

1

ODSUD AŽ K ŠÍLENSTVÍ

Cokoli dá ti osud, to snášej, a zvítězíš nad ním.

– Vergilius

REVERS ZÁVODU SPARTAN RACE

Všichni účastníci soutěží a závodů Spartan Race a s nimi spojených akcí si musí být vědomi a souhlasit s následujícím:

1. Při účasti na Spartan Race nebo podobné akci hrozí velké riziko zranění nebo smrti. Tato rizika kromě jiného zahrnují: utopení nebo přiuopení, naraženiny, namožení, zlomeniny, poranění vzniklá vlivem nízkých či vysokých teplot, zranění způsobená vozidly, kontaktem s jedovatými rostlinami, pokousáním zvířetem nebo poštipáním.

Ke zraněním dále může dojít v důsledku nehod při činnostech, kterými jsou mimo jiné: pádlování, horolezectví, cyklistika, turistika, lyžování, chůze na sněžnicích, jízda na člunu, nákladním autem, osobním autem nebo jiným dopravním prostředkem. Všichni účastníci jsou si také vědomi rizika srdečního infarktu, trvalého ochrnutí a smrti. Pravidla Spartan Race, vybavení a osobní kázeň mohou tato rizika snížit, ale ne zcela eliminovat.

2. S výše zmíněnými fakty jsem plně obeznámen/a. Vědomě a dobrovolně na sebe беру všechna rizika, známá i neznámá.

Toto je stručná podoba podmínek, s nimiž musí všichni účastníci mých závodů Spartan Race souhlasit, chtějí-li soutěžit. Možná máte dojem, že si tak pouze kryju záda. Když se nad tím ale zamyslíte, je to dost dobrý dokument, který by měl podepsat každý, kdo se chce prostě jen zúčastnit života. Vím to, protože takový je můj způsob života – spartanský. Věřte mi, že výsledky za ta rizika stojí.

Jsem Joe De Sena a vyrostl jsem v chudém prostředí newyorského Queensu. Nikdy jsem nebyl žádným velkým sportovcem, přesto se mou vizitkou nakonec stala fyzická kondice. Jsem totiž zakladatelem Spartan Race, který se během deseti let proměnil z šíleného terénního překážkového závodu v lifestylovou společnost vydělávající miliony dolarů. Přibližně milion nadšenců tvořících její zdravé jádro nyní řídí svůj svět podle pravidel, která jsme pro ně vymysleli, a mnoho dalších přibývá. Naše akce se celoročně pořádají po celé zeměkouli a míří na ně tisíce lidí. Chtějí se zdokonalit, drží se hesla „Buď spartanem!“ se vším, co se pod touto frází skrývá a co představuje. Často jsem současně jejich největším fanouškem i noční můrou.

Lidé si možná myslí, že jsem šílený sadista, neústupný maniak bez pudu sebezáchovy, to všechno v jednom balení. Přesto mě vyhledávají, protože nějak cítí, že v tom bláznovství je systém. A že moje taktika mění lidem život, vytváří příležitosti a vede k výsledkům.

Noel Thompson, jeden z trenérů amerického olympijského zápasnického týmu, mi v roce 2009 poslal svůj tým na tréninkový víkend. S Noelem jsem se seznámil rok předtím na jednom ze svých závodů. Zaujaly ho mé jedinečné a občas šílené tréninkové metody.

Zajistil jsem, aby se olympionici ode dne, kdy přistáli po pětihodinovém letu na letišti v Rutlandu, dostávali do nečekaných situací. Nikdo jim neřekl, proč za mnou letí, a nevěděli, co je bude po příletu čekat. Trenér jim zařídil cestu, ale jedni z nejlepších světových zápasníků absolutně netušili, do čeho jdou a jaký bude trénink.

Chtěl jsem je řádně seznámit se spartanským způsobem života, a tak jsem řidiči nakázal naložit je na letišti a pak je prostě vysadit

na vermontské silnici č. 100, na „území nikoho“. Měli se vydat na moji farmu, která je zároveň hlavním sídlem Spartan Race. Znamenalo to necelých sedmnáct kilometrů chůze kopcovitým terénem s prudkými úbočími. Byla strašná zima. Několikrát se pokusili telefonovat, ale byli uprostřed pustiny a mimo dosah mobilních operátorů. Oblečení byli spíš na pracovní schůzku než na horskou túru a celou cestu museli nést svá zavazadla. Takhle vymódění se tedy trmáceli, aby daleko od své skvěle vybavené tělocvičny trénovali celý víkend s nějakým cvokem.

