

Spartathlon: V závěru jsem nemohl běžet, jít, jíst ani zvracet. Ale byl to zážitek

20. listopadu 2013

Po loňském úspěšném absolvování Norseman Xtreme triatlonu jsem se rozhodl zvednout latku. Volba padla na řecký Spartathlon, ultramaraton dlouhý 246 kilometrů s časovým limitem 36 hodin. Byl čistým utrpením a nakonec jsem ho nepokořil.



Dalších 6 fotografií v galerii



Před startem. Raději jsem na nic nemyslel. | foto: archiv Michala Činčaly

Tak a už je to tu. Od chvíle, kdy jsem dostal zprávu, že jsem prošel výběrovým sítím, uběhlo šest měsíců, které jsem strávil náročnou přípravou, a teď přišla chvíle, kdy se má zúročit. Je půl páté, hodím do sebe energetický přípravek, vypiju iontový nápoj a zavazuji si prsty na nohu. Uklízím všechny věci do kufru, nasedám do autobusu a trochu medituji nad tím, co mě čeká.

Přesně v šest hodin autobus odjíždí a asi za patnáct minut jsme na startu pod Akropolí. Mám v plánu se moc nerozcvičovat, protože mi to před nejméně třicetihodinovým závodem připadá zbytečné. Dám si jen lehký výklus a jdu se vyčůrat k plotu, který se stává veřejným záchodkem. Není mi moc do řeči.

Zařadím se asi do třetí lajny, protože do společnosti úplně vpředu se mi moc nechce. Slyším ředitele závodu, jak ohlašuje minutu do startu, potom půl minuty, deset sekund a najednou se ozve výstřel a celý dav běžců se vydává vpřed.

Ocitám se uprostřed davu těl, který mě nese s sebou. Vydáváme se směrem dolů. Začátek závodu je úžasný. Zastavují kvůli nám dopravu, automobily troubí na pozdrav a lidé mávají. Po chvíli se čelo závodu odchýlí asi 100 metrů z trasy. Jakmile zjistíme, že běžíme špatně, musíme proběhnout malým parkem na správnou trasu.

To to začíná, říkám si. Poté před sebou uvidím Dana Orálka, chvíli si s ním povídám, než mi (samozejmě) uteče. Ani jsem nečekal, že bych mohl běžet s ním.

První maraton: rychleji, než jsem chtěl

První kilometry ubíhají v poklidu. Za chvíli jsme venku z centra, na světlech stojí policisté a zastavují pro nás dopravu. Je ještě příjemné počasí. Po sedmé je kolem 20 stupňů, ideální na zahřátí. První maraton mám v plánu zaběhnout přibližně za čtyři hodiny, to odpovídá tempu asi 5:20 na kilometr. Běží se mi nečekaně výborně. Moc se nedívám na hodinky a snažím se běžet "pocitově".

Trasa vede nahoru a dolů, ale pozvolna, nic

Spartathlon

Spartathlon je 246 kilometrů dlouhý ultramaraton s časovým limitem 36 hodin, který se koná každé září v Řecku. Je to jeden z nejtěžších ultramaratonů na světě a jeho inspirací je historická událost. Trasa závodu vede ve šlépějích Feidipida, který byl v roce 490 před naším letopočtem před bitvou u Marathonu poslán z Atén do Sparty, aby požádal o pomoc v boji Řeků s Peršany. Každý rok se na trasu tohoto extrémního běžeckého podniku vydává přibližně 350 dobrodruhů.

náročného. Asi po hodině běhu se dostávám na dálnici. Náš pruh je sice vyznačen kužely, ale zejména přebíhání odbočovací pruhů je celkem nepřijemné, protože řeční řidiči jsou pověstní svým uměním. Běh po dálnici se zdá být nekonečným, ale nakonec sblíháme na místní cestu, která nás zavede k moři. Užívám si nádherných vyhlídek a snažím se nemyslet na to, že je to teprve začátek.

Na dvacátém kilometru do sebe dostávám obsah prvního balíčku občerstvení: sůl, gel a beru si i energetickou tyčinku. Zatím je vše v pořádku. Začíná však být ukrutně horko. Podle původní předpovědi mělo být 25 stupňů, ale teplota šplhá hrubě přes třicet. Dodržuji pitný režim, co to dá, ale jídlo mi moc neleze. Na každé stanici dám pár chipsů kvůli soli.

