

# HAL KOERNER

SPOLUAUTOR ADAM W. CHASE

# ULTRA A DÁL



PŘEDMLUVA  
SCOTT  
JUREK

JAK SE PŘIPRAVIT NA BĚHY OD 50 KM PO 100 MIL

MLADÁ FRONTA

**HAL KOERNER**

**Ultra a dál**

**HAL KOERNER**

**SPOLUAUTOR ADAM W. CHASE**

**ULTRA  
A DÁL**

**JAK SE PŘIPRAVIT NA BĚHY OD 50 KM PO 100 MIL**

**MLADÁ FRONTA**

© 2014 by Hal Koerner

Translation © Anna Kudrnová, 2015

Cover photo © Tim Kemple

Mé rodině a manželce Carly.  
Jsou se mnou od prvního dne.

## ÚVODNÍ SLOVO SPOLUAUTORA

Nikdy na ten den nezapomenu. Řekl bych, že Hal si tu epizodu nepamatuje, ale mně se pevně vryla do paměti. Ze začátku sezóny jsme běželi závod na 50 km ve státním parku Chatfield na severozápad od Denveru ve státě Colorado, a vtom mě Hal asi na třicátém kilometru doběhl. Jak mě tak míjel, přátelsky a klidně, jak to umí jen on, mě povzbudil, ať se ho chytnu. Chvilí jsem se ho udržel a povídali jsme si o jeho plánech na sezónu. Potom nasadil tempo, kterému už jsem nestačil.

Od té doby mě předběhlo hodně závodníků, ale tohle bylo před deseti lety, kdy se mi něco podobného nestávalo moc často. A ještě nikdy mě nepředběhl tenhle přátelský, zdvořilý, nadšený mladík, v němž se hned dal tušit talent a dlouhá budoucnost v rychle se rozvíjející disciplíně — ultramaratonu. Přesto mi to ani v nejmenším nevadilo. Naopak, pamatuju si, že když tenhle běžecký úkaz přidal do kroku, usmál jsem se pro sebe a měl jsem pocit, jako bych symbolicky předával štafetový kolík další generaci zapálených ultraběžců. Později jsem se Halovi s touhle myšlenkou svěřil, pověděl jsem mu, že v mých představách převzal štafetu ultramaratonské budoucnosti. Dnes, s odstupem deseti let, se ukazuje, že jsem trefil hřebík na hlavičku. Hal se opravdu významně podílel na budoucí podobě této nově vznikající disciplíny.

Šest let po závodě v Chatfieldu, kdy už měl Hal na kontě pár vítězství na největších závodech, jsem napsal pro *Running Times* reportáž o Ashlandu, městě ve státě Oregon, „nové Mekce ultramaratonu“. Chtěl

jsem si o Ashlandu udělat úplný obrázek, a tak jsem tam zajel, abych na vlastní kůži zažil, jaké to tam je. Dostalo se mi vřelého přijetí od party běžců okolo obchodu Rogue Valley Runners, která, jak jsem brzy zjistil, proslula spíš jako „komunita, kterou vybuodoval Hal“. Přestože se do města mnozí z nejlepších ultramaratonců stěhovali kvůli tamním horským běžeckým trasám, vděčí Ashland za svou výjimečnou komunitu mladých ultraběžců právě Halovi a jeho rozsáhlým znalostem, přátelskému vystupování, nakažlivému úsměvu a smíchu. Královsky jsem si užíval běh s těmito lidmi a jejich společnost, vychutnával jsem si kamarádké škádlení a humor, které Hal inicioval, podporoval a šířil.

Touto příručkou se kruh uzavřel: Hal teď předává zkušenosti a historky další nastupující generaci ultraběžců. Doufám, že si při čtení knihy budete připadat, jako by vám Hal vyprávěl při dlouhém tréninkovém běhu nebo jako kdybyste se stavili v jeho obchodě v Ashlandu a na něco se ho zeptali. Hal má pro nováčky, zkušené i budoucí ultramaratonce spoustu rozmanitých příběhů a poučení a já mám radost, že jsem ho díky společnému úsilí mohl poznat ještě lépe a novým způsobem. Jak jsem se někdy i doslova přesvědčil, je to kamarád do nepohody.

