

**DÍKY SLEPOTĚ SLYŠÍM PTÁKY, KTERÉ JSEM DŘÍV NEVNÍMAL**

# Běžím o život... Bílou tmou

**Chtěl a bral si od života hodně. Workoholik a životní požitkář hledal uspokojení v materiálním světě, dobrém jídle, pití. Ve třidvaceti vážil 160 kg. Dnes je JAN „SLEPEJŠ“ BAUER (39) na polovině váhy a žádá stále mnoho. Leč od sebe. Aby pochopil, musel přijít o zrak. Deset let s jeho postupnou ztrátou bojoval, prodělal na čtyřicet operací, aby ve svých 33 letech bílou tmou skutečně poznal. Nevzdal se, i když o tom přemýšlel. Našel nový smysl života v práci maséra a vyměnil světské požitky za výzvy vedoucí na hranice psychických i fyzických možností. A tak letos na jaře jako první nevidomý na světě uběhl jeden z nejnáročnějších maratonů po Velké čínské zdi.**



S budováním Velké čínské zdi, jejíž délka dnes činí 8 851 km, se začalo už kolem roku 210 před n.l. a systém opevnění táhnoucí se napříč severní Čínou byl dokončen zkráj 17. století. Účelem zdi bylo chránit Čínu před nájezdy Mongolů. Zed' má u paty šířku až 8 metrů, nahoře až 5 metrů a dosahuje výšky 6 až 10 metrů. Uvnitř zdi jsou spojovací chodby a sklady. Každých několik set metrů je zed' zesílena věžemi, těch je celkem 25 000.



■ **Nápad na maratonský běh po Velké Čínské zdi vám vnukla běžkyně a trasérka Jitka Křížová již vloni v únoru. Jste trénovaný, dlouhé tratě zvládáte, proč jste otálel?**

Neměl jsem na rozdíl od Jitky s tímto závodem žádnou konkrétní zkušenost, tak jsem se musel důkladně připravit. Neumím dělat věci napůl. A krom toho je na takovou akci potřeba sehnat sponzory.

■ **Na kolik takový výlet přijde?**

Vycházelo to asi na padésát tisíc na osobu. V tom je startovné 1 500 dolarů, letenka a nějaké další drobné výdaje. Já hradil náklady za čtyři lidi - trasérku Jitku a ještě jsem měl k sobě dva traséry kluky, Jardu Boucníka a Aleše Pýchu.

■ **Jeden vodící běžec by trasu nezvládl?**

Jednak jsem rychlý, takže Jitka nestihá, a hlavně jsem potřeboval pocit jistoty na schodech. Šel jsem bez hole, a kdybych začal padat, kluci mě udrží. To, že se zvrtné noha, je úplně normální, je ale potřeba

## „Vsadil jsem se o auto a zhubl pak 80 kilo.“

s tím počítat a mít hlavu v klidu. Aby zůstala maximálně koncentrovaná a uhlídala třeba ten kotník. Nemohl jsem si dovolit riziko paniky.

■ **Běžně vás trasér vede při běhu na provázku, jehož konce držíte oba v ruce, a hlásí vám záludnosti terénu. Trasu předem obvykle zmapujete, což tady nešlo. V rámci 42kilometrové vzdálenosti je prý nejtěžších 8 700 metrů zdi s převýšením asi 1 100 metrů a s 5 164 schody, který je každý jiný a různě daleko od sebe. Našli jste na ten úsek nějaký figl?**

Horší je sestup dolů. Cestou nahoru dopadne šokbrnutí maximálně tak, že natáhnete ruce před sebe a padáte sotva metr. Zatím-

co jdete-li dolů, tak na jednom dvěstěmetrovém úseku, kdyby člověk opravdu šlápnul blbě, kutálí se dolů a nikdo si ho nevšimne. Takže jsme ještě doma zkoušeli různé metody, včetně horolezeckého lana na mém těle a jištění zezadu, až jsme nakonec zjistili, že dolů je nejbezpečnější běžet úplně bez provázků. Měl jsem ruku na rameni kluka před sebou, a jak se on propadal na schodech, já čelil svou rukou jeho postavu a výšku schodu. Kdybych klopýtnul, padám na něj a riziko nese on.

