

## **(Už) 36. ročník behu Malacká desiatka**

*(čo sa to udialo 26.októbra 2019 v malackom parku)*

Kde sú tie časy, keď Malacká desiatka patrila medzi moje naoblúbenejšie preteky keď už nie na Slovensku, ale na západnom Slovensku určite... Prečo sme do Malaciek tak radi chodili? Malacká desiatka bola rýchla, rovinatá a jednoduchá trať po ceste smerom na Vinohrádok a samozrejme aj naopak; bola prehľadná, stále sme vedeli kde sme a ako na tom sme a, samozrejme, dosahovali sa tam veľmi dobré, teda rýchle časy. Veľa bežcov si nostalgicky spomína: tam som si urobil "osobák". Je to aj môj prípad; aj ja som si tam urobil časom 36:12 najlepší čas na "hladkej" desiatke, a to som mal už hodne nad 45 rokov. No a tiež okruh usporiadateľov regrutujúci sa z nadšených nešportovcov pod vedením pani Trenčíkovej dodával tomuto preteku špecifický esprit...

Mám dojem, že to bolo v roku 2015, keď sa Malacká desiatka bežala prvýkrát na novom mieste v okolí malackého kaštieľa... no, a pravdu povediac, nebol som (a ani nie som) nadšený. No, povedzme, že je to tiež pekná trať, kľúčujúca okolo kaštieľa v komplikovaných krivkách, zväčša po pieskom posypaných, úzkych chodníkoch, asi by som jej trasu bez označenia nedokázal prebehnúť... Po sklamaní z novej trate som tam už neprišiel, až tento rok... Je to predsa len kúsok od rodnej Petržalky, behanie mi tento rok aj tak nejde, ale aspoň sa stretnem s kamarátmi...

### **Sobota 26. októbra 2019, 10:15**

Ozval sa domový zvonček. Aha, tak to bude asi Paľo Hajduk, s ktorým sme sa dohodli, že si odskočíme do Malaciek. Si to ty, Paľo? Áno. Hneď som dolu, vravím. Chytil som ruksak s niekoľkými nepostrádateľnými vecami (ako je uterák a kľúč od auta) a bežím dolu na parkovisko, kde už stál vysmiaty Paľo. Tak poďme, vravím. Nasúkali sme sa do synovho (ale v mojom užívaní) Volkswagena Up, Paľo si osdunul dozadu sedadlo (nie je žiaden drobček) a s potešením poznamenal: sedím si ako kráľ... Aj toto malé auto je pre dvoch dosť veľké... Ešte pred jedenástou sme dorazili do Malaciek; parkovisko pri ihrisku (a kaštieli) bolo bitkom nabité, ale s takým malým autom ako Up je, sme sa predsa len s biedou umiestnili na malej ploche, ktorá nebola už väčším autom využiteľná.

### **Prezentácia a poprezentácia**

Tá prvá časť dejà preteku malackého, teda prezentácia, bola za tribúnou futbalového štadióna a prebehla rýchlo: za miernu sumu 4€ sme dostali štarovné číslo a zelený lístok na občerstvenie (a to občerstvenie pozostávalo s cigánskej a kofoly). Čo budeme robiť? Poďme sa pozrieť na omladinu, bežiacu trate od 50 metrov (to tí najmladší, roky narodenia 2017 – 2019) až po školákov, tí to mali dlhšie, až 150 metrov. Trvalo dlho, kým sme trafili na tribúnu, majú to tu tak dobre zamaskované, že sa to na prvý raz podarí málokomu. Ale stálo to za to. Tí malí boli skvelí, bojovali ako o dušu; tí najmenší s pomocou niektorého z rodičov, ktorý mal veru problém udržať tempo so svojim dvojročným potomkom pri takej dlhej trati ako je 50 metrov. Všetko nakoniec dobre dopadlo a malí víťazi si prevzali medaily a hrdo sa s nimi pretŕčali. Čas ubehol ako voda a pred pol dvanástou sme sa museli ísť prezliecť a

rozbehať... To bude dnes zase bieda, myslím si, cítiac tupú bolesť pravej achilovej šľachy. Načo, blbče, si sem vlastne išiel, keď máš ten problém, vravím si. No, uvidím, čo sa udeje...

