



Foto: František Viček, MAFFA

Při běhu ultramaratonu si klidně dám pivo

Zbyněk Vondrák je jeden z 11 Čechů, kteří loni zvládli Spartathlon, běh na 246 kilometrů. „Posledních osmdesát kilometrů už jsem toužil být v cíli,“ říká.



Jakub Pokorný
reportér MF DNES

Mezi ultramaratonci je dvačtyřicetiletý Zbyněk Vondrák hodně výjimečný. Dlouhé běhy má jako koníček k práci programátora a píše o nich blog. „Když běžíte sto kilometrů, tak si rozmyslíte, jestli zastavit na malou, protože když je tělo tak dlouho v pohybu, tak začíná rychle tuhnout a každé rozeběhnutí strašně bolí,“ vypráví.

To je strašná vzdálenost, 246 kilometrů.

Spartathlon se běží poslední pátek v září z Atén do Sparty. Trasa vychází z historické události, která je nedoložená. Atény potřebovaly pomoc v bitvě s Peršany a posel tam doběhl do druhého dne. Řekové usoudili, že běžel den a půl, takže limit závodu činí 36 hodin. Loni startovalo 370 lidí a doběhlo jich 260. V pelotonu běhu bylo i 11 Čechů.

To byla česká výprava docela nepřehlédnutelná.

Ano, a všichni doběhli. Když loni závod dokončilo 260 lidí z těch zhruba čtyř set, šlo o rekordní číslo. Umožnilo to i dobré počasí. Já doběhl třicátý sedmý, jako čtvrtý z Čechů.

Je to nejextrémnější běh v Evropě?

To se nedá kvantifikovat. Asi by se našel i delší. Tohle je spíš významná akce, protože je spjatá s historickou událostí. Říká se, že Spartathlon je ultramaratonská olympiáda. Každý si ho touží jednou zaběhnout a doběhnout do cíle, kde je socha krále Leonida. Běh končí, když se závodník dotkne jeho chodidla.

Vy jste před Spartathlonem uběhl maximálně 100 kilometrů?

Přesně tak.

A neměl jste strach, že závod nedokončíte?

Věděl jsem, že sto kilometrů jsem uběhl hodněkrát, a tak jsem se rozhodl, že se uvidí. Říká se, že když člověk uběhne sto kilometrů, tak uběhne i sto jedna. Na 101. kilometru stála holčička a sháněla podpisy závodníků. Můj podpis tedy nechtěla, ale běžel jsem dál. Vydržel jsem ještě dalších 40 kilometrů a pak jsem poprvé přešel do chůze. Když je člověk za půlkou, těší se, co bude dál.

Chůze je povolena? A to jste sešel do limitu?

Ten limit není úplně přísný.

Jaké musí člověk splnit podmínky, aby se kvalifikoval?

Podmínky jsou pevně dané a zveřejněné, je jich asi deset. Například musíte uběhnout 100 kilometrů v čase pod deset hodin.

Můžete vnímat okolí trati, třeba krajinu?

Mně se krajina líbila. Atény jsou obrovská aglomerace. Dvacet kilometrů se běží kolem přístavů. Pak se dostanete za Korintský průplav a přijde změna. Trasa se stočí od moře pryč. Vede vnitrozemím. Jsou tam vinice a vesničky. Po dalších 80 kilometrech se překonává pohoří. Ti nejlepší ho přeběhnou, ale většina to jde.

Jaký jste měl čas?

Dvacet devět hodin, tři minuty, osm vteřin. První část je relativně rychlá. Sto kilometrů jsem uběhl za devět hodin deset minut. Pak člověk zpomaluje a je rád, že jde. Nakonec se zase na chvíli rozeběhne.

Je obvyklé, že lidé zaběhnou maraton. Jak se však z maratonce stane ultramaratoncem?

Chtěl jsem bydlení, které by leželo tak dvacet kilometrů od práce, což je ideální trénink na maraton, ale zakotvil jsem nakonec v Lysé nad Labem a práci mám čtyřicet kilometrů daleko, až v Praze. Tak mi nezbylo než začít dělat ultramaratony. Jednou jsem trénoval i během obědové pauzy v práci, běhal jsem okolo kancelářské budovy.

S velmi aktivním běháním jste začal relativně pozdě v roce 2002?

Začal jsem pozdě a amatérsky. Dokud se člověk zlepšuje, tak ho to baví.

Jak se má člověk zlepšovat? Sám při běhání obvykle narazím na svoje limity po třicátém kilometru, už mě hodně bolí nohy, i když bych energii měl. Má člověk třeba uběhnout pokaždé o kilometr dál?

