

REPORTÁŽ: Bolest, krev a test psychiky, to je 24 hodin na páse

13. března 2015



Když jste obědvali, oni běželi. Když jste šli večer spát, oni běželi. Ráno jste se probudili a oni stále běželi. Až do pravého poledne. A to stále na jednom místě, ve fitku na páse. Jak se dá přežít čtyřadvacetihodinový závod na běžeckém páse?



Závod 24 hodin na páse | foto: Omega centrum Olomouc

Když mi v prosinci minulého roku zavolał kolega vytrvalec David Koribský s nabídkou účasti na 24hodinovém závodě na běžeckém pásu, moc jsem se nerozmýšlel. Načasování na začátek března přesně zapadlo do mého plánu přípravy na letní sezónu a hlavně se jednalo o něco úplně nového. Také město

nerozmýšlel. Načasování na začátek března přesně zapadlo do mého plánu přípravy na letošní sezónu a hlavně se jednalo o něco úplně nového. Také místo konání, olomoucké centrum Omega sport, které je pár kroků od mého bydliště, bylo velkým plusem.

S běžeckým pásem jsem neměl žádné předchozí zkušenosti, protože vždy trénuji venku za každého počasí a teploty. Abych do závodu neskočil přímo po hlavě, do přípravy jsem zařadil dva zkušební třicetiminutové běhy. Ty mi sice moc nedaly, ale dokázal jsem si alespoň představit, co od této akce mohu očekávat. V případě pásu je kromě fyzické připravenosti, která je u 24hodinového výkonu samozřejmým předpokladem, hlavním faktorem psychika. Je to zřejmé, člověk se nehne z místa, neosvěžuje jej vánek, nemění se krajina – pás je prostě stereotyp.

Jak tedy nekonečné hodiny na pásech ubíhaly?

9:00 - tři hodiny do startu

Probouzí mne zvonění budíku. Podle původního plánu jsem si chtěl užít alespoň týden normálního spánku, vzhledem k pracovnímu vytížení mi bohužel vyšly jen dvě noci. Není to to pravé ořechové, na rozdíl od ostatních běžců mám ale jednu nespornou výhodu – jsem zvyklý na nedostatek spánku, takže přežít bez něj 24 hodin mi snad nebude dělat větší potíže.

10:00

Ranní přípravy jsou dokončeny. Mou podporou, která se mnou bude na místě trávit den i noc, je syn Patrik. Vše potřebné odnášíme do vozu a za tři minuty jsme na místě. Registrace a rozprava proběhnou rychle, vydávám se tedy seznámit s pásy a prostředím. Akce probíhá ve fitness centru, kde mají běžci pěkný výhled z plně prosklené stěny. Kromě pásů je fitness otevřeno pro běžný provoz, takže nás budou celý den sledovat zvědavé pohledy lidí od posilovacích strojů. Pro spánek je vyhrazena velká místnost, ve které jinak probíhají skupinová cvičení. K dispozici je také místnost maséra a veškeré zázemí, které však my singlisté nevyužijeme (na čvachtání v bazénu nebude čas...). Pro zpestření hrozícího stereotypu je nad pásy k dispozici pět velkých televizorů, na

Místo: Omega centrum

Olomouc

Datum a čas: 7. 3. 12:00 –

8. 3. 12:00

Úkol: Uběhnout 24 hodin na páse

Účastníci:

- jednotlivci (celých 24 hodin, spánek a přestávky dle vlastního uvážení, vlastní pás na celou dobu závodu)
- šestičlenné štafety (každý běžec nejméně 4 úseky, střídání po 30 minutách nebo hodině bez zastavení pásu, poslední 4 hodiny se musejí prostrídat alespoň 4 běžci)

vsak my singlisté nevyuzijeme (na cvičení v bazénu nebude čas...). Pro zpeštění hrozícího stereotypu je nad pásy k dispozici pět velkých televizorů, na kterých běží sportovní kanály, běžcům stačí jen trochu zvednout oči. Zdá se, že je vše připraveno tak, jak je třeba. Na mysl mi přichází snad jen jedna věc – na toalety je to asi 50 metrů po schodech – začínám si představovat, jak se mi po nich asi bude chodit po takových 15 hodinách běhu...

11:30

Když do startu zbývá 30 minut, jdu se konečně převléknout. Procházím svým rituálem zavazování prstů, nanášení vazelíny, kompresní výbavy a konečně svého oblíbeného tri-dresu. Kupodivu, nervozita stále nepřichází.

