

Nevidomý běžec. Zhubl a chystá se na maraton



Dřív hodně jedl. Dnes hodně běhá (na snímku vlevo). ARCHIV

Jan Bauer odmala miloval jídlo a pití. V pětadvaceti vážil 160 kilogramů. Tehdy si řekl dost a začal se sebou něco dělat. Hubnutí mu ale komplikovala roztroušená skleróza, kvůli které přestával vidět. Dnes je mu 38 let, váží 82 kilogramů a už nevidí vůbec. Na konci května se ale chystá na maraton do Číny.

Bojíte se náročného závodu?

Běh poslepu zvládám v pohodě. Mám traséra, který mě doprovází. Na Velké čínské zdi jsou ale problém hlavně ty schody. Každý je jinak vysoký. Člověk, který vidí, tak odhadne, jak má kde zvednout nohu. Já ne.

Proč jste se rozhodl pro maraton?

Když jsem úplně přišel o zrak, tak jsem se sebou chtěl něco dělat. Radikálně jsem změnil životní styl. Za-

čal jsem sportovat. Jsem člověk, který má rád výzvy. Už jsem vylezl na Gerlachovský štít a jel jsem na dvojkole do Itálie. V poslední době je v Česku obrovský boom, co se týká běhání maratonu. Podlehl jsem mu i já.

Jak se na závod připravujete?

Po ránu si jdu zaběhat. Vždy asi tak deset kilometrů. Do večera pak masíruju. Mám studio, kterému jsem dal název Masáže u slepejše. Večer pak zase běh nebo posilovna.

Trénujete sám?

Při běhu potřebuji partnera. Mám kolem sebe hodně lidí, kteří mi pomáhají. Někteří se mi dokonce sami ozvali, že se mnou chtějí trénovat. Běhali už dřív, ale chtěli tomu běhu dát ještě nějakou další náplň, a tak pravidelně chodí běhat se mnou. **MAH**