



**SPARTA  
DOSIAHNI  
SVOJ CIEL'!**

**JOE DE SENA**  
A JEFF O'CONNELL

**SPARTA**

**Dosiahni svoj cieľ!**



# **SPARTA**

## **Dosiahni svoj cieľ!**

NEMILOSRDNÝ SPRIEVODCA, KTORÝ VÁS NAUČÍ, AKO SA  
STAŤ SPARŤANOM, PREKONÁVAŤ PREKÁŽKY A V ŽIVOTE  
DOSAHOVAŤ VRCHOLOVÉ VÝKONY.

**Joe De Sena**

a Jeff O'Connel

**ZELENÝ<sup>®</sup>  
KOCÚR**

Pôvodný názov: SPARTAN UP! (Published by Houghton Mifflin  
Harcourt Publishing Company, New York)

Autor: Joe De Sena v spolupráci s Jeffom O'Connellom  
Copyright © 2014 by Spartan Race, Inc.

Preklad: Filip Tvrdoň

Editor – odborný konzultant: PhDr. Mgr. Miroslav Slížik, PhD  
Redaktor: Ján Zat'ko

© Vydavateľstvo Zelený Kocúr s. r. o., Šamorín, Slovensko, 2015

Vydáva: Vydavateľstvo Zelený kocúr s. r. o.

Webová stránka: [www.zelenykocur.sk](http://www.zelenykocur.sk)

Zodpovedný vydavateľ: konateľ spoločnosti

Foto: Spartan Race Hungary

Návrh obálky: Keke

Grafická úprava: Design Amorandi

ISBN 978-80-89761-16-6

EAN 9788089761166

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

Túto knihu venujem mame a otcovi, ktorí opustili tento svet prisko-  
ro, no vlastným spôsobom boli Spartanmi až do špiku kostí.

Mnoho ľudí v živote zlyhalo iba preto, lebo lebo si nevedomovali  
blízkosť úspechu v momente, keď sa vzdávali.

THOMAS A. EDISON

## **POZNÁMKA AUTORA**

UPOZORNENIE: Životný štýl Sparťana môže byť nebezpečný, preto si zvážte všetky riziká s tým spojené. Stojí to však za to!





# OBSAH

PROLÓG: TRIDSAŤ POD NULOU A BEZ STRECHY NAD HLAVOU .....	11
1 CESTA K ŠIALENSTVU.....	19
2 AKO PREKONAŤ NAJVÄČŠIU PREKÁŽKU – VLASTNÚ VÔĽU .....	41
3 PREKONÁVAJTE PREKÁŽKY, SLADKOSTI ZAHODĚTE!.....	59
4 ZMEŇTE SVOJ REFERENČNÝ RÁMEC .....	81
5 FIT AKO SPARTĀN .....	93
6 ZMEŇTE SVOJU STRAVU, ZMENÍTE SVOJ ŽIVOT .....	109
7 ZDOLAJTE SVOJU HORU .....	131
8 ZBÚRAJTE SVOJE HRANICE .....	150
9 PREMENA: TVORENIE NOVÝCH HRANÍC.....	163
10 CIEĽOVÁ ČIARA: RODISKO SPARTĀNOV.....	180
PRÍLOHA A – CESTA K SILE .....	197
PRÍLOHA B: SPARTĀNSKÁ TEÓRIA ŠŤASTIA .....	198
POĎAKOVANIE .....	199



## PROLÓG:

### TRIDSAŤ POD NULOU A BEZ STRECHY NAD HLAVOU

**R**aid International Ukatak sú zimné vytrvalostné preteky, ktoré sa konali v Quebecu uprostred najchladnejšieho obdobia roka. Niektoré zaznamenané teploty klesli pod úroveň tridsiatich stupňov pod nulou. Moji priatelia boli jediný dôvod, prečo som sa v ten deň objavil s tromi členmi tímu na štartovej čiare, na drobnom ostrove uprostred rieky svätého Vavrinca v Quebecu. Aby sme sa dostali do cieľa, museli sme prekonať päťstošesťdesiat bezútešných, pustých a zamrznutých kilometrov. Čakala nás plavba na člne, pochod na snežniciach, úsek na bežkách a, verte tomu alebo nie, jazda na horských bicykloch cez takmer zamrznuté rieky a zasnežený skalnatý terén, ktorý by každú ľudskú bytosť s trochou príčetnosti odradil od toho, aby naň vôbec vstúpila. Vedel som, že preteky potrvajú šesť dní, ak všetko pôjde podľa plánu. Ale vedel som, že nikdy nič nešlo podľa plánu.

