

ZÁKLADY ULTRAMARATONSKÉHO TRÉNINKU

JAK TRÉNOVAT
CHYTŘEJI, ZÁVODIT
RYCHLEJI
A MAXIMALIZOVAT
ULTRAMARATONSKÝ
VÝKON

JASON KOOP
A JIM RUTBERG

MLADÁ FRONTA

Základy ultramaratonského tréninku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.e-reading.cz

www.palmknihy.cz



MLADÁ FRONTA

Jason Koop a Jim Rutberg

Základy ultramaratonského tréninku – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



MLADÁ FRONTA

ZÁKLADY ULTRAMARATONSKÉHO TRÉNINKU

Jak trénovat chytřeji, závodit rychleji
a maximalizovat ultramaratonský výkon

ZÁKLADY
ULTRAMARATONSKÉHO
TRÉNINKU

JASON KOOP
A JIM RUTBERG

MLADÁ FRONTA

2018

ISBN 978-80-204-4231-4 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5076-0 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5075-3 (ePUB)

ISBN 978-80-204-5077-7 (Mobi)

© 2016 by CTS

Translation © Anna Kudrnová, Jan Havlíček 2018

Cover photo © Lukáš Budínský, <http://lukasbudinsky.cz>

Pro Liz, nejlepší kapitánku týmu, jakou bych si mohl přát

OBSAH

<i>Předmluva (Dean Karnazes)</i>	10
1 Ultramaratonská revoluce.....	13
2 Supervýkonný ultramaratonec.....	39
3 Fyziologické aspekty vývoje lepšího motoru.....	59
4 Slabá místa a jak se s nimi vypořádat.....	71
5 Čtyři ultramaratonské disciplíny.....	99
6 Ultramaratonská technologie.....	113
7 Trénujte chytřeji, ne víc: klíčové tréninky.....	127
8 Organizace tréninku: dlouhodobý plán.....	153
9 Aktivace tréninku: krátkodobý plán.....	171
10 Doplnování energie a tekutin na dlouhých tratích.....	185
11 Jak si vytvořit vlastní závodní strategie.....	227
12 Promyšlený výběr závodů.....	267
13 Trenérský průvodce severoamerickými ultramaratonskými závody.....	273
<i>Epilog</i>	288
<i>Příloha: Dlouhodobý plán</i>	290
<i>Použitá a doporučená literatura</i>	294
<i>Poděkování</i>	308
<i>Poznámka překladatelů</i>	310
<i>Rejstřík</i>	312

PŘEDMLUVA

Když jsem poprvé potkal Jasona Koopa, byl jsem skeptický. Dostal za úkol mě trénovat a připravit na padesát maratonů v padesáti státech během padesáti dní. Co mě tak mohl tenhle ultramaratonský začátečník z organizace specializované na trénink cyklistů naučit? Bez trenéra jsem zvládl řadu ultramaratonů včetně stomílového závodu Western States 100 a vyčerpávajícího více než dvěstakilometrového ultramaratonu Badwater. Jak by mi Koop mohl pomoci?

Odpověď mě překvapila. Koop začal zhodnocením mého současného tréninkového programu a způsobu stravování. Aniž by se přehnaně vměšoval nebo mi rozkazoval, doporučil mi způsoby, jak bych mohl upravit svůj každodenní režim a tréninky tak, abych zlepšil svou vytrvalost a celkovou úroveň fyzické zdatnosti. Zpočátku jsem se zdráhal na ně přistoupit, ale to, co říkal, dávalo smysl. Trénoval jsem se do té doby převážně sám, protože v roce 2006 ještě nebylo k dispozici příliš informací o ultramaratonském tréninku a přípravě. Většinu toho, co jsem se naučil, jsem získal při různých příležitostech z rozhovorů s ostatními běžci a pokusy o převedení existujícího maratonského tréninku na ultramaratonský.

Od té doby se hodně změnilo. Ultramaratony zažily boom popularity a počet účastníků i závodů exponenciálně vzrostl. Objevila se celá nová generace ultramaratonců a ultramaratonská scéna je nabitá energií a nadšením jako nikdy dřív. Nicméně stále zde byl nedostatek uznávané a prověřené tréninkové literatury, která by předkládala ověřené výsledky. Až doteď.

