

# Jak chutná dobrá voda

Autor **Jiří Kostínek** | Datum 06.16.2010



... velké utrpení nás nedělá většími, nebo vnitřně hlubšími, jen nám umožňuje více pochopit...

Silva Nortica, Severní les. Římané se ho báli, byla to pro ně výspa civilizace, místo kde začínalo barbarikum a kde mohla služba skončit keltským šípem nebo kopím pod legionářským krunýřem.

Možná bych se měl bát i já, ale když jsem se na tenhle **padesátimílový ultramaraton** na jihu Čech v zimě přihlašoval, bylo to ještě moc daleko. A teď...? Teď je mi tak blbě, že se zmůžu jen na polykání hrstí aspirínů zapíjených jonťákem. Přes to se ale s jakousi podivnou tvrdohlavostí zabalím, dokonce ani nic důležitého nezapomenu a o šest hodin později mě lokálka vyplivne ve stanici Nové Hrady. Lehce překvapeně zjišťuju, že místo prezentace a vlastně i startu, bývalá celnice Nové hrady/Phyrabruck, je ještě trochu z ruky. Přesněji řečeno osm kilometrů. Můj problém naštěstí řeší místní paní farářka a její felicie v pokročilém stádiu rozkladu.



*Start ultramarathonu SILVA NORTICA RUN 2010 (foto behej.com)*

Na celnici dorážím s předstihem, před otevřením závodní kanceláře. Sedím ve stínu, pozoruju jak řada dobrovolníků věší různé reklamní poutače na všechno možné, od nejposlednějších závodních bot od salomonu, až po reklamu na atomovou elektrárnu Temelín. Jakmile kancelář začne premávat, zřejmě jako první si vyzvedávám svojí startovní tašku. Nacházím v ní složku

se startovními čísly, nějaké ty propagační brožurky a předměty a sladkou tyčku, které se okamžitě zmocňuju.

Pak už jen bezcílně bloumám kolkolem, snažím se do sebe dostat maximum vody, jídla a v naději na zlepšení tělesného pocitu i aspirinů. S večerem běžců přibývá, ti bohatší mají zajištěno spaní v bílém v prostoru celnice, chudší staví své stany a já rozkládám pod třešeň karimatku, s devátou hodinou se soukám do spacáku a přetahuju přes sebe letitou celtu. Ještě chvíli vnímám vzdálený ruch, hvězdy nad hlavou, ale pak se propadám do modré tmy.

Suunta mě budí ve 4:15. Jako první zjišťuju, že někdo nahoře se mi rozhodl darovat minimálně jeden dobrý den. Je mi celkem fajn a to pro začátek stačí, pro ostatní si dojdou sám. Vysoukám se z dutého vlákna, rychle všechno pobalím a začnu vločkovou snídaní s banánem, čajem, jonťákem a pro jistotou tam hned kopnu jeden sportgel. Trávicí soustava zareaguje tak jak má a já se můžu v přistavených TOIkách důkladně vyprášit. Další předstartovní příprava spočívá v tom, že si obleču trenky, tentokrát ale nic nepodceňuju a mažu si rozkrok, zadek, podpaží a prostory mezi prsty na nohou. Obouvám osvědčený mizuna elixíry. Na závěr ještě špendlím číslo, velký, popsaný motivačníma heslama, dopředu na trenky, malý na pravou stranu. Pak mám ještě hodinky a na pravý ruce trubkošátek na utírání potu. Nic víc si neberu, podle hesla: „každý gram navíc ubližuje“.

Zda deset šest je předstartovní brífing, proběhne prezentace všech běžců, jsme upozorněni jakým způsobem je celý závod značen, s jakým terénem a obtížemi můžeme na trase setkat.

Pak nás odvedou kousek za celnici, kde je na silnici startovní čára. Tady chvíli v chumlu podupáváme a poskakujeme, dokud se bez nějaké obřadnosti v šest hodin nezve startovní výstřel. Vybíháme a je vidět, že celý balík už od začátku volí úsporné tempo. Snažím se alespoň první hodinu udržet vizuální kontakt s čelem závodu, což se mi příliš nedaří. Trasa vede po šotolinových cestách, lesních asfaltkách a po pěti kilometrech je tu občerstvovačka v Nových Hradech. Poprvé si беру jen vodu. Další trať vede nádherným Terčíným údolím, krásným lesoparkem s průhledy do kraje. Využívám relativního soukromí dominanty parku, mohutné vejmutovky a zbavuju se té trochy vody, která se nestačila vsáknout do buněk. Na močení za běhu dojde opět v druhé půli závodu, až se budu bát zastavit. Druhá občerstvovačka v Dobré vodě je tu coby dup, stále ještě nevyužívám její plné pohostinství, stačí voda a jonťák. Trasa už taky začíná být konečně zajímavá, rozuměj do kopce. Tak na dvacátém kilometru jsem na vršku prvního velkého stoupáku. Ve výšce zhruba 825 metrů. Zatím to ještě nebolí a sebeh pak vede lesem, po hlinitých cestách, krásnou přírodou, všude zvětralé žulové balvany, kapradí a občasné výhledy na panorama Novohradských hor. To vše mě udržuje v kontaktu s během a okolím. Následujících dvanáct kilometrů se trail kroutí nahoru a dolů, v podkladu se střídají hlinité cesty, šotolina, rozbité asfaltky, místní silničky a cesty sypané kamenem. Největší problém mám s asfaltkami. Slunce už je totiž dost vysoko, právě tady je minimum stínu a asfalt už se začíná dost rozpalovat. Tlučený kámen na cestě je taky průšvih. Elixíry jsou prima botky, ale přeci jen je to silniční model a já začínám skrz podrážku cítit že to dost píchá. Asi na třicátém šestém kilometru se začínám se dostávat do fáze izolace. Jak té fyzické, běžím sám, chrtí z čela závodu jsou už dávno daleko přede mnou a ty co běží rozvázně, nebo prostě pomalu jsem zas nechal za sebou a raději se příliš neohlížím, tak i psychicky, tělo už pracuje lehce přes čtyři hodiny, duše se snaží uniknout někam do hlubin mysli a vyvrhuje různé emoce, útržky rozhovorů, vjemů a dávno ztracených prožitků. Stanice s občerstvením jsou pravidelně po pěti šesti kilometrech a já už dávno jím a piju skoro vše co nabízí. Vodu, kofolu, jonťáky, gely, sůl, banány i pomeranč. Jediný čemu se až do konce závodu vyhýbám je na sluníčku nevábně vypadající sýr. Asi od čtyřicátého do