11:57

Nastupuji na pás. Začíná odpočítávání startu.

12:00 - start!

Mačkám tlačítko „Quick start“, nastavuji 11,5 km/h a začínám polykat první kroky. Až do poslední chvíle nejsem rozhodnutý, jak naložit s taktikou. Nechci totiž začátek přepálit. Přesto se budu snažit udržet zmíněnou rychlost aspoň dva maratony.

13:00

První hodina je za mnou. Vpřed nás žene hlasitá muzika, syn dělá, co mi na očích vidí, přece jen, čeká mne dlouhá práce a správná výživa a hydratace jsou velmi důležité. Výhoda běhu pod střešou spočívá v tom, že vše potřebné mám po ruce. Manželka mě proto vybavila rýžovou pastou, pastou ze sladkých brambor, ovocným želé a podobnými pochoutkami, které dodají energii a nechají v klidu žaludek. To se v pozdějších fázích závodu ukáže být velmi důležité.

Fotogalerie



14:00

Mám za sebou první dvě hodiny včetně krátké pauzy na toaletě. Každý singlista dostal svůj vlastní pás na celých 24 hodin, u nás se tedy tváře nemění – na ostatních pásech se mezitím vystřídala řada dalších běžců. Zatím jsem psychicky v pohodě, sleduji sport na televizi před sebou nebo vyhlížím z okna.



[Zobrazit fotogalerii](#)



vyhlížím z okna.

16:00

První maraton je za mnou za 3:50. To není špatný začátek, hlavně proto, že zatím necítím větší únavu. Členové štafet na sousedních pásech potí krev při vyšších tempech, zatímco my singlisté si běžíme vytrvale své ustálené tempo. Moderátor čas od času hlásí pořadí jednotlivců i štafet, takže vím, že jsem mezi singlisty v čele, i když to ještě vůbec nic neznamena.

18:30

Začíná se smrákat a pomalu se začínám blížit k metě druhého maratonu. Fyzicky to jde, jen televize už mne nudí, výhled z okna se za chvíli kvůli tmě vystřídá zrcadlo, začínám tak přemýšlet, čím se budu dalších sedmnáct a půl hodiny „bavit“.

20:00

Mám za sebou druhý maraton (oba společně za 7:50) a návštěvu toaletního zařízení. V místnosti začíná být pomalu cítit, že přichází noční režim. Běžím si své tempo, a aniž bych si to uvědomil, konečně přecházím do režimu prázdné hlavy. Přestávám vnímat televizi, hudbu i okolí.

24:00

Tak, a jsme v polovině. Mám odhadem 110 km. Uplynulé čtyři hodiny jsem byl tak trochu duchem nepřítomen. Žaludek je v pohodě, ale pobolívá levá achilovka. Ačkoli jsem pečlivě připravoval prsty na nohou, cítím, že tam není vše v pořádku. Udělám si pauzu a svléknu ponožky – a je to horší, než jsem čekal. Prsty jsou v dost bídném stavu. Přelepím je tedy další vrstvou a narvu zpět do svých prstových ponožek. Současně měním boty a doufám, že úpornou bolest zažene běžecké úsilí na pásu. Podvědomě už začínám „vyhlížet“ konec.

01:00

Místnost je prázdná, až na běžce a pár čumilů se všichni odebrali spát. Kolegové singlisté zvolili odlišnou taktiku – po úseku běhu delší dobu odpočívají spolu s ostatními běžci v zázemí. Já se připravuji na Ultrabalaton (a pokud to vyjde tak na Spartathlon), spánek si proto nemohu dovolit. Snižuji tempo, zatímco však soupeři spí, tak já stálým úsilím kompenzuji nižší rychlost. Moderátor už pěkných pár hodin neohlásil průběžné pořadí, takže nevím, jak na tom jsem.

Možná je to dobře, protože při nepřítomnosti informací bych třeba mohl mít spánu

pěkných páhodin neohlásil průběžné pořadí, takže nevím, jak na tom jsem. Možná je to dobře, protože při nepříznivé informaci bych třeba mohl mít snahu zbytečně zvyšovat tempo.