Členové týmu to pokládali za šílenství nebo minimálně za neomalenost. Takhle se přece s olympioniky nezachází. Patřili mezi nejlepší zápasníky světa, ale jako většině z nás jim celý život někdo říkal, co mají dělat – u nich to byli trenéři. Potřeboval jsem vědět, jak budou reagovat, když jejich odolnost prověřím nějakým bláznivým způsobem. Nejlepší víno pochází z hroznů vystavených extrémním podmínkám, diamanty z uhlí, které prošlo obrovským tlakem, a chceme-li, aby meč byl dokonalou zbraní, je třeba výhně a spousty úderů. Způsob, jak se zápasníci vyrovnají s mými tréninkovými metodami, měl také určit, zda jsou nejen sportovci olympioniky, ale také šampiony. V každé váhové kategorii se přece uděluje pouze jedna zlatá medaile.

Jako součást tréninku museli v dešti nasekat velikou hromadu dříví, odnést je a narovnat. Nachodili spoustu kilometrů. Vlastním ohromnou cívku drátu, v průměru má asi metr a půl a váží kolem sto čtyřiceti kilogramů. Museli ji koulet do kopce. Bylo plno bláta, takže neustále hrozilo, že uklouznou a cívka je převálcuje. Nosili pytle s pískem nahoru do kopce a zase dolů, kopali příkopy, lezli po skalách, plavali – museli uplavat třináct kilometrů. Hodně se věnovali bikram józe při teplotě 110 °C.

Nejdřív se jim to vůbec nezamlouvalo. Nebyl to trénink, který znali a zakoušeli po patnáct let, a nedávalo jim to smysl. Mezi sebou reptali a nahlas se ptali, co u mně vůbec dělají. Vždyť tu byli jen proto, že to chtěl jejich trenér.

Bylo to nesmyslné až do chvíle, kdy mi jeden z nich po několika měsících zavolal. Právě vyhrál mistrovství světa a chtěl mi

poděkovat. Během tréninku pod mým vedením se mu změnil referenční rámec. Stojíte na žíněnce, do konce kola zbývá deset sekund, soupeř do vás buší a vy se cítíte stejně jako během osmačtyřiceti hodin strávených s tím šilencem ve Vermontu. Věděl, že to ještě deset vteřin vydrží. A v tom spočíval rozdíl mezi tím, jestli bude, nebo nebude mistrem světa.

Překážkový závod, při němž jsem se dlouho předtím setkal s trenérem Thompsonem, zahrnoval úsek, který bylo třeba sjet na kajaku. V jedné části trasy museli soutěžící asi dvacet metrů táhnout své kajaky po pás zaboření do bahna a vodních rostlin. Všechny týmy úsek překonaly, ale Noel, který byl za svým týmem pozadu asi o devadesát metrů, se zasekl. Ne v bahně. Jeho mysl se hermeticky uzavřela a zabránila mu pustit se do té blátivé cesty s kajakem, jako to udělali všichni závodníci před ním. Instinktivně jsem ho popadl a i s kajakem jsem ho protáhl bahnem. Na druhém konci jsem je ještě dokázal spustit na vodu.

Podobně jako mnoho ostatních, ani on se nedokázal vyrovnat s neznámou situací. Celý život se vyhýbal blátu, a jakmile do něho zapadl, rázem se mu vybavily všechny obavy a poučky rodičů, učitelů a kdovíkoho ještě: Hlavně se nezašpiň! Nemohl se pohnout. Neměl ponětí, jak si má s touhle překážkou poradit.

Později, po skončení závodu, za mnou trenér Thompson přišel: „Mohl bych si s vámi promluvit?“

„Jistě,“ odpověděl jsem. „Co se děje?“

„Jak jste se to naučil?“ zeptal se.

Ani jsem nezaváhal: „Prostě se vydáte do bahna a jdete.“ Takhle vždycky přistupuji k životu: kladu jednu nohu před druhou a soustředím se na malý cíl, který mám přímo před sebou. Dokážu tak téměř cokoli. Díky tomu jsem se naučil vytrvat tam, kde se jiní zastaví. I člověk, jako je trenér špičkových sportovců. Jak se mohl během závodu zaseknout? Podle mě je to prostě tak, že se pro něco rozhodnete a pak za tím pořád jdete. On o sobě začal pochybovat. To je hlavní chyba, kterou u lidí neustále pozoruji.

Při zápasu, ani při tom olympijském, nezůstanete vězet v bahně, ale může vás zarazit nějaká pitomá neodbytná myšlenka nebo

jiná potíže. Zápasnictví patří mezi nejproměnlivější sporty. Olympijský zápas má začátek a konec, ale nikdo netuší, co se odehraje v pěti minutách mezi tím. Nevíte, kolik sil budete potřebovat nebo s čím se potkáte. Zápas není předem jasný jako maraton. Váš soupeř může být naprosto nevypočitatelný, stále se vás bude snažit chytit do nečekaného sevření, odkud nebude úniku.

