

17. ročník lesného behu Lamač – Stupava, 11.11.2017

(Bežecká exkurzia farebnými lesmi malokarpatskými...)

Veru, uplynulo už 17 rokov od času, keď sa Ďuro Ryšánek a Broňo Novák rozhodli ich obľúbenú tréningovú trasu z Lamača (Na Barine) do Stupavy zvoliť ako trať lesného behu pre širokú „lesnýbehmilujúcu“ bežeckú komunitu. Začiatky boli skromné, propagácia len lokálna „z úst do ucha“. Pretekárov okolo päťdesiat, občerstvenie pripravované u nás doma, obložené žemle na báze „bosniakov“, kávenky a čaj varený tiež doma a dopravovaný v požičaných varniciach na aute vyškemranom na Lojzovi Marekovi, ktorý zároveň vozil batožinu do Stupavy a bol aj časomeračom v cieľi. Vložné bolo malé (mám dojem že sa platilo 30 Sk, čo je dnes 1 Euro), ale národ sa musel napíť a aj niečo zjesť. Bosniaky sa mastili doma, vložné nestačilo, ale rád som tento pretek zasponzoroval nejakou tou tisíčkou, našťastie nie Eur, ale korún slovenských. Nakoniec, tie obložené bosniaky chutili aj mne a mám dojem, že aj ostatným. Ba Cyril Bohunický mohol nasýtiť svoje deťúrence tým, čo sa nezjedlo... Broňo mal vtedy 16 rokov... Ďurova manželka sa pravidelne objavovala s „plechom“ koláčov, ktoré rozdávala v cieľi.

Našťastie Broňo mal hodne energie na sústavné pobiehanie po trati a maľovanie žltých šípok a písmen L-S, aj s pomocou Laca Findla a Ďura Ryšánka, ktorí pomáhali vytyčovať a značiť trať. Prvý ročník sa vydaril, asi 30 bežcov si ho nevedelo vynachváliť aj vďaka krásnemu jesennému počasiu. Zdalo sa, že po odchode Broňa na štúdium do Nórska, po odbehnutých ôsmich ročníkoch tento „zakape“, pretože Ďuro Ryšánek mal vtedy iné starosti (staval dom). Našťastie sa toho ujal Lojzo Šablica, ktorý to „ťahá“ už pomaly desiaty rok a z malého, lokálneho preteku urobil kvalitný pretek, ktorý má skvelé renomé a znesie aj tie najprísnejšie kritériá... Tohto, už 17. ročníka behu Lamač – Stupava, sa zúčastnilo 175 bežcov a bežkýň, a to nerátam tých, čo bežali so psíkmi (lepšie to znie, keď sa to označí ako canicross, je to podobné, ako keď sa obchod označí ako „shop“, takže hneď v ňom môže byť všetko drahšie). Aj keď pravdou je, že aj keď niektorých psi ťahali, viacerí museli ťahať psom...

Pred štartom

to vyzeralo na odklad, pretože štart bol deklarovaný na 10:00, ale ešte 15 minút pred ním sa pred prezentáciou vinul dlhý rad bežcov, ktorý trčal až von z terasy teraz slávnej už krčmy neďaleko štartu, pretože hodne národa bežeckého prišlo na poslednú chvíľu. Lojzo Šablica bol ale optimista, vraj sa to asi aj stihne na tú „desiatu“. Okolo desiatej sme sa zhromaždili na parkovisku pred krčmou a čakali, čo sa stane. Vilo – vraví mi vystrašený Jožo Oborný, s ktorým sme sa tlačili na štarte – z krčmy vyšiel chlap so samopalom! Na takéto výjavy sme citliví, najmä po častých správach o streľbe do ľudí, ktoré sa objavujú v MKP (alebo v masovo-komunikačných prostriedkoch, ak chcete). Kde je? Tamto, ukazuje rukou. Ale veď to je Lojzo Šablica, zrejme tým samopalom nás chce odštartovať, vravím. No dobre, ale odkiaľ má samopal? Lojzo pracuje v silových zložkách, je to zrejme jeho pracovný nástroj, utešujem Joža. A naozaj, s oným modifikovaným samopalom S58 nás Lojzo poslal na tento pekný lesný beh.

Vybehli sme do chatovej oblasti,

počasie sa vydarilo, rannú zatiahnutú oblohu vystriedalo dokonca slniečko a pozlátilo už aj tak žlté lístie stromov. Povrch je síce mokrý, ale nie blatistý, aspoň sa nepráši; teplota vzduchu je asi 10° C, bezvetrie, skrátka takmer ideálne bežecké počasie. Na poslednú chvíľu som sa prezliekol do ľahšieho; na tenké tričko s dlhým rukávom som si dal tenkú vestu a ukázalo sa, že som urobil dobre. Chvíľku si navzájom zavadiame, ale po niekoľkých stovkách metrov sa to rozriedi vďaka „rýchlikom“ vpredu, ktorí nám odbehli, a tak uvoľnili priestor, aby sme si všetci mohli uplatniť vlastné tempo.

