

Sansport night trail – úžasné nočné dobrodružstvo

Pavel Hraško

Sansport Night Trail (SNT) som prvý raz zaregistroval minulý rok začiatkom októbra. Na prvé počutie ma ale veľmi neoslovil, najmä preto, že na jeseň sa viac zameriavam na kratšie a rýchlejšie behy a pre chýbajúce nabehané objemy sa mi 25 km v členitom teréne zdalo dosť veľa. V posledných rokoch som síce toto pravidlo trochu porušoval, lebo som si nechcel nechať ujsť krásnu jesennú Kúriu, ale tá je o mesiac skôr, a predsa o niečo kratšia. Trať SNT však vedie asi 100 m od miesta, kde bývam, tak som minulý rok neodolal a išiel som sa aspoň pozrieť na trať počas pretekov, povzbudiť bežcov a trocha sa nadýchať atmosféry. Tá ma doslova očarila a zrazu mi otvorila nový rozmer behu - v noci v lese s čelovkou na hlave. Už vtedy sa vo mne pomaly rodilo presvedčenie, že by som to o rok možno skúsil. K tomuto rozhodnutiu iste dopomohol aj fakt, že trať, po ktorej sa SNT beží, poznám dobre a niektoré jej časti až veľmi dôverne. S prípravou, aspoň technickou, som začal už čoskoro, lebo som do zoznamu darov od Ježiška pridal čelovku, ktorou bola po dlhom výbere Led Lenser SEO 5. Počas roka som potom termín pretekov „nosil v hlave“ i keď som mal obavy, či sa nakoniec uskutočnia, keďže propozície boli vydané len niečo vyššie mesiaca pred štartom – to bol snáď jediný problém, ktorý som v súvislosti s organizáciou behu zaregistroval.

Očakávaný hendikep slabšej objemovej prípravy pred samotným pretekom som potom chcel vykompenzovať rozumným – pohodovým tempom. Okrem toho som si v rámci tréningu dva týždne pred pretekmi išiel prebehnúť cca 20 km takmer výlučne po trati SNT, aby som mal lepší pocit z prípravy. A bolo to veľmi rozumné rozhodnutie, lebo okrem nabratia trochu tréningového objemu som zistil, že trať je výrazne náročnejšia, ako som pôvodne odhadoval. Ďalšie dni po tomto tréningovom behu v relatívne pohodovej intenzite som totiž chytil takú svalovicu, ako už mnoho rokov nie, a to kompletne od lýtok až po stehná! Ako „vinníka“ som identifikoval zbeh z vrchu Devínskej Kobylky, ktorý je technicky náročný a navyše aj prudký – ide celkovo o pokles o približne 350 výškových metrov na necelých troch kilometroch. Súc poučený, som si ešte viac uvedomil, že základom úspechu na SNT bude zvoliť primerané a hlavne prvé kilometre opatrné tempo, aby som na Devínsku Kobylku došiel s relatívne čerstvými nohami, a tie si následne „nevytíkol“ pri zbehu do Devína.

Pred samotným štartom vládla v areáli VK Tatran Karlova Ves príjemná, priateľská, až rodinná atmosféra, typická pre podobné menšie a nekomerčné behy. Takéto behy majú doslova svoju dušu. V lodenici boli vyhradené priestory na prezlečenie a úschovu osobných vecí bežcov a chystalo sa občerstvenie po pretekoch. Krátko som sa rozcvičil, vypočul si výklad trate a vybehli sme. Po štarte nasleduje po pár metroch mierne stúpanie na parkovisko pri Botanickej záhrade, na konci ktorého som otestoval aktuálne psychické rozpoloženie spolubežcov, tak som poznamenal „no dúfam, že to bolo posledné stúpanie na trati“. Zasmiatie väčšiny z nich ma utvrdilo v presvedčení, že nálada je zatiaľ výborná. :o)

