Downloaded from: justpaste.it/d7h3

# Čo ma naučila Ponitrianska stovka 2013

(a čo sa v propozíciách nedočítate).

Milý čitateľ, ak si za rozhodol prečítať si tento článok, pretože sa chceš dozvedieť niečo viac o priebehu a výsledkoch podujatia Ponitrianska stovka 2013, tak ťa hneď na úvod musím sklamať. Tento článoček je len súhrnom poznatkov a myšlienok vyplývajúcich z absolvovania tohto podujatia a subjektívnych názorov na ultrabeh všeobecne, ale nevenuje sa detailne popisu trasy, organizácii, či výsledkom.

Najprv pár slov na úvod. Ponitrianska stovka je 105 kilometrov dlhý ultratrail (alebo aj turistický pochod) z Nitry do Handlovej po červenej turistickej značke. Trasa má prevýšenie okolo 4000 metrov a prechádza okrem iného cez známe vrcholy ako sú napríklad Zobor, Veľký Tríbeč, či Vtáčnik. Toto všetko sa dočítate v propozíciách k podujatiu, ale ďalej nasleduje sumár informácií, ktoré sa v propozíciách nedočítate:

**1. Nezáleží na tom, ako dobre si doma pripravíš veci, ktoré potrebuješ na 20-hodinový beh či pochod. Záleží na tom, čo si si do batohu naozaj zbalil.**
Kontext: Keď som večer na ubytovni v Nitre vybalil batoh, aby som si vychystal a roztriedil veci na cestu a do cieľa, zistil som, že tašku s gélmi, hroznovým cukrom a hydrovakom som nechal doma na stole. Nastal čas improvizácie.

**2. Tesne pred dlhým behom vraj nie je dobré jesť ťažké veci a popíjať alkoholické nápoje. Ak však máš nabehané a neútočíš na medaily, tak na tom nezáleží.**
Kontext: Pečené koleno zaliate bližšie neurčeným množstvom rôznych nápojov vo štvrtok v noci nespôsobilo v sobotu ráno žiadne závažné komplikácie. Za dve-tri hodinky behu človek všetko vypotí a spáli, pričom únava sa dostaví tak či onak. Dobré správy pre všetkých milovníkov nezdravého jedla a pitia.

**3. Rozcvičiť a zohriať sa pred behom môžeš aj vo fronte na registráciu. Alebo sa na to môžeš vykašľať, ako asi 90% štartujúcich.**
Kontext: Z ubytovne na štart podujatia to bolo cca 2km, čo klusom s plným batohom pomohlo telu zohriať sa (a následne vychladnúť stojac v rade). Ako som však sledoval situáciu okolo

seba, málokto si dával dôsledne záležať na zohriatí a strečingu. Ani na konci som prakticky nikoho nevidel vykonávať strečing, čo už je na zamyslenie.

**4. Keď bežíš na začiatku preteku vo väčšej skupine ľudí, každý je rýchlejší než ty. Najhoršie je, keď ťa začínajú predbiehať chodci.**

Kontext: Psychologicky je toto aspoň pre mňa mimoriadne nepríjemný efekt. Je síce normálne, že keď moje schopnosti zodpovedajú zhruba polovici štartového poľa, tak by ma malo 50% ľudí obehnúť, ale v realite je ubíjajúce sa pozerať na desiatky ľudí (na maratónoch aj stovky), ako ma veselo míňajú. Dobre viem, že keby som pridal, tak budem mať problém neskôr po 30-tich či 50-tich kilometroch, ale aj tak to človeka štve a nutká ho prepáliť začiatok.

**5. Nové Salomony za 200 kevra a hodinky s GPS-kom z teba neurobia diaľkového borca.**

Kontext: Hoci som plánoval obnoviť pomerne znosený inventár obuvi a vymeniť baterky na Garminoch, nič z toho som pred podujatím nestihol. No a čo. Patrik Hrotek (víťaz tohto ročníka P100 a aj Nízkotatranskej stíhačky) má obyčajné tenisky a behá bez hodiniek, aby ho to „nedeptalo“. Pohodoví vysmiati šesťdesiatnici zvládnu trasu s úsmevom na perách za 25-28 hodín aj v šuštiakoch a/alebo prešívaných bundách.

**6. Niečo iné je zastaviť sa cez deň po 20-tich kilometroch na 10 minút kvôli oddychu, jedlu a foteniu, a niečo iné je to isté spraviť v tme a zime po 80-tich kilometroch.**

Kontext: Niekto, kto je zvyknutý na dlhodobú námahu v chlade, s tým problémy asi nemá, ale ja sa vždy po dlhšom prebehnutom úseku začnem pri prestávke nekontrolovateľne triasť zimou. Jediné, čo vtedy pomáha, je okamžité obnovenie fyzickej aktivity, prípadne spojené s navlečením ešte jednej vrstvy oblečenia. Na kontrole na vrchu Vtáčnik som vďaka studenému vetru od zimnice nebol schopný vrátiť kontrolný hárok naspäť do euroobalu, nie to ešte napísať domov sms-ku o svojom postupe.