■ **Vám se v Praze podařilo nasimulovat podobný terén?**

Schody jsme trénovali s laskavou podporou nájemníků v jedné sedmadvaceti patrové budově ve Vysočanech. Po pár měsících jsem po nich běhal už úplně sám, bez pomoci druhého člověka, jen díky zábradlí a tomu, že tělo terén úplně načte. Mozek pak nedělá chyby. Potom jsme začali zkoušet schody vedoucí na Prosek, které nemají stejnou charakteristiku, a vy řešíte každý schod. Jenže jak jsme posléze zjistili, byly ty prosecké schody ve srovnání s čínskými ještě moc „hodné“.

■ **Tvrdý náraz v realitě?**

Copak pády, ty přišly, ale na ty jsem se připravoval. Cvičil jsem střed těla, aby se při pádu dokázalo vyrovnat. Problém byly úzké stezky, kde je člověk sám. Nedá se jít vedle sebe, nedá se předbíhat ani odpočívat. A některé úseky byly extrémně nebezpečné pro mě jako slepce - místo schodů tam byly nakloněné plošiny se zábradlím a schody s důlky, do kterých vidící člověk dává

Jan „Slepejš“ Bauer (uprostřed) v Číně se svými dvěma traséry Jaroslavem Boucníkem (vlevo) a Alešem Pýchou.





nohy, aby mu to neklouzalo. Já musel logicky zmenšit krok a tím zpevnit nohy. Byl jsem hodně opatrný a občas jsem přecházel do cupitání. Jsou tam ale i úseky, kdy se neběží, kdy se po zdi jde. To proto, že na půlmetrové schody, kde je hloubka schodu jen na špičku, nemůže dopadnout celá noha. Jakmile vám noha sjede z jednoho schodu, hned se propadáte o metr dál a dál.

#### ■ Zranil jste se?

Nejvíce mě ve čtyřicetistupňovém vedru sužovaly křeče. Při maratónu je to běžné, protože se hodně odvodňujete a ztrácíte soli. Pomohly speciální solné kapsle pro maratonce a voda. To, že jsem občas nakopnul koleno zeď a měl je otlučená, jsem ani nevnímal. Stejně jako pád na posledních 200 metrech. Zakopl jsem o hrazení, udělal parakotoul, ale emoce mě rychle postavily na nohy.

#### ■ Adrenalin se vyplavuje v míře nevidané?

Jak v které fázi. Já měl respekt z celého závodu, ale v jeho průběhu jsem se snažil co nejvíce koncentrovat na nohy, abych nedělal chyby. V té fázi jsou pocity spíš takové, že je vám horko, něco vás bolí, snažíte se přemýšlet o tom, kde jste a jak to s vámi vypadá. V závěru ale nastoupí euforie v plné síle. Proběhnete páskou a lidi vás musí zastavit, protože pořád běžíte. Je to fantastický pocit.

#### ■ Jsou euforické pocity silnější o vědomí, že pokořujete „zed“ jako úplně první nevidomý na světě?

První jen hezky zní. Jediná odlišnost mezi prvním a pátým je asi v tom, že si nemůžete říct, že už to někdo šel před vámi a že to



„Nejhorší byly sestupy dolů,“ říká Jan „Slepejš“ Bauer o maratónu po Velké čínské zdi.

## „Extrémně se hýbu, protože mám cvrčky v hlavě.“

zvládnete taky. Závod běžel i Ondra Zmeškal z Vysočiny, což je mladý dvacetiletý kluk a měl trochu jiný styl než já – šel s holí a méně využíval traséra. Spousta lidí si nás tam fotila, protože prý mají nevidomé kamaráda a chtějí ho motivovat. Takže já doufám, že příští rok půjdou další nevidomí. A bude to pro ně stejně těžké jako pro nás.