Aj ďalej smerom nad internáty som občas prehodil pár slov so spolubežcami, chválil ich reflexné prvky na oblečení alebo zvonček ako ochranu pred medvedom :o). Zároveň som sa snažil dodržiavať svoju zvolenú taktiku a udržiavať si svoju tepovú frekvenciu v správnych rozsahoch. Svoj predpokladaný celkový hrubý a orientačný čas som nevedel presnejšie odhadnúť, ale povedal som si, že pod 2:45 beriem všetko. Pri tom poslednom 20 km tréningu na trati som si tiež stanovil orientačné body, kde by som mal/chcel byť po pol hodine/hodine/hodine a pol a dvoch hodinách. Prvý polhodinový check point bol na prechode

pre chodcov na Kuklovskej, kde ma čakal aj môj súkromný fanklub :o) – manželka s dcérou, potešilo ma, že som tam bol za necelých 27 minút. Tak mi vôbec nevadilo, že som na tom strmom výstupe cez vilovú štvrt až do lesa podľa plánu prešiel z behu do chôdze.

Na prvých 5-6 km som bežal spolu s dvoma ďalšími bežcami, pričom na strmších výbehoch, kde som úzkostlivo strážil svoju „nohu na plyne“, mi utekali a na miernejších úsekoch som zase predbiehal ja ich. Po preteku som z fotiek zistil, že mali čísla 52 a 53 a ja som mal 54, tak v tom bolo aj trochu symboliky. Na zhruba piatom kilometri sme sa konečne ponorili do tajomného tmavého a krásneho lesa a o chvíľu nato už začínala „moja obývačka“, teda miesta, kade som prebehol už tisícekrát. Postupne som sa pri Jezuitských lesoch oddelil od mojich spolučíselníkov :o) a smeroval som k Dúbravskej Hlavici. Výstup pozdĺž asfaltovej cesty k bývalým kasárňam na Devínskej Kobyle bol príjemný a rýchlo mi ubiehal. V tých miestach som už osamel a užíval si plnými dúškami samotu a krásu nočného behu v lese, kde ticho narušovali len moje kroky a padajúce lístie. Pre mňa to bola najlepšia časť pretekov. Tempo som si kontroloval, bežalo sa mi ľahko a cítil som sa naozaj výborne. Postupne som však počul, ako ma dobiehajú 52 s 53-kou. Museli sa priblížiť naozaj na pár metrov, ale v tých miestach sa sklon kopca zase zmiernil, ja som natiahol krok a definitívne sa od nich oddelil. Pred prebehom cez asfaltku na vrchu stúpania som mal hodinový check point a moje predpoklady sa naplňali, lebo som si stále držal 3-4 minútový náskok.

Po prebehu cez asfaltku sa terén na pár sto metroch vyrovná až po záverečné stúpanie na vrchol Devínskej Kobyly. Vtedy som prvýkrát zaregistroval slabšie znaky únavy, čo už ale po hodine behu nebolo prekvapivé. Potom som pred sebou zbadal ďalšieho bežca, ktorého som o chvíľu dobehol, prehodili sme pár slov a už prišiel strmší úsek pred vrchom turistického chodníka na Kobyle. Ten výbeh je pekný, mám ho rád, ale spočiatku a na konci je strmší, preto ho treba vybehnúť s rozumom, lebo pár získaných sekúnd môže vyjsť draho. Posledných zhruba 50 metrov pred vrcholom organizátori pripravili skvelé prekvapenie, trať behu totiž po oboch stranách vyznačili kahancami, takže celé už aj tak trochu tajomné miesto dostalo až mystický nádych.