Základy ultramaratonského tréninku jsou průlomovou prací. Spojují se v ní solidní vědecké principy s léty trenérských zkušeností, čímž vzniká zásadní tréninková příručka současnosti. Elitní běžec a nyní i vynikající ultramaratonec Koop má pro napsání takové práce jedinečnou kvalifikaci. Využívá svých rozsáhlých vědomostí, zkušeností a profesionální trenérské praxe k tomu, aby vytvořil vyčerpávající a úplný zdroj informací zahrnující vše od správného doplňování energie a tekutin až po nové technologie a vyhodnocování dat. Kniha je logicky uspořádána do kapitol poskytujících bohaté souvislosti a náhled z širší perspektivy, jednotlivé části na sebe plynule navazují tak, že

čtenář postupně získává vědomosti a vhled, a to vše je průběžně doplňováno klíčovými lekce a praktickými radami.

Přesto nemusíte být špičkový ultramaratonec, aby vám byla tato kniha k užítku – obrací se k lidem jakéhokoli věku a schopností. *Základy ultramaratonského tréninku* čerpají z odborných znalostí jedněch z nejlepších atletů v našem sportu – s přispěním například Dylana Bowmana, Kaci Lickteigové a Dakoty Jonese – a zprostředkovávají čtenáři lekce a metody od těchto výjimečných sportovců. Koop odvedl mistrovskou práci, když přetlumočil rady šampiónů tak, abyste je mohli využít pro zlepšení svého vlastního výkonu, ať už se pohybujete na čele startovního pole, nebo teprve začínáte.

Základy ultramaratonského tréninku přicházejí právě včas a poskytují ucelený pohled na současný stav ultramaratonského sportu, pozornost věnují všemu od oblíbených severoamerických ultramaratonů až po každodenní nároky, které jsou na sportovce kladeny. Koop nabízí praktické rady ultramaratonským běžcům, kteří musí zvládnout požadavky běžného života spolu se sportem, jenž sám vyžaduje značnou míru tvrdosti a vytrvalosti. Přináší komplexní návod, jak se vypořádat s tréninkem, výživou, hydratací a s faktory okolního prostředí – jako je vedro a zima –, spolu se svou vlastní ADAPTační strategií pro řešení problémů a rozhodování. Jak jsem zažil na vlastní kůži, tyto vědomosti vám pomohou vybudovat si sebedůvěru a jistotu, dvě neocenitelné vlastnosti, když hledáte odvahu k tomu, abyste se postavili na start svého prvního ultra, a sbíráte síly, abyste jej dokončili.

Trenéra Koopa znám a spolupracuji s ním řadu let, a mohu tak dosvědčit jeho nadšení a zápal pro trénování druhých. Svou zodpovědnost bere vážně a studuje vědecky podložené metody, neustále vyhledává a čte nejnovější studie z oblasti vytrvalostních sportů. Koop tímto tématem žije a neúnavně pátrá po dalších informacích a hlubším vhledu, který pak uplatňuje ve své profesi i závodní kariéře.

Kde dřív byly jen nepodložené závěry a vlastní nápady, tam se nyní ultramaratoncům nabízí kompletní zdroj informací, jež jsou ověřené a osvědčené. A skutečnost, že máme tyto informace k dispozici, nijak neubírá ultramaratonskému běhu na zábavnosti; naopak, dělá běh a závodění ještě lepšími. Ať už jste začínající ultramaratonec chystající se poprat se svým prvním závodem, nebo zkušený běžec, který chce posunout svůj trénink a fyzickou zdatnost na vyšší úroveň, tak *Základy ultramaratonského tréninku* nepochybně patří do vaší knihovny a je jisté, že v ní zůstanou na dlouhou dobu.

Dean Karnazes

Kapitola 1

ULTRAMARATONSKÁ REVOLUCE

Není nic, co by bylo možné srovnat se zkušeností doběhu ultramaratonu. V průběhu závěrečných kilometrů máte spoustu času přemýšlet o tom, jak daleko jste došli, a to nejen za poslední jeden nebo dva dny, ale také během měsíců tréninku a celoživotních zkušeností, které vás přivedly až k tomuto okamžiku. Jako běžec jsem měl to štěstí, že jsem zažil závěrečný příval emocí, u něž máte pocit, že vás přímo žene k cílové pásce, a jako trenérovi se mi dostalo privilegia zažívat tyto pocity znovu a znovu spolu se sportovci, s nimiž jsem spolupracoval.

