

## Račiansky kros, leto 2020

To bolo radosti, keď sa na webovej stránke [www.beh.sk](http://www.beh.sk) pri týchto pretekoch neobjavoval obligátny červený krúžok; keď ste naň ťukli, tak sa objavoval nápis „pretek je pre koronakrízu zrušený“, alebo „pretek je preložený na iný termín, nový termín bude včas oznámený“, a podobné formulácie. Ale tieto preteky si zachovávali status „nezrušené“; keď som sa občas na webstránku pozeral, aby som konečne našiel onen červený krúžok, stále tam nebol. Tieto preteky boli jedny z mála, ktoré odolávali. Ale aj tak... načo sa budem prihlasovať a platiť oných nezanedbateľných 10 Euro, keď aj tak preteky nebudú a ja prídem o kapitál... Preteky isto nebudú, načo sa starať...

Ale aj tak mi to vrtalo v hlave. Ani tak nejde o preteky a pretekanie, ale hlavne ide o to, že sa stretnú priatelia behu a svet sa dostane znova aspoň trochu do normálu. Veď uznajte, je to normálne, aby sa nepretekalo, lebo je rozšírený COVID-19? Aj sa ma viacerí pýtali, keď sme sa stretli na ulici, alebo na tréningu: poznáš niekoho, kto má COVID-19? Ja nie, vravím, a ani nikoho, kto vie, že by niekto konkrétny vírus mal. Proste vírus tu kdesi je, nikto zo známych ju nemá ani nevidel, ale všetci sme to počuli a v televízii aj videli: máme tú potvoru COVID-19 okolo seba, tých, ktorým to identifikovali, bolo asi 1500, vylicených viac ako 1400. Keď to hovorí najhlavnejší a najtučnejší (tak to asi musí byť) hygienik Slovenskej republiky pán Mikas a sám premiér Matovič mu pritakáva, asi to bude pravda... kdesi sa onen vírus schováva a ruína nielen našu ekonomiku a drobných podnikateľov, ale aj nás bežcov, lebo nám bráni vo vykonávaní našej obľúbenej činnosti.

Skrátka a dobre, veríme, aj keď sme nevideli, ale preteky aj tak nie sú... Naposledy som sa tešil v Majcichove, ale to bolo dávno, pred viac ako tromi mesiacmi, teda 8. marca 2020, rovno na MDŽ. A kto nevie, čo to je, je asi príliš mladý, ináč by vedel, kedy sa majú dámy kupovať kvety. Ale poďme od MDŽ majcichovských k realite...

Našťastie, v behu nám nikto nebráni, ba ani rúška v lese nemusíme mať. Akurát keď sa na tréning prepravujem MHD musím mať rúško. To beriem, je to účinný spôsob prevencie pred tou potvorou koronavírusom. Viackrát som sa musel vrátiť zo zastávky domov, lebo som si zabudol rúško. Na „Železnej“, kam chodíme trénovať, sa pohybujú davы ľudstva, čo je jav nevídaný. Kde sú tie časy, keď som sa bežiac hanbil, lebo behali len „pobehaji“ a nie slušní ľudia, kedysi to bolo čosi neprístojné. Časy sa samozrejme zmenili a behanie je „in“, ale takéto davы? Jasný, je to súbeh dvoch vecí: je to módne a máme tu „koronakrízu“, a vtedy treba telo vetrať. A to nehovorím o stádach cyklistov, ktorí brkajú okolo uší. Cyklistika je ešte populárnejšia ako beh; nečudo, veď tento šport sa blíži k ideálu „ležíš a ideš“, aj keď je to len „sedíš a ideš“. Skrátka, bicyklovanie je jednoduchšie, menej namáhavé ako beh. Teda aspoň na niečo je oná „koronakríza“ dobrá: naláka ľudstvo do prírody a je jedno, či onen tvor sa pohybuje na dvoch kolesách, alebo na dvoch nohách, organizmu to prospeje a obchodníkom s bicyklami tiež...

Počas jedného tréningu (kde inde ako na Železnej Studničke), keď sme asi 10 dní pred pretekmi Račiansky kros v trojici (Pepo, Paľo a ja) klusali, vraví Pepo (alias Peter Šafarik): Vilo, ja som sa prihlásil na Račiansky kros. Hm, myslíš, že bude? Asi áno, lebo registrácia beží, nie je tam nič o tom, že by preteky nemali byť: prihlás sa, lebo počet je limitovaný na 300 a už je tam len pár miest... Tak teda, ty ideš? Áno, som prihlásený, aj zaplatený. Tak dobre, skúsiť to môžem.