Trenér Thompsen poslal tedy své svěřence za mnou. Věděl totiž, že jim mohu pomoci připravit se na neočekávané. Byl jsem schopen ty skvělé sportovce naučit, že pokud vydrží spoustu věcí mimo ring, mohou překonat i jakoukoli potíže v něm. Nechtěl jsem je trénovat pro vítězství, ale kvůli tomu, aby byli připraveni čelit neznámému.

Žádný z živlů nepředstavuje neznámé lépe než bahno. Lepší se na nás, brzdí nás, snaží se nás stáhnout pod povrch. Od počátku vývoje lidstva se muži a ženy musejí potýkat s tou hnědou špínou. Bahno zpomalilo Napoleona u Waterloo, překazilo nacistickou invazi Ruska a Ho Či Minovu stezku ve Vietnamu proměnilo v překážkovou dráhu pro povstalce. Směs hlíny a vody ulpívající člověku na botách ovlivnila historii. Tuším, že i vás už několikrát zpomalila.

Na Spartan Race naše soutěžící často vystavujeme blátivým loužím a bažinám, jakými se běžně probíhá, jen když není vyhnutí. Tyto překážky jim pomáhají připravit se na „bahno“ každodenního života, záležitosti, které nás ničí nebo se o to alespoň pokoušejí. Možná jste se nedočkali povýšení – my vás naučíme, jak ve své práci stejně pokračovat dál. Možná jste dostali kopačky – my chceme, abyste si přesto hledali nového partnera, který vás bude mít rád. Jste-li už unavení a stále se lopotíte, bahno může být přísadou toxické směsi, kvůli níž se vám ještě víc bude chtít všeho nechat. Na každé z tratí proto někde leží blátivá past. Bez ní by to nebyl Spartan Race.

To je ovšem pouze začátek. Spartan Race vyžaduje, abyste zvládli víc. Proto před vámi leží krutá a nezapomenutelná trať. Chceme závodníky nadchnout, dostat jejich tělo a mysl na hranice možností, aby byli zdravější díky mimořádně extrémním, náročným

překážkovým soutěžím. Spartan Races jsou proto navrženy tak, aby závodníci museli překonávat moment selhání.

Rád bych, abyste při každém závodu dokázali přemoci svou přechodnou touhu po pohodlí a věnovali své úsilí něčemu, co vás přesahuje. Každý je schopen vyběhnout na kopec. Co ale třeba plazit se na stejný kopec pod stometrovým ostnatým drátem? Překážky a výzvy udržují naše sportovce čilé a schopné pohybu do všech stran. Jen tak něco je nepřekvapí.

Spartan Race je pro každého, kdo chce změnit život sobě i lidem ve svém okolí. Typicky se postupuje takhle: začnete Spartan Sprintem, pětikilometrovým závodem s patnácti překážkami, postupně se vypracujete na Spartan Super s dvaceti překážkami na třinácti kilometrech a pak už zatoužíte po největším a nejtěžším spartanském závodu – The Beast. Je dlouhý jednadvaacet kilometrů a čeká na něm pětadvacet překážek. Délka závodů není náhodná. Rozhodl jsem, že Spartan Sprint by měl vycházet z toho, co jsou lidé v dnešní společnosti schopni udělat: každý může seskočit z gauče a uběhnout čtyři nebo šest kilometrů. Super Spartan už je těžší, ale přesto jej zvládnou nejen zdatní sportovci, ale i nováčci v dostatečné tělesné kondici. The Beast je pak navržen tak, aby prověřil silnou vůli těch nejostřílenějších borců.

Sezona končí v září spartanským mistrovstvím světa, takže mnoho z našich závodníků se hned po Vánocích budí ze zimního spánku a v lednu začínají pracovat na své vytrvalosti. Tak se to opakuje každý rok, jen počet účastníků sezonu od sezony roste.

Nejde o sport, kdy zakladatel a spolumajitel (což jsem já) přihlíží klání rozvalený v pohodlné, klimatizované lóži a čeká, až ho po zákroku nebo skórování na hřišti zabere televizní kamera, aby se vidělo, jestli je naštvaný, nebo se raduje se svými rádoby přáteli. Při Spartan Race do toho jdeme všichni po hlavě a já doufám, že se seznámím nebo alespoň pozdravím s každým účastníkem. Je jedno, kam přijdu – všude se mě lidé nejčastěji ptají: „Jak to, že vás to pořád baví?“ Pro mě je to zpráva, že tisíce lidí pokládajících mi tuhle otázku od nás vlastně potřebují pomoc s udržením motivace. Není to snadné, ale stojí to za to.