Krása ultramaratonského běhu spočívá v jeho dostupnosti – náš sport je otevřen každému. Samotná délka padesáti- a stomílových závodů však mnohé děsí a dlouho bylo obtížné získat informace o tom, jak se na ultramaratony připravit. Takové informace navíc byly mnohdy založené jen na vyprávěních typu „u mě to fungovalo“. To byl problém, s nímž jsem se musel vypořádat, když jsem před více jak deseti lety začal trénovat ultramaratonce.

Tím hlavním, co jsem se naučil a co bych vám rád předal na následujících stránkách, je, že ultramaratonský trénink není tak složitý, jak se zdá, a že existuje logický postup, který vede k měřitelným a podstatným zlepšením bez ohledu na to, na jaké úrovni začínáte. Nesnažím se tu z ultramaratonu udělat lehkou věc – on totiž lehký není. Raději jsem zasvětil svou kariéru aplikaci solidní sportovní vědy a účinných trenérských metod na jedinečné požadavky běhu na velmi dlouhé vzdálenosti, abyste se mohli dostat dál a mít větší radost z každého kroku, který na své cestě uděláte.

Velké myšlenky

Dřív než vám řeknu něco o své minulosti a povím vám, co mě přivedlo k tomu, abych vytvořil vlastní trenérskou filozofii a systém ultramaratonského tréninku, chtěl bych vám poskytnout stručný přehled některých základních myšlenek, s nimiž se v této knize setkáte.

- **Fyzická zdatnost je vždycky ku prospěchu.** Zdá se to jako samozřejmé tvrzení, ale když se podíváte, jak většina ultramaratonců trénuje tak, že prostě naběhají co nejvíc kilometrů, uvidíte, že zvyšování kardiovaskulární zdatnosti není jejich prioritou. Být zdatnější neznamena jen běhat rychleji nebo lépe obstát v konkurenci. Fyzická zdatnost vám umožňuje běhat pohodlněji, kontrolovaněji a technicky lépe. Nejenže díky ní budete schopni dostat se z problémů, pokud se něco nepodaří, ale hlavně díky ní spousta problémů vůbec nenastane.
- **Strukturovaný trénink je nejlepším způsobem zvyšování fyzické zdatnosti.** Po nějakou dobu vám stačí „prostě běhat“, ale rychle dosáhnete určité stabilní úrovně, na které se přestanete zlepšovat. Větší kilometráž sama o sobě není odpovědí, ale bohužel představuje pro většinu atletů obvyklé řešení. Abyste se zlepšovali, váš trénink musí mít strukturu, s tréninkovými jednotkami zaměřenými na konkrétní energetické systémy, plánovanými obdobími odpočinku a postupným uplatňováním správné míry tréninkové zátěže.
- **K doběhnutí do cíle je třeba víc než jen fyzická zdatnost.** Tím, co odlišuje ultramaratonský běh od jiných vytrvalostních sportů, je vedle fyzické zdatnosti vliv všeho ostatního, co rozhoduje o tom, zda dosáhnete cíle, či nikoli. Pokud jste úspěšně dokončili maraton, máte dostatečnou fyzickou kapacitu k tomu, abyste uběhli padesátikilometrový, padesátimílový, nebo i stomílový závod. Ultramaratony však nejsou pouze delší maratony. Vaším limitujícím faktorem není fyzická kapacita, ale spíš vaše návyky, nutriční a hydratační strategie, volba vybavení, znalost trati, schopnost rozhodování a to, jakou jste si vypracovali odolnost.
- **Vaše mysl je nejsilnější zbraní.** Ultramaratonský běh je tvrdý. Trénink je těžký a závody ještě těžší. Podmínky, trať a vaše tělo se proti vám spiknou. Ultramaratonský běh je intelektuální sport; cestu z problémů musíte vymyslet. Při závodech, které trvají až 30 hodin (a někdy i déle), máte spousta času naplánovat špatný postup a stejně tak hodně času, abyste zvolili

správný směr. Často musíte hledat řešení unavení, hladoví, mokří a prochludí. Abyste byli úspěšní, musíte trénovat mysl ve stejné míře jako tělo.