Vybíhame na štadión zaliaty slnkom babieho leta. Počasie fakt nemohlo byť lepšie; vlastne mohlo; mohlo byť tak o dva stupne chladnejšie. Je asi 20 °C, proste nádhera. Pomaly poklúšavam z nohy na nohu a sledujem achilovku. Cítiť ju, ale nie je to bolestivé, je proste cítiť, že to s ňou nie je v poriadku, tá bolesť sa asi prejaví až pri vyššej rýchlosti. Cítiť aj plantárnu fasciu na ľavej nohe, ale nedá sa to klasifikovať ako bolesť...

Stretávam sa s kamarátmi a nemilosrdnými súpermi, lebo tak to musí byť. Je tu náš najstarší borec Květo Hána, ale aj Karel Karas, Josef Šohaj, Miro Hajossy (ten aj s manželkou, ako ináč). My (najstarší) dnes pobežíme 6,6 kilometrov, vraj dve kolá... Však ani tá dlhšia trať nemá celých "10", ale len 9.9 kilometra.

### **Odštartované,**

tentokrát bez dlhých rečí a vo veľkom húfe. Problém je ten, že s nami štartujú aj deti, ktoré bežia 3,3 kilometra a motajú sa pod nohami. Najmä pri výbehu zo štadióna do parku asi po 150 metroch, keď sa cesta zužuje, si treba dávať pozor; oné detváky nedržia stopu a laterálne sa presúvajú, čo zvyšuje riziko stretu... Ale aj to je za nami, po niekoľkých stovkách metrov spomalili, lebo začali príliš rýchlo, a teda je tu priestor pre nastavenie a udržanie vlastného tempa. Pred sebou vidím fúzatého chlapa (že by to bol môj súper?), ktorý ma statočne predbieha, keď ho stiahnem, tak zrýchli, a takto to chvíľu pokračuje. Neblbni Vilo (vravím si) choď si svoje, nereaguj na neho. A tak sa aj stalo. (Naposledy som ho videl pri dobehu posledného (teda druhého) kola, mal na mňa stratu asi 100 metrov a medzi M65 skončil, myslím, tretí...)

### **Zatiaľ sme v kole prvom, a nemám dobrý pocit**

Snažím sa nastaviť si "svoje" tempo a nie sa viazať na niekoho. Doťahujem sa na dvojicu mladších; som o čosi rýchlejší, ale toto tempo by mohlo byť to správne, vravím si, aspoň sa neuťahám. A takto som bežal celé dve kolá; hore stúpaním mi trošku ušli a po rovine (alebo nadol) som sa na nich dotiahol. V závere mi trošku ušli, ale nebolo to viac ako 50 metrov. Totižto takto: Trať v Malackách tvorí jedno kolo po zámockom parku; väčšinu trate tvoria cestičky s piesočnatým povrchom, časť neupravené chodníky a časť je tvorená (je to len pár stovák metrov) betónovými tvárnicami. A to všetko je pospájané množstvom zákrut. Teda žiadna rýchla trať, skôr je to kros po parku. Aj ten kúsok, čo sa beží na štadióne, čo je bývalá atletická dráha, je zarastený burinou, teda žiadny štandard. No čo už, všetci to máme rovnaké. Kedy konečne bude koniec prvého kola? Motáme sa a motáme, dúfam, že nezablúdím, lebo bežím sám a snažím sa sledovať biele čiary vysypané (vraj) múkou na chodníkoch. Konečne sa točíme na štadión a aj do druhého kola.

### **Nebeží sa mi ľahko,**

hlavne hore kopčekmi, lebo kopcami sa to nazvať nedá. Márna sláva, tie stúpania mi nesvedčia, tam ma tí mladší v pohode predbiehajú; na rovine mi to ako tak ide, a tým vyrovnávam hendikep vyplývajúci z nedostatkov organizmu. Okrem toho, bolí ma achilovka, ale čo už s tým, dobehnúť treba, a potom uvidím, akú pauzu si od behania dám.