Prišiel som domov a vrhol som sa k PC. Keď som sa dostal na miesto činu, privítal ma nápis „Počet pretekárov 300 je naplnený, registrácia je uzavretá“. No toto... Veď na tých pretekoch

býva tak do 100 ľudí, a teraz je to plné, tá COVID-19 má teda silu, priťahuje ľudstvo k takej bohumilej veci ako je beh.

No, čo už. Pôjdem do Rače, mám to pod nosom, možno ktosi nepríde a zaradím sa, a keď ma nevezmú, tak si to zabehnem aj bez čísla... svet sa nezrúti. Jasné, nahovára ma Pepo, niekto určite nepríde, neboj sa.

## Nedeľa 14. Júna 2020

Počasié je krásne, možno až príliš. Slniečko pripeká, tráva je zelená, nebo je modré. Dám si len trošku čaju, lebo najesť sa pred behom nie je múdre: v hlave znie básnička, ktorú eN v ktorej správe na webe adresoval menej skúseným bežcom:

*Zapíšte si do búdky:*

*Na štart prázdne žalúdky.*

*Čo nie je v krvi, v pečeni,*

*Na výkon sa už nezmení...*

Skrátka a dobre, zbalím svojich pár vecí a o pol deviatej sa náhlím do autíčka VW Up, pretože štart je síce o desiatej, ale chcem tam byť skôr, aby som si uchytil nejaký ten voľný flek v preteku. Ešte pred deviatou parkujem vedľa amfiteátra, národa je tu už hodne, stoja v rade na prezentáciu. Máte ešte niečo voľné, pýtam sa devy pri prezentácii. Prídte tak o trištvrte na desať, uvidíme. Motám sa medzi ľuďmi, nepoznám tu skoro nikoho, zloženie poľa bežcov sa v priebehu rokov hodne zmenilo. Moji bývalí spolubežci už väčšinou beh zanechali a venujú sa iným radovánkam, a tých mladých väčšinou nepoznám. Tak predsa sa niekto našiel: je to známy len z videnia, Jožo Bebjak zo Žiliny, je rád, že ma vidí, lebo tu tiež nikoho nepozná.

Ahoj Vilo, prihovoriť sa mi jeden z organizátorov, neboj sa niečo ti nájdeme, a už ma vedie k stolu, vypisujem prihlášku, dávam 15 Eur a dostávam číslo 475. Tak fajn, chcel by som ísť „devinu“, ak je to možné, aby som sa pomeril s ostatnými. Máš také číslo, vraví.

Totíž, aby ste vedeli, Račiansky kros, to sú dva behy. Jeden je dlhý 15 kilometrov a hodnotí sa štandardne podľa vekových skupín: M, M40, M50, M60, Ž, atď., teda, kto prv dobehne, ten sa lepšie umiestni. Ale ten druhý, 9-kilometrový, je iná káva. Poradie sa určuje tak, že medzi mužmi (alebo ženami) sa dosiahnutý čas vynásobí tzv. vekovým koeficientom, ktorý je tým nižší, čím je bežec (kyňa) starší. Tí mladí do 30 rokov majú koeficient 1 a s vekom sa to znižuje. Určujú sa štatistickou analýzou výsledkov veľkých behov. Napríklad priemerný čas troch najlepších päťdesiatnikov k času troch najlepších z intervalu veku 20 – 30. No, a výsledkom je prepočtový koeficient menší ako jeden. V mojom prípade (ročník 1942) je vekový súčiniteľ 0,6425. Teda poradie sa určuje podľa takto vypočítaných časov. Čisto teoreticky, kto dobehne prvý, môže byť posledný a posledný prvý – samozrejme, len teoreticky...

Tak predsa prichádza aj Peter, ten má čas, problémy s prihlasovaním nemá, akurát sa ťahá do tieňa, veď vlasov má ešte menej ako ja a slniečko svieti, ako sa na jún patrí... Trošku sa rozbehávame a na štart...

