

PŘEZUJTE NA ZIMU VYZKOУEJTE SKIALPINISMUS

SCOTT

RUN GO .cz
běháme srdcem



Příprava na Spartathlon. Běh kolem pohoří Kirišima mi dal pět poučení

5. prosince 2013

Byla to pro mě ostrá zkouška na letošní Spartathlon a její trasu jsem zvolil dobře. Běh kolem japonského pohoří Kirišima mě prověřil po fyzické i psychické stránce. A dal mi pět ponaučení: nezanedbat pití, na křeče místo magnézia sůl, nezapomenout na prevenci proti puchýřům, na gel a toaletní papír.



PŘEHŘÁT VIDEO

REKLAMA



SCOTT CELESTE
VÝKONNOSTNÍ MODEL

Váha: 1250g

SCOTT

DÁMSKÉ MODELY MOUNTAINEERING

Začínal jsem v Kobajaši, proběhl městem Takaharu, obkroužil jezero Miike, vyšplhal na vrchol sopky Takašiho (1 550 metrů nad mořem, podle legendy tam sestoupili do Japonska první bohové), pokračoval jsem na náhorní plošinu Ebino Kogen, odkud jsem se vyšplhal na další sopku Karakunidake (1 700 metrů nad mořem) a odtud již jen absolvoval třicetikilometrový sebeh dolů do Kobajaši.

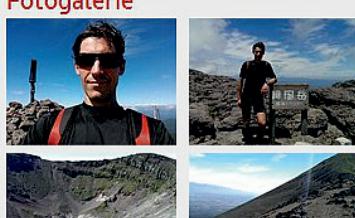
Tma a žádná auta

Jsou tři hodiny ráno. Všude kolem je černočerná tma, tady v oblasti Nagakuino, která se nachází nad Kobajaši, se nevede noční osvětlení. Rychle do sebe nasypu snídani, aby měl žaludek před plánovaným výběhem ve čtyři hodiny trochu času zpracovat jídlo.

Ještě kontroluj vybavení. Přestože mám akci naplánovanou odhadem na dvanáct hodin, beru si jen tři půllitrovky iontového nápoje. V Japonsku jsou totiž všechny automaty s drinky, kupodivu včetně sportovních. Najdete je i na těch nejneuvěřitelnějších místech, vše je navíc ledově studené. Svoji zásobu si povleču na zádech jen pro všechny případy, stejně jako něco k zakousnutí.

Před čtvrtou si nasazuj reflexní náramky a blikáčku, která bude současně bezpečnostním i osvětlovacím zařízením. Než se dostanu dolů do města, kde je světlo, čeká mě asi sedm kilometrů běhu v úplné tmě, vést mě bude jen bílá čára na krajnici.

Fotogalerie



Hned od začátku nasazuj rozumné tempo, které se pohybuje mezi 5:30 a 5:45 na kilometr. Můj plán je dostat se pod Takašiho (vzdálenost přesně odpovídá délce maratonu) za čtyři hodiny. Do města se dostavám odhadem za pětatřicet minut, dál běžím vedle hlavní cesty směrem na Takaharu, naštěstí je podél ní chodník.



SCOTT NOVA
LEHKÝ A POHODLNÝ MODEL

Váha: 1140g



SCOTT CELESTE
VÝKONNOSTNÍ MODEL

Váha: 1250g

SCOTT

DÁMSKÉ MODELY MOUNTAINEERING



SCOTT NOVA
LEHKÝ A POHODLNÝ MODEL

Váha: 1140g





[Zobrazit fotogalerii](#)



COTT COSMOS

VÝKONNOSTNÍ MODEL

áha: 1450g

BOUVÁ
HORSKÁ SLUŽBA ČR

COTT ORBIT

LEHKÝ A POHODLNÝ
MODEL

áha: 1345g

PÁNSKÉ MODELY
MOUNTAINEERING

COTT COSMOS

VÝKONNOSTNÍ MODEL

áha: 1450g

BOUVÁ
HORSKÁ SLUŽBA ČR

COTT ORBIT

LEHKÝ A POHODLNÝ
MODEL

áha: 1345g

PÁNSKÉ MODELY
MOUNTAINEERING

COTT COSMOS

VÝKONNOSTNÍ MODEL

áha: 1450g

BOUVÁ
HORSKÁ SLUŽBA ČR

Po osmnácti kilometrech probíhám v dobrém rozpoložení Takaharu, kde si dávám první servisní přestávku a v automatu kupují drink.

Čekají mě úzké silnice kolem jezera Miike, ale protože ještě stále nebylo sedm hodin, aut tady moc nejezdí. Párkrát se musím přitisknout na svodidla, ale dá se to. Stoupání je vytrvalé, ale bohudík ve stínu. Zatím, podle předpovědi počasí to dnes totiž bude peklo s teplotami kolem 35 stupňů ve stínu.

