

## Ako som sa nestal majstrom sveta...

*(Alebo môj príbeh na 17. WMRA/WMA Master World Mountain Running Championships Pruské-Vršatec, Slovakia)*

To, že sa bude na Slovensku konať Majstrovstvo sveta veteránov v behu do vrchu (slovenský preklad anglického originálu by mal byť „v horskom behu“), som sa dozvedel od Majka Holíka, ktorý, verný svojmu štýlu „podrýpavať“, sa pustil aj do mňa: Neprihlásiš sa na majstrovstvá sveta v behu veteránov do vrchu? Však je to kúsok od nás v Pruskom, aspoň môžeš poraziť Vinca Bašistu... (Ak náhodou neviete, kto je Vinco, tak je to viacnásobný majster sveta veteránov v maratóne, polmaratóne, cezpoľnom behu..., skrátka najúspešnejší veterán na Slovensku). Vinca sa mi síce podarilo viackrát poraziť, ale aj tak mám s ním jasnú negatívnu bilanciu. Ale o to tu vôbec nejde. Nie, že by ma víťazstvo nad ním nepotešilo, ale nie je to nič také, pre čo by som sa mal vzrušovať. Každý z nás ide to svoje najlepšie a vždy to „nejako“ dopadne. Každý máme svoje limity dané danosťami, tréningosťou, ale aj momentálnou dispozíciou. Čo to tá momentálna dispozícia je? No, jednoducho povedané, je to okamžitý stav organizmu, ktorý podmieňuje jeho výkon v danom čase. Zatiaľ nevieme presne, od čoho tento stav – nazývaný tiež formou – závisí, a v tom je problém. V zásade však platí ruské príslovie: „Nel'zja objat' neobjatnoje,“ a preto niektorých bežcov nikdy neporazíme a niektorí zase nikdy neporazia nás.

Ale poďme späť k oným majstrovstvám sveta.

Priznávam, že tento typ súťaže ma nikdy nelákal, hoci už viackrát sa moji známi (bežci) pýtali: Nepôjdeš na majstrovstvá sveta? Veď ide tamten, onen... Nemám na to chuť, odpovedám, a nikdy ma ani len nenapadlo sa o nich čo len informovať. Na Mišov popud som sa pozrel na propozície. Áno, budú tu. Aj vekovo by mi to mohlo vyhovovať, lebo to bude tesne po mojej 75-ke, ale pustil som to z hlavy. Aj Vinco mi kdesi povedal, že by bolo dobré postaviť družstvo, mali by sme vraj šancu... Láry – fáry, to nie je nič pre mňa, mávol som nad tým rukou...

Až na Rajeckom maratóne som sa nad tým zamyslel. Na početné otázky kamarátov: „Nejdeš na Majstrovstva sveta v behu do vrchu?“ „Nie, to nie je nič pre mňa,“ vravím. „Prečo to nie je nič pre teba? Aspoň to skús, keď to máme pod nosom.“ „A je to behateľné?“, pýtam sa. „Ja do vrchov behám zriedka a nemám to natréňované,“ vravím. „Jasné, dá sa to bežať, pravda, až na nejaké krátke úseky, ale je to fakt behateľné.“ Nakoniec, skúsiť to môžem; na MS som nebol a zrejme ani nikdy nebudem, do Ilavy je to asi 140 km, vlak jazdí, nič sa mi nestane, ak sa prihlásim. Takže znova do propozícií. Trať z Pruského na Vršatec je dlhá 9,6 km, prevýšenie 600 metrov, čo je asi 60 metrov na kilometer, alebo 6 metrov na 100 metrov. To by sa malo dať zbehnúť. O kvalite povrchu sa veľa nedozviem. Áno, ešte sa dá prihlásiť, mám na to týždeň a mám aj tých 40€ na štartovné; vzhľadom na to, že ide o MS, je to bagatel'. Ešte preveriť možnosti cestovania v sobotu, lebo v piatok si to nemôžem z rodinných dôvodov dovoliť: ak pôjdem prvým vlakom o 5:55, tak sa tam o deviatej dostanem. Tak teda dobre, rozhodnuté, prihlásené, zaplatené.