Adam W. Chase

## PŘEDMLUVA SCOTT JUREK

Jedním z lákadel ultramaratonu je jedinečně pestré seskupení lidí a srdečná atmosféra v komunitě. Bez rozmanité skupiny lidí, kteří mě ovlivnili a povzbudili, bych se asi nikdy neodhodlal k tomu velkému kroku a nezúčastnil se svého prvního ultramaratonu.

Hal Koerner k těmto osobnostem bezpochyby patří a já mám tu čest ho nazývat svým dlouholetým přítelem. Už si nevzpomenu, jestli jsme se poprvé potkali na 50kilometrovém horském závodě ve Virginii nebo na padesátimílovce ve skalnaté Arizoně. Hal byl vytáhlý kluk z Colorada a měl čepici naraženou tak nízko, že mu bylo sotva vidět bradu, ale pod kšiltem se vždycky zubil od ucha k uchu a úsměv ho nepřešel ani v nejhorších krpálech, až to jednoho skoro rozčilovalo. A ještě něco je na Halovi pozoruhodného. Je to nenapravitelný pohodář. Ráno před závodem pravidelně dorazil na start nedlouho před výstřelem startovní pistole. Ale ať už přišel jakkoliv pozdě, ani náznakem ho to nerozhodilo a v klidu si na poslední chvíli vypil kávu a sesbíral láhve a gely, než s úsměvem vystartoval. Hal se prostě nikdy nestresoval s prkotinami — tedy s výjimkou výběru závodního úboru. Vždycky je sladěný od hlavy až k patě tak dokonale, že by to ani nejlepší módní stylistu nezvládl lépe.

Za patnáct let jsme s Halem naběhali spoustu kilometrů, v tréninku i v závodech. A přestože uplynulo tolik roků, moc se nezměnilo. Hal je pořád stejný přátelský chlapík, který svým úsměvem šíří dobrou náladu, a zároveň, když na to přijde, dokáže přepnout do soutěžního módu a přijmout výzvu.



Stejný uvolněný a zároveň soutěživý přístup uplatňuje i v této příručce. Ať už patříte mezi ultramaratonské nováčky, nebo ostřílené matadory, Halovy praktické tipy vám dodají sebedůvěru ke zdárnému dosažení cíle nebo k novému osobnímu rekordu. Hal sdílí prakticky vyzkoušené znalosti o všem možném, od techniky sebehů až po setkání s divokou zvěří na trati. Kniha obsahuje i speciální oddíl o holení a „Halově kápézetce“ — čest obojí vysvětlit přenechám samotnému panu Koernerovi.

Právě praktické a moudré rady uvedené v tomto průvodci pomohly Halovi na stupně vítězů v mnoha závodech, včetně dvou po sobě jdoucích vítězství na Western States. Není pochyb, že Hal patří k nejpravověrnějším „ultrákům“, a přestože vám spatra odříká všelijaká čísla o ultramaratonech jako ti nejpilnější běžecí statistické, v nejtěžších a nejlépe obsazených závodech mu nejvíc posloužil jeho zdravý rozum a chladná hlava.

Na Halovi mám nejraději jeho otevřenost a vtip: to na trati vždycky potěší. I svou knihu obdařil štědrrou dávkou obojího a rady servíruje bez příkras stejně jako svou oblíbenou whiskey. Dá vám však víc než jen dobrá doporučení. Skvělé poučení a dokonale sestavené plány vám pomohou lépe pochopit a provozovat náš sport, jenže pravdou zůstává, že ultramaraton je příliš vrtošivý a individuální podnik na to, aby se nějaké pravidlo dalo tesat do kamene. Vždyť se říká: „Ultra je z devadesáti procent v hlavě, a těch zbývajících deset procent? Ty jsou taky v hlavě!“ Často se stane, že nad silným nohama zvítězí silná mysl. Hal to ví. V této knize se s vámi podělí o zásadní informace z první ruky, ale především vám dá sebedůvěru — a právě ta vám možná nakonec bude nejvíc platná, až v závodě nastane nevyhnutelný okamžik pravdy.

Ačkoliv Hal probírá jednotlivá témata velice důkladně, musím přiznat drobné zklamání, že se do knížky nevešla kapitola o přípravě na bujaré pozávodní oslavy a následné regeneraci. V této disciplíně je totiž Hal přeborník, což jistě potvrdí každý, kdo se s ním po závodě pokoušel držet krok.