Na třicátém kilometru si všímám, že mé černé tričko je nyní zcela bílé. Je vidět, že ztrácím ohromné množství soli. Na další "balíčkové" stanici to kompenzuji, ale můj přípravek je tak slaný, že mám trochu potíže ho do sebe dostat. Bohužel mě začínají tahat svaly na stehnech. Na začátku tomu nepřikládám velkou pozornost a připisuji to právě nedostatku soli. Snažím se nohy šetřit úspornou běžeckou technikou, ale bolest pozvolna roste. Ve stoupajících partiích mám pomalu náběh na křeče. To není moc dobré, říkám si a trochu zpomaluji.

Mohu si to dovolit, protože mám velkou rezervu. Přes problémy s překvapením zjišťuji, že jsem první maraton zvládl za 3:45. To je mnohem rychleji, než jsem plánoval, čas se pohybuje na úrovni mého osobního rekordu na maraton. Na jednu stránku dobré, ale začínám mít obavy, abych to nepřepískl.

Druhý maraton: nohy ukrutně bolí

Fotogalerie



[Zobrazit fotogalerii](#)

Už jsme ve vnitrozemí a dalším cílem je starý Korint, který je zhruba ve vzdálenosti 100 kilometrů. Na druhý maraton mám naplánováno tempo 6:00 na kilometr, měl bych ho tedy dát za nějakých 4:15. Svaly na stehnech bolí, ale náběhy ke křečím už nemám. Opět se snažím nedívat na hodinky a běžet podle pocitu.

Bohužel se mi už tak nedaří dodržovat pitný režim, takže každých pět kilometrů dávám půl litru vody a dalších pět půl litru

iontového nápoje. Víc už nesnesu. S jídlem to není slavnější.

Terén je zvlněný a celkem zajímavý. Pomalu mi začíná docházet, k čemu jsem se vlastně odhodlal. Navíc mě začínají čím dál víc brát stehenní svaly. Blíží se první hlavní kontrolní stanice (na 80. kilometru) a mám trochu obavy, jak to se mnou bude dál.

Na kontrolu se dostávám v 15:15 odpoledne, tedy za 8:15 hodin. Je to rychlejší, než jsem čekal, ale bohužel jsem v horším stavu, než jsem chtěl. Nohy ukrutně bolí, uléhám na podložku a nechávám si udělat masáž. Ptám se sám sebe, jestli se mi podaří vstát. Zvládnou to a snažím se občerstvit. Sílou vůle se mi to podaří, ale do ideálu to má daleko. Za celou dobu jsem byl jen dvakrát na malé a vzhledem k objemu vypitých tekutin je jasné, že bych měl pít více. Kdyby to tak šlo.

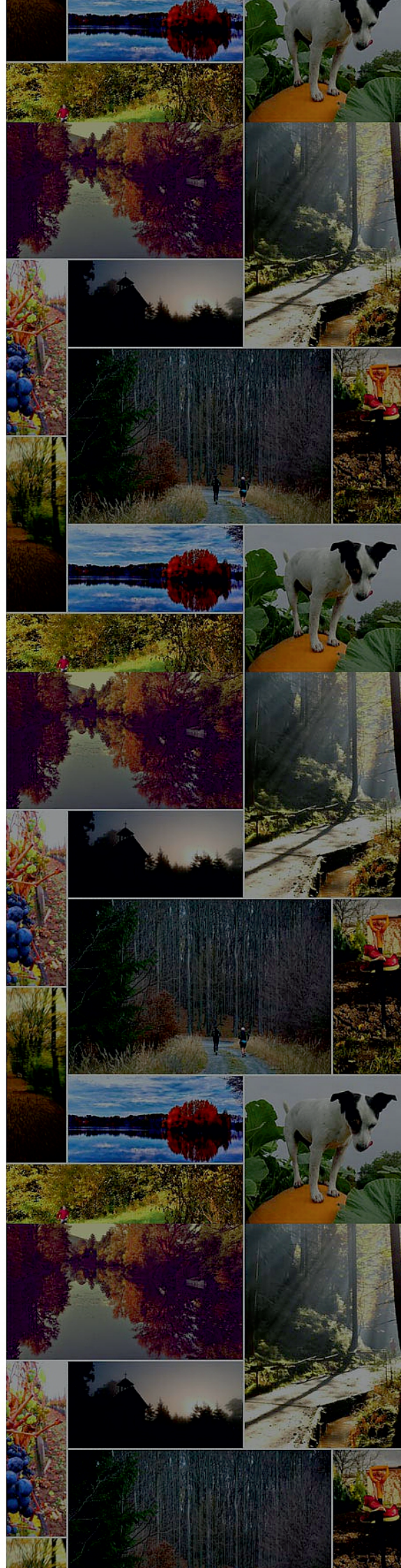
Třetí maraton: zakrvácené tenisky. Nemůžu jíst

