

JÚLIA
BATMENDIJNOVÁ

O ČOM SNÍVA RAKETOVÝ PES?

CESTA HRDINOV SNP
ZA 12 DNÍ



KRAĽOVHOŤSKÝ
MRAK



ŠTART



JA



LUKY



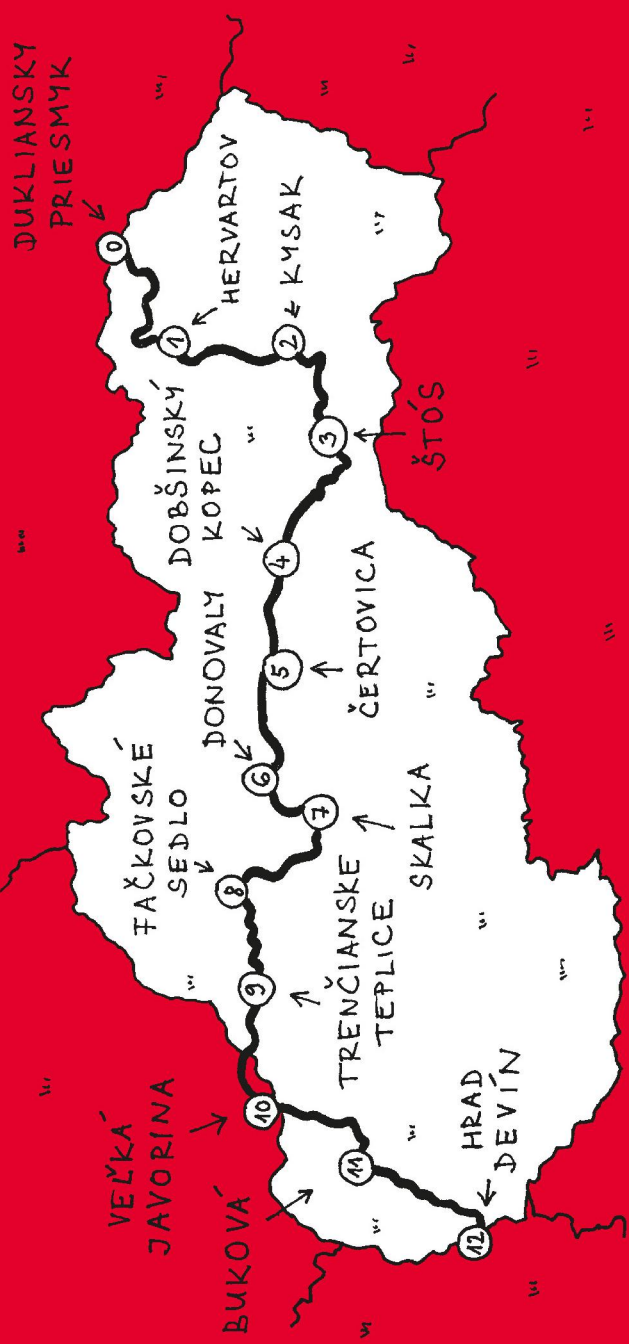
JEDLOOO

NOHA
V SÁČKU



OBĽAKY

DUKLIANSKY
PRIESMYK



VEĽKÁ
JAVORINA

BUKOVÁ

FAČKOVSKÉ
SEDLO

DONOVALY

DOBŠINSKÝ
KOPEC

HERVARTOV

KYSAK

SKALICA

TRENČIANSKE
TEPLICE

ČERTOVICA

ŠTÓS

HRAD
DEVÍN

Venované Máriovi

CESTA HRDINOV SNP

763,2 KILOMETROV

31 330 METROV STÚPANIA

187 HODÍN 12 MINÚT NA TRASE

Nečakajte na zázraky.
Celý váš život je zázrak.