Stejně jako Hal i já pevně věřím, že ultramaraton může uběhnout každý, a pokud se budete řídit radami z této příručky, nejenže doběhnete do

cíle, ale ještě si cestou užijete spoustu legrace. To je celý Hal: naprosto odhodlaný splnit úkol, který má před sebou, a zároveň rozhodnutý si celou cestu řádně vychutnat. Upřímně doufám, že si tento přístup vezmete k srdci a prožijete svou cestu stejně radostně. A v krizi, když se vám bude zdát, že to nepůjde, když budete pochybovat, jestli vám ještě zbyla nějaká síla — zaberte ještě víc. O to v ultramaratonu jde.

Opřete se do toho!

## ÚVOD

Ještě dnes si vybavuju, jak mě bičoval víchr a po řece Snake tančily bílé hřebeny vln, když jsem běžel podél bouřícího toku po černém pásu silnice, která, jak se ukázalo, měla být „lehkým“ úsekem stokilometrového závodu Washington State University. Mám-li se ohlédnout po dvaceti letech a nějakých 150 ultramaratonech, připadá mi úžasné a matoucí, že to všechno začalo na tomhle nehostinném a opuštěném místě poblíž města Pullman, daleko od všech a všeho, co jsem znal — nejspíš proto se mi tam nejvíc líbilo.

Vždycky jsem toužil po dobrodružství. Jako kluk jsem provozoval všechny možné sporty, ve skautu jsem dosáhl nejvyšší hodnosti a koke-toval s vytrvalostní cyklistikou — nakonec jsem však zjistil, že samotné nohy mě dostanou na místa, o kterých se mnohým z mých vrstevníků ani nezdálo. Tehdy ve Washingtonu to bylo zasvěcení. Vzpomínám si, jak se mi ulevilo, když jsem běžel schovaný pod velkorysým baldachýnem mohutných cedrů a elegantních douglasek. V tu chvíli bych nezklamal nikoho, ani sám sebe, kdybych závod nedokázal dotáhnout do konce. Upřímně řečeno, byl jsem naprosto žalostně nepřipravený, ale z nějakého záhadného důvodu jsem byl ochotný vsadit všechny karty zrovna na tenhle směšně dlouhý závod.

Neměl jsem sebemenší tušení, jak na něco takového trénovat; když jsem si vybíral závod, namátkou jsem tenhle zvolil mezi desítkami krátkých inzerátů na zadní straně časopisu *UltraRunning*. Popis WSU 100k zrovna neoplýval podrobnostmi: „Šedesát dva mil, většinou po zpevněných silnicích, ve zvlněném terénu s 600m klesáním a 500m stoupáním po suchých, prašných, štěrkových cestách.“ Myslel jsem si, že víc vědět nepotřebuju.

Svatá prostoto.

Tato kniha, nebo průvodce, chcete-li, se zrodila ze spousty potu a hlíny, několika bravurních tahů, špetky medailové pýchy a zábavných i méně zábavných chyb a chvil, kdy jsem jen o chlup unikl nebezpečí; zkrátka z toho, co jsem zažil za dvě desetiletí své běžecké kariéry. Když to shrnu, nešlo to vždycky hladce. Jenže kdyby nebyly chyby, z čeho bychom se učili? Chci vám nabídnout příručku, jakou bych si přál mít k ruce při svých prvních závodech. Její obsah sice neotupí bolest unavených nohou, které tolik kilometrů popoháněla zběsile šrotující hlava, ale přesto doufám, že vás pobaví, poučí a hlavně inspiruje.

Tehdy v Pullmanu jsem přesně na metě maratonu ztratil vedení a pak na posledním stoupání do města začal bojovat o medaile. A přestože jsem sledoval, jak se můj vítězný běh mění v belhání a následně chůzi, musím říct, že na mém žebříčku deseti nejlepších závodů zastává tenhle čestné místo. Jistě, pár dní poté jsem nemohl chodit a dělalo mi potíže dokonce i vstát a posadit se, ale ultramaraton mě chytil. Momenty toho dne se mi nesmazatelně vryly do paměti, což opět dokazuje, že to byl závod, který mi změnil život. Při průběhu cílem jsem zažil jeden z mála okamžiků v životě, kdy jsem nepochyboval o svém vnitřním směřování a ani nepřemýšlel, co dělat dál. Tahle magická energie ve mně zůstala a vyslala mě na nohy podruhé, a pak zase... A považte, přátelé, kouzlo stále trvá.