Náročný terén

Na dvaatřicátém kilometru se silnice náhle zalomí a začne klesat ke svatyni Kirišima, ale asi kilometr před ní přichází odbočka směrem pod Takašiho. Nyní mě čeká sedm kilometrů velmi příkrého stoupání, kde jezdí auta většinou na jedničku. Nohy mě kupodivu moc neboří a i do kopce se mi daří držet rozumné tempo. Rozhled není zatím prázdný, protože všude kolem je hustý les. Asi po pětačtyřiceti minutách se náhle objevuje parkoviště. Shazuji batoh, jdu si koupit pití a rozbaluji jídlo. Sním jednu rýžovou kouli, dám si pár sladkých krekrů a doplním tekutiny.

Stoupání na Takašiho není náročné délkou, ale spíše příkrostí a hlavně technickou náročností. Na začátku to ještě jede, protože se začíná v lese. Ale brzy se dostávám na planinu, odkud se stoupá přímo za nosem nahoru. Podklad se mění v sopečný prach a kamínky, v nichž se bořím až po kotníky, což není v teniskách nic příjemného. Navíc je povrch velmi sypký. A protože je kolem jen velmi málo skal, za které by se dalo chytit, je výstup náročný. Nicméně nasazují tempo a za dvacet minut vylezám za první vršek. Odtud se mi otevírá mimořádný výhled do okolí, do kráteru sopky, okolo něhož budu procházet, a konečně vidím i samotný vrchol.

Na chvíli se zlepšuje i podklad, takže asi pět set metrů zase běžím. Po krátkém sestupu docházím k malinké svatyni a hned se vydávám na závěrečný útok na vrchol. Terén je opět náročný, bořím se do něj, ale pomalu se blížím k vrcholu, dosahuji ho za asi pětačtyřicet minut.

Na vrcholu se nachází mohyla se zaseknutým mečem, který tam prý nechali bohové. Fotím se, ale za deset minut se vydávám zpět dolů. Cesta je o něco snazší, i když jednou uklouznu, narazím si bok a odlužem. Připomínám si, že hlavní je se tady nezranit, protože hlavní výzva mě čeká v září na řeckém Spartathlonu.

Na parkovišti musím udělat neplánovanou přestávku. Boty a ponožky mám plné kamenů a prachu a očista mi trvá skoro patnáct minut. Během malého občerstvení nechám "dýchat nohy". Čeká mě další úsek cesty na náhorní plošinu Ebino Kogen, asi sedmnáct kilometrů, z nichž deset je do celkem hustého kopce. Za pobavených pohledů turistů (všichni přijeli autem) nasazují boty, batoh a vybíhám směrem do hor.

Nepříjemné stoupání přichází po sedmi kilometrech. I když se fyzicky cítím velice dobře a téměř bez únavy, cítím, že mám náběh na křeče do stehen. Dávám si magnezium, ale moc to nepomáhá. Na Ebino Kogen mám naplánováno servisní setkání s manželkou a jelikož mám velmi dobrý čas, trochu zpomaluji a snažím se křeče držet pod kontrolou. Ale nepomáhá ani další magnezium, se ženou a rodinkou se však naštěstí potkávám hned bez hledání.

Dávám si dvě plné hrsti soli, zapíjím je kolou a čekám, co to se mnou udělá. Uděláme pář fotografií, nafasují tekutiny a poživatiny a vydávám se z plošiny nahoru na Karakunidake. Ani tam to není moc daleko, ale je to dost hnusný stoupák v těžkém terénu. Zdá se však, že sůl zabrala.

Cestou nahoru se mi otevírají nádherné výhledy na ostatní sopky v pohoří Kirišima včetně Šinmoedake, která před dvěma lety vybuchla. Asi po padesáti minutách se dostávám bezpečně na vrchol. I když slunce praží, čerstvý vítr činí počasí přijatelným. Opět mám jako na dlani obrovský kráter (točil se tady jeden z dálů Jamese Bonda).

Zapomněl jsem pít!

Moc se nezdržuji, protože poté, co sejdou dolů, budu mít před sebou ještě další asi třicet kilometrů závěrečného běhu, který je naštěstí v větší části z kopce. Pomalu, abych se nezranil, scházím dolů. Asi kilometr od silnice mě přepadá náhlý pocit slabosti. Mám chuť si sednout, ale vydržím až k silnici, tam si sedám na kámen, vytahuji krekry, ale nedou mi do krku, protože jsou příliš suché. Bleskne mi hlavou, že jsem asi zanedbal pitný režim. Z tří nafasovaných půllitrových lahvi vypiji dvě, dávám si Energy Shot od sponzora a jednu růžovou magickou tabletku proti bolesti. Po pěti minutách se zvedám a kupodivu to jde.