Napriek mrazivým teplotám bola nad nami jasnomodrá slnkom zaliata obloha a farebná výbava súťažiacich sa odrážala v snehu. Začali sme splavovaním rieky svätého Vavrinca, čo skôr vyzeralo ako snaha veslovať kanoe cez Arktický oceán so štvorčlennou posádkou a so mnou na korme. Plávajúce kryhy nám narážali do člna a boli by nás spláchli cez palubu ako tulene bažiacie po ľadovej vode. Až na to, že na pretekoch ako sú tieto nemáte možnosť prezliecť sa do suchých vecí a nie je ani príležitosť zahriať sa. Od momentu, keď vám veci nasiaknu ľadovou vodou, cítite chlad až v kostiach a situácia sa nezmení,

až kým sa neoteplí. Jedným slovom, je vám taká zima, akoby ste boli nahí. V takých podmienkach ľudia zomierajú na podchladenie. To bol začiatok pretekov.

Keď sme dosiahli náš cieľ na rieke svätého Vavrinca, dva dni sme sa brodili v hlbokom snehu po kolená a v teplotách od dvadsaťtri do tridsaťpäť stupňov pod nulou. Aby sme si udržali dostatok energie, s tímom sme sa občas zastavili a z fľaše sme srkali olivový olej. Bola to logická voľba, pretože sa ľahko nesie a je nabitý kalóriami. Keď sa na to pozriem späť, fungovalo to, aj keď nie bez vedľajších účinkov.

Kto sa zúčastnil na *ultra-vytrvalostných* pretekoch, má mentalitu aspoň do určitej miery prispôbenú tak, aby sa vedel odosobniť a dokázal sa pohybovať dopredu, nehladiac na to, že každý ľudský impulz a obyčajný zdravý rozum mu hovoria, aby prestal. Prestanete racionálne myslieť, stratíte schopnosť logicky uvažovať a začnete fungovať na základnej úrovni.

Tretiu noc, keď sme sa na snežniciach plahočili k vrcholu horského hrebeňa, objavili sa predou mnou tváre rodiny, príbuzných a priateľov. Kamkoľvek som sa pozrel, popri chodníku som videl ich hlavy, ako sa na mňa pozerajú. Celé hodiny som premýšľal nad tým, čo tam robia. Okrem toho som neďaleko chodníka uvidel McDonald's... Samozrejme tam nemohol byť, pretože som bol stratený uprostred ničoho. Nielenže som videl obrysy zlatých oblúkov, ale do nosa mi udrela aj charakteristická prenikavá vôňa hamburgerov a smažených hranolčekov. Je úžasné, čo sa zmocní ľudskej mysle, keď človek začne strácať vedomie. V mojom prípade to boli evidentne trans-mastné tuky a kečup. Bolo to oficiálne – zbláznil som sa.

Chystali sme sa na zlaňovanie skoro štyristopäťdesiat metrového útesu, aby sme sa potom mohli pustiť ďalej smerom k cieľu. V tom čase sme boli druhí, držali sme sa tesne za lídrami, a stále sme si robili nádeje na víťazstvo. Bol to pre mňa mimochodom šok, najmä keď vezmeme do úvahy, že som nebol atlét a nemal som tam čo robiť. Súčet atletických skúseností ostatných členov tímu sa už meral na desaťročia a ja som obchodoval na Wall Street a predtým som čistil

bazény. Spoliechal som sa na to, že rozdiel vo fyzickej zdatnosti medzi mnou a ostatnými členmi tímu vykryje moja psychická húževnatosť.

Vo svete dobrodružných súťaží to boli Olympijské hry a ja som sa s nimi snažil udržať krok.

Keď sme sa priblížili k hrebeňu, vedel som, že niečo nie je v poriadku. Tím pred nami mal nehodu: laná, ktoré spájali hrebeň s dolinou sa nebezpečne uvoľnili. Zlaňovať za týchto podmienok znamenalo vy-staviť sa veľkému riziku, ktoré sme neboli ochotní podstúpiť.

Takže sme stáli na hrane útesu a nemali sme sa kam pohnúť, zatiaľ čo tím pred nami sa snažil prísť na to, ako spojiť uvoľnené laná. Počuli sme akýsi rozruch a pod hranou útesu sme videli svietiace čelovky. Keď máte halucinácie, popri chodníku vidíte ľudské hlavy a zlaté oblúky, zrejme nie ste úplne pripravení na zlaňovanie takmer päťdesiatmetrového útesu obzvlášť, keď nie sú v poriadku istiace laná. Blížila sa noc a my sme nevideli inú cestu nadol. Vrátiť naspäť sme sa už nemohli. Z najbližšieho tábora (niekoľkých stanov prikrčených v snehu) sme ráno toho dňa vyrazili. V mrazivom vetre svištiacom všade okolo nás sme sa na seba pozreli a zhodne sme si pomysleli: „Kurva!“ Čakala nás noc na snehu bez strechy nad hlavou. Nebrali sme si stan, pretože by bol na šesťdňovú túru príliš ťažký. Naším „plánom“ bolo ísť bez spánku, až kým neskolabujeme. Ignorovali sme bezpečnostné požiadavky, aby sme mali ľahšie batohy.