Začátky od nuly

Trenérem jsem téměř stejně tak dlouho jako sportovcem. V šestnácti jsem poprvé přes léto trénoval atletický tým, Texas Stars Track Club. Dvakrát denně jsem pod spalujícím texaským sluncem naháněl desítky dětí na jednoduchá technická a kondiční cvičení. Ačkoli by bylo přehnané tvrdit, že už tehdy jsem byl skutečným „trenérem“, jedna věc byla jistá: Zamiloval jsem se do možnosti sledovat, jak se lidé zlepšují. Uchvátilo mě, když jsem atletům pomohl „zvládnout“ Fosburyho flop (technika skoku do výšky), sprinterský start z bloků nebo zaběhnout osobní rekord. Jak si dovedete představit, dosáhnout očividného zlepšení bylo pro tyhle teenagery snadné. Řada z nich předtím nikdy neběhala. Bez ohledu na to, do čeho se pustili, téměř jistě to druhý den dokázali lépe, rychleji a výše. Stejně tak mě však nadchlo, jak jim logický přístup k tréninku pomáhal porozumět všem „proč“ skrytým za tím, co jsme se učili. Dvanáctiletým výškařům nemůžete prostě jen říct, že „musí dostat zadek přes latku“, a očekávat, že nějakým zázrakem začnou skákat flopem jako profesionálové. Než pochopí, jak mají flop skákat, musíte jim logicky vysvětlit každou stránku skoku do výšky. Potřebujete, aby se naučili rozběh, předposlední krok a v jaké poloze by měla být ramena, když jsou ve vzduchu. Toho léta jsem zjistil, že když postupujete metodicky a ve správném pořadí, tak to zvládnou. Když jim pouze řeknete, že „musí dostat zadek přes latku“, skončí to katastrofou. Trénování má báječnou logiku: zadáte atletům řadu úkolů, oni je provedou alepší se.

Přeskočme do roku 2001. Přijal jsem trenérskou stáž v Carmichael Training Systems (CTS) v Colorado Springs ve státě Colorado a začal jsem pracovat s cyklisty, triatlonisty a maratonce všech úrovní. Byl jsem překvapen zjištěním, že tréninkový proces, který jsem si zamiloval jako teenager, stále funguje: nechte sportovce absolvovat řadu tréninků v logickém pořadí a oni selepší. Namísto postávání ve čtyřicetistupňové texaské výhni a sledování dětí běžajících dokola jsem však nyní trénoval většinou od počítače a telefonu. Rovnání atletů do startovních bloků nahradila analýza tréninkových záznamů. Řada úkolů se proměnila ve strukturované tréninky poskládané do týdnů a fázi vytrvalostního tréninku.

Když jsem začal trénovat cyklisty, triatlonisty a maratonce, byl jsem do té doby po celý život pouze běžcem. O cyklistice a triatlonu jsem věděl jen velmi málo a neměl jsem žádnou praktickou zkušenost z jiného sportu. Na začátku své trenérské kariéry jsem úplně nerozuměl nuancím ve výkonech cyklistů, jízdě v háku nebo přechodu z kola do běhu. Ale i když to zní divně, tak počáteční nedostatek vědomostí se ukázal být klíčový pro to, jakým způsobem jsem si nakonec vytvořil účinnou filozofii tréninku ultramaratonských běžců.

Protože jsem nic nevěděl, byl jsem donucen naučit se všechno. Místo toho, abych se spoléhal na vlastní zkušenosti, bylo nutné, abych se na věci díval nezaujatým, nezkreseným a ničím neomezovaným pohledem. Musel jsem sportovní problémy rozložit na jednotlivé části, takže jsem prostudoval a analyzoval aerobní systém, funkci svalů, závodní taktiku, stresovou reakci na vedro a nespočet dalších složek. Tento proces – analýza sportu, odhalení klíčových složek, optimalizace těchto složek za účelem výkonnostního rozvoje sportovců – formoval mou trenérskou praxi. Během let jsem pracoval se všemi typy sportovců v téměř všech vytrvalostních sportech s výjimkou jednoho, ultramaratonu. Zpočátku mi to přišlo zvláštní. Nejkomplikovanější sporty nejvíce těží ze spolupráce s profesionálními trenéry. Pro mě byly ultramaratony dostatečně náročné a komplikované na to, aby ultramaratonští běžci vyhledávali pomoc trenérů. Závodny jsou dlouhé a vyskytuje se při nich ohromné množství fyziologických, taktických a nutričních faktorů, s nimiž je třeba počítat. Některé ultramaratony úspěšně dokončí pouze 50 procent účastníků. Přesto prakticky žádný ultramaratonec neměl trenéra nebo i jen něco, co by se podobalo strukturovanému tréninkovému plánu. Pokud jsem přišel na nějaké lokální kritérium nebo silniční závod, téměř všichni cyklisté tam měli trenéra, tréninky zaznamenávali pomocí speciálních programů, do grafů vynášeli dosažené tepové frekvence a věděli o všech nuancích své výkonnosti. Triatlonisti to dotáhli ještě dál. Jejich trénink byl náležitě periodizován, využili každou aerodynamickou výhodu, na kterou přišli, správně jedli a plánovali závodní taktiku na úrovni, která je obvykle vyhrazena vojenským operacím.

