

## Ultramaratonkyně se pokusí o rekord

15.8.2008 Mladá fronta DNES str. 06 Sport v regionu  
(mfj) Hanka Ebertova

Brno - Překonat vlastní světový rekord v počtu kilometrů ujetých na kole za 24 hodin. Takový cíl si na tento víkend naplánovala ultramaratonkyně **Hana Ebertová**. Stejný okruh na rozhraní Břeclavska a Znojemska může kdokoliv vyzkoušet s ní. Závod pojmenovaný jako Atex 24 hodin nonstop startuje v obci Jevišovka zítra ve 12 hodin.

Hodnota rekordu, který **Ebertová** drží, je teď 784,743 kilometru. Ze soboty na neděli by ho na trase Jevišovka - Hrušovany nad Jevišovkou - Litobratřice - Drnholec ráda vylepšila. Pokus bere jako přípravu na nejtvrďší cyklistický závod světa Napříč Amerikou RAAM 2009 i jako povzbuzení kamarádů, kteří závodí na olympiádě. „Nemusíme vyhrávat za každou cenu, ale nepokusit se o to, to bychom si ošídili život,“ přiblížila svoji filozofii **Ebertová**.

Trať závodu vede zvlněným terénem mezi vinohrady a svoje síly si na ní může otestovat každý, kdo přijde s kolem a přílbou. Cyklisté si zkusí, za jak dlouho ujedou jeden okruh oni, a sami uvidí, jestli se mohou porovnávat s ultramaratonkyní **Ebertovou**.

---

## Chce jet čtyřadvacet hodin na kole

15.8.2008 Břeclavský deník str. 22 Sport Břeclavsko  
MICHAL ČEJKA Hanka Ebertova

Brno/ Na rozhraní Znojemska a Mikulovska proběhne v sobotu a neděli pokus o český vytrvalecký rekord v jízdě na kole v otevřeném terénu – v rámci závodu Atex 24 hodin Nonstop 2008.

K závodu je v tuto chvíli už přihlášena desítka ultramaratonců, mezi nimi i **Hanka Ebertová**, jejíž cíle jsou vysoké: příští rok by chtěla mezi muži obstát v nejtvrďším závodě na světě, v závodě nonstop napříč severoamerickým kontinentem RAAM.

Víkendovou čtyřadvacetihodinovku, kterou absolvuje pod dohledem lékaře, na jihu Moravy volí jako přípravu. S tím, že by v jejím rámci zkusila vylepšit český rekordní výkon.

Ani předpověď zhoršeného počasí neláme odhodlání **Hany Ebertové**, držitelky nejlepšího světového rekordního výkonu v jízdě na kole za 24 hodiny (784,743 km), pokusit se mezi sobotním a nedělním polednem cifru vylepšit.

Může se to podařit: na rozhraní Břeclavska a Znojemska pojedou závod určený ultramaratoncům "ATEX 24 hodin NONSTOP 2008". Přihlízející rekreativci od Mušovských jezer i vinaři budou mít atraktivní podívanou.

„Kdyby se opravdu přihnal vítr s lijavci, pořád ještě by to byla pro mě skvělá příprava na příští rok, na který chystám start v závodě nonstop napříč Amerikou, slavném RAAM. Tam se šlape počasí nepočasi kolem 4 a půl tisíce km bez přestání. Do cíle dojíždí jen málo nejtvrďších mužů, nanejvýš patnáct žen, ještě nikdy žádná Češka. Láká mě to, deset roků se k tomu chystám, fyzicky i psychicky,“ hlásí odhodlaně.

**Ebertová**, vystudovaná přírodovědkyně, má za sebou řadu klasických silničních závodů, také mistrovství ČR v časovce, ale svoji sílu poznala hlavně na dlouhých tratích. Devětkrát vyhrála nejtvrďší silniční klasiku Krále Šumavy. Vyhrála mezi ženami ultramaratón (830 km) přes rakouský Gross Glockner.

V květnu skvěle zajela přes hory i nížiny nonstop Dos Ras Extreme Kolem Slovinska (1215 km s převýšením 12 km za 68:12 hod.), v červnu zlepšila rekord v českém závodě K24 (539 km za 18:55 hod.), před dvěma týdny skončila druhá v klasice Okolo Tater (212 km).