Albert Einstein

Bežíme po nekonečnej asfaltke medzi Dobrou Vodou a Bukovou. Na Štefániku som tu bola potme. Je zvláštne, čo človek vidí na prekladaní nohami donekonečna a ešte ďalej, až kým zo seba nevycedí posledné z posledného, o čom vôbec tušil, že v sebe má. A potom pokračuje ďalej ešte nekonečné hodiny, akoby nikdy nemal prestať. Je zvláštne, že niekto s vysokoškolským titulom sa cíti najšťastnejšie vtedy, keď mlčky pozerá pred seba po boku iného človeka, ktorý robí to isté. Je zvláštne, že najuspokojivejší intelektuálny zážitok môže nastať vtedy, keď má človek v hlave naozaj len zelené stromy, v ušiach naozaj len cvrlikanie lúk, v nohách naozaj len horúce štachance rozpáleného asfaltu a na zasolenej koži naozaj len sálajúce teplo uplynulého dňa. Budúci rok musím túto SNP skúsiť prebehnúť aj ja.

(Z Denníka diaľkoplazky, 8. 8. 2018)



PREČO
ESENPEČKA?

VŠETKO JE RAZ PRVÝ RAZ

Prvý raz som o Ceste hrdinov SNP počula, keď som mala devätnásť. Na skautskom tábore na Orave nám kamarátka Tatranka pri čistení zemiakov rozprávala zážitky z prechodu Slovenska, ktorý v tom roku turisticky absolvovala v babskom triu. Reč neskôr skĺzla aj na *esenpéčku*. Tú prešla v podobnej zostave ešte ako pätnásťročná. Najviac ma zaujalo, že Tatranka po prechádzke cez republiku vo svojich károvaných gatiach pôsobila o dosť chudšie ako normálne. Vraj zhodila asi tri kilá. Pomyslela som si, že SNP by som raz chcela prejsť aj ja, a vzápätí som si nápad v hlave založila niekam dozadu na neskoršie časy.

Zaneprázdnený vysokoškolský život myšlienku úspešne prevalcoval, ale ona celý čas iba trpezlivo čakala na svoju chvíľu a niekoľko rokov po škole sa pri plánovaní leta začala čoraz častejšie pripomínať. Nikdy však nebol priestor narvať medzi ostatné prázdninové akcie ešte aj mesačnú túlačku po krajine. Racionalistka vo mne si stále opakovala, že Slovensko mi neutečie a SNP počká aj do dôchodku, keď sa mi už nebude chcieť trepať do ďalekého zahraničia a budem mať úspešne vykukané všetky závažné telenovely.

Ale život, osud, Boh či univerzum (bol to Miki Kéri) kašľal na racionalistku vo mne, a tak som sa v lete 2018 ocitla v podpornom tíme pre ultrabežcov¹ Ivana Mudroňa, Patrika Hroteka a Mikiho Kériho pri ich pokuse o čo najrýchlejší prechod Cesty hrdinov SNP. Za 8 dní a 17 hodín ho Ivan ako jediný z trojice dokončil a dosiahol tak druhý najrýchlejší

¹ Bežci ultramaratónov (ultrabehov), t. j. behov na vzdialenosť dlhšiu než maratón (42,195 km).

známy čas na tejto trase (v roku 1992 ju za 7 dní prešiel sólo Rudo Pado). Ich štýl absolvovania SNP, naľahko, bežecky a s plnou technickou podporou, sa mi celkom pozdával. Ako supportáčka² som mala jedinečnú príležitosť prejsť si trasu minimálne na mape. Niektoré úseky som aj bežala s chalanmi. Popri tom som ich celý čas zblízka pozorovala, takže som nadobudla akú-takú predstavu, ktoré etapy sú aké náročné, aké sú možnosti na spanie a ako vyzerá človek, ktorý deviaty deň za sebou nerobí nič iné, len beží a spí (prípadne simultánne je slaninu alebo púšťa krakeny³).

Miki na akcii rozprával o kamarátovi Máriovi, ultrabežcovi, ktorého nápad rýchly prechod SNP pôvodne bol. Mário neskôr veľmi vážne ochorel a s chalanmi nakoniec na cestu vyraziť nemohol. Jeho príbeh značne naštrbil moje smelé predstavy o štýlovej babke turistke na aktívnom dôchodku – ktovie, čo bude na dôchodku, či vôbec nejaký bude, a ak áno, či budem dostatočne štýlová?

A tak, na ôsmy večer, ako som Ivana sprevádzala na poslednom úseku jeho dennej etapy, prišiel ten klik, keď všetko v hlave definitívne zapadlo tam, kam má, a ja som si povedala, že nemám na čo čakať. O rok idem aj ja.

² Členka podporného tímu.

³ Tu: veľká potreba.