padesátého kilometru běžím stále do kopce, trasa už skoro definitivně opustila lesní cesty a vede lokálníma silničkama, bohužel s minimem stínu. Aniž to zpočátku vnímám, opouštím rodnou hroudu a vbíhám do Rakouska Tady na mě čeká nejdřív hodně prudký výběh, který mě přinutí zpočátku ke klusu, později se zmůžu už jen na drápání se do kopce málem po čtyřech. U nenápadné kapličky se cesta zlomí přímo dolů a já začínám z 950ti metrového kopce souvislý desetikilometrový seběh. Zdálo by se, že je to ulehčení, ale každý skok směrem dolů bolestivě zatřese všemi svaly v těle. Na šedesátém kilometru jsem konečně dole a opět začínám svoji cestu nahoru, do kopce. Mentálně se ocitám ve zvláštním stavu. Vím kdo jsem, kde jsem a co tu dělám. Nemám žádné pochybnosti o motivaci, přeju si závod dokončit co nejlépe, zároveň si ale uvědomuju, že je to málo důležité. Nejasně, jakoby na pozadí, vnímám bolest chodidel, pravého kotníku, levého lýtka, odřeného třísla a dýchacích svalů. Podle tlaku opuchlých nohou v botách mám lehký pocit, že mě asi opustí dva, možná tři nehty. Pokud to bude až po závodě, budiž. Kupodivu ale zřejmě nebudu mít žádný puchejř.



*Kostěj na trati (foto behej.com)*

Sedmikilometrový výběh mě přivede na předposlední vrcholek tohoto závodu. Do nejprudšího stoupání už musím jít, jinak nelze uchovat rovnováhu spotřeby a tvorby laktátu. Následný seběh mě posouvá na dvaasedmdesátý kilometr. Nevnímám už krásy výhledů kolem

sebe. Právě teď věnuju pozornost asfaltu na nejbližších dvou metrech silnice, a pak dalších dvou a dalších dvou. Nic ostatního mě nezajímá. Nohu před nohu a neztratit rytmus.

Poslední vršek, asi 800 metrů vysoko je na 76 kilometru. Nahoru to kupodivu šlo, střídám běh a chůzi. Na kopci je předposlední občerstvovačka, žaludek už to zabalil před deseti kilákama, ale přes to se snažím do něj vnutit ještě banán a borůvkový gel. Od teď už jenom dolů. Posledních devět kilometrů je devátej kruh pekla, na došlap už bolí i hladkej asfalt. Soustředím se na prostý fakt položit jednu nohu před druhou, odrazit se, došlápnout, máchnout pravou rukou, máchnout levou rukou. Někdo se sadistickými sklony nasprejoval na silnici žlutozeleně kilometrůž... sestupně. Odteď je žlutozelená barva zaklínadlo. Bude támhle za tou zatáčkou, nebo v tamtom stínu? Byla naposled šestka... nebo pětka? Probíhám Phyraburckem, matně kolem sebe vnímám okna, fasády domů, lidi. Ještě kilometr na celnici k cíli. Přichází závěrečné mírné stoupání, už vidím značky bývalé free zóny a pak i budovu celnice. Běžím. Těsně před cílem se zastavuju a opatrně překračuju tu pásku namalovanou na silnici, mačkám stopky a zdvihám ruce nad hlavu.

Jakoby zvenčí vidím, jak mi lidi kolem tleskají a podávají ruce, vidím blesky foťáků a slečna mi věší na krk medaili. Odpotácím se z prostoru startu, ale tělo nějak nechce pochopit, že už dost, že stačilo, pořád se dívám před sebe, na horizont s očekáváním dalších kilometrů. Asi po deseti minutách mi to dojde. Beru si pití, batoh, ale na nabízené občerstvení můj žaludek prostě nemá.

Najdu sprchy, vydoluju z batohu čisté věci, opatrně se svléknu. Snažím se do poslední chvíle nedívat na nohy, ale když si sundám ponožky, vypadají docela dobře, jen hodně opuchle. Sprcha je studená, ale pro tuto chvíli je mi to lhostejné. Vše mi trvá velmi dlouhou dobu a ačkoli je stále třicet ve stínu, občas se nekontrolovaně rozklepu zimou. Chvíli bezradně přemýšlím co dál, pak mi dochází, že na ten dav a ruch v cíli nemám náladu. Posbírám se a nechám to všechno za zády. Celou cestu vlakem zpět se snažím vyrovnat se zkušeností které se mi dnes po fyzické i mentální stránce dostalo. Chtě nechtě musím myslet na slova jednoho muže: „Je mi jasný kam jdeš, ale jak se chceš ksakru vrátit zpátky?!“

*uběhnutých 85 kilometrů věnuju Janě*