V závodě ze soboty na neděli bude mít **Ebertová** po boku v pelotonu mj. bývalého reprezentanta Vladimíra Berku, nyní v roli svého domestika. Po celý závod bude sledována sportovním lékařem MUDr. Pavlem Homolkou.

Závod startuje v sobotu 16. 8. 2008 ve 12 hodin, na silničním okruhu Jevišovka u Mikulova – Hrušovany nad Jevišovkou – Litobratřice – Drnholec – Jevišovka, cíl je na druhý den v poledne.

**Lékař: Vrcholový sport je o zdraví**  
**16.8.2008 Mladá fronta DNES str. 05 Brno a Jižní Morava**  
IVANA KARÁSKOVÁ Hanka Ebertova

Sportovního lékaře zajímá, co lidský organismus vydrží, proto začal spolupracovat s extrémními sportovci

Brno - Vrcholový sport už nemá podle lékařů se zdravím nic společného a jeho aktérům mohou mnohdy hrozit celoživotní následky. Svě o tom vědí specialisté z oddělení funkční diagnostiky a sportovního lékařství na klinice Fakultní nemocnice u svaté Anny.

Vedoucí lékař Pavel Homolka měl skoro deset let v péči národní tým volejbalistek a od loňska se věnuje vytrvalcům. Bedlivě sleduje olympiádu v Pekingu, tím spíš, že dovede poměrně dobře odhadnout, kdo z našich má největší šance na dobré umístění.

„Kromě jiného musí být i dokonale vyladěný psychicky, jako třeba střelkyně Kateřina Emmons. Na ní je znát, že je ve skvělé pohodě a podle toho vypadají i její výkony,“ říká jednapadesátiletý sportovní lékař.

\* Naznačujete tím, že těžší ze svého zjevně harmonického manželství?

No jistě. Má dobrého chlapa ze stejné branže, se kterým si může o všem popovídat. Na zlatém medailistovi Kosteleckém zase velmi dobře zapracovala psychologka. Naopak na Číňankách vidíte, jak může výkony sportovců ovlivnit nepohoda. Jsou pod šiléným tlakem domácího prostředí a médií.

\* Co všechno ještě má kromě psychiky zásadní vliv na výkon?

Tak předně musí sportovec nastoupit ve výborném zdravotním stavu, ublížit může i obyčejné nachlazení. Musí mít natrénováno a jít do boje s motivací. Zkrátka to mít srovnané v hlavě... a teprve když se všechny tyto okolnosti šťastně sejdou, zrodí se velká naděje na úspěch.

\* Vás jako lékaře netrápí, že si vrcholoví sportovci takřikajíc huntují zdraví?

My jsme samozřejmě od toho, abychom tato rizika minimalizovali. Ale je fakt, že s opotřebovaným pohybovým systémem může být vrcholový sport hodně bolestivý. Všichni vrcholoví sportovci mají také více či méně oslabený imunitní systém. Což je zajímavé, protože rekreační sport naopak imunitní systém posiluje.

\* Z lékařského hlediska vás na tom baví co?

Mě jako fyziologa zajímá, jak při zátěži organismus funguje. Jak na zátěž reaguje srdce a oběhový systém, pohybový systém a zjednodušeně řečeno i to, kolik člověk vydrží. Proto jsem loni začal pracovat s extrémními sportovci.

\* A vydrží nepochybně moc...

Určitě. Nejprve jsem měl v péči vytrvalostního plavce Petra Miholu, s nímž jsem absolvoval úspěšnou přeplavbu kanálu La Manche. Po celou dobu přípravy i vlastního pokusu jsem mu byl nablízku a hlídal jeho zdravotní a psychický stav. No a teď mám v péči nejúspěšnější cyklistickou ultramaratonistku **Hanku Ebertovou**. Skvělá, neuvěřitelně cílevědomá žena.

\* Ne každý čtenář ví, o co jde. Můžete nejdřív tento sport trochu popsat?