Na těchto stránkách vám přiblížím své důvody a motivaci, prostě to, co mi umožňuje klást jednu nohu před druhou i ve chvílích, kdy každá buňka mého těla křičí, abych to vzdal. Samozřejmě můžete knížku přečíst celou, ale pokud vám to vyhovuje víc, je uspořádaná tak, abyste ji mohli rychle prolistovat a vyčíst z ní, co zrovna potřebujete vědět. Mimoto vám kniha nabídne nápady, s nimiž si můžete sami pohrát, až se rozhodnete hodit opatrnost za hlavu a otestovat hranice svých běžeckých možností. Doufám, že až dočtete, pochyby o sobě a úzkost na vaší osobní cestě za poznáním vám budou připadat o něco méně hrozivé — stejně jako ultramaratonské vzdálenosti.

## KAPITOLA 1

# JAK ZAČÍT

Podle jedné definice znamená „ultra“ něco extrémního. Proto asi nepřekvapí, že když lidé poprvé uslyší tento přívlastek v souvislosti s běžeckým závodem, představí si, že musí jít o stomílovou nebo ještě delší zničující štreku. Ačkoliv některé ultrazávody opravdu měří 100 mil a bezpochyby závodníky i vyčerpají, faktem zůstává, že ultramaraton je prostě jakákoliv vzdálenost delší než maraton, tj. 42,2 km (26,2 mil). Na druhou stranu, běžci někdy žertují, že absolvovali ultramaraton, protože uběhli kilometr cestou na start maratonu od auta nebo z hotelu, případně po závodě běželi na záchod, čímž si běh prodloužili o 300 metrů. Vtipálkům tedy připomínám, že ultramaratonem míním samotný závod. Trati ultramaratonů nejčastěji měří 50 km, 50 mil, 100 km, 100 mil, nebo se jedná o vícedenní závody.

### PROČ BĚHAT ULTRAMARATONY?

Každý má své důvody, a ty jsou diametrálně odlišné a individuální stejně jako samotní ultraběžci. Mě na ultramaratonu zčásti láká to, že mě — fyzicky i psychicky — zavede na místa, o jejichž existenci jsem neměl tušení. Měl jsem příležitost zaběhat si na některých z nejkrásnějších míst světa, od divočiny severovýchodního Idaha a úchvatného coloradského pohoří San Juan přes nedotčenou přírodu aljašského vnitrozemí až po majestátní evropské hory a mnohá další. Ultrazávody pro mě představují záminku objevovat místa, jaká jsem nikdy neviděl a kam bych se bez běhu asi v životě nepodíval.

Co se psychiky týče, ultrazávody mě dokážou přenést do úplně jiného, jedinečného prostoru, kde plně prožívám přítomnost a vše ostatní tak nějak ustoupí do pozadí. To se vám ve všedním životě nepovede snadno. Vždycky se na ten pocit těším a raduji se z něj, když přijde.

Další věc, která mě přitahuje, je hluboké uspokojení z činnosti, jež mě dovádí až na hranice schopností. Obecně vzato, spousta z nás má život dost pevně nalinkovaný nebo dokonce předurčený. Ráno vstaneme, jedeme stejnou cestou do práce a vykonáváme své zaměstnání — všechno je to bezpečné, naplánované a zajištěné. Víme, jak život vypadá: je předvídatelný. Navíc máme nástroje, které toho hodně udělají za nás. Zato průběh ultrazávodu se dá předvídat mnohem, mnohem méně a všechno záleží na vás: na vašich schopnostech, tělu, síle, na tom, jak se zachováte v krizi. To se nedá ošidit. Proto přináší dokončení ultramaratonu obrovský pocit úspěchu.