#### ■ Mám pocit, že samotné zdolání trasy je to, o čem tu běží. Hrál u vás, jinak velkého soutěživce, vůbec nějakou roli pořadí?

Nehrálo. Ale pocitově mě to hnalo dopředu. Takže jsem si ten závod daleko víc užil-

val, běžel na vyšší tepovku a víc do toho dával. Doběhl jsem v čase 5:34 (zatímco půlmaraton doma jsem měl za 1:37) a byl jsem třetí z Čechů. První byla jedna holčina a druhý byl můj trasér, který mě o tkaničku předběhl.

#### ■ Neláká vás příště zkušeně atakovat čas nejlepšího?

Ten byl 3:30, a to bych asi nezvládl. Navíc pokud bych chtěl začít lámat časy, musel bych tak dvacet kilo shodit. A to už bych si nepřipadal jako chlap. Vypadal bych jak papírák.

#### ■ Máte před sebou výstup na řecký Olymp, výběh na skokanský můstek v Harrachově, a také plán zdolat dlouhou trať v extrémních podmínkách horka či zimy. Myslíte si, že byste se k podobným výzvám dopracoval, kdybyste zůstal vidoucím?

Asi ne. Byl jsem workoholik, práce mě pohlcovala a nedokázal jsem vnímat nic jiného. Od malička jsem věděl, že budu pracovat v gastronomii. Vzorem mi byl můj strýc a od třinácti let jsem kmital v jeho provozech v hotelích U prince a U zlatého stromu. Jediné mínus bylo, že jsem vězel u zdroje jídla a pití a vypracoval se až na 160 kilo váhy.

#### ■ Neříkáte to nikterak zkroutě. Bylo vám třidvacet. Vám nevadilo, že jste tlustý?

Já nebyl tlustý. Jen jsem na tu váhu málo vyrostl (smích). Pochopíte, já měl přítelkyni, byl jsem středem pozornosti, nic mi nechybělo. Neměl jsem žádný důvod ke starosti.

#### ■ Kdy se důvod objevil?

Upřímně, poprvé to byla sázka. Vsadil jsem se s rodinou, že zhubnu ze 160 kil na polovinu. A za sedmáct měsíců jsem dietou těch 80 kil sundal.

#### ■ To byl pořádný úprk. Oč tak lákavého jste se sázel?

Byla to hodně velká motivace, šlo o auto. Mám ho dodnes a je to pro mě srdeční záležitost, protože je to poslední auto, které jsem mohl řídit. Ještě jsem viděl.

#### ■ Bojoval jste na dvou frontách. O zrak a o tělesnou kondici. Než jste získal svou dnešní optimální váhu, prohrával jste?

1. května 2005 bylo vážení, a mám fotku, jak vstupuju na váhu, která ukazuje rovných 80 kilo. Za dva měsíce už jsem měl metrák. Přišel obrovský jojo efekt. Chyba byla, že jsem se celou dobu těšil, až se zase budu opájet jídlem. Žil jsem v myšlence, že není problém dokázat znovu to, co už jsem jednou svedl. Omyl. Skončil jsem znovu na 150 kilech.

#### ■ Co jste změnil, že dnes už neprohráváte?

Neprohrávám, protože už vím, že nechci, abych prohrál. Nechci už měnit šatník, byť ho mám sestavený od 80 do 160 kil. Velké velikosti mám zavakuované ve fólii, ale nechci je už vyndávat. Jenomže jídlo stále miluju, nedokážu se ho v hlavě vzdát. A proto vydávám raději víc energie. Hýbu se denně.

Pro mě, pro slepce, má taková dávkovaná a kontrolovaná strava velkou výhodu - nic neřeším a vím, kolik čeho pozřu. Je to čerstvé a nespoknu něco plesnivého z lednice, kam nevidím.