Cyklistický ultramaraton je drsný, extrémní sport. Mnozí lidé považují ty, kteří se mu věnují, za bláznů. Člověk šlape do pedálů 24 hodin denně a soutěží v tom, kolik za ten čas najede kilometrů. Nebo se jezdí různě dlouhé etapové závody, kdy v podstatě nesleze z kola několik dnů. S **Hankou** jsem třeba nedávno absolvoval mistrovství Evropy - 1300 kilometrů dlouhý závod kolem Slovinska. Obsadila tam výborné třetí místo.

\* Když říkáte „nesleze z kola“, nemůže to platit absolutně. Jaké bývají pauzy?

Tenhle závod se jel tři dny, ale časové limity, kdy cyklista musí dorazit na určitá stanoviště, jsou tak tvrdé, že v noci **Hanka** mohla spát nejvýš půl hodiny. Každý závodník má samozřejmě doprovodný tým, pokud jde o víc nocí, tak jezdou dvě auta, která se v péči o závodníka střídají.

\* Kdo všechno v tom týmu je?

Tým se skládá z řidiče, navigátora, lékaře a specialisty na výživu. Ve Slovinsku jsme měli jen jedno auto. Noc bez spánku vydrží každý, s druhou už to bývá horší, ale třetí noc už někteří členové doprovodu dostávali halucinace.

\* V doprovodném autě snad nemůže nikdo zamhouřit oko?

To možné není, ale tělo kolikrát zradí. Vzpomínám si, že naše specialistka na výživu třetí noc nalévala **Hance** pití a uprostřed pohybu jí kelímek vypadl z ruky. Promiňte, já jsem asi usnula, vysvětlovala pak udiveně.

\* A jak to probůh přežije samotný závodník?

Inu, asi tak týden nebo spíš deset dnů se z toho dostává. Všichni závodníci musí ctít dopingovou listinu zakázaných prostředků. Aby závod ale zvládli, používají dovolená stimulantia, tedy vybrané povzbuzující prostředky, jako je třeba obyčejný kofein či guarana. Má podrobný rozpis na jídlo, pití a potravinové doplňky. Jídlo samozřejmě jen to nejlepší, jako jsou například energetické polévky, gely, tyčinky, lehké těstoviny, kuřecí maso. A na pití minimálně půl až tři čtvrtě litru iontových nápojů za hodinu.

\* Jaký má smysl takovým způsobem vysilovat tělo? Copak je to normální?

Extrémní sporty jsou jistě obrázkem velkého odchýlení od Gausovy křivky normality. Standardní jedinec jim nepropadne. Každá sportovní disciplína má ale nějaký vrchol a hodně motivovaný člověk ho chce dosáhnout.

\* Po jakém vrcholu touží vaše ultramaratonistka?

Její velkým snem je zúčastnit se závodu RAAM napříč Amerikou. V USA jde o nanejvýš prestižní soutěž a **Hanka** by byla první Češkou, která by ho zvládla. Startuje se v červnu ze San Diega v Kalifornii a končí se u Atlantiku. Je to docela hrůza, jízda v poušti čtyřicetistupňovým horkem, obrovská převýšení na trase, mnoho útrap. Muži tu trasu dělají i za devět dnů, ženy za jedenáct.

\* Chcete říct, že tolik nocí skoro nespí?

Aby člověk dostal tvrdým limitům, jednu noc spí hodinu, další noc tři a tak se to střídá. **Hanka** se pokusila přejet Ameriku už loni, ale tehdy především kvůli problémům s doprovodným týmem závod nedokončila.

\* Ale vždyť to je o zdraví. Jak takové martyrium mohou lékaři lidem vůbec posvětit?

Každý sportovec je samozřejmě bedlivě hlídáný. Největším nebezpečím je nekróza svalů, takzvaná rhabdomyolýza. Vzniká jejich přetížením a projevuje se podobně jako crush syndrom (syndrom ze zasypání). Člověk začne otékat, protože mu začnou selhávat ledviny. Od toho je v doprovodném vozidle lékař, aby počínající krizi odhalil. V takovém případě musí říct nemilosrdně dost.