## Štart

má byť o desiatej; najskôr vyrazia „pätnástkári“, po piatich minútach aj „deviatkári“. Peter sa vtlačil do mohutného davu bežcov: to tu ešte nebolo. A je tu veľa dievčat, čo je tiež príjemná novinka, aspoň pre mužov. Pozornosť priťahuje veľká skupina bežcov STG Svätý Jur v jednotnom oblečení. Čo to STG znamená? Neviem. Je tu aj šikovná juranka Olinka Kosibová v drese orešanskom, ktorú (rád) stretávam už roky na podobných podujatiach...

Krátky príhovor a bežci vybehli na 15-kilometrovú trať s 446-metrovým prevýšením... je to dosť, najmä v tomto teple.

Sme na rade my „deväťkilometroví“, s prevýšením „len“ 320 metrov. Ako je to značené, pýtam sa susedov. Vraj nejaké fábory a biele šípky. No uvidíme, však je nás sila, niekoho by som mal vždy vidieť. Len aby nebežal blbo a ja za ním...

Vybiehame.

Je to do kopca, začínam pomaly, telo sa musí dostať do prevádzkovej teploty postupne. Prvý úsek po asfaltku s červenou turistickou značkou je asi 3 a pol kilometra dlhý s 200 metrami prevýšenia. Až potom sa trochu uvoľníme a vydýchame. Všetko sa to hrnie dopredu: len si choďte, však vás to nadšenie skoro prejde, myslím si. Je to tak, asi po 500 metroch mnohí dýchajú ťažšie a spomaľujú, ja to svoje pomalé tempo aspoň držím. Zboku pokukuje po mne nie najmladší bežec s holou hlavou a modrým tričkom s nápisom BK Sliač, asi ma odhadol na svojho súpera a veru nechce sa dať predbehnúť, vyráža vpred. Toto je stará pesnička, s ktorou sa stretávam stále. Keď ma zbadajú borci, ktorým by som podľa výzoru mohol byť súperom, okamžite idú po mne. Väčšinou neúspešne, ale znervózňuje ma to.

Aha, tak toto sú tie šípky. Sú to múkou vysypané biele šípky, ktoré nás odkláňajú od asfaltky so lesa, na úzky chodník, ktorý stále sa stúpa. Pomaly klušem, ale občas, ak je sklon chodníka veľký, prejdem ho rýchlym a dlhým krokom. Sklon chodníka sa zmiernuje, doťahujem sa na môjho súpera a idem dopredu. Konečne asfaltka. Zvyšujem frekvenciu a predlžujem kroky. Ten asfalt mi sedí viac. Nie preto, že je to asfaltový povrch, ale stúpania s veľkým sklonom už nezvládam tak, ako kedysi: sila v stehnách už nie je taká, ako v minulosti. Som skrátka (ako poznamenal kamarát blahej pamäti Milanko Furín) výbehový typ...

Ale teraz predbieham ja, technika behu ešte ujde, to sa nezabúda. Odbočka do lesa, je to poľná cesta s miernym stúpaním, ktoré vedie na známe to miesto:

### **Pánova lúka**

Tú obiehame po pravom okraji a strmým klesaním sa zbavujeme krvopotne nastúpanej výšky zbehom k potôčiku Vydrica. Len opatrne, vravím si, pozorujúc samovražedné zbehy niektorých spolubežcov. Miernym sklonom popri Vydrici sa beží príjemne: pri občerstvovacej stanici (ďakujem, nepotrebujem) sa trať delí na tú 15-kilometrovú (doprava) a tú našu 9-kilometrovú (doľava). No toto... zase hore hrozným stúpaním späť na Pánovu lúku. Tu už kráčajú všetci, nielen ja. Konečne odbočka doprava, do lesa. To stúpanie by už nemalo byť významné. Pozerám na hodinky: ten malý okruh z Pánovej lúky na lúku Pánovu mi trval 6:17, je to asi kilometer.

Bežíme hrboľatým lesným chodníkom už južným smerom, k cieľu: je to celkom príjemný beh, tie „múkové“ šípky sa osvedčili, aj keď som si nebol v niektorých prípadoch istý, či bežím dobre: našťastie som bežal správnym smerom.