Potom je tu radost, že můžete sdílet kilometry a cestu s podobně založenými lidmi. I mě k ultramaratonu vlastně přitáhla komunita, kterou jsem mezi běžci objevil. Jde o jeden z mála sportů, kde startujete po boku těch nejlepších a často máte příležitost si popovídat se špičkovými závodníky. Obec ultramaratonců roste, jistě, ale pořád v ní vládne pospolitost a není tak neosobní jako jiné aspekty života. Spoustu ultramaratonů pořádají řadoví běžci a závody tak mají uvolněnou atmosféru, která je ve světě běhu výjimečná. Po závodě si například můžete sednout do trávy, pochutnat si na čerstvém burgeru a poslouchat, jak někdo hraje na kytaru. Běžci a diváci často zůstávají na místě ještě hodiny po závodě, kolikrát až do noci. Přátelská atmosféra ultramaratonů sahá daleko za samotný závod.

A konečně, na rozdíl od maratonu, kdy běžíte po čtyřproudé silnici se spoustou lidí a minimem prostoru, při ultramaratonu leckdy nespatříte celé kilometry ani živáčka, a s těmi běžci, které potkáte, se dobře seznámíte. Terén, těžkosti i triumfy ultrazávodů umí vytvářet přátelství. Příroda vás sblíží. Většina mých dosavadních přátelství vlastně vznikla a pokračuje v tomto duchu, i když se často kamarádím s přímými soupeři. Když máte s někým běžet dvacet hodin, nevyhnutelně se o sobě navzájem hodně dozvíte.

## KDO MŮŽE BĚHAT ULTRAMARATONY?

Vy. Ultramaratony jsou otevřené všem. Musíte sice natrénovat, abyste si vypracovali aspoň základní kondici, a musíte mít chuť, ale není důvod se nechat odradit dlouhou vzdáleností. Dostat se od několikakilometrového běhu k mnohakilometrovému není zas tak těžké, jak byste si mohli myslet. Chce to jen nadšení, chuť a chytrý trénink, a ultramaraton uběhne skoro každý. Pokud vás lidé okolo podporují, pomůže to, ale motivace a odhodlání musí vycházet z vás samých.

Mají někteří lidé lepší předpoklady pro ultramaraton než jiní? Ovšemže. Někdo se už narodí s nadáním, které mu dává před ostatními náskok, fyzický či psychický. To ovšem nevylučuje ostatní. Ve všech sportech najdete na vrcholové úrovni jedince, kteří mají neuvěřitelný talent, to by však v žádném případě nemělo bránit komukoliv jinému, aby disciplínu také s úspěchem vyzkoušel.

## JAK NA VZDÁLENOSTI – 50 KM, 50 MIL AŽ 100 KM A 100 MIL

Jak jsem zrovna zmínil, ultramaraton znamená cokoliv delšího než 42,2 km a vybrat si můžete z několika oblíbených délek trati. Většina běžců, kteří se rozhodnou poměřit síly s ultra, má za sebou nějaký ten maraton; to bych vám poradil i já. Dá se slézt z gauče a rovnou se vrhnout na ultramaraton? No, řekněme, že i to už jsem viděl, ale nikomu bych to nedoporučoval.

## JAK POZNÁTE, ŽE JSTE ULTRABĚŽEC

- Vždycky vám na noze chybí alespoň jeden nehet.
- Nosíte batůžek plný vody.
- Mažete si jelení lůj všude možně, jen ne na rty.
- Na občerstvovací stanici si můžete v klidu posedět u pizzy.
- Když se stojí na veřejné záchodky dlouhá fronta, hned se začnete rozhlížet po křoví.
- Na běh potřebujete zároveň čelovku i sluneční brýle.
- Nakupujete vazelínu v rodinném balení.
- Přihlásíte se na maraton jen proto, abyste si odbyli část dlouhého tréninku.
- V závodě použijete víc párů bot.
- Bojíte se, jak při letištní kontrole vysvětlíte svou zásobu prášků a solných tablet.
- Celý obsah spíše máte rozdělený do zapínacích sáčků.

Dobrá zpráva zní, že základní kilometráž potřebná k přípravě na maraton se zas tolik neliší od toho, co je nutné odběhat na některý kratší ultramaraton. V ultramaratonském tréninku nejde jen o kilometry — je to spíš psychická záležitost, kdy se rozhodnete pro určitou trať a odhodláte se ji uběhnout.