SCOTT CELESTE

VÝKONNOSTNÍ MODEL

Váha: 1250g

DÁMSKÉ MODELY
MOUNTAINEERING

SCOTT NOVA

LEHKÝ A POHODLNÝ
MODEL

Váha: 1140g



SCOTT CELESTE

VÝKONNOSTNÍ MODEL

Váha: 1250g

DÁMSKÉ MODELY
MOUNTAINEERING

SCOTT NOVA

LEHKÝ A POHODLNÝ
MODEL

Váha: 1140g



SCOTT CELESTE

VÝKONNOSTNÍ MODEL

Váha: 1250g

DÁMSKÉ MODELY
MOUNTAINEERING



COTT ORBIT
LEHKÝ A POHODLNÝ
MODEL
Váha: 1345g



COTT COSMOS
VÝKONNOSTNÍ MODEL
Váha: 1450g
BOUVÁ HORSKÁ SLUŽBA ČR



COTT ORBIT
LEHKÝ A POHODLNÝ
MODEL
Váha: 1345g



COTT COSMOS
VÝKONNOSTNÍ MODEL
Váha: 1450g
BOUVÁ HORSKÁ SLUŽBA ČR



A dokonce velmi dobře. Pocit slabosti rychle mizí, hlavně poté, co do sebe nalijí polovinu poslední láhve.

Na druhou stranu, dalších asi osm kilometrů nebude k dispozici žádná napájecí stanice. Ale protože to je z kopce, nasazuji svížné tempo a kromě suchého patra mě nic netrápí. Pak se objevuje vodopád Nanaore. Už jsem tady několikrát byl, ale nikdy jsem se nezabýval tím, jak snadný, či nesnadný přístup k němu je. Snadný moc není. Přelézám svodidla, ale musím sešplhat pár metrů po skále. Konečně jsem u vody, první dávka jde na hlavu, druhou piju. Okamžitě cítím účinek. Rozvalím se na skále přímo u hučící vody a postupně do sebe obrátím čtyři půllitrovky. Říkám si, že budu jako běžící soudek.

Od vodopádů mě čeká asi dvacet kilometrů zpět domů. Cesta na pražcím slunci ubíhá pomalu, ale nasazuji režim "prázdná hlava", takže se k cíli přibližuji celkem v pohodě. V civilizaci si doplňuji tekutiny z automatu a po posledním výběhu se dostávám domů.

Pár ponaučení

Celkem jsem na "expedicí" strávil dvanáct hodin včetně přestávek, výstupů a sestupů. Běh mi dal několik lekcí. Zaprvé je bezpodmínečně nutné dodržovat pitný režim, a to i když člověk necítí žízeň. Doplňování čisté vody nestačí, iontový nápoj je nutností.

Za druhé: tekuté magnézium je dobré na maraton nebo trasy do padesáti kilometrů, dál už u mě nefunguje. Pomohlo nasazení soli.

Za třetí: není radno zanedbat prevenci proti puchýřům. Po doběhnutí jsem byl v pohodě, ale poté jsem pář kousků objevil. Přště zvážím preventivní zavázání náplastí.

Za čtvrté: i když jsem ho tentokrát nepotřeboval, přště bych si aši přibalil i trochu toaletního papíru.

A za páté: přiberu i gel na promazání chouloustivých míst proti odřeninám.

Autor: Michal Cinciala

Běž dál!

- [Přehrát video: Japonsko - RunGo.cz](#)
 - [Spartathlon: V závěru jsem nemohl běžet, jít, jist ani zvracet. Ale byl to zážitek](#)
 - [Loučil jsem se se svobodou. Čtyřadvacetihodinovým během](#)
 - [Jak porazit své limity aneb tři dny běžeckých emocí v horách](#)
- Běh
■ Ultramaraton
■ Závody
- [■ Vstup do diskuse](#), zpět na hlavní stranu: [Runo](#)

DISKUSE

Příprava na Spartathlon. Běh kolem pohoří Kirišima mi dal pět poučení

Žádné příspěvky

[VSTOUPIT DO DISKUSE](#)



SCOTT NOVA
LEHKÝ A POHODLNÝ
MODEL
Váha: 1140g



SCOTT CELESTE
VÝKONNOSTNÍ MODEL
Váha: 1250g



SCOTT NOVA
LEHKÝ A POHODLNÝ
MODEL
Váha: 1140g



SCOTT CELESTE
VÝKONNOSTNÍ MODEL
Váha: 1250g