\* Teď trochu odbočím - jak se díváte na kulturisty a jejich časté problémy s dopingem? Měl je také třeba nedávno usmrčený Radek Suchomel.

Kulturisty máme u nás také v péči a řada z nich se ocitne na ambulanci právě kvůli problémům s užíváním dopingů. Nechci to říkat tak naplno, ale v tomto sportu jde mnohdy víc o bitvu farmaceutických firem, a ne sportovců. Většina těch dobrých má zkušenost s dopingem, kontrola na soutěžích se mi nezdá dostatečná.

\* Mohou anabolické steroidy, o kterých je řeč, nějak ovlivnit psychiku?

Mohou posílit agresivitu, ovlivnit endokrinní systém a mají řadu dalších negativních projevů.

\* Ale zpátky k vašim extrémistům: **Hanka Ebertová** se v sobotu pokusí zlepšit osobní rekord, počet ujetých kilometrů za 24 hodin. Věříte, že to vyjde?

Pevně věřím, že se sejdou všechny nutné okolnosti a podmínky pro úspěšný výkon. Doufejme, že to klapne.

\* Pokus o rekord

Osmatřicetiletá hvězda cyklistického ultramaratonu **Hana Ebertová** dnes hodlá pokořit svůj osobní a současně světový rekord (činí 811 kilometrů), a to v Hrušovanech na Znojemsku. Sportovkyně byla zapsaná v Guinnessově knize rekordů za 785 kilometrů najetých během 24 hodin. Dnes se pokusí dosáhnout přes osm set kilometrů. „Dá-li Bůh a zlepší se počasí. To zatím dobře nevypadá,“ obávala se včera cyklistka. Kvůli extrémní náročnosti bude v doprovodném vozidle i její lékař Pavel Homolka z kliniky funkční diagnostiky a rehabilitace Fakultní nemocnice u svaté Anny. „**Hanka** vyhrává skoro všechny závody, má obrovskou motivaci a je tím sportem doslova posedlá. V noci samozřejmě hrozí spánek, proto se musí stimulovat povolenými prostředky, jako je třeba kofein,“ popsal. Velkým snem **Ebertové** je podle něj absolvovat jako první žena republiky příští rok prestižní závod RAAM napříč Amerikou. Vytrvalostní cyklistka dnes odstartuje v obci Jevišovka a 24 hodin bude jezdit po 24,5kilometrové trase. Trasa povede na okruhu Hrušovany nad Jevišovkou, Litobratřice, Drnholec. Pokus začne ve 12 hodin a skončí o nedělním polední. (kar)

„Největším nebezpečím u extrémních sportovců je nekróza svalů. Člověk začne otékat, protože mu začnou selhávat ledviny.“

---

## Na kole vydržela čtyřicet hodin, ale rekord nepokořila

18.8.2008 zpravy.iDNES.cz str. 00 Zprávy iDNES.cz / Brno

MF DNES, Ivana Karásková Hanka Ebertová

Světový rekord, o který se o víkendu v Jevišovce na Znojemsku pokusila přední cyklistická ultramaratonistka **Hana Ebertová**, sportovkyni nevyšel. Svým pokusem se totiž trefila do nechladnější noci letošního léta.

Ze soboty na neděli bylo v těchto místech Znojemska pouhých 11 stupňů a foukal ostrý vítr. "Měla jsem velkou smůlu na počasí. Déšť ani tak nevdá, mnohem horší byl vítr, ten mě doslova brzdil a někdy jsem musela šlapat i s kopce," posteskla si osmatřicetiletá cyklistka.

**Ebertová** byla zapsaná v Guinnessově knize rekordů s osobním výkonem 785 kilometrů, které ujela non stop za 24 hodin. Nyní se pokusila atakovat světový rekord, který v této disciplíně v současnosti činí 811 kilometrů za 24 hodin.

Kvůli dešti vyjžděla žena na okruh z obce Jevišovka o tři hodiny později oproti plánovanému sobotnímu polední. Už po pár hodinách jí bylo jasné, že světový rekord nebude. Přesto závod včera v patnáct hodin dokončila.

