

Non-stop beh hrebeňom Nízkyh Tatier - moje prvé ultra

Martin Hunčár

Ráno sa budím o štvrté na sedem a tlačím do seba slaninu s chlebom. Nemám s tým skúsenosti, ale hovorím si, že tuky budem ešte potrebovať. Hneď nato si vyrábam svoj elixír – do vody, v ktorej sa mi rozmočili chia semienka, pridávam kokosový olej, med a zmes pomletých semienok – ľan, konope, quinoa, sezam a mak. Do fľašiek si nalievam matcha čaj s nádejou, že proklamovaný desaťnásobný účinok v porovnaní so zeleným čajom pomôže. Len tak-tak stíham autobus, čo nás vezie z Bystrice na Trangošku. Niektorí sa snažia ešte zadriemať, ja zatiaľ sondujem, s kým mám dnes tú česť. Samí horali už na prvý pohľad, cítim sa ako greenhorn, a tak sa na všetko radšej pýtam. Jeden mladík sa rozrozprával, že si dal pred týždňom Štefánika, čo je 140 kilometrov a popritom s úsmevom na perách tlačil do seba slaninu. Ďalší už snovali plány na ďalšie ultráky, čo si dajú o pár týždňov. No, ja sa tak trochu obávam, že sa budem regenerovať celé leto... Na štarte si ešte dám arašidovú nugetu s chlebom a banán. Ak zarátam aj včerajšiu večeru s dupľou, tak bruško je naozaj plné. Sú to prvé preteky, pred ktorými sa vôbec nerozcvičujem. Načo aj? Ak sa tu budem plahočiť po horách skoro celý deň, tak energiou mrhať nesmiem.

O 9:30 sa rozbieha 200 dobrodruhov. Som niekde v prvej tretine a tempo mi vyhovuje. Bežím mierne do kopca, no keď sa stúpanie zintenzívňuje, prechádzam do rýchlej chôdze. Držím sa akejsi Betky, tá to šla minule za 6 hodín, čo je méta, ktorú chcem zdolať dnes ja. Kamarát Slavo dnes nemá formu, je za mnou, nikoho iného tu nepoznám. Počasie je báječné – okolo 17 stupňov, pod mrakom. Za pochodu robím fotky a krátke video mobilom. Snažím sa žartovať, ale nikomu do smiechu nie je. Na chatu M.R. Štefánika (s prevýšením asi 600 metrov) dorazím po 35 minútach s hlasným povzdychom: „Vďaka Bohu.“ Turisti, čo nás tam povzbudzovali, sa schuti zasmiali. Ohradil som sa, že som kazateľ a myslel som to vážne, na čo sa s pochopením ozvali: „Aha, jáj.“ Švédske stoly sú výborné, ládujem do seba z každého rožku trošku.

Som na hrebeni Nízkyh Tatier, škoda len, že sa nedá viac pokochať krásnymi výhľadmi – musím sledovať každý krok. Skáčeme po kameňoch veľkých ako dvere, nemá to konca kraja. Spomínam si na varovanie môjho priateľa Jožka, aby som to neprepálil. A tak idem stále na pohodu, nôžky sa krúčia samé, veď som ich posledný týždeň šetril. Stúpame na Krúpovú hoľu a cez Demänovské sedlo zase hore ku Kamennej chate, kde je ďalšia občerstvovačka. Čas 1:20. K banánu, orechom a hrozienkam zapíjam aj tabletku magnézia, ktorú tam pani vychvaľuje a všetkým odporúča.

Chopok, nadmorská výška 2000 metrov, turisti sa vezú hore lanovkou a ja som stále len na začiatku. Robím fotky a pár bežcov, ktorých som krvopotne predbehol, ma zase míňa. Budem to musieť obmedziť, lebo je to dosť frustrujúce, a okrem iného som sa sem neprišiel fotiť, ale behať. Sme na otvorenom priestranstve, pofukuje príjemný vetrík a my ďalej skáčeme z jednej skaly na druhú ako také kamzíky. Za behu vyťahujem svoju riedku kašu zo semienok a zapíjam čajom. Len nech to všetko pôsobí tak, ako sa o tom píše. Márne čakám na nejaké rovinky, ja, chlapec z mesta. Konštantne len hore a dole, neustále v strehu, aby sa mi