02:00

Je hluboká noc a moje levá achilovka se začíná ozývat čím dal tím víc. Proto se po čtrnácti a půl hodinách rozhodnu dopřát si masáž. Dvacet minut na lehátku bodne. Dalších pět strávím vsedě na okraji pásu, kde se usilovně krmím. Znovu tisku tlačítko, zbývá mi nějakých devět a půl hodiny. Musím však snížit rychlost pásu, levá noha bolí.

06:00

Než jsem si to stačil uvědomit, rozbřesklo se. Poslední tři hodiny byly bojem s bolestí. Rychlost šla o další kilometr za hodinu dolů. Usilovně se ale snažím jít a pít, abych se udržel v akceschopném stavu. V místnosti se pomalu začínají objevovat ospalé tváře štafetových běžců – my singlisté prý vypadáme stále čerstvě.

08:00

Čas se vleče. Nechávám si udělat další masáž, měním opět boty (na prsty se neodvážím podívat) a dostanu obstrukci bolavé achilovky. Vzdát pro mne není volbou, pomalým zvyšováním rychlosti proto znovu přecházím do běhu. V televizi běží nějaký sport, ale nevnímám, co to je. Můj pohled je upřen do jednoho bodu přede mnou. Do „práce“ se vrací i moderátor a snad hlásí i průběžné výsledky, ale já to nevnímám – a snad ani vnímat nechci.

10:45

Noha mi už nedovolí dále běžet, a proto přecházím do frekvenční chůze. Rychlost není až tak nižší, a přece jen, čekají mne i další závody a nehodlám riskovat zranění. Při další, a snad i závěrečné, návštěvě toalety, která se kvůli schodům mění v utrpení, se konečně odhodlám podívat na průběžné výsledky, které rozhodčí průběžně zapisují na tabuli. Jsem v čele a mám k dobru nějakých 15 kilometrů náskoku.

Michal Činčiala

Michal (41) je profesionální překladatel se specializací na odborné lékařské a technické texty. Poslední čtyři roky se ve volném čase věnuje dlouhému triatlonu a také ultramaratonu. V oblibě má vytrvalecké disciplíny a závody, které mají často přívlastek "extrémní". Za jeho sportovním úsilím stojí potřeba úniku ze sedavého životního stylu a snaha o dosažení met, které jsou pro většinu lidí nedosažitelné. Spolu s manželkou Kyoko původem z Japonska a synem Patrikem bydlí v Olomouci.

11:30

Dávám poslední přestávku na jídlo. Po pěti minutách se zvedám a chystám se finišovat. Místnost se začíná plnit lidmi v očekávání cíle. Na všech je vidět, že už toho mají celkem dost. Já nejsem výjimkou.

12:00 - konec závodu

Po závěrečném sborovém odpočítávání se všichni dostáváme do cíle. Cítím obrovskou úlevu. Chvilí vše vydýchávám v předklonu zády k „davu“, až po chvíli se rozhodnu narovnat a obrátit. Euforický pocit mi dává na chvíli zapomenout na únavu a bolest. Za pár chvil se dozvídám výsledek: je z toho první místo náběhem 183,638 km (méně než můj cíl 200 km), což by měl být neoficiálně a bez ověření základní český rekord v 24hodinovém běhu na páse. Všichni si vzájemně gratulujeme a uvědomujeme si, že jsme to dokázali. Sladkou odměnou za úsilí je pro mne závěrečné vyhlášení vítězů...

Závěrem: Jak se dalo čekat, ultramaraton na páse, kromě odpovídající fyzické kondice, je hlavně záležitostí psychické odolnosti. Dalším poznatkem je, že delším během na páse jsou zatěžovány poněkud odlišné partie těla, a proto tento běh bolí jinak, než ten venku.

Je možné, že se tento závod bude opakovat a stane se tradicí. Pokud ano, uvidíme, co přinese příští ročník...

Více zajímavého najdete na: www.norseman.cz

UŽ ZÍTRA: Přijď se setkat s redakcí a proběhnout se na páse se simulací vybíhání bájně hory Mont Ventoux!





Autor: Michal Činčiala

Běž dál!

- [Spartathlon: V závěru jsem nemohl běžet, jít, jíst ani zvracet. Ale byl to zážitek](#)
- [VIDEO: K extrémnímu triatlonu mě dohnala lenost, říká Michal Činčiala](#)

■ [Reportáže](#)

■ [Šílenost](#)

■ [Ultramaraton](#)

■ [Závody](#)

- [Vstup do diskuse](#), zpět na hlavní stranu: [Rungo](#)