"Člověk to musí brát jako zkušenost a pak - nechtěla jsem zklamat lidi, kteří to se mnou připravovali. Na okruhu jsem musela zdolávat dva kopce a ani asfaltový povrch nebyl dvakrát ideální," přiznala **Hana Ebertová**.

Zklamání nepřízní osudu neskrýval ani její lékař Pavel Homolka, který hlídal její zdravotní stav v doprovodném vozidle. "Pořád jsem doufali, že déšť poleví, ale počasí se spíš ještě zhoršovalo. Od 22:00 jela **Hanka** v dešti. Ráno se sice vyčasil, ale časové ztráty z noci už nešly dohnat," poznamenal lékař.

Cyklistka odstartovala z Jevišovky a pohybovala se na dvacet čtyři a půl kilometru dlouhém okruhu mezi Hrušovany na Jevišovkou, Litobratřicemi a Drnholcem. Aby dosáhla na světový rekord, musela by jet první půlku trati 36 kilometrovou rychlostí v hodině a druhou část zhruba 30 kilometrů v hodině.

**Ebertová** byla zklamaná i proto, že si v červnu 2009 brousí zuby na světový závod RAAM napříč Amerikou, který ženám trvá kolem 11 dnů. "Kdyby měla v kapse světový rekord za 24 hodin, oslovovali by se sponzoři lépe," vysvětlil její lékař.

## Světový rekord v ultramaratonu zatím odolal

19.8.2008 Znojemský deník str. 20 Sport / Znojensko

TEREZA JELÍNKOVÁ Hanka Ebertova

Držitelce světového výkonu v jízdě na kole za čtyřadvacet hodin **Haně Ebertové** nepřálo počasí, náročná byla i trať

Znojensko/ Mezi sobotním a nedělním polednem měli všichni příznivci cyklistiky možnost stát se svědky pokusu o přepsání světových tabulek. Držitelka rekordního času v jízdě na kole za čtyřadvacet hodin **Hana Ebertová** se na rozhraní Břeclavska a Znojenska pokusila vylepšit hodnotu ujeté vzdálenosti za jeden den. Rekord do té doby činil 784 kilometrů a 743 metry. **Ebertová** nejela náročnou trasu sama, spolu s ní se na start postavili i další závodníci, mimo jiné i bývalý československý reprezentant, silničář Vladimír Berka.

Jenomže závodu, určenému ultramaratoncům s názvem ATEX 24 hodin NONSTOP 2008, vůbec nepřálo počasí. Na Znojensko se přihnál silný vítr a déšť, takže podmínky pro překonání rekordu byly značně ztíženy. Zejména z toho důvodu, ale také kvůli náročnosti tratě, se **Ebertové** nakonec vlastní rekord překonat nepodařilo, když za čtyřadvacet hodin ujela „jen“ šest set padesát šest kilometrů. „V podstatě už od startu jsme věděli, že ten rekord nepadne. V takovémhle počasí se to fakt zajet nedá,“ mrzelo po závodě ultramaratonku **Ebertovou**. „Malinko jinak bych udělala i trať, kdyby to bylo na mně. Tahle byla hodně technická, podle mne je na takový závod potřeba rovinatější terén a lepší asfalt,“ dumala o trase, která vedla z Jevišovky na Mikulovsku přes Hrušovany nad Jevišovkou, Litobratřice a Drnholec zpět do Jevišovky.

Největší útlum ve výkonu přišel podle jejích slov kolem druhé hodiny ráno. „Ani se mi nechtělo spát, jen organismus má svůj rytmus a u mě se jeho narušení projevilo zpomalením rychlosti,“ popisovala světová rekordmanka.

Ke kolu ji vlastně přivedla potřeba rehabilitovat po ope raci. Vpětadvaceti letech se jí musela podrobit poté, co jí lékaři diagnostikovali rozpad kyčelního kloubu. Následně jí doporučili jako nejlepší způsob rehabilitace jízdu na kole. **Ebertová** jí propadla natolik, že se dnes, ve svých osmatřiceti letech, pyšní titulem světové rekordmanky.