KAUFLAND KÚPIL
JURO Z MATFYZU



ZDENO
Z POPRADU



NA POČIATKU BOL JANČO

K ultratrailu⁴ ma priviedol bežecký kamoš Jančo. Behávali sme spolu na vysokej škole. Raz na Kamzíku⁵, bolo to v zime a bola už tma, mi rozprával o tom, ako bol kdesi v Česku bežať 100 kilometrov. Keď som to počula, hneď mi bolo jasné, že klame. Predstavila som si, že trasu prebehol pri rovnakej srdcovej frekvencii ako 10 kilometrov. To nemohol dať. Jančo sa však rozrozprával viac, že vraj cestou aj kráčal a celkovo nepálil tak rýchlo ako po asfaltovej rovinke. Začalo to vyzerať dôveryhodnejšie. Keď mi akciu opísal do detailov, nakoniec som mu úplne uverila a po zvyšok večera sa snažila natesnať do svojej normálnej hlavy nenormálne rozmery nového poznania.

Na jar, v apríli 2013, som zabehla svoj prvý polmaratón⁶ v rámci lesného behu Baba - Kamzík (26 km). Jančo po ňom usúdil, že v júni by som mohla skúsiť Trnavskú stovku⁷: „To ani nie je stovka, má len nejakých 94 kilákov. To dáš.“ Jančo povedal, tak som to musela dať. Trnavská stovka je diaľkový turistický pochod a medzi ženami som na nej vtedy bola jediná bežkyňa. Do cieľa som prišla za 14 hodín a 40 minút, s veľkým náskokom pred prvou turistkou a dve hodiny pred Jurom. Juro je môj muž a je z matfyzu⁸ (*Juro z matfyzu*, niečo ako *Zdeno z Popradu*). Tento úspech ma,

4 Terénny ultramaratón (spevnený povrch tvorí menej ako 20 % celkového povrchu trasy).

5 Vrch s televíznym vysielačom v Bratislavskom lesoparku (439 m n. m., z mesta 275 metrov stúpania).

6 Polovica maratónu, t. j. 21,098 km.

7 Stovka - označenie diaľkových trás s dĺžkou približne 100 kilometrov (Trnavská stovka má dĺžku cca 94 km a súčet stúpaní cca 3380 m+).

8 Fakulta matematiky, fyziky a informatiky UK v Bratislave.

samozrejme, nehorázne nakopol, a tak som sa so sebavedomím nič netušiacej hneď prihlásila na Malofatranskú stovku⁹. Na nej ma po pár kilometroch začalo klať v kolene, s horkou biedou som dokrivila na prvú občerstvovačku¹⁰ a po 15 kilometroch som so stiahnutým chvostom dala svoje prvé DNF¹¹.

Nasledujúce mesiace som sa s kolenom trápila, lebo najst dobrého ortopéda nebolo jednoduché. Keď som potom konečne našla toho pravého a po trištvrtroku znova začala behávať, pred 100-kilometrovými vzdialenosťami som mala veľký rešpekt. Celú sezónu 2014 som na ultra ani nepomyslela. Ako som však bez bolesti behávala viac a viac, na jar 2015 som sa opäť nechala zlákať túžbou po diaľkach. Zopakovala som si Trnavskú stovku, a keď koleno neprotestovalo, po druhýkrát som sa pokúsila aj o Malú Fatru. Prešla som ju celú, medzi ženami som získala 3. miesto a čaru ultratrailu som podľahla natrvalo. Za nasledujúce štyri sezóny som úspešne absolvovala okolo dvadsať stoviek a viacero kratších ultratrailov (samozrejme, pomedzi ne som sa občas opustila a nazbierala aj niekoľko DNF).

⁹ Jedna z najnáročnejších stoviek na Slovensku, v roku 2013 mala parametre 105 km a 6750 m+.

¹⁰ Občerstvovacia stanica (na ultrapretekoch ich býva viac, spravidla v rozstupoch cca 15 – 25 kilometrov).

¹¹ Skratka z angl. „did not finish“, t. j. „nedokončil(a)“.