nevytkol členok alebo aby som nezakopol a nezranil sa. Zostať visieť tu na hrebenu nie je vôbec lákavá predstava. Kotlíská a Chábenec dávajú zabráť, ale nasleduje príjemný zostup do sedla Ďurkovej, kde ma zase čakajú hody. Bežím už 2:35, medzičasy sú stále sľubné, slnko je naďalej poslušne skryté za mrakmi. Nasleduje celkom príjemná časť, stúpania a klesania sú miernejšie. Prichádzajú mi na um trefné slová Písma: *Dal mi nohy jeleňa a postavil ma na výšiny*. Výstup na Latborskú hoľu ešte ušiel, ale prichádzajú galeje, keď zo sedla Skalky musím na Veľkú Chochuľu prekonať takmer 300 výškových metrov. Spomínam si na ťažké tréningy a potajme dúfam, že nohy si to nejako zapamätali. Rozostupy medzi bežcami sú už akosi dané, no o pár miest som sa posunul vyššie, čo mi pomáha na psychike.

Hore na kopci sa zase občerstvujem, už druhýkrát si dávam aj trochu soli. S banánom je to síce hnusné, ale ak to má pomôcť, tak kašľať na to. Na trati som už 4 hodiny a minútu. Rozbehol som sa svižnejšie, veď som už v dvoch tretinách, no po kilometri pri Malej Chochuli som sa zľakol. Nohy mi začali trpnúť. Aha, takto nejako vyzerajú krčče... Prešiel som do chôdze a rýchlo do seba vysypal soľ. Vodu som si nedočerpal, a tak som prosil bežcov, aby sa nado mnou zľutovali a dali sa mi trochu napiť. Jeden mi ochotne nalial trochu zo svojej fľaše, dal som si aj gél, na semienka ma už chuť prešla. Nasledoval zostup do Hiadeľského sedla – 650 výškových metrov. Strmé a nechutné, pružnosť z nôh sa vytratila, nohy boli už „vybúchané“, ako keď na starom aute prídete o tlmíče. Namiesto toho, aby som si zostup užil a zrýchlil, musel som brzdiť a byť v strehu. Ako hovorí žalmista: *Takmer sa mi noha pošmykla a len-len, že som nepadol*. Na tomto úseku ma viac bežcov predbehlo, zbieham k občerstvovačke, kde sme sa zišli akosi naraz a každý do seba tlačí v štýle: Berte ľudze bo nebude a keď bude, málo bude. Zbieram posledné sily. Už len 9 kilometrov, aká škoda, že nie po rovine! Čas 4:45, verím si.

Kozí chrbát bol naozaj kozím chrbtom. Hore sme šli takmer štvornožky, my úbožiaci, ktorí si vyvolili trpieť dobrovoľne. Dal som si gél, ktorý som si šetril na poslednú hodinu. V diaľke som dole zbadal Donovaly a začal zrýchľovať. Fantastický pocit. Zažiť, ako po piatich hodinách dokážete zrazu zrýchliť, je neopísateľné. Nevedno, či zabrala modlitba, gély, alebo vidina sprchy a následnej masáže, alebo všetko spolu. Letel som dolu lúkami a prosil bežcov, aby mi uhýbali z cesty. Napájali sa tu totiž polmaratónci, takže tu bolo zrazu husto. Vybehol som na Kečku a v mojej kečke som už videl jediné – cieľ. Okľuka kvôli ťažbe dreva však nevestila nič dobré. Vtedy som ešte netušil, že sa trasa týmto natiahla asi o kilometer na 47,5 kilometra. Bol som si istý, že som už blízko, no na prekvapenie som sa ocitol ešte pri jednom stolíku, kde ma uistili, že do cieľa je to už len asi 3,5 kilometra. Len? Čas 5:45, ak to mám dať v pláne, musím nasadiť takmer štvorkové tempo. Milosť! Na asfaltke sa cesta zvažovala, napálil som to a ešte dvoch stihol predbehnúť. Do cieľa som sa vrátil v čase 6:00:32. Celkovo som prekonal 2500 výškových metrov, zostúpil ešte o čosi viac. Unavený, ale šťastný. Veľmi som si prial, aby môj čas začal päťkou, ale ak zarátam tú obchádzku, musím byť len spokojný. Na prvýkrát som skončil na konci prvej štvrtiny štartového poľa! Tieto riadky píšem po dvoch dňoch a som prekvapený, že nohy nie sú až také rozbité ako po cestnom maratóne. Normálne chodím, nemám svalovicu, až ma môj priateľ Juraj napomínal, že som sa musel flákať. Nuž, ešteže to myslel zo žartu. Ozaj, ak sa chcete flákať aj vy, skúste si to nabudúce tiež.