Na trase byla pod stálým dohledem sportovního lékaře Pavla Homolky, se kterým dlouhodobě spolupracuje. „Proti **Hance** dnes nebyly zdravotní, ale klimatické podmínky,“ všiml si lékař, podle něhož není důležitá jen fyzická, ale také psychická pohoda sportovce. „I tak byl ale **Hančin** výkon heroický na to, v jakých podmínkách ultramaraton jela,“ vysekl své svěřenyni oprávněnou poklonu. Pokud se **Ebertové** podaří sehnat peníze, měla by se svým týmem příští rok v červnu odjet do Ameriky.

Tam chce startovat na slavném RAAM, závodě, v němž se jede čtyři a půl tisíce kilometrů jen s krátkými přestávkami na spánek. „RAAM je nesmírně náročný závod, který dokončí jen málokdo. Pro nás je ale teď náročnější sehnat peníze, potřebujeme totiž od sponzorů asi tři čtvrtě milionu korun,“ vysvětluje potíže s náklady **Ebertová**.

Pokud by vysokou částku její tým přece jen nakonec sehnal a **Ebertová** extrémní závod v Americe dokončila, stala by se vůbec první Češkou, které by se to podařilo.

---

## Pokus o rekord cyklistce zkazil déšť a silný vítr

19.8.2008 Mladá fronta DNES str. 01 Jižní Morava

(Kar) Hanka Ebertova

Jevišovka - Světový rekord, o který se o víkendu v Jevišovce na Znojensku pokusila naše přední cyklistická ultramaratonistka **Hana Ebertová**, nevyšel.

Svým pokusem se totiž sportovkyně trefila do zatím nechladnější noci letošního léta - ze soboty na neděli bylo na Znojensku pouhých 11 stupňů a foukal ostrý vítr.

„Měla jsme velkou smůlu na počasí. Déšť ani tak nevadí, mnohem horší byl vítr, ten mě doslova brzdil a někdy jsem musela šlapat i z kopce,“ posteskla si osmatřicetiletá ultramaratonistka. **Ebertová** byla zapsaná v Guinnessově knize rekordů s osobním výkonem 785 kilometrů, které ujela nonstop za 24 hodin. Nyní se pokusila atakovat nový světový rekord, který v této disciplíně v současnosti činí 811 kilometrů za 24 hodin.

Kvůli dešti vyjela na okruh později a už po pár hodinách jí bylo jasné, že světový rekord nebude. Přesto závod včera v 15 hodin dokončila. „Člověk to musí brát jako zkušenost a pak - nechtěla jsem zklamat lidi, kteří to se mnou přivrhovali. Na okruhu jsem musela zdolávat dva kopce a ani asfaltový povrch nebyl dvakrát ideální,“ přiznala **Hana Ebertová**.

Zklamání nepřízní osudu neskrýval ani její lékař Pavel Homolka, který jel v doprovodném vozidle. „Pořád jsme doufali, ale **Hanka** jela od 22 hodin vyloženě v dešti. Ráno už časové ztráty z noci nešly dohnat,“ poznamenal lékař.

Cyklistka odstartovala v obci Jevišovka a jezdila na 24,5kilometrovém okruhu. Aby dosáhla na světový rekord, musela by jet první půlku trati 36kilometrovou rychlostí v hodině a druhou část zhruba 30 kilometrů v hodině.

---

## **V dešti vytrvalkyně na rekord neměla**

**20.8.2008 Brněnský deník str. 18 Sport/brno a okolí**  
(JAK) Hanka Ebertova

Jevišovka/ Vítr, déšť, chlad a zloděj, který z depa ukradl stan. Nepřátelé české ultramaratonkyně **Hany Ebertové** v cestě za překonáním světového rekordu v počtu ujetých kilometrů na kole během čtyřadvaceti hodin. V okruhu, který měl start i cíl v Jevišovce, chtěla vylepšit vlastní maximum 784,743 kilometru. V nepříznivých podmínkách však neměla nárok. „Musela jsem se za jízdy smiřovat s tím, že v cíli nebude na tachometru vysněných 811 kilometrů, ale jen šest set a něco,“ smutnila **Ebertová**, která zvládla 656, 3 kilometru.