### **Pruské, 2. September 2017, 9:10**

Spolu e Erichom Köppligerom vystupujeme z autobusu a po niekoľkých minútach vypyovania sa vstupujeme do haly, ktorú nazývajú pastoračným centrom, a zaregistrujeme sa. Prijemná dáma za stolom je zvedavá na môj OP, aby si preverila, že som naozaj taký „starý“ ako som deklaroval v prihláške. Je spokojná, neomladol som, vyfasoval som dve štartovné čísla 458, vrece, tričko, pohár... a máme dve hodiny času. Je chladno, asi 16 °C, čo je dobre pre beh, ale nie pre motanie sa po dedine.

Našťastie je tu hodne známych, takže sa bavíme. Nakoniec, všetko sa raz skončí a keďže posledné tri vekové kategórie (mužské aj ženské) štartujú ako prvé, už o 11:00, tak nám to ušlo najrýchlejšie. Šatne nie sú, ale nie sme hanbliví a otrčame holé zadky zmiešanému publiku, ktoré to ani nevníma. Ešte sa zaprezentovať a rozbehať okolo dvoch kostolov a poďme do štartovacieho koridoru. Hmýri sa nás tu hodne, štartovné čísla vpredu aj vzadu, pekne s menom aj vekovou kategóriu, napr. my najstarší máme tam M75. Skúsený borec Vinco mi ukazuje tých najlepších súperov: pozri, tamten Nemeč v žltom tričku je bývalý majster sveta; dobrý je aj tamten Ukrajinec – ukazuje na šťupleho borca s ukrajinským dresom a modro-žltým pruhom, tí by mali byť vpredu. Jedným uchom dnu – druhým von; neašpirujem na „bedňu“, ale rád by som bol medzi prvou desiatkou, myslím si. Vinco je určite jeden z favoritov, on bude referenčnou postavou, aspoň pre mňa.

### **Steady, ready, go!**

Splynulo s výstrelom z pištole. Stojím v strede poľa, neponáhľam sa, trať je dlhá, stúpanie slušné, nemá význam sa strkať dopredu. Sledujem Vincov modrý dres a žltozelené kompresné podkolenky. Vyletel ako čert zo škatuľky a po prvých sto metroch má predo mnou náskok päťdesiatich metrov. Je to tak vždy, tí prví vyrazia do voľného priestoru, ostatní prešľapujú, zavadzajú si navzájom; potom sa to natiahne a je to relatívne voľné. Tak aj tu. Len piánko, vravím si, najväčšou chybou by bolo prepáliť začiatok... Ale aj tak je to rýchle, lebo nemôžem chytiť dych, ale to je na začiatku vždy tak, kým sa organizmus naladí na zvolené tempo. Alebo aj nenaladí a bežec sa odrovná.

Ja sa však odrovnať nechcem, a preto idem voľne. Aspoň na začiatku, a potom sa uvidí. Túto trať som ešte nebežal, a preto musím mať rezervu; jediné, čo viem, je to, že vraj pred záverom je strmé stúpanie a kúsok za tým cieľ. Teplota je fajn. Asi 17 °C, bezvetrie; potím sa slušne, aj keď mám na sebe len ternírky a tielko. Začiatok – asi kilometer – bežíme po asfalte hore dedinou, pomaly predbieham niekoľkých bežcov. Pred sebou vidím dve šťuple Talianky (Talianov je tu vari najviac), v rovinatom úseku ich predbieham a káram Gabriellu (má to napísané na drese) “Gabriella, slow down, track is too long,” len sa usmeje. Mimochodom, Gabriella nedobehla ďaleko za mnou, je to fakt dobrá bežkyňa. Viac ako 100 metrov vpredu sa mihajú Vincove žlté podkolenky. Dobré mu to ide, zdá sa, že na neho dnes nemám... Deväťdesiatstupňová zákruta doľava na zablatenú lesnú cestu; skracujem krok a snažím sa naladiť trvalo udržateľné tempo. V tom je celý vtíp. Ak to prepáliš (ešte máme dosť síl), tak v závere zaplačeš, ak, naopak, nasadiš tempo pomalšie, ako je to optimálne, stratíš. Radšej stratíš, ako sa odrovnať, vravím, a dbám, aby to bolo v relatívnej pohode. Obieham toho „nebezpečného“ Ukrajince Dmitrija (je ešte tenší ako ja) a snažím sa držať tempo. Pomaly sme sa rozťahli, dá sa bežať voľne, ale národ kľučkuje, hľadajú v kamenistom a blatistom teréne optimálnu stopu, kde to neklže.