Tušil som, že máme pred sebou sakra ťažkú noc, ale nemal som predstavu, aká bude skutočnosť. Zahrabal som sa do mrazivej bielej masy, pretože poskytovala jediný možný úkryt pred nárazmi arktického vetra. Extrémne podmienky a energetický výdaj, ktorý vyvolávali, mali za následok, že bolo nemožné zaspáť. Takéto podmienky vám jednoducho vezmú tú časť mozgu, kde sídli vaše „ja“ a odnesú ju niekam preč.

Takže som sa triasol v mizérii až do svitania, pretože to bolo to jediné, čo sa dalo robiť.

Ocitol som sa v stave, do ktorého sa dostávajú ľudia stratení v divočine, keď už jednoducho kašlú na to, či prežijú, pretože keď zomrú, aspoň sa skončí ich trápenie.

Na druhý deň, hneď ako sa objavil prvý záblesk svetla, sme zistili, že laná sa opraviť nedajú. Tímu pred nami sa pošťastilo zliezť dole a nám zostávalo dúfať, že sa im situáciu nejako podarí vyriešiť alebo vyraziť a pokúsiť sa ich dohnať. Po diskusii sme rozhodli, že sa pokúsime zliezť, teda zliezť po povrchu, ktorý by sa mal normálne iba zlaňovať. Každá trasa na prvý pohľad vhodná na zošmyknutie, zoskočenie alebo skotúľanie, mala po bližšom preskúmaní nedostatok, ktorý mohol mať fatálne následky. Bolo to akoby ste sa pokúšali zliezť trojitú čiernu zjazdovku, ktorú nikto nikdy nezišiel ani na lyžiach. Povrch bol do úrovne pásu pokrytý snehom a na každom kroku posiaty smrteľne nebezpečnými pascami.

Nakoniec sme objavili prúžok snehu, ktorý sa vinul smerom dole po skalnej stene. Nemohli sme si vyberať a tak sme začali zliezať, hľadajúc miesta, kde by sme sa mohli zachytiť alebo postaviť. Lad bol pokrytý vrstvou snehu a ešte nestabilnejší ako skalnaté úseky naokolo, ale bezpečnejší, keď vezmem do úvahy naše obmedzené vybavenie. Tento úsek bol taký úzky, že sme sa nemohli hýbať do strán, lebo hrozilo, že sa zrútime. Preliezli sme popadané stromy a zrazu sme narazili na štvormetrovú strminu, ktorou sme sa tesne popri skalách neisto zošmykli prudko nadol. Čakal nás mimoriadne nebezpečný šesťhodinový zostup. A ja som bol len obyčajný „týpek“ v neobyčajnej situácii. Na súťaž som sa pripravoval iba šesť mesiacov, žil som v New Yorku a pracoval som v kancelárii na Wall Street.

Nakoniec sme sa šťastne dostali až do doliny. Otočil som sa a uvidel som skalú dvíhajúcu sa za nami do výšky štyristopäťdesiatich metrov, po ktorej sa vinula tenká stužka snehu, naša cesta dole. A vtedy nám to došlo: jedno šliapnutie vedľa a mohlo byť po nás. Rozhodne to bol poriadny výkon. Lenže tým sa naše problémy v súťaži neskončili. Čakalo nás sto kilometrov na nevyhovujúcich bežkách a navyše bez vosku. Ocitli sme sa na bežkárskvej trati tvorenej dvoma užučkými stopami, ktoré sa pred nami ťahali do vzdialenosti desať kilometrov doprostred pustatiny. Trasa navyše viedla cez kopce s prudkými stúpaniami a klesaniami.

Zasekli sme sa. Bežky nám do kopca neboli nič platné, iba čo sme ťúchali nohami na mieste, ale nehýbali sme sa. Nahnevaní sme vysko-

čili z lyží a ocitli sme sa po pás v snehu, ktorý bol podobný pohyblivému piesku. Asi to bude znieť hlúpo, ale doslova sme sa zasekli priamo na vyjazdenej bežkárskej trati. Nedalo sa pohnúť dopredu ani dozadu, a keď sme si lyže vyzuli, už sme si ich nevedeli znova nasadiť.

Adrian, jeden z členov nášho tímu, mal už za sebou výstup na Everest a oblasť poznal ako vlastné topánky. Jeho prítomnosť mi veľmi pomáhala, pretože to bol očividne profesionál a tak sa správal aj v náročných situáciách. Spoliechal som sa naňho ako nervózny pacient, ktorý čaká, že ho doktor upokojí, lenže on sa otočil a vážne povedal, že to celé môže dopadnúť veľmi zle. V tej chvíli som si takmer „nasral“ do gatii.