Ano, stojí to na tom principu, i když to neznám, že stačí každý den běhat o kilometr víc. Člověk má vrozené nějaké schopnosti a ty může rozvíjet. Jsou různé způsoby, jak tréninky navyšovat. Běhat častěji, rychleji, z kopců, do kopců. To se musí rozumně skloubit, aby tělo regenerovalo. V rámci jednoho dne se třeba běží druhá fáze – ráno a večer. Člověk si musí zvyknout, pokud chce být ultramaratoncem, že 10 kilometrů představuje minimum na zahřátí. Je třeba několikrát týdně uběhnout 20 nebo 30 kilometrů. Maraton se pak bere jako trénink.

A po jak dlouhé době jste prvně uběhl těch 100 kilometrů?

Až v roce 2014 nebo 2015.

Překvapilo mě, že jste při běhu v Řecku jedl datle. Jak je to s jídlem, člověk se asi nemůže před závodem nacpat?

Já bych naopak řekl, že před těmito dlouhými běhy se člověk hodně nacpat může. Potřebuje toho do sebe dostat co nejvíce, aby vydržel co nejdéle běžet. Existuje spousta způsobů, jak během závodů tělo nasytit a napojit. Někdo používá různé gely, jiní čisté přírodní věci jako ovoce. Na Spartathlonu byla asi dvě nebo tři jídla, těch 30 hodin, to už je moc. Nedá se běžet jen na vodu. Já mám rád datle. Ale člověk to nevydrží celou dobu. Pak jsem přešel na stravu od organizátorů.

Divím se, že neodmítáte pivo?

Během závodu člověk spotřebovává cukry a pije obrovské množství sladkých nápojů. Je přeslazený. Pivo dokáže žaludek zklidnit a dodat mu další energii. Na Spartathlonu jsem jich měl několik. Část běžců se tomu vyhýbá, někteří pijí jen nealkoholické, ale já se nevyhýbám ani alkoholickému.

Co vy a reprezentace?

V listopadu 2015 jsem splnil limit pro reprezentaci na 100 kilometrů běhu, jenže od 1. ledna 2016 se po deseti letech posunuly limity a já jsem byl z reprezentace vyřazen dřív, než jsem běžel jakýkoli závod.

To můžete dohnat.

Ano, a věřím, že se mi to letos nebo příští rok podaří. Zrovna ultramaraton představuje sport, který se dá dělat relativně dlouho.

Zároveň píšete blog ultrapulmaratonec.cz. Proč?

Běhám sedmáctým rokem a spoustu zážitků jsem psal jen pro kamarády. Tak jsem si říkal, že bych to mohl zveřejnit.

Dokonce máte kuriózní studii, jak „na malou“ a „na velkou“ během závodu?

To je choulostivé téma, ke kterému se většina běžců nevyjadřuje.

Snad není problém, když běžíte 100 kilometrů, si někde odskočit na pár sekund do křoví?

Spíš si říkáte, jestli zastavovat, nebo nezastavovat. Na kratších závodech člověk ztrácí čas. Na těch delších ho sice neztrácí, ale když už je tělo tak dlouho v pohybu, tak začíná rychle tuhnout a každé rozeběhnutí strašně bolí. Pak už to čurání probíhá za běhu.

Užívá si vlastně člověk extrémní běh, nebo se jen těší do cíle?

Střídá se to. Jiní lidé si to asi užijí víc. Poslední třetinu Spartathlonu už jsem toužil dostat se do cíle.

Poslední třetina znamená ale 80 kilometrů?

Ano, toho užívání bylo méně, než jsem čekal. Bylo to spíš o tom, dostat se do cíle.

Jaký je nejextrémnější běh v Česku? „Český Spartathlon“?

Existuje několik etapových závodů, ale to bych nepočítal. V červenci se běhá na Kladně mistrovství v běhu na 24 a 48 hodin.

To mi připadá ještě horší než běh na měřenou vzdálenost?

To už se běží přes dvě noci a to se nedá nespát. Tělo už druhou noc nefunguje, člověk si musí na chvíli lehnout. Běhá se na kilometrovém oválu pořád dokolečka.

Kde jsou hranice lidských možností? Uběhne člověk najednou třeba 300 kilometrů?

Nekonečné to patrně není. Nejdelší závod se běhá v New Yorku - 3 100 mil (cca 4 980 km - pozn. red.). A to se běží každý den od šesti od rána do půlnoci a pak je 6 hodin povinný odpočinek. Takže to trvá nějakých 45 a víc dní. A kdo chce, ten si to může protáhnout na 5 tisíc kilometrů.

Běžec dlouhých tratí

Zbyněk Vondrák (42 let) je mělnický rodák, který žije v Lysé nad Labem s manželkou a dvěma dětmi. Pracuje ve společnosti Ness jako softwarový inženýr. O běhání a ultramaratonech píše na blogu www.ultrapulmaratonec.cz.