Když jsem však přišel na ultramaratonský závod, bylo to, jako bych se vrátil zpět v čase. Tréninkové záznamy, pokud vůbec existovaly, byly jen na papíře. Občerstvení sestávalo z vody a sendvičů s burákovým máslem a džemem. Pokud bych se zeptal ultramaratonců, jak trénují, jejich hlavní odpověď by bylo, že „běhají“. Přirovnal bych tuhle odpověď ke své zkušenosti

mládežnického atletického trenéra: „Dostaň zadek přes latku.“ Zatímco téměř všechny ostatní vytrvalostní sporty akceptovaly trenérské vedení a aplikovaly ověřené principy sportovní vědy, v ultramaratonském běhu se tyto myšlenky setkávaly v nejlepším případě s vlažným přijetím. Ve skutečnosti řada elitních běžců prohlašovala – a to dokonce s hrdostí –, že trénují na základě svých pocitů a že jejich trénink nemá žádnou strukturu. Na společenských akcích jsem často musel obhajovat trénink pod vedením trenéra, to by se mi v žádném jiném vytrvalostním sportu nestalo. I přesto, že jsem v té době už pár ultramaratonců trénoval, usoudil jsem, že ultramaratonský běh ještě není na trenérské vedení připraven.

Téměř o deset let později jsem si přečetl profil Dakoty Jonese, ve kterém se zmiňoval o tom, že by potřeboval najít trenéra. Zeptal jsem se ho, zda bych mu mohl s jeho tréninkem pomoci, a on souhlasil.

S trénováním jsem začal stejně jako ve stovkách případů předtím. Dakotovým dalším závodem byla Transvulcania, pro řadu předních ultramaratonců proslulý úvodní závod sezony. Prošel jsem s ním celkem standardním cyklem tréninků na úrovni laktátového prahu (o kterých budu detailně hovořit v této knize), přičemž jsem předpokládal, že Transvulcania bude vyžadovat, aby byl systém vyladěn na maximum. Závod se velmi vydařil a tenhle bezstarostný kluk z Duranga vyhrál, porazil při tom některé z nejlepších běžců na světě včetně vynikajícího Kiliana Jorneta. Ale všechna čest, Dakota byl velmi dobrým sportovcem už před tím, než jsem s ním začal spolupracovat. Má skvělé fyziologické vlastnosti a je jako z ocele. Dva měsíce, které jsem strávil jeho trénováním, měly pravděpodobně jen malý vliv. Nicméně vyhrál a ultramaratonci zpozorněli.

Od té doby jsem nikdy nemusel přesvědčovat ultramaratonce o tom, že trénovat s trenérem je dobrý nápad. Nepříjemné okamžiky, při nichž jsem bránil trenérskou práci, vystřídaly otázky a odpovědi ohledně tréninku, výživy a fyziologie. Přicházeli za mnou běžci s mnoha odlišnými atletickými základy a zkušenostmi: začínající sportovci s očekáváním něčeho velikého, jiní, kteří už byli ve své disciplíně na vrcholu, a ještě další, kteří hledali nový přístup. Někteří chtěli být pekelně rychlí a vyhrávat závody, jiní jen chtěli udělat maximum pro to, aby se určitě dostali do cíle.

Bylo skvělé sledovat, jak během let, kdy jsem se věnoval ultramaratonskému běhu, dosáhly sportovní věda a trenérství všeobecného přijetí a přinesly zlepšení výkonnosti sportovcům všech úrovní. Jsem opravdu vděčný

atletům, s nimiž jsem spolupracoval, a vážím si příležitostí, kterých se mi dostalo, včetně příležitosti vydat tuto knihu a pomoci vám dosáhnout vašich cílů.