SEDEM STAŤOČNE FRUSTRUJÚCICH PREKVAPIEK ULTRATRILU

(Z Denníka diaľkoplazky¹², 18. 5. 2016, upravený text)

Prekvapenia v živote nemusia byť vždy príjemné a na bežca ich na prvých ultratrailových pretekoch spravidla číha hneď niekoľko. Vy však máte to šťastie, že vám najhnusnejšie z nich prezradím dopredu. Tým, ktorí sa chystáte na svoj prvý ultrabeh, už po tejto kapitole žiadne nepríjemné ani hnusné prekvapenia hroziť nebudú. Už to budete mať nepríjemné a hnusné iba tak, bez *uau efektu*.

1. NAJPRV SOM VLÁDAL, ALE POTOM SOM NEVLÁDAL

Človek si pred prvým ultra môže myslieť, že keď pre neho bola hračka turistická štyridsiatka či bežecká dvadsaťpäťka, tak stovka bude len 2,5-krát štyridsiatka alebo 4-krát dvadsaťpäťka. Takéto rovnice však pri ultra rozhodne neplatia. Po 25 kilometroch sa totiž človek cíti úplne inak ako po 50, 75 či 100 km. Čím vyšší kilometer, tým citeľnejšia býva kumulatívna únava z predchádzajúcich úsekov. Samozrejme, na 80. kilometri môže byť človek nabudenejší než počas krízy na 35. kilometri, spravidla to však na konci

¹² Mój blog hlavne o ultrabežeckých zážitkoch (on-line na <http://dennikdiaľkoplazky.blogspot.com/>).

býva o dosť viac nafiču ako na začiatku. Počítať treba aj so psychickou únavou a s ňou súvisiacimi čiernymi myšlienkami typu: *Prečo si toto robím? Ktorý idiot vymyslel tento šport? Už v živote na žiadnu stovku nepôjdem!* a podobne.

Akékoľvek zlé pocity väčšinou vyprchajú tak do dvoch dní po akcii a spravidla sa zmenia na spomienkový optimizmus. Takže ak sa pristihnete, ako sa ešte stále neviete postaviť zo stoličky bez pomoci rúk, no už aj tak na internete hľadáte ďalšiu stovku, na ktorú by ste sa mohli prihlásiť, ste v poriadku (dajme tomu). Ak však vaše negatívne emócie pretrvávajú dlhšie, môže to byť signál, že ultra nie je šport pre vás alebo že sa ešte nejaký čas treba povenovať tréningu.

2. TRÉNOVAL SOM POL ROKA A AJ TAK SOM TO NEDAL

Zapálených začínajúcich bežcov teraz asi sklamem, ale filozofia, že najprv 30 rokov hrám playstation, potom so skoliózou a hemoroidmi vstanem z gauča, o tri mesiace zabehnem polmaratón, o šesť maratón a o deväť prvú stovku, nie je najšťastnejšia. Prečo? Lebo zabehnúť 100 kilometrov je ťažké a priemerné ľudské telo sa v takom krátkom čase nedokáže fyziologicky prispôbiť na také extrémne zvýšenie záťaže. Chvíľu sa vám môže dariť, no otázkou ostáva, ako dlho vydržíte bez zranenia, pretrénovania či vyhorenia. Ultra totiž nie je len o silných svaloch a srdci, ale aj o odolnosti šliach, kĺbov, chodidiel, schopnosti rozumieť signálom tela, dobrej regenerácii a psychike. A nie, že: *Ale ja trénujem fakt poctivo!* alebo *Ja som minule čítal, že týpek svoju prvú stovku hneď vyhral!* Trénovať fakt poctivo je super, no úspešní ultrabežci majú za sebou väčšinou dobrých pár poctivých bežeckých rokov či dokonca desaťročí. A ak niekto vyhral hneď prvú stovku, najpravdepodobnejšie sa v minulosti dlho venoval inému športu.

