

Otec Pavel Semela při závodu Lavaredo Ultratrail, v pozadí skalní štíty Tre Cime di Lavaredo, Dolomity, Itálie

NEPŘEPALTE ZAČÁTEK

Tuhle poučku nám řekl otec Semela od sv. Antonína v Praze, když jsme se spolu bavili o běhání, kterému se věnuje poměrně intenzivně. Možná by to mohla být naprosto univerzální rada pro jakoukoli lidskou činnost. Od chování s děvčetem, přes vaření až po duchovní život. Když to totiž nepřepálíte, poběžíte dlouho, překonáte spoustu nástrah, které vám připraví terén a vaše psychika, a nakonec můžete dosáhnout kvalit Železného muže. Jako náš host. Tak čtěte, jak na to!

Měl jste ke sportu blízko už jako kluk, nebo jste začal běhat ze zoufalství nad farníky?

V dětství mě lákala spíš věda, fyzika. Bavilo mě se učit, takže o prázdninách jsem třeba pro zábavu studoval němčinu. Myslel jsem si o sobě, že jsem nesportovní přesto, že jsem se nějak aktivně hýbal celé dětství. Lyžovat jsem uměl už zhruba od čtyř let. O prázdninách jsme s rodiči chodili po horách, jen co se mohlo jezdit do zahraničí, vyrážel jsem s přáteli do Alp. Na základce jsem dělal pár let i judo. Přesto jsem jako kluk byl takový silnější, neohrabaný a tělocvik a běh zvláště mě nikdy nebral, ani později na gymnáziu. Dneska vím proč. Oni nás totiž neučili, ale nutili běhat. Když tak o tom přemýšlím, tak máloco nás v tělocviku učili. Vždycky to bylo: „Udělej tohle, vyšplhej tamhle, změříme výsledek a oznámujeme to.“

Takže pro školní tělocvik nemáte moc pochopení?

Z tělocviků jsem si odnesl naprosto jasné přesvědčení, že pohyb mám rád, ale běhání není nic pro mě, a objevil jsem až ve 33 letech, že mě běh strašně obohacuje. Uvědomil jsem si, že se spoustou věcí v životě je to podobně. O spoustě věcí si myslíme, že to není pro nás, protože se bojíme nebo myslíme, že na to nemáme. Protože jsme to ještě nezkusili. Je to jako být křesťan. Z venku to vypadá jako strašná otrava, co všechno člověk nesmí a musí, protože takhle to hod-

ně lidí vnímá. Jako ten běh. Chlap sedí u piva na zahrádce a já kolem běžím. „Magor,“ řeknou si, „proč to děláš? Co z toho máš?“ Podobně je to s křesťanstvím, když ho člověk začne poznávat zevnitř, pochopí i to, k čemu slouží námaha s ním spojená, a že se pak dostaví pocity, které jinak nezažije.

A kdy vás popadlo to běhání?

K němu jsem se dostal šťastným nedorozuměním. Ve farnosti v Neratovicích jsem chodil s partou chlapů hrát fotbal. A dva z té



Triatlonový závod Slovakman v Piešťanech

party, dříve atleti, se přihlásili na Pražský půlmaraton (21 km). Já si říkal: „No jo, atleti, to není nic pro mě.“ Jenže pak se každý rok přidal další a mně to začalo vrtat hlavou. Říkal jsem si, že asi nějakou kondičku mám, ale nedokázal jsem si představit, že bych uběhl třeba jen pět kilometrů, natož dvacet. Pak jsem to zkusil a zjistil, že jsem těch pět kiláků

uběhl a ani nebyl moc vyřízený. Přihlásil jsem se, dostal pár rad a začal trénovat. Po třech měsících jsem to uběhl a ještě ke všemu ve vysněném čase pod dvě hodiny. Z toho zážitku jsem měl oči navrch hlavy, byl jsem strašně nadšený, že jsem za další dva měsíce běžel první maraton! Ale tenhle postup nedoporučuji.