Dakota Jones: Mé první ultra

Ještě na střední škole jsem pomáhal jako dobrovolník při závodě Hardrock 100, kde jsem získal první a zároveň nejlepší vhlad do outdoorového dobrodružství, které mě uchvátilo na dalších téměř deset let. Hardrock je závod, který řadě lidí změnil život, a já měl to štěstí, že jsem tam začínal. Bylo mi 17 a sledoval jsem 140 lidí předvádějících výjimečné výkony na výjimečném místě. Přivedli mě na myšlenku, že bych mohl dělat něco podobného – že bych vlastně mohl dělat cokoli, co budu chtít. A tím, co jsem chtěl bezprostředně dělat, byl Hardrock. Přihlásil jsem se tedy na padesátikilometrový závod na podzim téhož roku a bez jakékoli představy o tom, jak trénovat, prostě začal běhat. Hodně běhat.

A dařilo se mi. Navzdory své nezkušenosti jsem do závodu vkládal velké naděje. Nehledě na to, že se jednalo o špatně obsazený první ročník závodu v poušti, ve mně můj výkon – doběhl jsem třetí – vzbudil myšlenku, že bych možná mohl být v tomhle sportu dobrý, což zase vedlo k tomu, že jsem chtěl trénovat ještě tvrději. Okamžitě jsem se vrátil k tréninku a zuřivě pracoval na tom, abych dosáhl úrovně, kterou jsem si ještě docela nedokázal představit. Chtěl jsem být úspěšným sportovcem, ať už to znamenalo cokoli, a abych toho dosáhl, celou zimu jsem běhal dlouhé a těžké běhy, trénoval jsem sám a podle plánu, který jsem dával dohromady na základě četby blogů a webových stránek, a uvažoval jsem stylem: „Když chci tedy běhat daleko, pravděpodobně bych to samé měl běhat co nejvíc i v tréninku.“ Zjevně to fungovalo dostatečně dobře, protože při mém dalším závodě, lépe obsazené padesátce, jsem doběhl čtvrtý. To ještě víc podpořilo mé nadšení a já jsem začal přemýšlet o vyšších cílech.

Preskočíme téměř o tři roky vpřed do prosince 2011. V tomto roce jsem vyhrál 50 km v Moab, skončil jsem čtvrtý v extrémně dobře obsazeném závodě na 100 km v Kalifornii, zvítězil v padesátimílovém závodě v Idahu a Hardrock 100 jsem dokončil na druhém místě. Na podzim jsem intenzivně trénoval na nejlépe obsazený padesátimílový závod toho roku, The North Face Endurance Challenge Championships, který přitahuje všechny nejrychlejší běžce, především díky finančním odměnám v celkové výši 10 000 dolarů. Předtím

jsem závod běžel dvakrát, v roce 2009 jsem byl čtrnáctý a v roce 2010 čtvrtý, a tentokrát jsem chtěl zaběhnout ještě lépe. Chodil jsem na vysokou školu ve Fort Collinsu v Coloradu. Rána jsem trávil běháním, dny ve škole a večery spánkem. A poprvé ve své ultramaratonské kariéře jsem měl potřebu zahrnout do svého programu rychlostní trénink. To už jsem nahromadil dost závodních zkušeností, abych věděl, že danou vzdálenost zvládnou, ale zároveň mi bylo jasné, že The North Face Endurance Challenge bude rychlý závod a že pro úspěch bude klíčové udržet rychlé tempo po celou dobu závodu.

S tímto uvažováním jsem byl součástí malé čelní skupiny těch, kdo již neběhali ultra jen proto, aby je dokončili. Pochopitelně tyto akce byly vždy „závody“, a závody ze své podstaty oddělují ty, kdo vítězí, od ostatních. Ke svému sportu jsem se však dostal přes Hardrock, který je natolik obtížný, že první běžec je často téměř o 20 hodin rychlejší než poslední. Hardrock se striktně drží toho, že se označuje za „běh“ spíše než závod, a tento způsob myšlení mu dodává jedinečný charakter, pocit sounáležitosti, jenž dal vzniknout takzvané „Hardrockové rodině“. Tím, že jsem se snažil při ultramaratonech závodit, jsem neměnil svět ani pojetí sportu, ale je pravdou, že ultramaraton nebyl po většinu své historie profesionálním sportem. Ke změně začalo docházet u některých nejlépe obsazených závodů a na podzim roku 2011 jsem byl nedílnou součástí tohoto přechodu k soutěživě pojímanému ultramaratonskému běhu.