Viem, mudrujem ako stará mater, ale pozorujem, že ultra sa stáva métou čoraz širšej verejnosti, nuž trochu maľujem čerta na stenu, lebo poznám aj ľudí, ktorí si po svojej prvej stovke poležali v nemocnici. Čiže, ak ste naozaj predvčerom prvýkrát v živote zabehli 7 km v kuse, tak si svoje prvé ultra skúste naplánovať v realistickom časovom horizonte. Alebo ako povedal klasik: *Sranda je sranda, ale somariny odtiaľ potiaľ.*

3. SOM CELKOM ZDATNÝ BEŽEC A AJ TAK SOM NEVLÁDAL BEŽAŤ CELÝ ČAS

To je úplne normálne. Celý čas nebeží prakticky nikto, ani víťaz. Každý si občas musí čurknúť, pristaviť sa na občerstvovačke alebo vyšliapať strmší kopec. Trailová stovka je niečo celkom iné ako cestný maratón. A bola by škoda nechať sa odradiť takouto nevedomosťou ako týpeček, čo ma na jednej stovke klusom ofrčal na 80. kilometri a na najbližšej občerstvovačke to zakončil s tým, že keďže už nevládze ďalej súvisle bežať, tak to nemá zmysel.

4. KONDIČNE V POHODE, ALE ODIŠLI MI KOLENÁ

Nohy nie sú facebookoví fanúšikovia, tie neoklamete. Prejdené kilometre si pamätajú nielen svaly, ale aj šlachy, kĺby a koža na chodidlách, ktorá môže hlavne v mokrom počasí na vysokých kilometroch nemilo prekvapiť odermi či pluzgiermi. Aj napriek skvelej kondičke a psychike sa vám teda môže stať, že vám niekde na 60. kilometri zrazu odídu kolená, achilovky alebo chodidlá, ktoré jednoducho nie sú na také dlhé čaptaníčko zvyknuté. Čo s tým? Treba mať natočených viac kilometrov a na škodu nie je ani posilňovanie, valcovanie¹³ a strečing¹⁴.

¹³ Regeneračná metóda uvoľňovania svalov penovým valcom.

¹⁴ Nafahovanie.

5. MAL SOM TO ROZBEHNUTÉ NA 12 HODÍN, ALE NAKONIEC SOM TO IŠIEL 20

Ak ste prvých 25 kilometrov zabehli za 3 hodiny na tepe 179 a potom ste sa posledných 25 kilometrov vliekli 7 hodín, lebo vás na 70. kilometri vyplo, rozhodne to neznamená, že ste to kedykoľvek mali rozbehnuté na 12 hodín. Nebola to žiadna nešťastná náhoda, iba ste zúfalo prepálili začiatok.

6. HNAČKA, GRCAČKA A INÉ STRASTI

Prebehnúť naraz 100 kilometrov neznamená mať len kondičku a odolný pohybový aparát. Kľúčová je aj schopnosť metabolizmu nepretržite spracúvať prijímanú energiu. Pre telo to vôbec nie je jednoduchá úloha, takže je dosť bežný jav, že vám žalúdok počas ultra vypovie službu. Čo s tým? Na pretekoch netestovať neznáme jedlá a tekutiny a na vlastných skúsenostiach sa naučiť, čo vám reže najviac. Opatrnosť treba zachovať aj pri konzumácii magnézia, ktoré dokáže s človekom pekne povymetať kriaky.

7. NA 40. KILOMETRI MA ZAČALI BOLIEŤ NOHY, TAK SOM RADŠEJ SKONČIL

Patrím k tým ľuďom, pre ktorých je ultratrail jednou zo záľub. Beriem ho v prvom rade ako šport a zábavu. Preto sa preteky nesnažím dokončiť za každú cenu a šírim fámy, že ísť cez bolesť je hlúpe. Netreba si však zamieňať chorobnú bolesť s bolesťou normálnou. Je iné, ak ležíte nadopovaní tromi Ibalginmi so zlomenou nohou, chrípkou a vysokočnou platničkou v priekope a iné, ak máte stuhnuté svaly, štípu vás otlaky a ste unavení, lebo ste práve prešli 50 kilometrov. To druhé znamená asi toľko, že ste v poriadku a že

je čas zapojiť tú povestnú *hlavu*, ktorá vás potiahne ďalej.
Bez toho, aby sa človek trošku (prípadne trošku viac) hecol,
sa do cieľa ultra asi prísť nedá.

„SERIÓZNA PRÍPRAVA“

S jednoduchými behmi som sa za štyri ultrasezóny oboznámila celkom dobre. S viacdňovými putákmi¹⁵ som skúsenosti mala ešte zo strednej a výšky. Ich kombinácia, niekoľkodňový ultrabeh, však pre mňa bola celkom neznáma voda.