Bežím sám, len vpredu je oná už spomínaná dvojica mladoňov a jedna územčistá deva, ktorej to celkom ide, a tá sa presúva dopredu a aj dozadu podľa toho, či bežíme do kopca, alebo z kopca. Beh do kopca dnes nie je mojou silnou stránkou. Pravdu povediac, to kľúčkovanie v záverečných partiách kola mi lezie na nervy; sme pri štadióne a zrazu odbočíme kamsi a je to viac ako kilometer, kým sa sem vrátíme. Nie je to povzbudivé a, pravdu povediac, kazí to dojem z preteku. Ale všetkému je raz koniec a tak aj druhému kolu, výbeh na štadión a do cieľa, lebo mám žlté číslo a to my (M70) bežíme “len” 6,6 kilometra.

### **Konečne cieľ,**

neodmysliteľná súčasť pretekov pán Bíla do mikrofónu zvolal moje meno a som doma, v cieľi. Čas 32:37 mi nič nehovorí, (je to dobré, alebo pomalé?) Svojich súperov, ktorých poznám, tu nevidím. A ty tu čo robíš? Pýtam sa Vlada Varmužu, známeho to matadora z M65. Bežal som len dve kolá, vraví a ukazuje na stehno zatejpované čiernou páskou... No čo už, nie si mladík a takéto veci sa stávajú čoraz častejšie, utešujem ho, pozri, aký som mrzák ja a ukazujem na svoju pravú achilovku.

Chvíľu po mojom dobehu vbieha do cieľa prvý pretekár na 9900 metrov, Marek Ondrovič (32:46). Teda, nedal mi ani kolo, teším sa. Napijem sa vody a sledujem, kto z “našich”, teda z M70 dobehne. Dobieha Josef Šohaj (34:28), za ním Karel Karas (36:52) a Miro Hajossy (38:57). Ako to vyzerá v našej vekovej kategórii, pýtam sa. Samozrejme, Jožo Šohaj to vie. Vyhrál Bobek, oznamuje. Josef Bobek zo Znojma je nový prírastok v M70, ročník 1949 a nikto z nás na neho nemá, ten nám to naložil, dobehol v čase 30:01. Okrem tých najlepších, ktorí majú svojich 9900 metrov za sebou, stále prebiehajú do posledného kola tí pomalší (ako ja) na 9900 metrov; medzi nimi aj Paľo Hajduk, nepretŕha sa, lebo zajtra chce ísť na iný pretek; celý pretek dobehol v čase 50:52, zrejme v treťom kole spomalil.

### **Ako dopadli niektorí známi?**

Nič nového pod slnkom, Vlado Cích bol na bedni medzi šesťdesiatnikmi, príjemne prekvapil Viktor Dřízga, ktorý v čase 42:21 bol tretí v M50, čo je dobrý výsledok, najmä keď ho sledovala jeho manželka aj svokra...

Z čoho som skoro na (svoj) zadok spadol, bola skutočnosť, že pretekal aj sám “veľký” Richard Sulík. Zabehol si síce “len” 6,6 km, ale vzhľadom na to, že toho veľa nenatrénuje, (a je ročník 1969), nie v zlom čase 34:26. Že by to bol pozitívny vplyv jeho spolustraníčky Lucky Nicholsonovej, ktorá má za sebou aj niekoľko maratónov? Dokonca som sa s Richardom aj odfotil a tú fotku spolu s pozdravom sme poslali samotnej Lucii (možno, že až do Bruselu...)

Aj takéto veci sa udiali v Malackách. Len škoda, že sa mi neušla kniha receptov na jedlá napísaná (a podpisovaná) samotným pánom predsedom Sulíkom; konečne by som mohol aj pribrať, stravujúc sa podľa receptov poslanca. Kto by to na neho povedal, že ho zaujíma aj miešanie potravín v hrnci; ja som si myslel, že to mieša len v politike.

Vilo Novák

*Bratislava, 27.10.2019*