Cesta dál vede nekonečnými loukami. Najednou vidím hlouček lidí, jak se sklání nad jedním běžcem. Je jasné, že je v bezvědomí. Později se dozvídám, že to byl jeden z adeptů na přední pozice ze Švédska, kterému mu to prostě nevyšlo. Tělo odmítlo přijímat tekutiny a potravu, takže jednoduše vyčerpal veškeré zásoby a šel do bezvědomí. To mě trochu vyděsilo.

Ale pokračuji dále, protože do Korintu to už není daleko. Vyběhám kopeček, poté dolů a přibíhám na kontrolní stanici číslo 26 na 93. kilometru. A koho tam nevidím sedět na židli? Je to Dan Orátek, který k mému překvapení závod vzdává. Prý mu nohy odmítly poslušnost. Podělím se s ním o své problémy a obavy, dostanu radu, abych si bolavá stehna chladil ledem, což také na každé stanici činím, pokud tam led je. Skutečně to pomáhá. Na metu tří maratonů mi zbývá asi 30 kilometrů.

Začíná se šetřit, už není tak ukrutně horko, ale můj stav se dále zhoršuje. Piji, co to dá, ale čím dál méně a nemám chuť na jídlo. Aspoň do sebe čas od času vrazím gel. Co je horší, cítím, že pomalu nastupuje nevolnost.

Netrvá dlouho a je úplná tma. Snažím se nemyslet na problémy. Trasa je teď v



kopcích, nahoru a dolů, je to peklo. Nahoru to celkem jde, ale dolů to bolí. Pomalu, ale jistě se blížím k cíli třetího maratonu. Z bolesti prstů na nohou je mi jasné, že ovázání dosáhlo svého limitu. Cítím, že je mám úplně rozbité. Plánuji, že si je na 120. kilometru ošetřím.

Kopce konečně na chvíli ustávají a blíž se třetí hlavní stanice, stará Nemea. Tady by mělo být teplé jídlo, které do sebe za každou cenu plánuji dostat.

Třetí maraton doháním ve 21:40 večer, trval mi asi šest a půl hodiny. To je víc, než jsem měl v plánu, ale díky prvním dvěma rychlým úsekům jsem stále minimálně hodinu před limitem. Na stanici si před ošetřením nohou a jídlem nechávám udělat masáž.

Na výzvu, ať si lehnu, ale odpovídám negativně, protože bych se určitě nezvedl. Sedám si tedy na židli, masér pracuje a netváří se nějak pozitivně. Mám takový dojem, že mi chce říct, ať se na to vykašlu. Stehna strašně bolí, ale po desetiminutovém zpracování se cítím lépe.

Vyměním si oblečení za noční a konečně sundávám boty. Jak jsem očekával, prsty jsou úplně zničené. Pravá noha je relativně v pořádku, ale levou tenisku mám úplně zakrvácenou. Strhávám náplasti z prstů a zjišťuji, že jsou jeden velký puchýř. Nedbám na bolest, dávám na to nové náplasti, nasazuji čerstvé ponožky a boty.

Beru si misku rizota s tím, že ho dám. Bohužel nedám. Po prvních pár soustech mám pocit, že ze mě vyjde všechno, co jsem za celý den do sebe dostal.

Čtvrtý maraton: klopýtám jako opilec

Raději toho nechávám, doplňuji tekutiny a vydávám se vstříc temnotě, osamocení horských partí s cílem dostat se na 160. kilometru pod ultimátní test, jímž je překročení hory v terénu.