Běžná cesta k ultra vypadá takhle: Uběhnete maraton a pak si rozplánujete určitý časový úsek, například rok, ve kterém podniknete logické kroky k delším a delším vzdálenostem, od 50 km přes 50 mil a 100 km až ke 100 mílím.

Ať už se rozhodnete připravit na jakkoliv dlouhý závod, budete muset věnovat alespoň pět dní v týdnu systematickému tréninku dlouhému minimálně 14 týdnů. Přihod'te k tomu rozumné dvoutýdenní ladění před závodem, a máme pro začátek 16týdenní tréninkový plán. I ten nejkratší ultrazávod je dlouhý a vyčerpávající. Pokud tedy chcete doběhnout do cíle (a doběhnout dobře), musíte na tom zapracovat.



## **50 km – Jak se dostat za hranici maratonu**

Padesátka měří jen o osm kilometrů víc než maraton, a proto vyžaduje podobný tréninkový objem. Na maraton se úspěšně připravíte s 80 až 150 kilometry týdně, a totéž platí i pro padesátku. Jestliže máte na kontě maraton, zjistíte, že na padesátku je třeba trénovat podobně, jako jste zvyklí. Jen dlouhý běh může být o něco delší, než jste zvyklí, jak vidno z tréninkového plánu. Možná se tak setkáte s nezvyklým pocitem: obrovským vyčerpáním nebo nutností zabrat, když vám dojdou síly.

Padesátikilometrové závody představují skvělý základ pro ty, kdo si dělají zásluku na stovky nebo stomílové tratě, a kromě toho slouží jako „rychlostní trénink“ pro zkušené ultraběžce, kteří chtějí zapracovat na rychlejší kadenci a uběhnout celou trasu rychle. A jelikož se padesátka za normálních okolností běhá přes den, někteří závodníci si vybírají vysoce technické, kopcovité nebo jinak náročné závody.

## **50 mil (80 km) až 100 kilometrů – zásadní je čas strávený na nohou**

Tyto závody představují bránu ke stomílovým závodům, ale jsou dost výživné samy o sobě a nedá se popřít, že mají něco do sebe a těší se značně oblibě. Budete ze sebe muset vydat všechno a ještě víc.

K padesáti mílím je to od padesáti kilometrů velký skok, jak délkou, tak povahou závodu. Uběhnete dva maratony po sobě, a co je možná ještě podstatnější, z psychického hlediska učiníte krok do neznáma. Většina mých oblíbených závodů měří právě padesát mil. Zatímco trasa stovek a stomílovek se často všelijak klikatí, vrací nebo křížuje, trať padesátimílovek často sestává z jediného okruhu nebo se běží z místa A do místa B, a spousta začínajících ultraběžců si s touto vzdáleností poradí. Při závodě si sáhnete na dno sil fyzicky i psychicky; psychika někdy rozhodne, zda budete bojovat o umístění, nebo to vzdáte.

Ve Spojených státech se často běhají závody na 50 mil, zato

stokilometrových tratí je méně (i když se počty účastníků zvyšují, protože některé populární stomílovky dovolují registraci jen závodníkům, kteří se kvalifikují časem na 100km závodě). Tak jako tak, 100 km je klasickou trati pro mistrovství světa a oblíbenou disciplínou v celé Evropě a Asii. Patříte-li mezi lidi, kteří rádi běhají odněkud někam, stovka vám může sednout, jen se připravte, že budete muset trénovat na silnici.

Kupodivu mým vůbec prvním ultramaratonem byl závod na 100 km ve státě Washington. Na mezinárodní scéně jsem první zkušenosti s touto trati získal na známějších závodech Night in Flanders v Belgii a Trailwalker v Hongkongu. Nicméně přelomem se pro mě v roce 2001 stal závod Catalina 100K, a svůj výkon jsem se rok co rok snažil zopakovat na Miwok 100K, americké klasice.

Podle mých zkušeností se 100 km nese ve stejném duchu jako 100 mil. Stovka vás hodně přiblíží k metě 160 kilometrů a prozkouší vás zase jiným způsobem. Když se k ní dostanete přes padesátku, dalších padesát kilometrů vám poskytne příležitost vyzkoušet své schopnosti a objevit vlastní hranice. Paradoxní je, že ačkoliv stovka tělo zatíží víc než padesátka, a pravděpodobně se nevyhnete krizím, delší vzdálenost má i svou výhodu: je dost času, abyste se zase vzchopili a načerpali nové síly. Z toho můžete mít úžasný pocit — jako byste se vrátili zpátky na začátek.