Ačkoli jsem do té doby dosáhl jistého úspěchu, stále jsem neměl jasnou představu o tom, jak trénovat. Problém byl v tom, že jak se sport zrychloval a já s ním chtěl držet krok, v sázce už bylo mnohem víc. V zoufalé snaze zůstat ve hře jsem nahodile zařazoval série tempových běhů. Zhruba dvakrát týdně jsem chodil rychlé sprinty na kopcovité silnici a sledoval, jak dlouho dokážu udržet tempo. Snažil jsem se postupovat logicky a vybalancovat rychlostní tréninky a dlouhé běhy s dostatečným množstvím regenerace tak, aby měl každý trénink smysl. Můj plán byl však neurčitý a neměl jsem v něj příliš důvěry, protože postrádal vědecký základ. V závodech samotném se mi docela dařilo, ale nebyl jsem spokojený. Věděl jsem, že bych mohl běžet lépe. Velmi dobře jsem cítil, že mým limitujícím faktorem jsou nyní mé tréninkové znalosti spíše než zkušenosti a fyzická zdatnost. Potřeboval jsem se dál zlepšovat, ale neměl jsem vůbec představu jak. Jak se můžete zlepšit, když už jste udělali všechno, co jste uměli?

Vypadá to tak, že člověk čeká, až mu štěstí spadne do klína. Začátkem následujícího roku jsem ještě neudělal v hledání trenéra žádný pokrok, když mi z ničeho nic zavolal chlápek jménem Jason Koop. Znal jsem ho jen nejasně z doslechu, ale po několika rozhovorech a troše googlování jsem usoudil, že jde o trefu do černého. Souhlasil jsem tedy, že s ním budu několik měsíců spolupracovat.

Okamžitě mě poslal na prašnou cestu běhat tříminutové intervaly. Pro ty z vás, kdo jste ještě nikdy neběhali tříminutové intervaly, prostě si představte, jak rychle byste běželi závod na 800 m a pak to samé znovu a znovu. Jsou dostatečně krátké na to, abyste mohli běžet opravdu rychle, ale dost dlouhé na to, abyste uvěřili, že se čas zpomalil, když jste se po nekonečně dlouhé době podívali na hodinky a zjistili, že máte běžet ještě pár minut. Jason mi předepsal asi pět takových tréninků během prvních dvou týdnů, a ty potvrdily můj dojem, že mám ještě hodně co zlepšovat. Opravdu bolely.

Brzy jsme začali intervaly prodlužovat. Základní myšlenka vypadá jednoduše. Zvolíte si cílový závod (pro mě jím byl Hardrock 2012) a pak začnete běhat tréninky nejméně podobné tomuto závodu (v mém případě tříminutové intervaly). Jak se závod přibližuje, postupně přecházíte k tréninkům podobnějším cílovému závodu, až nakonec zhruba měsíc před závodem běháte téměř to samé jako v průběhu závodu. Je za tím hodně vědecké teorie a všechna bude podrobně vysvětlena v dalších částech této knihy. Pro mě jako pro atleta to ale bylo vše, co jsem potřeboval vědět. Jasonovy rady mi dávaly smysl, věřil jsem mu a řídil jsem se jeho plánem.

Nyní už s Jasonem spolupracuji téměř čtyři roky. Běžel jsem mezitím hodně závodů a na většinu z nich jsem hrdý. Každý závod nebyl velkolepým úspěchem. Příčiny úspěchu jsou stejně proměnlivé jako tratě, na kterých běháme. Nevím, proč jsou některé dny dobré a jiné nikoli. Víím jen, že když se postavím na start závodu, běžím, jak nejlépe dovedu, a že jsem trénoval opravdu tvrdě, abych byl na závod připraven.

Při Hardrocku v roce 2012 jsem zažil zkušenost, která se opakovala v mých snech od té doby, co jsem při závodě pomáhal jako dobrovolník o řadu let dřív. Mé tělo bylo silné a mysl ještě silnější, a v ohromných horách, v nichž se závod odehrává, jsem se pohyboval s účinností, na niž budu vždy hrdý. Nakonec jsem skončil třetí v jednom z pěti nejlepších časů, jakých bylo do té doby při závodě dosaženo.