Brzy po opuštění stanice měním přístup. Už nemyslím daleko dopředu, ale pouze na příští stanici. Nohy jsou v jednom ohni a stanice, kde je led, navíc ubývá, takže není úlevy. Terén je velice náročný, střídavě prudce nahoru a dolů. Už střídavě běžím a jdu. Asi na 140. kilometru si musím na chvíli sednout. Zkousím se rozběhnout, ale nejde to. Další 10 kilometrů už jen jdu. Do 160 kilometrů už chybí jen deset, ale profil je neprosto neuvěřitelný. Příkré stoupání, kde jezdí auta nejvýš na dvojku. Jdu úplně sám, na cestu mi svítí úzký paprsek světla z baterky. Moje chůze se postupně mění v opilecké klopýtání. Zorné pole se zužuje na pár stupňů. Přestávám vnímat okolí a je mi permanentně na zvracení. Je to čisté utrpení.

Zastávím se s tím, že se pokusím vyzvracet se. Nejde to. Mám strach si sednout, abych se zvedl. Připadám si jako horolezec v Himalájích. Každý krok mě stojí obrovské úsilí. Do předposlední stanice před horou docházím pár minut před limitem a v polovičních mrákotách. Už se ani nesnažím občerstvit, ani se nepozdravím s osazenstvem stanice a pokračuji dál.

Je to čím dál horší. Ztrácím přehled o prostoru a čase. Je to pořád do kopce a už si ani nepamatuji, zda jsem vůbec kdy šel směrem dolů. Před sebou vidím horu, na kterou se mám vyšplhat. A po ní se vine had světla, čelovka dalších běžců, kteří se již vydali vzhůru. Když už se zdá, že je stanice na dosah, přichází zklamání. Je to jen malá rovinka před dalším stoupáním. Už nemám sílu ani nadávat. Teď už je to čistá síla vůle.

Najednou se přede mnou stanice objevuje. Musí na mne být strašný pohled.

Přicházím v 5:26 ráno. Od 120. do 160. kilometru mi to trvalo 8 hodin 40 minut. Skoro devět hodin čistého utrpení. Celkem dvaadvacet a půl hodiny na cestě. Sedám si do plátěného skládacího křesla. Už chápu ty, co říkají, že ani nemohou brečet. Cítím se úplně prázdný, přemýšlím co dál. Zavírám oči.

Ze závodu musím odstoupit, protože jsem o pár minut nestihl limit. Pokračování? Příští sezónu se hodlám vrátit k dlouhému triatlону, ale na Spartathlon určitě vltnu v roce 2015.

Více zajímavého najdete na: www.norseman.cz

Michal Činčiala

Michal (40) je profesionální překladatel se specializací na odborné lékařské a technické texty. Poslední čtyři roky se ve volném čase věnuje dlouhému triatlону a také ultramaratonu. V oblíbené má vytrvalecké disciplíny a závody, které mají často přívrstev "extrémní". Za jeho sportovní úsilí stojí potřeba úniku ze sedavého životního stylu a snaha o dosažení met, které jsou pro většinu lidí nedosažitelné. Spolu s manželkou Kyoko původem z Japonska a synem Patrikem bydlí v Olomouci.

Bez dat!

- [Loučil jsem se se svobodou. Čtyřiařicetihodinovým během](#)
- [I v okolí Prahy jsou kopečky. Říčanský Lesní běh byl zážitek](#)
- [Závod, který s vámi zamává aneb kdýž Pivní chrti běží Prahou](#)
- [Běchovická desítka: tak trochu jiné pivo](#)
- [Radost i smutek, euforie i bolest: 895 kilometrů za 10 dnů](#)

■ [Běh](#) ■ [Maraton](#) ■ [Ultramaraton](#) ■ [Závody](#)



tisknout

- [Vstup do diskuse](#), zpět na hlavní stranu: [Rungo](#)

DISKUSE

Spartathlon: V závěru jsem nemohl běžet, jít, jíst ani zvracet. Ale byl to zážitek

Lada
Novak



pokud mu poplácáte po zádech, tak to určitě udělá znova...

V diskusi je 1 příspěvek, poslední příspěvek 20. 11. 2013, 1:51

VSTOUPIT DO DISKUSE