Z vrcholu Kobyly nasledoval obávaný prudký zostup. Úvodnú časť často behávam, ale väčšinou opačným smerom. Terén je tam taký prudký, že cesta nevedie spočiatku priamo dole, ale po malých serpentínach, kde som cítil, že nohy dostávajú zabrať. Okrem toho je tam plno kameňov a rôznych nerovností, takže v noci je na tomto úseku misiou číslo jeden nevyvrtnúť si členok. Preto som si prepol čelovku na maximálny výkon a opatrne zbiehal. Asi po 200 metroch po zákrute doprava sa terén zvolnil a dalo sa bežať pomerne svižne. Nechal som teda nohy, nech si bežia, a sústredil sa len na väčšie nerovnosti. Počas zbehu na asfaltku do Devína som predbiehol asi troch bežcov, pričom som si uvedomil, že moja vianočná čelovka dávala výrazne viac svetla. Keď som dorazil na asfalt, podľa plánu som do seba nasúkal a zapil malý gél, z ktorého som mal trošku obavu, lebo celkovo počas dlhého behu zle znášam príliš výrazné chute a občerstvenia. Navyše už bol pár mesiacov po záruke, čo som však vzhľadom na obsiahnutý chemický koktail nepovažoval za problém. Občerstvenie mi však určite pomohlo, lebo mi dodalo energiu a osviežilo myseľ.

Na občerstvovačke som sa dlho nezdržal, len som si pre prípad potreby zobral so sebou nejaký keksík a kúsok tyčinky. Potešilo ma, že som si pred 90-minútovým check pointom udržiaval stále zhruba 4-minútový náskok, ale hlavne, že som rozchodil stuhnutý pocit v nohách, ktorý som cítil pri prechode na asfalt pri zbehu z Kobyly. Bežalo sa mi teda stále pomerne ľahko, a to aj keď cesta začala pomaly stúpať na Lomnickú a Viničnú ulicu. Zase som osamel, posledného

bežca som obiehal ešte pod hradným bralom. Stúpanie po asfalte bolo pomerné plynulé, len pár strmších miest mi dalo viac zabrať. Potom ale trať zišla z asfaltky a zabočila prudko doľava pozdĺž vinohradov smerom k Fialkovému údoliu. (Keď som tade naposledy bežal, tak práve zberali úrodu - strapce červeného hrozna. Bolo sladké, plné cukru, snád' sa potvrdia predpoklady o dobrom ročníku pre vinárov.) Tušil som, že nasleduje asi najťažších pár kilometrov pretekov, stúpania sú tam dlhé a miestami strmé, a preto som v niektorých častiach radšej kráčať. Predo mnou sa zase objavili svetlá čeloviek a podvedome som asi zrýchlil, lebo som sa dostal do svojich tepových červených čísel, čím som „doprial“ svojmu telu výdatnú dávku laktátu. Vedel som, že to teda do cieľa už bude „boj“.

Po chvíli prvé stúpanie dosiahlo svoj vrchol a pre zmenu zase začala cesta klesať až k hospodárstvu s jazierkom a pár domami. Odtiaľ nasledovalo opäť veľmi nepríjemné tiahle a spočiatku aj strmé stúpanie, ktoré sa mi zdalo nekonečné. Zjavne som však na tom asi nebol najhoršie, lebo som pomaly dobiehal bežcov, ktorých som mal na dohľad. Potom sme dobehli až k časti Napojiská, presnejšie k drevenému mostíku, kde úspešne zablúdili takmer všetci účastníci tohtoročného Moon run-u :o). Hneď po mostíku nasleduje síce krátky, ale veľmi strmý stupák, ktorý v tréningu často a rád behávam a väčšinou ho aj pomerne svižne vybehnem. Teraz som však už dopredu vedel, že pokúsiť sa ho vybehnúť by bola preteková samovražda, a prešiel som do kroku. Priateľ spolubežec, ktorý bežal kúsok za mnou, to však „dal“ a naozaj to „vybehol“, aj keď získal len pár metrov. Keď som však hore opäť prešiel do behu, hneď ďaleko zaostal. Potom už nasledovali len rovnejšie časti a pár krátkych stúpaní a tam sa mi na moje potešenie bežalo ešte celkom dobre.