V mnoha ohledech funguje závod na sto kilometrů jako zkouška na sto mil, a také se stomílovce podobá více než padesáti mílím. I pokud udržíte stálé tempo a vše půjde podle plánu, stovka vám bude trvat o dvě až tři hodiny déle než padesátimílovka, a to z ní dělá docela jiný zážitek. Dvacet kilometrů rozdílů možná nezní jako moc, ale na konci závodu se pěkně vlečou, a z časového hlediska je to pro některé běžce ještě celý maraton!

Zatímco závod na 50 mil vás jen zběžně prozkouší, stovka si nekompromisně vyžádá, abyste se důkladně seznámili se svým tělem, věděli, jak se na takové trati celou dobu stravovat, a uvědomili si, že všechno je relativní (trasa, nadmořská výška i počasí).

Z toho plyne, že stovka poslouží jako fantastický trénink na sto mil. Jen pamatujte, že po tak dlouhém závodě budete regenerovat 4 až 8

týdnů — pokud se tedy připravujete na stomílovku, zohledněte ve svých plánech potřebné zotavení.

Co se kilometráže týče, budete muset dolní i horní mez týdenního objemu o něco zvýšit a běhat 100 až 160 km týdně. Jak uvidíte v tréninkových plánech, nedoporučuji vám žádné šílené objemy — pokud příliš rychle šlápnete na plyn, riskujete zranění a mimoto se po vysokoobjemovém týdnu budete dlouho zotavovat. Sám jsem výborně zaběhl stovku při kilometrāži nižší než 150 km za týden. Klíčem je, abyste zůstali zdraví, silní a trénovali systematicky. Musíte dobře zaběhnout dlouhé tréninky a důkladně před nimi zregenerovat z předchozího dlouhého běhu.

## **100 mil – jak to všechno složit dohromady**

Chcete-li se připravit na 100 mil, měli byste cílit na týdenní objem 130 až 180 kilometrů s 80km dlouhým během. Já sám ale někdy v tréninku běhám nejvíc jen 50 nebo 60 kilometrů, protože mezi stomílovkami absolvuji hodně 50mílových a delších závodů. I vám bych vřele doporučil, abyste do tréninkového plánu na 100 mil zařadili nějaký 50mílový závod. Kromě toho, že naběháte potřebné kilometry, vám závod poskytne příležitost vyzkoušet si, jak se vypořádat s nervozitou; dále otestujete výživu, donutíte se k větším výkonům, než jaké byste podali v tréninku, a budete se muset popasovat s všelijakými zádrhely, které vám trať přichystá. Závod byste měli do tréninku zařadit strategicky. V tréninkovém plánu uvedeném v této knize je označeno, do kterých fází tréninku se závod dobře hodí.

Jestliže nenajdete závod podle svých představ, budete si muset 80 kilometrů zaběhnout na vlastní pěst, a to ani nemluvím o 40-, 50- a 60kilometrových trénincích. Uvědomte si, že má-li být dlouhý běh skutečně efektivní, někdy nezbyvá než dojet na vhodné místo. Pokud hodláte trénovat a připravovat se, ale ani se nepřiblížíte k podmínkám závodu, moc si nepomůžete. Kupříkladu před závodem s obrovským převýšením vám velmi prospěje, když v rámci dlouhého běhu vyběhnete podobné kopce. A podobně: jestli si malujete, jak se poženete letním vedrem v teplých krajích nebo ledovým větrem někde na severu, měli byste tyto podmínky nějakým způsobem

napodobit v tréninku. Dokonce bych řekl, že byste požadavky trati měli mít na mysli každý den.

Měli byste si také důvěrně zvyknout na běhání v noci. Je to ta pravá chvíle, kdy se hodí zapojit do hry vodiče, protože vás s velkou pravděpodobností budou v noční části závodu doprovázet. Když vyběhnete ven na noční trénink, přestože padáte únavou, a pokusíte se najít druhý dech, podstatně si zocelíte mysl i tělo. S rostoucí kilometrází se noční běh změní z novinky v rutinu.