#### ■ Zhubl jste, změnil sebe i požitkářský a požívačný život od základů... Kvůli tomu, abyste šel do sebe, musela přijít slepota?

Už to tak vypadá. Kdybych neoslepl, byl bych tři sta hodin měsíčně v práci v hospodě a jel extrémně rychlý život. Díky slepotě jsem přehodnotil jeho smysl. Dám vám příklad, kdo jsem byl dřív a kdo jsem nyní. Kdybych měl jít tenkrát do lesa, bude to pro mě obrovská ztráta času. Teď slyším ptáky, které jsem do té doby nikdy nevnímal. Dřív jsem si užíval jen hmotných statků, bažil jen po velkých věcech a nedokázal si užít ty „malé, obyčejné“.

#### ■ Zachránil jste sebe, ale ne zrak. Přes čtyřicet operací během deseti let nestačilo na zastavení postupující ztráty, odstartované pravděpodobně mononukleózou ve vašich osmnácti letech. Kdy jste zjistil, že slepota je neodvratná?

Bylo mi asi osmdvacet, když jsem se dostal do Londýna ke druhému nejlepšímu očnímu lékaři na světě, specialistovi na sítnice. On se mi podíval na deset vteřin do očí a věděl, že budu slepý. Zlomilo mě to. Nikdy dřív jsem si to nepřipustil.

#### ■ Pomozte mi pochopit: nelze pomýšlet na konečnost, i když zrak nezadržitelně slábne? Nelze se připravit?

Zrak jsem ztrácel pomalu, zvykl jsem si roky na to, že oči

Pracuju jako masér rukama, běhám, chodím do posilovny.

#### ■ Extrémně se hýbete, abyste uspokojil onoho životního požitkáře v sobě?

Říkám, že lidi běhají ze tří důvodů. Že mají psychické problémy a čistí si tím hlavu. Že chtějí zhubnout. Anebo to dělají kvůli

## „Říkal jsem si: Až oslepnu úplně, zabiju se.“

tomu, že mají cvrčky v hlavě a chtějí se najíst. A to jsem já. Pohyb mě nabíjí, psychicky uklidňuje a ještě si můžu dopřát dobré věci. Osvědčily se mi krabičky ABC diety.



Kdysi mival 160 kg, pak se rozhodl, že radikálně zhubne: „Upřímně, poprvé to byla sázka. Vsadil jsem se s rodinou, že zhubnu na polovinu. A za sedmáct měsíců jsem dietou těch 80 kil sundal. Byla to hodně velká motivace, šlo o auto. Mám ho dodnes. Je to pro mě srdeční záležitost, protože je to poslední auto, které jsem mohl řídit. Tehdy jsem ještě viděl.“



Nejen v období adventu se jistě rádi zachumláte s knížkou pod peřinu a necháte se pohlit jejím příběhem. Abyste mohli opravdu relaxovat, ať už jste se pustili do něčeho napínavého, nebo romantického, pořiďte si do své lampy LED žárovku. Její světlo je příjemné, neunavuje oči a má výrazně nižší spotřebu.

Více informací získáte na [svittechytre.cz](http://svittechytre.cz).





## JAN „SLEPEJŠ“ BAUER (39)

Běhat začal díky kamarádovi Jardovi Boucníkovi, který mu dnes dělá traséra. Potkali se v posilovně, kde se Jan ještě se 110 kg pokoušel dostat do formy. Před třemi lety dal svůj první desetikilometrový běh za hodinu a jedenáct minut. Dnes má na kontě půlmaraton za hodinu a třicet sedm minut.

Miluje výzvy. Už jako nevidomý podnikl výstup poslepu na Gerlachovský štít (2654,4 m), nejvyšší horu Slovenska, a výlet dlouhý 745 km z Prahy do Itálie na kole.