To nadšení bylo z toho, že jste se překonal?

Ani ne, to byl pocit až u těch hodně dlouhých tratí později. Běh je pro mě hrozně silný zážitek. Vědecky řečeno se člověku vyplaví ohromné množství endorfinu a je v takové povznesené náladě. Zátapek říkal: „Jestli chcete něco vyhrát, běhejte stovku, jestli chcete něco zažít, běžte maraton!“ A je to pravda. Najednou vám přijde, že svět je hezký, nic špatného se neděje, a všechny problémy se dají překonat.

Jak vás napadlo běžet dvanáct hodin v kuse?

Když jsem se přistěhoval do Holešovic, jel jsem se projet na kole a viděl, že ve Stromovce nějací lidé běhají a mají čísla. Asi závod. Za několik hodin jsem se vracel a viděl, že ještě pořád běhají. Zjistil jsem, že je to závod na dvanáct hodin, běží to na jeden záťah, a měří se, kdo uběhne nejvíce. Už jsem za sebou měl pár maratonů, ale řekl jsem si „Páni, to musí být nějací mimozemšťani!“ Pak jsem ale některé začal potkávat při běhu

a viděl, že jsou to normální lidi. Třetí rok už mně bylo líto, že tam nejsem s nimi, a čtvrtý rok jsem si to zaběhl. Možná se takhle díváme na světce. Jeden si řekne, že to jsou magoři, a druhý, že jsou to borci, a oba, že to není nic pro mě. Jenže to je pro všechny, ke svatosti jsme pozváni všichni. Duch Svatého jsme dostali, předpoklady máme, Bůh nás posvěcuje, ale jde o to připustit si, že svatost je i pro mě.

Co se děje člověku v hlavě, když krouží celý den po trati?

Na takový závod

se netrénuje, že by se běhalo podobně dlouho, aby na to byl člověk připraven. Běhá se maximálně 4 až 5 hodin v kuse. Když jsem v té dvanáctihodinovce už běžel přes 4 hodiny (to tak běžně dokončuju maraton), říkal jsem si, že si dovedu představit, že ještě hodinu a půl to půjde. Pak mi došlo, že to bude teprve polovina závodu! Trochu to se mnou začloulalo, ale byl jsem zvědavý, co bude dál. Pak jsem za sebou měl šest hodin a pořád to nějak šlo. Někdy jsem i kousek šel, ale zase se rozeběhl. Důležité je nepřestat. Nenechat se otrávit tím, že to místy drhne. Jde o ten další krok, dokud udělám další sebemenší krůček, tak se posouvám. To mi přijde důležité i do všech ostatních životních situací. Je jedno, jestli to jde dobře nebo těžce, posouvám se rychle nebo pomalu, ale že pokračuji na cestě k cíli. Každý krok se počítá a zna-



Vy máte rád hory, běháte i tam?

Ano, postupně jsem se propracoval k horským ultramaratonům. Jedny z nejkrásnějších vzpomínek spojených s během mám na závod na 120 km v mých oblíbených a krásných Dolomitech. Tenhle závod se startuje večer, takže se běží celou noc a den

mená, že se tam blížím. Není potřeba uběhnout dalších 40 km, ale udělat ten další krok, který mne posouvá tím směrem, kterým jsem se vydal. Pak to má to smysl. A nakonec jsem si závod náramně užil. To překvapení, že po osmi hodinách ještě pořád běžím, mě tak nadchlo, strašně rychle to ubíhalo a na konci mi bylo líto, že už je konec. Z tohoto závodu a po této zkušenosti jsem si odnesl poučení, že je možné něco, co jsem si ještě v průběhu závodu neuměl představit. Stačí udělat krůček a pak další, že se dá takto nejspíš překonat cokoliv. Pocit z toho byl, co by mne tak jako mohlo v životě ještě rozhodit.

Vy jste si dal i Iron Mana!