Příprava na stomílový závod také předpokládá, že si zvyknete trávit na nohou ještě delší dobu, nehledě na počet uběhnutých kilometrů. Alespoň jednou byste si měli vyzkoušet běžet 10 až 12 hodin v kuse; mimo jiné to velice prospěje i regeneraci a vytrvalostní síle. Dlouhé běhy v tréninkovém plánu vám poskytnou příležitost nashromáždit cenné hodiny pohybu.

## JAK VYBRAT PRVNÍ ZÁVOD

Když se registrujete na závod, na vaše rozhodnutí držet se plánu bude mít vliv mnoho faktorů. V předchozím oddíle jste se v kostce dočetli, kolik času a úsilí je třeba vynaložit, abyste uběhli ultramaraton. Až budete zvažovat, která vzdálenost je nejlepší, berte ohled na časový faktor.

První ultra se vyplatí běžet blízko místa, kde bydlíte, abyste se mohli připravit na všechna specifika trati (nebo alespoň většinu) a využili svůj trénink v této konkrétní oblasti. Počasí, klima i nadmořská výška se totiž velice těžko napodobují. Pro někoho, kdo žije v nížině, může být trénink na stomílový horský závod příliš velké sousto. A naopak, pokud žijete v horách, většinu času šplháte po vrcholcích a běháte po horských pěšinkách, tento trénink — jakkoliv skvělý — ve vás ještě nemusí vybudovat efektivitu potřebnou ke zvládnutí např. Comrades Marathonu, 90kilometrového závodu po zvlněné silnici v Jihoafrické republice.

Nezapomínejte, že při prvním ultramaratonu se máte hodně co učit — máte-li tedy možnost trénovat v podobném terénu, lépe si s ním poradíte a hodně vám to pomůže závod úspěšně dokončit. To nejlepší, co pro sebe

můžete udělat, je minimalizovat neznámé vnější okolnosti, které začínající ultramaratonce často rozhodí.

Pokud se však rozhodnete pro vzdálenější závod, budiž. Koneckonců, krok do neznáma je součástí dobrodružství, že? Ovšem když jde o trénink, je záhodno zapojit důvtip a co možná nejlépe napodobit podmínky plánovaného závodu. Pozitivní je, že vynalézavý trénink vás nebude ubíjet a nebude se zbytečně opakovat. Když jsem žil v Seattlu a připravoval se na hongkongský Trailwalker 100K, začlenil jsem do tréninkových běhů všechny schody, které jsem kde našel, abych se přichystal na záludnosti hongkongské trati. Zatímco trénink na schodech se vyplatil, v přípravě jsem nezohlednil rozdíly v počasí a následky běhu v třicetistupňovém pařáku se stoprocentní vlhkostí vzduchu se mi staly osudnými. Už na 30. kilometru jsem ležel přes cestu jako mrtvola. Ukázalo se, že bych možná býval udělal lépe, kdybych v tréninku ze všech těch schodů válel sudy.

## JAK SI STANOVIT CÍL

Popřemýšlejte buď o cílovém tempu, nebo cílovém čase. Pro představu se podívejte, jak rychle nebo za jak dlouho zvládl danou trasu někdo známý, kdo běhá podobně jako vy. Případně můžete projít výsledky z minulých let a snažit se o rozumný výsledný čas z prostředku výsledkové listiny. Nebo, pokud se v závodě chcete kvalifikovat na jiný ultramaraton, už vám cíl stanovili pořadatelé.

Přestože je při tréninku důležité myslet na výsledný čas, asi ještě podstatnější je umět cíle přizpůsobit. Budete muset improvizovat, zvláště pokud počasí nebo podmínky na trati nepřejí vašemu cílovému tempu. I když máte nakročeno k vytoužené metě, v ultramaratonu se podmínky dovedou rázem změnit a najednou se budete muset z módu „Uběhnu to s rezervou podle plánu!“ přeorientovat na přístup „Budu mít štěstí, když se doplazím do cíle po čtyřech.“ Ultramaratony jsou životní lekce, a často se toho nejvíc naučíte, právě když se musíte vypořádat s překážkami.