Už nás je na trati riedko: počiatočný huf asi 150 bežcov sa rozptýlil, menšia časť z nich je vpredu, ale ostatní obanovali rýchly štart a mohutne sa občerstvujú, dúfajúc (márne), že im to pomôže. Svižne ma obehla dievčina v červenom tričku a čiernych elastíkoch: tú som už raz predbehol, teraz mi to vracia a stráca sa vpredu, medzi zeleňou stromov. Bola to jedna z troch dám, ktoré ma v tomto preteku predbehli. Monotónny a celkom príjemný beh po lesnom chodníku sa zvrháva do prudkého klesania po svahu pokrytom kameňmi a koreňmi stromov. Z mapy viem, že by to mal byť posledný kilometer. Len opatrne, vravím si, tu sa človek ľahko môže zmrzačiť. Mimochodom, keby bolo blato, bolo by to životunebezpečné. Bežím opatrne, krátkymi krokmi, aby som sa nepošmykol na priečne sklonenom nerovnom chodníku, alebo si neodrovnal kolená pri ich preťažení skokmi nadol.

To je chvíľa pre hazardérov. Štyria mládenci, ktorých som predbehol, mi to vracajú a riskantným spôsobom sa rútia dolu nerovným chodníkom; dúfam, že sa nikomu nič nestane. Pár ťažkých pádov v takýchto situáciách som už videl, našťastie, tu sa všetko dobre skončilo a oní mládenci to zvládli na plný plyn do cieľa a za nimi aj ja.

## **Cieľ**

Stláčam stopky: 51:15. Rýchlo počítam, priemerná rýchlosť je 5:41 na kilometer: žiadna sláva to nie je, ale mám pocit, že som bežal celkom dobre, no, uvidím...

Sadám si na lavičku a popíjam nejakú nealkoholickú limonádu v plechovke, každú chvíľu by sa mal objaviť prvý bežec na 15 kilometrov.

Po chvíli vbieha do cieľa: je to Andrej Foltín v dobrom čase 1:00:29. Po chvíli sa objavuje aj Taras Ivaniuta (1:01:17) a nadáva, „zabehol som si navyše asi jeden a pol kilometra“. Ktovie, ako to bolo, treba dávať pozor, kros je kros. A už sa do cieľa sypú jeden po druhom. Vyzerám Pepa, konečne dobieha v čase 1:35, čo značí 2. miesto v M60. Blahoželám! V tejto kategórii bol prvý nezmar zo Spišskej Novej Vsi (že sa mu chce až sem cestovať) Peter Pavol (alebo Pavol Peter?), no, a tretí môj známy, žilinčan Jožo Bebjak. Zaujímavé je, že ešte pred Pepom dobehla šikulka Zuzana Okruhlicová (áno, je to nová manželka známeho antidrogistu a bežca Ľuba Okruhlicu, ten asi varuje potomstvo). Je tu aj nešťastný Fero Mikuš. Prečo nešťastný? Konečne sa mu podarilo prihlásiť sa na maratón do Bostonu a vybaviť si všetky letenky a iné náležitosti, čo nie je jednoduché bez PC a angličtiny. Keď sa mu to konečne podarilo – maratón zrušili. Nedaj sa, Fero, o rok si ho zabehneš, teším ho. Myslíš, pýta sa neveriaco.

## **A ako to bolo v „devine“?**

Tak je to pravda, vyhral som, v prepočítanom čase 32:56, (reálny čas 51:15), pred Milošom Jakubčiakom (35:08) a René Valentom (37:43), a to René mal najlepší „reálny“ čas 37:55! Také sú pravidlá, čo narobíš... Aj u dám sa to vyvinulo podobne. Zvíťazila skôr narodená Berešová Ľuba (1955) prepočítaným časom 43:44 (reálny čas 1:03:21) pred rýchlikom (ale mladým) Nikolou Brychtovou v čase 47:19 (reálny čas 47:21).

Z umiestnenia sa tešíme, bežalo sa nám dobre, aj keď mám, pravdu povediac, trošku zmiešané pocity. Viem, pravidlá boli jasné, ale aj tak, aby bol (René) tretí, ten, ktorý mi naložil 13:20? Ale pridalo mi to na sebadôvere, aj to je niečo...

Vďaka usporiadateľom, bolo to fajn po dlhom čase sa stretnúť a nadobudnúť pocit, že svet sa dostal do normálnych koľají. Bežalo nás 306, organizátori na čele s bežiacim starostom Rače Drotovánom (vraj sa to píše s dlhým á) si zaslúžia absolútorium. Prekvapujúca bola veľká účasť bežcov z celého Slovenska, hladných po normálnom pretekaní. Verím, že to najhoršie máme vari za sebou. Aspoň dúfam...

V. Novák, Bratislava 16.6.2020