asi takhle:

Když jsem byl asi před půl rokem na lékařské prohlídce, doktorka mi řekla, že zdravějšího člověka tu za poslední rok neměla. To je pro mě důkaz, že maso k dobrému výkonu v běhu opravdu nepotřebuji. Otázka výkonu totiž není jen o jídle.

Mnoho lidí tvrdí, že nejíst maso je nepřirozené. A tak většinou pokládám otázku: A co je přirozené? Víme to? Nebo to slovo „přirozené“ používáme jen jako marketingový nástroj či neodůvodněný argument v emočně vypjatých diskuzích? Podle mě jsme už natolik odtrženi od přírody, od života v ní a sounáležitosti s ní, že většina z nás už nezná plný význam toho slova. A i já dlouho hledám, co to slovo pro mě znamená...

Tvoje nejoblíbenější běžecká trasa?

Mám dvě trasy, které ve mně rezonují ve své kráse i délce. Ta první je Pálava. Přesněji běh z Popic do Mikulova přes Strachotín, Dolní Věstonice a Klentnici. Na trase je několik hezkých míst, jako je vyhlídka Nad Soutěskou nebo zřícenina gotického hradu Děvíčky. Celá trasa, včetně sv.Kopečku u Mikulova má 24 km. Tam prostě chci pokaždé 😊

A druhá trasa je část mezi Veverskou Bitýškou a Javůrkem, kde proudí Bílý Potok. Je tam mnoho variant, kam si zaběhnout, mnoho přechodů suchou i mokrou nohou. Jednou jsme měli neutuchající touhu tam s kamarádem uspořádat závod, ale pak jsme to zavrhlí. Už tak je tam spousta lidí, zvláště v době turistické sezony.

Obě trasy jsem si zahrnul do malého běžeckého projektu Running Adventure 2018, který každý může najít na mém blogu. Na Pálavě jsem již byl, na Bílý Potok se chystám v červnu.

Nejsilnější běžecký zážitek?

Bezesporu Orla Perč, polská část Vysokých Tater. To místo má pro mě „magickou“ sílu. Vzbuzuje ve mně respekt především proto, co jsem tam prožil a s kým.

Celá trasa v tomhle vysokohorském a technickém terénu měla 25 km a my ho s Honzou zdolali za 8 hodin. Nejvyšší místo na trase mělo 2200 m.n.m. Běželi jsme jen na lehkou, s minimální zásobou vody a něčeho malého k jídlu. Byl jsem na dně fyzických i psychických sil, přišla bouřka a na trase byli lidé, kteří začali zmatkovat. Byla to síla, protože když se v horách držíte železného žebříku a kolem vás to práská a jste promoklí na kost, máte co dělat, abyste se nepustili stanoveného cíle.

Ale to pívko v cíli, to bylo neskutečné. Nejlepší lahvové pivo, které jsem kdy vypil. Na značce vůbec nesejde...

Plány na letošní rok? Kde by ses rád viděl za 10 let? Zůstaneš u běhání?

Plán je takový, že se chci udržet v dobré kondici. Mé plány dál se ani tak netýkají běhu, jak mého osobního života, mé vize a osobních cílů i hodnot. Chci zůstat u běhu, ale myslím si, že běh už bude

pouze jen jako doplněk. Chtěl bych se hýbat, a to celým tělem, ve stylu Crossfitu či podobného zaměření. Ale BĚH bude pořád BĚH. Moje srdcová záležitost.

A kde bych se chtěl vidět za deset let? Ve škole (školce) se svým dítětem. Jako otec a nejdůležitější muž v životě svého dítěte. Věřím, že k tomu máme s partnerkou dobře nakročeno. Pro mnohé určitý druh samozřejmosti. Pro mě jedna z největších hodnot.

Brněnský masakr letos připravuje obměnu delší (62km) distance, která závodníky zavede až k Býčí skále a výrazně ubude množství asfaltových kilometrů, přesto však povede většina trati po původních cestách, těšíš se na tyto novinky, případně jaké je tvé oblíbené místo?

Jo, asi do toho půjdu znovu. Chci ty novinky vidět a zažít, abych pak mohl říct, že jsem byl poprvé u toho, když se změny realizovali ☺

A tím nejoblíbenějším místem na Brněnském masakru je pro mě celá oblast kolem Adamova. Skvělé seběhy a výběhy na úzkých lesních cestách. Je to prostě masakr ☺ Ale skvělý masakr.

