

GHOST**LAPIERRE**{NA VLASTNÍ **KŮŽI**}**MOJEKOLA**

JEZDÍM, TEDY JSEM

Text a foto: Jitka Mimiráková

Ach ty předsudky! Když mladý a zdravý člověk jezdí na elektrokole, je automaticky líný a nemůže to se sportováním myslet vážně. Při nedávné návštěvě jednoho diskusního fóra jsem si tento soud přečetla. A hned mi bylo jasné, odkud vítr vane a proč se na mne někteří cyklisté a známí koukají skrze prsty. Poslední týdny totiž jezdím na elektrokole. Proč, když jsem mladá a zdravě vypadající holka?!

U nás je zkrátka tak nějak pořád zažité, že elektrokolo si pořizují větší nebo nějakým handicapem. Jako kdyby neexistovala jiná možnost. Vždyť elektrokolo není určeno jen pro starší lidi, ale pro všechny milovníky pohybu – šlapat se na něm musí! Výjimkou pak nejsou třeba také maminky s dětmi ve vozíku či aktivní sportovci, které zdravotní komplikace na určitý čas odstaví od

běžného fungování a sportovní zátěže. Ať těmi komplikacemi je zranění, či boj s vážnou nemocí.

NEZVANÁ NÁVŠTĚVA

A mezi tyto lidi patřím já. V době, kdy většina cyklistů-závodníků (a také mých kamarádů) odjížděla do teplých krajín najíždět kilometry, já podstoupila operaci a připravovala se na těžké měsíce podávání chemoterapie. Moje tělo bylo zvyklé na pohyb, který ho dobíjel energií, vyplavoval z něj stres a hlavě poskytl prostor pro utřídění myšlenek. A pak najednou přijde na nezvanou návštěvu rakovina. Všechno tedy musí stranou, protože přede mnou je jen jeden cílový oblouk s nápisem I AM SURVIVOR, tedy PŘEŽILA JSEM.

Když letos kontrolní vyšetření prokázalo, že původní odstraněný nádor metastázoval, začala jsem se smát. Ne,

nebrečela jsem. To až později, když jsem doma oznámila, že následující měsíce se kalendář nebude plánovat podle závodů či počasí, ale podle termínů podání chemoterapie, kontrolních vyšetření a mého aktuálního stavu. Večerní cyklistická rande, společné víkendy na kole či dovolená v Alpách? To najednou zní hodně vzdáleně a nesplnitelně.

SLUNCE ZASE VYKOUKLO

A pak, jako lusknutím prstů, jeden ubrečený dubnový den, se doma objevilo elektrokolo. Očička se rozzářila, na rtech se roztáhl potutelný úsměv a hlava byla ihned plná nápadů, co vše se dá podniknout. Chmury byly ty tam. Snad i to sluníčko vykuklo zpoza mraků. Sice to zní jako klišé, ale tyhle maličkosti, ty dělají život. A v nelehké životní situaci, při velké krizi nebo zdravotním propadu je stále důležité



Když jízda člověku dobíjí baterky aneb jak elektrokolo zlepší přístup k dlouhodobé léčbě

nacházet sílu bojovat. A když to jen trochu jde, tak se ani během léčby nevzdávat oblíbeného koníčka.

Lapierre Overvolt XC 300 W, který mi dělá společnost, není rozhodně maličkost, je to pěkný macek! Celoodpružený bike se zdvihem 120/120 mm, motor Bosch, kapacita baterie 400 Wh, čtyři režimy dopomoci a hlavně průměrný dojezd 90 km. Bylo jasné, že tohle elektrokolo utáhá dřív mne, než já jeho. Při mých dosavadních rekonvalescenčních hodinových vyjíždkách jsem málokdy najela více jak 10 km a vždy jsem se vracela nesmírně unavená. Bude to s elektrokolem jiné? Fakt mi pomůže a jízda pro mne nebude tak náročná? Budu se vracet domů stále plná sil do boje, jako tomu bylo doposud s normálním kolem? Otázek před první jízdou bylo hodně.

Chemoterapie je pro mne jako jízda na horské dráze. Jednou jsem dole, jindy nahoře. Pokaždé je to jiné. Můj doktor mi říká, ať dělám to, co mne baví a těší. Jen více poslouchat své tělo. A čas v přírodě, na kole – to je to pravé ořechové. Tedy chuť a síla vyrazit přišla dříve, než jsem se nadála. A co víc, podařilo se mi skloubit čas na kole se společným časem s přítelem.

Ten o víkendu pravidelně vyrazí s kamarády na silniční švih. Já se k nim na zpáteční cestě vždy připojuji s cílem zklidnit jejich rychlé tempo. Zařadím se na konec vláčku a vezu se. A teď, s elektrokolem, byl čas se znovu připojit. Po ranní kávě nad manuałem a baterkou v nabíječce jsem vyrazila zjistit, co to doma vlastně mám. První kilometry bych shrnula do kapitoly laboratorní testování. Co se

stane, když zařadím tento převod, jak se bude chovat asistence? Kolik wattů posílá elektromotor, kolik já? Jak se mění pomoc motoru v závislosti na frekvenci šlapání? A co když...? Zkrátka a dobře, otázek bylo hodně a musela jsem si to hlavně vyzkoušet.