Na kukuričáku (veľkej lúke nad Dlhými dielmi) mi začal posilať pozdravy z môjho tráviaceho systému užitý gél, ale našťastie si to nakoniec rozmyslel a nemusel som sa zastavovať. Klesanie z kukuričáku cez Dlhé Diely bolo strmé a hlavne prechod na asfalt bol dosť nepríjemný. Niektorým spolubežcom to robilo ešte väčšie problémy, lebo som ich zopár stihol predbehnúť. Potom už nasledovali len schody a cca 2-kilometrová rovinka do cieľa. Po chvíli ma predbehli dvaja bežci, zjavne im rovina sedela lepšie ako klesanie a mali dobré tempo. To moje sa postupne spomaľovalo, k tomu sa opäť ozývali tráviace problémy, no bol to proste typický záver pretekov, kde sa cieľ len pomaly približuje. Naozaj som si nikdy doteraz neuvedomil, ako ďaleko je to od detského ihriska pri vodárňach do lodenice :o).

Pri tom ihrisku stál jeden z bežcov (č. 82), ktorý ma pred chvíľou predbehol, ale keď ma zbadal, tak sa opäť rozbehol. Chvíľu sme bežali vedľa seba a pomyslel som si, že by bolo fajn dobehnúť spolu, aj keby som musel spomaliť. Nehovoril po slovensky, anglicky sa ma s nádejou opýtal, či je to do cieľa už len pár kilometrov. S veľkou radosťou som ho potešil, že je to už len pár sto metrov, čo pre neho bola určite najlepšia správa dňa! Potom som už zbadal múrik vedúci okolo plotu a brány do cieľa. Plný nadšených emócií z blížiaceho sa cieľa a spolupatričnosti s mojím novým spolutrpiteľom som si „nepostrážil chrbát“ a vôbec nepočul, že sa k nám priblížil ďalší bežec, č. 36. Asi 10-15 metrov pred cieľom sa vedľa mňa zjavil a bežal do cieľa. V celom mojom unavenom a ubolenom tele to zmobilizovalo posledné štipky bojovnosti a v posledných dvoch metroch som ho predbehol. Žiaľ, dobeh do cieľa bol zaznamenaný ručne, nie cez chipy, tak ma zaradili vo výsledkovej listine až za neho. Moje vypätie na posledných metroch mi však prinieslo aspoň prvého „gratulanta“, nie však pravicu, ale ľavé lýtko mi mocne zovrel kŕč :o).

Mám rád atmosféru v cieli po pretekoch, človek je šťastný, že to má po utrpení v záverečných kilometroch za sebou, a je plný emócií z behu. Dal som si hneď čaj s kolou (na zriedenie

horúceho čaju) a vymenil si dojmy s priateľmi. Telo však dostalo poriadne zabrať a po dobehu do cieľa, keď mu hlava prestala rozkazovať, mi to vrátilo. Preto som si len trochu odjedol z toho výborného guláša a len málo popil z ponúkaných nápojov. Počkal som si na vyhlásenie výsledkov a potešil sa z radosti z novej super čelovky, ktorú vyhrala suseda Katka. Doma ma už dávno, ak vôbec niekedy, nevideli tak „groggy“, až som mal pocit, že sa o mňa aj trochu báli. Ja som bol síce unavený, ale šťastný a plný úžasných pocitov z nádherného lesného nočného dobrodružstva, ktoré bolo napínavé, vzrušujúce a povznášajúce zároveň.

Preto by som sa chcel hlavne poďakovať Tomášovi Wiebauerovi za nápad a všetkým, ktorí sa podieľali na organizácii za bezchybnú prácu, vynikajúce značenie, krásne fotky a spolu s ostatnými bežcami aj za nezabudnuteľnú atmosféru. Keď mi to okolnosti dovoľia, určite prídem i o rok. Výborný zážitok musela ponúknuť aj 12 km trať, škoda, že sa nedajú bežať obe naraz :o).