Vpredu je tabuľa s veľkou šestkou, to znamená, že sme prebehli necelé štyri kilometre. To je teda prekvapenie; Vincove žlté podkolenky sú asi 10 metrov vpredu; predtým som ho nevnímal, lebo v lese a v kamenistom teréne sa pozerám pod nohy a to, čo je vpredu, si nevšímam. Nepreháňam to s tempom? sputujem si svedomie. Nie. Je to zatiaľ pohoda, treba to udržať. Pomaly sa posúvam pred Vinca. Len žiadne zrýchlenie, takto to treba držať. Dobieham bežca v modrom drese. Veď je to Paľo Hýrošš ! Zdá sa, že by bolo rozumné bežať s ním, tempo je blízke môjmu, aspoň to neprepálím. A tak bežíme spolu; raz jeden, raz druhý je vpredu; na rovinkách trochu utekám ja, do kopcov ide dopredu Paľo, a tak sme bežali spolu vari 5 kilometrov, až v závere, pozdĺž deviateho „asfaltového“ kilometra som sa dostal pár desiatok sekúnd dopredu, a tak sme dobehli do cieľa. Vďaka, Paľo, za spoluprácu! Vráťme sa však na trať. Mám pocit, že na každej topánke mám nalepené kilo blata; a nielen ja, vidím, že aj ostatným borcom fľáka blato od topánok.

Asi 100 metrov vpredu, na zablatenej ceste hore lúkou sa mihá žltý dres ďalšieho favorita, Georga Grossa (D); beží pomalšie ako ja. Nebežím rýchlo? Nie je to zatiaľ kritické a do cieľa sú to asi 4

kilometre, to tempo treba udržať. S Paľom sa posúvame cez neho; snaží sa nás chytiť, ale po stovke metrov zvuk jeho krokov zaniká. Predbiehajú nás dve šľuple Talianky (ani nie 50-kilové, aj keď som ich nevážil); chvíľu bežíme spolu, jedna z nich mierne zaostáva, ale tá lepšia išla dopredu a dobehla do cieľa asi pol minúty skôr ako ja, bola to víťazka kategórie W65 Gabrielli Annamaria a len pol minúty za mnou dobehla aj už spomínaná Gabrielle Martini a skončila druhá. Klobúk dole! Našej bývalej známej lyžiarke Anke Staroňovej dali 11 minút...

Obiehame kopec Chotúč, otvára sa pekný výhľad na masív Vršatca, nie je však čas na obzeranie. Do cieľa sú to dva kilometre, z toho jeden po asfaltke. To sa hneď beží ľahšie a rýchlejšie. Prekvapenie (pre mňa sa začína asi pol kilometra pred cieľom): stupák ako hrom. Žiadny beh, ale pomalý, urputný výstup strminou, šmýka sa a nohy nevládzu; je to tvrdé. Diváci burcujú, je ich tu najviac, veď na trápenie iných sa pozerá najlepšie.

Všetko (aj tento beh) má svoj koniec; z vrcholu stúpania na ceste vedúcej k chate pod Vršatcom je to asi 300 metrov, ale nohy nechcú bežať ani dolu kopcom, len pomaly sa beh zrýchľuje a je tu (konečne!) cieľ. Čas? Taký slabý? 1:00:49. No to som nečakal, je to bieda. Kde je Vinco Bašista? Asi o minútu a pol dobieha Georg Gross, po ňom náš východný sused Dmitrij Lebedev a až za ním Vinco. No, čo už. Nie vždy to výjde. To by som nemusel dopadnúť zle, myslím, si. Uvidíme.

## **V cieľi**

Dostávame účastnícku medailu, napijem sa (studeného ionťáku) a vyberám si z jabĺk, zákuskov, chleba; skrátka, je čo jesť. Záujem nie je veľký: je zima a schovať sa nieto kam. Vyberám si batožinu a dávam na seba všetko, čo sa dá. Konečne je to lepšie.

Motám sa v oblasti cieľa; viem, že autobus by mal ísť dolu do Pruského asi o 13:00, mám ešte pol hodiny. Konečne! Vyvesujú sa predbežné výsledky. To je teda prekvapenie: v kategórii M75 som na prvom mieste! To som teda nečakal. Kto by si pomyslel, že siahnem na titul majstra sveta?