Tento pretek sa predsa len líši od väčšiny ostatných: líši sa hlavne tým, že ho behajú väčšinou skúsenejší borci. Prečo? Jednoducho preto, lebo jeho dĺžka (18,5 km) a prevýšenie (viac ako 600 metrov) samé o sebe vyžadujú lepšiu prípravu; je to viac-menej blízke polmaratónu, a to už nie je pre príležitostných bežcov. Prejavuje sa to napríklad tým, že väčšina štartujúcich si vie hneď od začiatku zvoliť to „správne“ tempo,

a teda už po niekoľkých kilometroch je všetko viac-menej „usporiadané“ a poradie sa mení už len nepodstatne. Na iných, najmä kratších pretekoch sa všetko vyhrnie dopredu, a títo potom zavádzajú ostatným, ktorí sú spočiatku vzadu a vedia, ako na to. Tak aj tu: po pol kilometri predbieham len máloktorých a už sme viac-menej „usadení“ na svojich miestach. Neplatí to, samozrejme, absolútne, je to len štatistické vyjadrenie. Hore kopcom k Cigánskemu jarku volím radšej rýchlu chôdzu, ktorou bohato stačím klusajúcim vedľa; treba sa šetriť, do Stupavy je ďaleko... Nie že by som nevládal, ale sme ešte kdesi pred prvým kilometrom. Niektorí to asi nevedia, lebo sa predbiehajú. Väčšinu z nich som potom „pozbieral“ na trati...

Zbiehame dolu k Cigánskemu jarku. Ten zbeh je výborná vec, človek sa uvoľní, tvrdé stehenné svaly sa uvoľnia tiež. Skúšam nasadiť trvalo udržateľné tempo, ktorým pobežím (dúfajme) až do cieľa. Niekoľko naobliekaných neskúsencov už má toho dosť, ale je ich len pár. Asi po kilometri odbočujeme doprava, do kopca smerom ku Kačínu, cesta je pokrytá lístím, tak pozor, aby som si nevyvrtol členok. Na asfaltke pred Kačínom stláčam tlačidlo stopiek, aby som vedel, ako som si rozložil sily, ale chyba lávky: tlačidlo nereaguje (ukázalo sa, že je zaseknuté, chce to nové hodinky).

Za Kačínom

je už bežecké pole rozťahnuté, začína sa stúpanie po červenej značke smerom na Marianku, pomaly sa posúvam dopredu a blížim sa ku Katke Hadvábnej (však má pekné priezvisko?), ktorú poznám ako kamarátku Andrejky Walterovej. Kde je Andrea, pýtam sa Katky. Tam, vpredu. Aha, však ju vidím, celú v čiernom, s typickým bežeckým štýlom. Ahoj Andrea, prihovám sa jej nadväzujúc na predštartovné „vykecávanie“, však sme sa nevideli pekných pár mesiacov a s Andreou je vždy si čo povedať. Toto však nie je pravá chvíľa na diskusiu. Udržujem svoje tempo a idem pred Andreu. Ale Andrea sa nedá len tak ľahko: do kopca ma predbieha a mám aspoň to potešenie mať dobrý výhľad, lenže na rovinke som rýchlejší ja. Otvára sa mi výhľad na skupinu bežcov, asi 100 metrov vpredu. Tá dáma s výraznými horizontálnymi pásmi na tričku mi je povedomá, nie je to Mariana Vašková? Pomaly sa k nej blížim, áno je to ona, sympatická a dobre vyzerajúca aj bežiaca dáma, ktorá nakoniec vyhrala svoju vekovú kategóriu, ma na tomto mieste asi nevidí rada. Ahoj, a pomaly sa posúvam dopredu. Ty si to prepískla, vravím jej. Ale nie, je to v poriadku, vraví. (Neskôr, už v cieľi mi tvrdila, že tempo bolo správne, v takom tempe by to vraj celé odbehla, ale chýbala jej voda. To teda pochybujem, že to bola príčina, reagujem. Ale nakoniec aj tak zvíťazila. Tak čo ?)

Opúšťam Marianu a zbieham na malý Slavín, keď okolo mňa prefrčí zase Andrejka; to sú dnes dostihy, myslím si. Aj minulý rok ma Andrejka predbehla a videl som ju až v cieľi. Nuž čo, starnem a na tieto devy nestačím. Nebol však všetkým dňom koniec a pri „výšľape“ na Pánovu lúku (to nie som schopný vybehnúť) som Andreu predbehol a, ako sa ukázalo, tentokrát definitívne: do cieľa som pribehol asi o minútu skôr. To však nevedelo, aby Andrea nebola v kategórii Z40 druhá.

Beží sa mi dobre. Na rozdiel od iných ročníkov zbeh z Pánovej lúky je bez lístia (ten silný vietor je aspoň na niečo dobrý) a znižuje to riziko vyvrtnutia členka. Zdá sa, že som sa rozbehal a idem k cieľu svojím (pomalým síce) štandardným tempom oproti slávnemu to potoku Vydrice (ktorá je tu len malým jarkom).