Žije v Praze s partnerkou Hankou a dvěma dětmi. Ačkoliv svého mladšího syna nikdy neviděl (v době úplného oslepnutí byla partnerka těhotná) a dnes skoro desetiletou dcerku má před očima jako maličkou, je rodina tím, co ho od černých myšlenek dovedlo zpátky do života.

odcházely, ale nikdy jsem nemyslel na úplnou tmou. Tedy myslel, ale kdyby přišla, nechtěl jsem žít. Raději bych se zabil.

### ■ Jednou přišla, ale ...

Bylo mi asi třiatřicet, když jsem se po jedné z operací ve Střešovicích probudil a neviděl. Netušil jsem, že mám v oku jen pooperační plyn, který zamezuje vidění. Šel jsem tehdy na záchod a dodnes si pamatuju hmaty

Přišel o zrak, ale nerezignoval a založil si masážní salón v Praze-Libni, který s humorem sobě vlastním nazval U Slepejše.



ruky... Jak jsem všechno osahával a říkal si: „Tak tohle je ta slepota. To je ten moment, kdy se mám zabit.“ A uvědomil jsem si, že to nedokážu. Že jsem slaboch. Měl jsem už dceru a rodinu. Chvilí byla psychika zložená, ale řešil jsem to s doktory a vyřešil. Ještě na moment jsem se pak rozkoukal. Viděl jsem obrysy. Nějaký světlocit jsem měl, ale záhy to odešlo do úplné tmy.

### ■ To byl moment, kdy jste poprvé vzal bílou hůl do ruky?

Ano. Když jsem měl ještě světlocit, chodil jsem večer podle toho, jak padalo světlo od lamp. Hůl jsem nechtěl vytáhnout. Dokázal jsem jít podle obrysů a sám fungovat. Hůl slouží v ten moment spíš jako varování ostatním, aby nedošlo ke střetu. Pak, když ale přijde bílá tma, protože ona není černá, nevnímáte už ani to světlo. A hůl potřebujete.

### ■ I proto, aby lidé pomohli?

Já dneska pomoc na ulici vždycky přijmu, protože je pro mě příjemnější jít s někým, než se totálně soustředit na cestu. Jsou ale slepí, kteří pomocnou ruku odmítají a lidé pak tvrdí, že slepci jsou zlí. Za sebe říkám, že jsou to lidé, kteří mají ještě zbytky světlocitu a tak chtějí věřit sami sobě. Pochopme je.

### ■ Všechno, co děláte, směřuje k nezávislosti. Může se vám podařit být někdy skutečně samostatný?

Rád bych. Ale to se nestane nejspíš nikdy. Daří se mi to jen v osahaném prostředí, v novém se bez pomoci dobře neorientuji. Jsem závislý na blízkých. A nic na tom nezmění ani programy na telefon, počítač a další vymoženosti, kde si vystačím sám.

### ■ Poslouchám vás a přemýšlím, co tak náruživého ve vás dřímá, co vás nutí soupeřit s osudem tak, že mu dáváte smeč?

Navenek vypadám, že jsem silný, ale taky mám slabé chvíle. Jednou za měsíc si třeba rozseknu hlavu do krve, protože někde nabourám, a pak to ve mně bublá. Člověk se asi nikdy nesmíří s tím, co ho omezuje, ale naučí se s tím žít. A důležitá je rodina. A tu já mám náramnou - přítelkyně, děti, táta, máma a příbuzní, čili strejda s rodinou. Můj strýc byl pro mě vždycky vzor tím, co všechno dokázal a co sám udělal. To mě žene dopředu. Nemusel bych pracovat, nemusel bych běhat. Mohl bych žít z podpory. Co bych z toho ale měl? Kde by bylo štěstí? Já našel něco, co mě naplňuje. Sice kvůli běhání a práci trochu nestíhám rodinu, což je můj červík v hlavě, ale hledám cestu. A že jsou na ní překážky? No a? O tom všechno je. O hlavě.



Radka Červinková

„Běžně vás trasér vede při běhu na provázku, jehož konce držíte oba v ruce, a hlásí vám záludnosti terénu. Trasu předem obvykle zmapujete,“ popisuje Jan Bauer běžecké závody.