## **Sláva, som vicemajstrom sveta v horskom behu veteránov v kategórii M75!**

Veľký stan je plný národa bežeckého, gratulácie nemajú konca – kraja. Nie je to zlý pocit, aj keď mi po tom srdce nikdy nepišťalo. Sedíme za stolom viacerí, Fero Mikuš, Vinco Bašista, keď sa ozve Jano, ktorý trpezlivo pozerá do i-phonu. Vilo, na prvom mieste v kategórii M75 sa objavil nejaký Talian! Objavil? Veď s nami určite nedobehol. To bude nejaký podfuk, komentujú kamaráti; s nami hore nedobehol. Nepodáš protest? Prosím ťa, nie je to jedno? Pred pretekom by som bol rád, keby som bol v prvej desiatke. Nakoniec sme sa zhodli v tom, že asi hore vybehol s inou dávkou bežcov, čo je proti pravidlám, ale je mi to jedno...

Konečne sa začína dekorovanie víťazov. Treba povedať, že sláva je to veľká. Nad každým, kto je na „bedni“, drží dievčina zástavu a prvému hrajú hymnu. Keď tam stojíme my, tak je to tá veselá, priam tanečná talianska. Ako to teda v našej „age group“ dopadlo? Zvíťazil Michel Iori (I), druhý som bol ja a tretí onen Nemeц Georg Gross, štvrtý Ukrajinec Dmitrij Lebedev; Vinco Bašista sa musel uspokojiť so šiestym miestom... naozaj pekné medaily nám dával šéf organizačného výboru Jano Bakyta.

Nakoniec, byť vicemajstrom sveta v horskom behu nie je tiež na zahodenie. Aj tak som jediný zo Železnej studničky a o rodine ani nehovorím. Ale medailu dostal aj Vinco Bašista (a ja druhú striebornú); za umiestnenie v súťaži dvojčlenných družstiev; tú zlatú získali Nemci a hrala sa Deutschland, Deutschland über alles... My slovenskí muži sme na zlato nedosiahli; ale okrem mňa bol na „bedni“ aj strieborný Marcel Matanin (M40). Lepšie na tom boli slovenské dievky; až dve brali

zlato... Kuriózne je, že najrýchlejším mužom bol Holanďan; je to krajina, kde nemajú ani ten najmenší kopček, takže...

Zaujímavé je, že v horskom behu držia vrch spravidla lyžiari – bežkári. Aj teraz tu bola napríklad známa bežkyňa na lyžiach Blanka Paulů, Anka Staroňová; a to nehovorím o množstve lyžiarov z Nórska, ktorým hrali hymny každú chvíľu. Tento beh si zrejme vyžaduje silné stehná a tie lyžiari majú. Preto dominovali počtom aj výkonmi, cestných bežcov bolo pomenej.

Napriek nespornému úspechu na tomto MS, tento typ behu nie je mojim obľúbeným; avšak skúsenosť je to rozhodne zaujímavá. A čo prípadný štart na nasledujúcich MS v Slovinsku? Jedine, keby išla dobrá partia...

*Vilo Novák, Železná studnička, Bratislava*

P.S. Nakoniec sa ukázalo, že prvým tímom sme boli my, Slováci. V oficiálnych výsledkoch sú tam síce Nemci, ale pri rovnosti súčtu umiestnení prvých dvoch bežcov z každého tímu (oba tímy mali súčet 8) rozhoduje umiestnenie najlepšieho pretekára z oboch tímov. A tým tímom bolo Slovensko. V komentári k preteku na web stránke [www.beh.sk](http://www.beh.sk) to je už uvedené správne.

## **Z výsledkov:**

### **MUŽI**

**35 až 39-roční:** 1. Freudenburg (Hol.) 38:42,... 10. Bartko (SR) 43:58, 13. Košík 44:50, 21. L. Bogdányi, ... 25. Ondrášik 48:43 (všetci SR) 47:01, **družstvá:** 1. Írsko 13, 2. Slovensko (Bartko, Košík, Bogdányi) 44

**40 až 44-roční:** 1. Smith (V. Brit.) 39:36, 2. Matanin 40:24,... 5. Vanko 41:15, 13. Kamas (všetci SR) 44:34, **družstvá:** 1. V. Británia 17, 2. Slovensko (Matanin, Vanko, Kamas) 22