Žltá značka: smer Stupava

Vybehli a vyšliapali sme strmé stúpanie od Vydrice na hrebeň, zvažujúci sa smerom k Stupave; po krátkom zbehu sme boli na ceste so žltou značkou, ktorá nás dovedie skoro do Stupavy. Nemáme za sebou ani polovicu trate, ale väčšina stúpaní je už za nami, potom to pôjde väčšinou dolu kopcom; je tu ešte po ceste Svätý vrch, ale to je jednorazové stúpanie, to zvládneme. Počas rovinky na žltej značke som sa dotiahol na skupinu mládencov: čo som nezvládol hore kopcom, to mi celkom dobre ide smerom nadol, márna sláva, za tie roky som získal slušnú techniku behu, ktorá mi pomáha na rovine a z kopca...

Križujeme červenú značku, kúsok ďalej nad Borinkou stojí kamarát Pišta H. a povzbudzuje. Ahoj, kývnem mu a pozerám radšej pod nohy, aby som sa „nezrebril“. Stále bežíme v skupine slušným (na moje pomery) tempom až po odbočku doprava, a potom muldou dolu, do parku.

Odbočka doprava

Poznám to tu z minulých čias, ale prečo tu nikto nestojí a nie je tu ani značka signalizujúca odbočenie? Ak to tu niekto nepozná a nemá nikoho v dohľade, tak pôjde rovno. (Bolo to tak.) Niektorí si to, žiaľ, predĺžili a dobehli od Stupavy a vracali sa späť do cieľa. Lojzo sa ospravedlňoval, že ešte hodinu pred štartom tam bola značka, ale nejaký dobrák (ako to často býva) to zlikvidoval, zrejme z neodolateľnej pohnútky urobiť niekomu zle...

Najskôr však bežíme do kopčeka, a až potom zbiehame strmou muldou, plnou lístia, pod ktorým môžu byť nohám nebezpečné kamene, takže radšej opatrne, aby sa minimalizovalo riziko zranenia. Niektorí to však „rúbu“ hlava-nehlava...

Cieľ je však už blízko a po výbehu z muldy nasleduje asfalt a je tu

Cieľ

pri reštaurácii (ktorá sa vari volá Intensa). Intensa – neintensa, sme tu, dávame si niečo teplé (vraj čaj), deti sa napchávajú palacinkami a my gulášom. Blahoželáme si navzájom a hodnotíme svoje výkony. Ja – žiaľ – neviem, v akom čase som dobehol, a keď príbehne Andrea a pýta sa ma, aký som mal čas, pri pohľade na hodinky jej hovorím „okolo hodiny štyridsať“. Hlúposť, veď ja mám 1:36, a to som dobehla za tebou...

Ukázalo sa, že som dobehol v čase 1:36:45 (lepšie ako vlni), aj keď je pravdou, že podmienky boli skoro ideálne. Vlni (pokiaľ ma pamäť neklame) bolo blatíčko...

V cieľi sa už usmieva Karol K. (alias Charlie), môj bývalý kolega aj s manželkou Barborkou, potomkom a budúcim potomkom, ktorý by mal pribudnúť do konca tohto kalendárneho roka. Tak ako? Celkom dobre, dal som to za 1:25:27. Dobré Charlie, dobre, lebo víťazka medzi ženami M. Čibová ti dýchala na chrbát (1:25:33). V inej „bežeckej“ rodine Bajtekovcov tentoraz bežeckú slávu rodiny obhajovala Gabika – a Zbyšek sa hrdo pretŕchal s malilinkým (ani nie trojmesačným) synčekom. Objavuje sa aj znavená Mariana a presvedča ma, že to všetko preto, lebo nemala vodu... To je blbosť, vravím, na takej krátkej trati a pri takej nízkej teplote piť nepotrebuješ. Ale ja potrebujem, lebo sa mi neriedi krv. Možno je to tak, kto vie?

Ako to dopadlo ?

Nuž, čo sa týka celkového poradia, tak prekvapujúco dobre pre dvoch borcov, obaja to „dali“ pod 1:10, prvý, malačan Jakub Kopiař mal čas 1:09:32, čo je rekord trate. Tretiemu nadelili osem minút. V tomto preteku je dosiahnutý čas vec relatívna, výrazne závisí od vlastností povrchu, a ten bol tentokrát veľmi dobrý. Nebudem tu opisovať výsledkovú listinu, ale v M60 zvíťazil Dušan Sitek v čase 1:29:02 a len 2 sekundy za ním dobehol Belo Kováč. Ja som mal od nich slušný odstup, ale stačilo to na tretie miesto v kategórii M60. Ba aj Jožo Oborný dobehol v zdraví a dobre a z vďačnosti, že som ho nepredbehol (bol som vpredu od začiatku) ma odviezol na autobus do Záhorskej...

Bolo to naozaj skvelé, všetci sme si to užili a vari najviac sa radoval Lojzo Šablica, ktorý to mal všetko „na krku“. Výdatne však pomáhali (a zdobili) tri pekné dievčiny, odovzdávajúce ceny.

Takže? Tešíme sa na stretnutie o rok...