Nakoniec sme sa z toho nejako vysekali a keď vonkajšia teplota klesla, smola nás konečne nechala na pokoji. Tí, ktorí sa vyznajú v bežeckom lyžovaní (a my sme sa nevyznali) dobre vedia, že pri rôznych teplotách sa používajú odlišné druhy vosku. Dnes mi to pripadá ako vystrihnuté z filmu, ale napokon sme sa znovu ocitli na ceste.

A aj keď som za posledných štyridsať rokov zažil niekoľko hraničných situácií, noc na hrebenu, ktorú som strávil v halucináciách, patrí medzi najhoršie.

Väčšinou, keď sa ocitnete v hraničnej situácii, máte koniec na dohľad. Ak je vonku treskúca zima, je to síce nepríjemné, ale o dve hodiny si v aute poriadne zakúrite. Keď vám lekár alebo zubár robí bolestivý zákrok, môžete mu dať znamenie, že potrebujete injekciu proti bolesti. Narazíte si palec na nohu, ale pomyslíte si, že to rýchlo prejde.

Lenže v tú noc sme pred sebou nevideli ani svetielko nádeje. Ráno vyšlo slnko a aj za denného svetla zostávala teplota hlboko pod nulou. Aj keby sme si z toho vybrali len to najlepšie, boli sme v dosť veľkej sračke. Nikto nám nešiel na pomoc, cestu nadol sme si museli nájsť sami. Keď sa vám to stane viackrát, úspešne sa prebojujete cez prekážky a nakoniec získate zvláštny pocit bezpečia, že ak sa nevzdáte a pôjdete dopredu, budete v poriadku. V podstate je jedno aké výzvy ma čakajú počas dňa, s najväčšou pravdepodobnosťou nebudú zďaleka také kruté, ako podmienky na hrebenu.



Existuje nepriama úmera medzi tým, ako mizerne sa cítite na súťaži a tým, ako úžasne sa cítite po nej. Po tejto súťaži som sa cítil, akoby som vyhral národnú lotériu. Keď sa vám podarí vybojovať si cestu z pekla a dokončiť to, čo sa vám predtým zdalo nemožné, zmení vás to. Zrazu uvidíte sami seba v inom svetle, budete na seba hrdý a začnete sa cítiť ako iný človek.

Po pretekoch v Ukataku som prešiel niekoľko extrémnych súťaží, ktoré patria k najnáročnejším na svete. Keď ľuďom hovorím, čo mám v pláne, väčšina z nich sa na mňa pozerá ako na debila alebo samovraha. Lenže fakt, že sa postavíte výzve a dosiahnete viac, než si myslíte, nie je vôbec blbosť. V konečnom dôsledku vám to pomôže presvedčiť sa, čoho ste schopný. Prekonávanie samého seba vytvára nový referenčný rámec, ktorý vám pomôže postaviť sa náročným životným situáciám a ukáže vám možnosti, o ktorých existencii ste nemali ani potuchy.

Práve kvôli tomu som založil Spartan Race a z rovnakého dôvodu som napísal túto knihu.

**Sparta:**  
**Dosiahni svoj cieľ!**



# 1

## CESTA K ŠIALENSTVU

„Nech sa stane čokoľvek, každé nešťastie možno prekonať vďaka vytrvalosti.“  
– VERGÍLIUS

### SPARTAN RACE: ZRIEKNU Tie SA ZODPOVEDNOSTI

**V**šetci účastníci Spartan Race pretekov a podujatí s nimi spojených musia porozumieť, zobrať na vedomie a súhlasiť s nasledovnými bodmi:

1) Pri účasti na Spartan race je značné riziko vážneho poranenia, prípadne smrti. Tieto riziká zahŕňajú, ale nie sú obmedzené na: topenie, utopenie, vytknutia, zlomeniny, zranenia spojené s vysokými alebo nízkymi teplotami, zranenia spôsobené vozidlami, kontakt s jedovatými rastlinami, uhryznutia zvieratami, bodnutia žihadlom.

Ďalej zranenia spojené s nehodami pri aktivitách, ktoré zahŕňajú, ale nie sú obmedzené na: veslovanie, lezenie, bicyklovanie, pešia turistika, lyžovanie, pochod na snežniciach, plavba na člne, jazda nákladným autom, osobným autom alebo iným vozidlom. Všetci účastníci si zároveň uvedomujú riziko infarktu, trvalej paralýzy a smrti. Pravidlá Spartan Race, vybavenie a sebadisciplína môžu tieto riziká znížiť, no napriek tomu ich ani tieto opatrenia nemôžu celkom vylúčiť.

2) S úplným porozumením, vedome a slobodne si uvedomujem a prijímam všetky známe aj neznáme riziká.