JAKO MAŠINKA TOMÁŠ

S těmito myšlenkami a úvahami jsem se bez velké námahy přehoupala přes kopec, najela na asfalt a vyhlížela v protisměru svoji silniční mašinku – skupinku trénovaných cyklistů. Ani nevím, co jsem čekala. Možná mi nedošlo, že jedu na elektro fullu. Ale jen jsem se zařadila, čekal mne kopanec. Kolo najednou nejelo! Stačilo překročit hranici 25 km/h, a jako kdyby mne někdo chytil za sedlo a nechtěl pustit. Naštěstí kolegiálita zafungovala,

tempo se zmírnilo a asi by následovala poklidná jízda. Elektromotor v jeden okamžik zabral nečekaně a já musela zakličkovat, abych neohrozila jezdce přede mnou! Tuhle situaci jsem zvládla, ale představivost se mi rozběhla na špacír a ze svého Lapierra jsem hned v duchu udělala neohrožený tank, který zničí všechny nepřátele...

Jako kdyby to počasí vycítilo, rozhodlo se, že Lapierre není padouch, neohrozil by spolujezdce. Protivětr zesílil, mraky ztmavly a na zem začal padat déšť. Bylo po legraci. Vyrázila jsem do čela s nejsilnější podporou motoru jako Mašinka Tom, a spolehlivě dovezla svoje vagónky do cíle. S minimem úsilí jsem v náročném úseku vrátila kamarádům jejich předchozí pomoc. Celkem jsem ujela krásných 30 km, vyzkoušela všechny režimy dopomoci a baterie stále ukazovala ještě 60 % kapacity. Výzva do dalších jízd tedy byla jasně daná. Kolik vydrží akumulátor?

ZVLÁDNU TO V TERÉNU?

Od prvního pohledu na mne Lapierre Overvolt působí jako sjezdové kolo. Geometrií, šířkou plášťů, hned bych na něj dala teleskopickou sedlovku. Doufala jsem, že se počasí umoudří a bude možnost vyrazit do lesa na trail. Naštěstí dvě nejdůležitější součástky mé léčby – tělo a hlava – na kolo chtěly. Bláto nebláto. Náš les za domem není kopcovitý, ale i tak zde máme hodně krásných trailů. Nervozita, jak se 22kilové kolo bude chovat v některých pasážích, jak bude obratné? To všechno mi probíhalo hlavou cestou k lesu. Všechny obavy však byly pryč, jen co jsem najela na první trail.

Něco bylo jinak, a to v dobrém slova smyslu. Díky širokým plášťům jsem neměla problém překonávat kořenové pasáže, kolo bylo ještě stabilnější než moje klasické, a k bezpečnému překonání překážky stačilo jen šlápnout do pedálů. To pro mne nebyl problém nikdy, ale nyní je to jiné. Tělo nemá tolik sil a dynamiky a elektrokolo funguje skvěle jako pomyslné pomocné berle.

Čekala jsem problémy s obratností v místech, kde je třeba více koordinovat práci s těžištěm, hlídat pozici klik při překonávání kořenů, ale tyto obavy brzy vzaly za své. E-bike jsem měla stále perfektně pod kontrolou a dokonce se mi v jedné z houpavých sekcí podařil krásný drop. Přeci jen přitáhnout tu váhu k sobě a skočit pro mne zrovna teď není nic jednoduchého. Domů jsem dorazila špinavá, kolo ještě více, ale šťastná a nabitá energií. V mém případě totiž elektrokolo plně nahrazuje chemickou



léčbou ztracenou energii, a já mám možnost si jízdu užít tak, jak jsem byla zvyklá. Bez omezení. A nejen já. Přeci jen přítel kvůli mně nemusí jezdit výrazně pomaleji a stále spolu můžeme laškovat, jak jsme byli zvyklí ze společných jízd.

ŽIVOT PLNÝMI DOUŠKY

V terénu na mě elektrokolo udělalo rozhodně největší dojem a odnáším si z toho řadu poznatků pro budoucí

tréninky, až zase budu v lese létat na tom svém horském kole bez baterky. Třeba budu efektivněji šlapat či plynuleji projíždět zatáčkami.

Takže až někdy potkáte na elektrokole usměvavou mladou holku, za kterou vlají vlasy z paruky, neříkejte si hned, že je líná. Může to totiž být i tak, že si užívá život plnými douškami a věnuje se oblíbenému koníčku. Díky berličce v podobě elektrokola. ■

PÁR POSTŘEHŮ PACIENTKY...

Co mi jízda na elektrokole dala?

- Úsměv na tváři: Ano, je to tak, směji se. Když mohu být venku a sportovat, jsem šťastnější, než zavřená doma. To, že jsem nemocná, neznamená, že musím být izolovaná.
- Svobodu: Těch stavů, kdy nejsem schopná nic dělat, je stále dost, ale víc je těch, kdy mám chuť něco podnikat a vyrazit ven. A pokud mi docházejí síly, tak vím, že při plné podpoře motoru se s minimálním úsilím dostanu vždycky domů.
- Volnost: Na normálním kole hodně řeším trasu, aby na ní bylo minimum stoupání a nedošly mi síly na návrat. Díky elektrokolu mohu vyrazit dál a strávit v sedle více času.
- energii do dalších dnů: Propojení sportovní aktivity, endorfinů a dobré nálady je již známá věc. Možnost strávit příjemné chvíle v sedle zlepšuje náladu. Hned mi to dovoluje snít o hezčí budoucnosti.
- Nadhled: Při jízdě si uspořádávám myšlenky. Mám dostatek času si v hlavě srovnat vše, co se za poslední dny stalo. Ať se to týká nemoci, nebo plánů do budoucna.