Akurát, čo som v auguste 2018 skúsila prejsť 207 km dlhý ultratrail 100 Míľ krajom Malých Karpát. Na tejto chuťovke vyštartujete v piatok večer a do cieľa prídete pravdepodobne niekedy v nedeľu, prípadne v pondelok. Ja som vtedy nemala dosť natrénované a zapichla to už po 140 kilometroch. Druhou nocou závodu ma sprevádzal Miki, a keď videl, aké som lajno, zvozil ma, že nemôžem chodiť na preteky bez *serióznej prípravy*. Vôbec nebral do úvahy fakt, že si mojou zásluhou v závere spravil pomalostný osobák – 30 kilometrov za 9 hodín (nemáš za čo, Miki).

Samozrejme, po tomto faile¹⁶ mi stislo a pre istotu som si hneď na jeseň 2018 vyskúšala prvý etapový tréning. V sobotu som bežala 50-kilometrové ultratrailové preteky Rýchlik Zoška – Bratislava, v nedeľu sme s ultráčkou kamoškou Soňou 40 kilometrov trasy odznačili¹⁷ a v pondelok som si ešte sama prešla 35 kilometrov. Bolo to prekva-pivo v pohode. Ukludnila som sa a po skončení ultrasezóny som sa celú zimu venovala hlavne squashu a posilke. Beh som takmer vypustila, aby som si naň predčasne nevyplytvala všetku chuť. So *serióznou prípravou* som chcela začať po Novom roku. Niekedy je dobré, keď človeka v správnej

¹⁵ Etapová turistika s prespávaním, putovný tábor, čunder.

¹⁶ Z angl. „neúspech“, „zlyhanie“.

¹⁷ Zbieranie vlajúcich stužiek, tzv. fáboriek, ktorými sa na ultrapretekoch označuje trasa.

chvíli dorafe správna osoba. Zrazu sa aj v slovníku odvekej odporkyne hodiniek, meraní, bežeckých denníkov a tréningových plánov ocitne spojenie *seriózna príprava*.

Pod ťarchou vyprovokovanej zodpovednosti som si teda aj ja po rokoch neštruktúrovaného pobehovania vytvorila tabuľku v Exceli. Nikdy som nemala rada čísla a Excel. Našťastie sa však nesympatická tabuľka dala vyfarbovať, nuž sme si k sebe našli cestu a od 31. 12. 2018 (lebo to bol pondelok) som si do nej začala zapisovať všetko okolo svojej diaľkoplazeckej¹⁸ formy.

Dva dni po Novom roku som, samozrejme, mimoriadne dôkladne ochorela. Prvé týždne svojej veľkej prípravy som si teda do Excelu namiesto intenzity a dĺžky behu zapisovala intenzitu kašľa a dĺžku soplíka. Pozviechala som sa až koncom januára. Nasledujúce mesiace sa moje telo pomaly dostávalo do formy a technický plán prechodu SNP naberal čoraz jasnejšie kontúry. Podarilo sa mi dať dokopy podporný tím v zložení Juro, Miki a odveký ultrácky parťák Luky, ďalší ultrakamoš Rišo sa upísal do supportu na dva dni uprostred prechodu. Mário prisľúbil, že nám požičia dodávku. Ja som sa do leta naučila behať s palicami, nakúpila si poriadnu výbavu, absolvovala dve súťažné stovky, niekoľkokrát znova ochorela a trikrát zmenila termín, no nakoniec sa všetko utriaslo a 7. augusta 2019 sme vyrazili.

¹⁸ Diaľkoplazectvo - tradícia diaľkových pochodov (dnes už aj ultrabehov) v Česku a na Slovensku.

ALBA SLOVENSKÝCH TURISTOV
DUKLIANSKY PRIESMYK
502 m

2218

0001/282.2

ODSTUP HRADNIA ÚP

DUKLA, PAMETNIK (470 m)

0.15 h

VYSNA PISANA, HAZC (480, 382 m)

2.45 h


SVIDNIK (480, 339 m)

5.45 h

000

8.57

0001/282.21

 **KRAJNÁ POLANA 5.9 km**
STROPKOV 41.2 km

MIESTO STROPKOV

 **CYKLOTURISTICKÝ CHODNÍK**
PO STOPÁCH RAKÚSKO-UHORSKA