To je ochranná známka jedné série závodů, my tomu tady říkáme Železný muž. Je to dlouhý triatlon: 3,8 km plavání, 180 km na kole a na závěr maraton (42 km). Probíhá vcelku. Na startovní výstřel se skočí do vody a plave, vylezete, sednete na kolo, pak ho pověsíte v depu a běžíte. Borci to dají za 8 hodin. Limit je 17 hodin. Já jsem to uběhl dvakrát za 13 hodin 20 minut.

Připravoval jsem se 7 měsíců. Učil jsem se kraul, abych to uplavá, a vylepšoval jízdu na kole. Cesta k závodu byla pro mě nejdůležitější. Naučil jsem se udržet v hlavě po celou dobu příprav cíl a vědět, proč to chci. A druhou věc: udělat každý den jeden malý krok. Ten jeden krok mě na Iron Mana nepřipraví, ale všechny dohromady ano. A vědět, že když se na to dneska vykašlu, tak zítra už to bude těžší.

Vy máte rád hory, běháte i tam?

Ano, postupně jsem se propracoval k horským ultramaratonům. Jedny z nejkrásnějších vzpomínek spojených s během mám na závod na 120 km v mých oblíbených a krásných Dolomitech. Tenhle závod se startuje večer, takže se běží celou noc a den

a my, co jsme pomalejší, dobíháme zase za tmy. Jsem na trati 24 hodin v pohybu v přírodě a do jisté míry sám. A tam jsem prožil takové ztišení a ponoření do modlitby, které se kolikrát dosáhne až třeba čtvrtý den na duchovních cvičeních.

Vědí spoluběžci, že jste kněz?

Běžci, se kterými se setkávám, to vědí a nepřipadá jim to divné, protože běhá kdekdo. Spíš je překvapí, že se setkávají poprvé na živo s knězem. Koho to víc překvapuje, jsou věřící.

Je v Bibli něco o sportu?

My běžci máme rádi to velikonoční ráno v Janově evangeliu, tam pořád někdo někam běhá. Magdaléna spěchá ke hrobu a pak běží za učedníky, tam pak dokonce probíhá závod, při kterém Jan předběhne Petra atd. Také Apoštol Pavel používá sportovní příměry, protože v helénském světě byl sport součástí života a oni ho důvěrně znali. Třeba o svém životě říká: „Běh jsem dokončil, víru zachoval.“ Nebo mluví o tom, že jak se někdo připravuje na závod, tak se má křesťan připravovat na duchovní

život. Překvapilo mě i, kolik míst je v Bibli o vytrvalosti. Pán Ježíš říká: „Vytrvalostí zachráníte svoji duši, kdo vytrvá až do konce, bude spasen.“ Našlo by se jich strašně moc.

Můžeme ten náš rozhovor ukončit poznáním, že vytrvalost je přenositelná. Je jedno, jestli se snažím být vytrvalý ve škole nebo ve sportu. Když si ji člověk pěstuje a přichází na to, jak to udělat, aby u něčeho vytrval a došel do cíle, a když se to někde naučí (třeba při tom vytrvalostním běhu), získá dovednost, která se dá použít v mnoha oblastech života.

Za rozhovor děkuji Helena a Marika



**OTEC PAVEL SEMELA
47 let, knězem je 20 let**

Záliby: vysokohorská turistika, horolezectví, lyžování, běh (zvláště na dlouhé tratě), triatlon, fotografování.

Sportovní úspěchy: dokončení závodu Lavaredo Ultratrail (120 km, převýšení 5800 m), Grossglockner Ultratrail (110 km, 6500 m), dlouhý triatlon Slovakman a uběhnutí 161 km v rámci 24hodinovky.

Povedlo se mu být v závodech jednou druhý a jednou třetí, ale dokončení zmíněných závodů pro něj znamenají víc.

Foto: Giorgio Pulcini(2) - Adobe stock; PhotoNegrin, archiv autora