**45 až 49-roční:** 1. Kennedy (Ír.) 40:30,... 9. Jurčík 43:44, 17. Porubčan 46:16, 19. Furár (všetci SR) 46:40, **družstvá:** 1. Taliansko 11,... 3. Slovensko (Jurčík, Porubčan, Furár) 45

**50 až 54-roční:** 1. Strnad (Slovin.) 43:03,... 4. Sventek 45:05, 11. Buchal 46:28, 19. Fabuš (všetci SR) 48:57, **družstvá:** 1. Česko 24,... 3. Slovensko (Sventek, Buchal, Fabuš) 34

**55 až 59-roční:** 1. Dziegieleski (Poľ.) 43:08,... 4. Rác 45:08, 11. Mlynárčík 47:15, 13. Páleník (všetci SR) 47:35, **družstvá:** 1. Taliansko 7,... 3. Slovensko (Rác, Mlynárčík) 15

**60 až 64-roční:** 1. Smrčka (ČR) 44:26,... 6. Melicherčík 48:23, 9. Cvíčela 50:04, 20. Kováč (všetci SR) 53:47, **družstvá:** 1. Rakúsko 9,... 3. Slovensko (Melicherčík, Cvíčela) 15

**65 až 69-roční:** 1. Accalai (Tal.) 48:34,... 9. Sviták 55:16, 11. Laššák 55:40, 15. Majerík (všetci SR) 59:18, **družstvá:** 1. Taliansko 3,... 4. Slovensko (Sviták, Laššák) 20

**70 až 74-roční:** 1. Patterson (V. Brit.) 55:03,... 27. Kassay (SR) 1:35:46, **družstvá:** 1. V. Británia 5

**75 až 79-roční:** 1. Iori (Tal.) 55:32, 2. V. Novák 1:00:49,... 6. Bašista 1:04:34, 9. Fiamin (všetci SR) 1:12:33, **družstvá:** 1. Slovensko (V. Novák, Bašista) 8

### **ŽENY**

**35 až 39-ročné:** 1. Schwaiger 44:10,... 5. Prívarová 54:54, 6. Pastieriková (všetky SR) 56:33, **družstvá:** 1. Slovensko (Schwaiger, Prívarová) 6

**40 až 44-ročné:** 1. Paulínyová 48:23,... 4. D. Janečková 52:59, 11. Kirkpatricková (všetky SR) 57:27, **družstvá:** 1. Slovensko (Paulínyová, D. Janečková) 5

**45 až 49-ročné:** 1. Wagnerová (USA) 49:38, 2. Hulvátová 50:05,... 8. Hanulová 53:38, 14. Janigová (všetky SR) 1:06:51, **družstvá:** 1. Taliansko 7, 2. Slovensko (Hulvátová, Hanulová) 10

**50 až 54-ročné:** 1. Carobbiová (Tal.) 47:47,... 11. Kadlecová 1:01:22, 16. Barthová 1:06:10, 19. Jendrichovská (všetky SR) 1:09:53, **družstvá:** 1. Taliansko 3,... 6. Slovensko (Kadlecová, Barthová) 27

**55 až 59-ročné:** 1. Heiligová-Duventästerová (Nem.) 53:30,... 8. Vastušková 1:00:18, 11. Jancová 1:02:45, 14. Popracová (všetky SR) 1:05:33, **družstvá:** 1. Nemecko 7,... 3. Slovensko (Vastušková, Jancová) 19

**60 až 64-ročné:** 1. Knollová-Rumplová (Rak.) 52:04,... 9. Harmatová 1:02:49, 10. Budinská 1:03:24, 15. Chrenková (všetky SR) 1:14:29, **družstvá:** 1. Nemecko 12,... 5. Slovensko (Harmatová, Budinská) 19

**65 až 69-ročné:** 1. Galbaniová (Tal.) 1:00:16,... 5. Staroňová 1:11:40, 9. Versegheová 1:20:18, 12. Barančíková (všetky SR) 1:29:29, **družstvá:** 1. Taliansko 3, 2. Slovensko (Staroňová, Versegheová) 14

**70 až 74-ročné:** 1. Prymakowká (Poľ.) 1:12:13, **družstvá:** 1. Česko 6

**75 až 79-ročné:** 1. Nagellová-Dahlová (Nór.) 1:17:28, **družstvá:** 1. Nórsko 3