**7. Stratégia časovania prísunu jedla, cukrov a tekutín je úplne kľúčová nielen pre dosiahnutie kvalitného výsledku na ultratraili, ale aj pre celkový dobrý pocit z podujatia. Utrpenie je to aj bez tohto elementu nemalé.**

Kontext: Hovorí sa, že múdri ľudia sa poučia z chýb iných. Nuž ja som si tento rok odtrpel niekoľko obdobných podujatí s nezvládnutou stravovacou stratégiou, ale na Ponitrianskej stovke som si dal na tento problém už dobrý pozor a konečne mi to vyšlo. Je to iste veľmi individuálna záležitosť, ale mne sa ukazuje, že ak sa zľahka najem cca 90-120 minút pred štartom, tak musím doplniť minimálne cukor 90-120 minút po štarte a najneskôr 3 hodiny po štarte potrebujem nejaké skutočné jedlo do žalúdka (nie len cukor). To sa potom relatívne pravidelne opakuje. Približne trojhodinový rytmus mi celkom vyhovuje, avšak neskôr mi už nechutí sladké. Polievka po 70-tich kilometroch je v tomto smere úplne ideálna, keď navyše

zohreje. Za teplý čaj na Vtáčniku o desiatej večer (ak by tam nejaký bol) by som bez mihnutia oka vysolil 20 euro.

**8. Počas behu by si mal jesť a piť to, na čo si zvyknutý. Ak nie si zvyknutý, smola, musíš experimentovať.**

Kontext: Na tému čo je najlepšie pre koho jesť a piť na akých trasách a v akých podmienkach nájdete na internete tony diskusií, článkov a názorov. Aj tak som teraz iba sám na sebe zistil, že mne osobne funguje v krízových prípadoch výborne napríklad lokša natretá oškvarkovou masťou. To je powerbar, páni a dámy! Okrem toho môj organizmus očividne veľmi dobre reaguje na guaranu a ženšen v tabletkovej forme.

**9. 105-kilometrový beh končí 106. kilometrom.**

Kontext: Je to banálne tvrdenie, ale mne sa psychicky aj teraz osvedčilo si ho opakovať ako mantru. Rovnako ako fakt, že na neznámej trase sa vždy môže vyskytnúť ešte jeden zákerný „stupák“ a následné nepríjemné klesanie. Keď s tým počítam, trasa ma väčšinou prekvapí len príjemne.

**10. Pri dlhom preteku sa väčšinou človek nachádza v jednom z troch stavov – buď sa snaží dobehnúť a predbehnúť tých pred sebou alebo bojuje s časovým plánom behu vo svojej hlave alebo bojuje so svojou vlastnou vôľou a ochotou pokračovať v utrpení. Ľudia, ktorí tieto stavy nemajú vôbec, sú mimozemšťania. Stretávam ich zopár na každom dlhom behu.**

Kontext: Pri dlhých behoch prechádzam väčšinou všetkými vyššie popísanými stavmi v rôznom poradí a opakovaniach. Ponitrianska stovka u mňa začala prvým stavom do 15. kilometra, pokračovala krízou do 21. kilometra a potom sa prevalila do tretieho stavu, v ktorom sa viac-menej držala až do konca. Isteže človek niekedy beží iba tak a nič pritom nerieši, ale zriedka mu to vydrží dlho. Telo však vydrží mimoriadne veľa, ak mu to hlava dovolí.

**11. Vyber si podujatie, o ktorom vieš, že je tam dobrá organizácia. Ušetríš si riešenie problémov netýkajúcich sa behu samotného.**

Kontext: Organizačný tím okolo Ponitrianskej stovky je skúsený a má za sebou podujatia, ktoré získavajú samé priaznivé ohlasy. Každý nový ročník sa nesie v znamení vylepšovania aj tak dobre nastavených vecí, čo stále zvyšuje komfort účastníkov. Na organizátoroch je vidieť nadšenie a zápal pre vec, čo je pozitívne najmä v dobe exponenciálneho nárastu počtu masových komerčne ladených bežeckých podujatí.

**12. Polož si otázku načo je to všetko dobré. Nemusíš si na ňu odpovedať.**

Kontext: Jednou z odpovedí, ktoré používam ja, je tvrdenie, že mám rád výzvy. Dlhý beh spojený s fyzickými a aj psychickými útrapami je pre mňa silnou výzvou a motiváciou pracovať

na sebe. Pretože sa to dá uskutočniť, ak človek chce. Slávneho britského horolezca Georgea Malloryho sa raz novinári pýtali, prečo sa stále snaží vyliezť na Mount Everest, keď sa mu to už viackrát nepodarilo, a pritom zahynulo aj mnoho jeho kolegov. Mallory na to údajne odpovedal len: „Pretože tam je!“ (Mount Everest)

**Vlado Ravinger**