

V ZÁVODĚ NEZNÁM HRANICE

Jana Benešová

Do práce vstává ráno v pět, aby odpoledne mohla trénovat. Na kole jezdí každý den. Za rok našlape 25 tisíc kilometrů, za život jich má v nohách přes 300 tisíc. Hana Ebertová se věnuje ultramaratonské cyklistice a je jedinou Češkou, která se postavila na start nejobtížnějšího cyklistického ultramaratonu planety - RAAM. Ani žádný český mužský cyklista se toho zatím neodvážil.

Jak jste se vlastně dostala k cyklistice?

Odmalička jsem byla sportovní nadšenec - chtěla jsem hrát basket nebo volejbal, ale kvůli problémům s kyčlemi jsem si nakonec vybrala stolní tenis, který tolik nezatěžuje nohy. Dostala jsem se až do první ligy, jenže pak se znovu ozvaly kyčle, a to byl konec. Lékaři mi v rámci rehabilitace doporučili jízdu na kole. Začala jsem jezdit nejprve dvacet třicet kilometrů, ovšem nikoli kvůli rehabilitaci, ale pro zábavu. Pak jsem ujela čtyřicet, šedesát, sto... No a pak se to definitivně zvrhlo v maratony a ultramaratony.

Proč jste si vybrala zrovna ultramaratony, závody na víc než čtyřicet hodin jízdy?

Dokonale odhalují vnitřní sílu člověka, schopnost „porvat“ se a překonávat překážky. Ultramaraton není závod, je to posedlost. Člověk bojuje sám se sebou a v extrémních podmínkách jde až za hranice svých možností. Fyzická příprava je samozřejmě nezbytná, ale v ultramaratonu stejně rozhoduje především psychická připravenost.

Za jak dlouho se dá natrénovat vytrvalost, aby člověk vydržel šlapat na kole čtyřicet hodin?

Dobrá otázka! Mám kolem sebe spoustu lidí, kteří mají představu, že se to dá zvládnout po ročním intenzivním tréninku. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že na kole závodím od roku 1996, a první ultramaraton jsem jela

o tři roky později. Myslím, že tři roky přípravy jsou absolutním minimem pro absolvování ultramaratonu. Nejdůležitější je totiž objem „nasčítaný“ za život, a ne jednorázový trénink, třeba během jednoho roku. A samozřejmě zkušenosti. A protože ultramaratony se člověk neužívá, znamená to chodit denně do práce. Posledních pár let neznám prakticky nic jiného než pracovní dobu a cyklistiku, partner a rodina jsou v této situaci bohužel passé.

Co se člověku honí hlavou během extrémního závodu dlouhého stovky kilometrů?

Nejprve cítím jen a jen nervozitu, ale po pár hodinách šlapání neřeším většinou vůbec nic. První půlden obvykle funguju úplně normálně, ale pak se dostávám do stavu, kdy mám problém zapamatovat si třeba některé projeté části tratě. V té chvíli

absolutně přestávám kontrolovat své doprovodné vozidlo, přestávám řešit rozpis pití, jídla, výživových tyčinek a doplňků a stávám se absolutně závislou na posádce, která mě doprovází. Jakmile tým lidí kolem mě nefunguje, mám smůlu a je téměř jisté, že závod nedokončím.

Nepadne na člověka při tom šlapání deprese, jestli má taková trýzeň vůbec smysl?

Určitě. Psychické stavy během závodu se s postupujícími kilometry a hodinami často střídají neuvěřitelně rychle - od absolutní euforie až po totální depresi. Taky už jsem zažila „absolutní“ vyčerpání, kdy mě vytáčela jakákoli maličkost. Treba štěkání psa, díry v silnici nebo sluníčko, prostě banality.

Jde to obrnit se dopředu a naučit se s takovými stavy vyrovnat?

HANA EBERTOVÁ

- Narodila se 18. 3. 1970 v Praze.
- Vystudovala Přírodovědeckou fakultu UK, několik let hrála závodně stolní tenis.
- Na kole závodí od roku 1996, první ultramaraton odjela v roce 1999.
- Na svém kontě má řadu vítězství a titulů, mimo jiné světový rekord zapsaný v Guinnessově knize rekordů v jízdě na 24 hodin - 784,743 km.
- Loni se rozhodla zdolat svůj sen a ujet 4870 kilometrů napříč Amerikou za 12 dní a dvě hodiny.

- RAAM neboli Race Across America je nejnáročnější ultramaratonský cyklistický podnik na světě. Hana Ebertová nakonec jela 2 dny a 11 hodin, ujela 942 kilometrů, a nakonec ze závodu odstoupila.
- V květnu se chystá na závod ME v ultramaratonu DOS RAS Extrême ve Slovinsku.
- Ráda by letos znovu vyrazila do USA na RAAM, má to ale malý háček - peníze.
- Více na www.hankaebertova.cz

ROZHOVOR



Na Race Across America, nejtěžší ultramaratonský závod, nevzpomíná Ebertová ráda

Velkou úlohu v takové chvíli hraje tým a jeho podpora. Občas se dokonce stává tím jazyčkem na vahách, který rozhodne. Hodně důležité jsou pro mě taky nabyté zkušenosti. Mám za sebou zhruba třicet ultramaratonů. Z každého se dá vzít nějaká zkušenost pro další závod. Je důležité umět ji využít, to mnoho lidí nedokáže.

V jakém terénu se jede nejsnadněji a kde je to naopak nejobtížnější z fyzického i psychického hlediska?

Nejsem sice žádný excelentní vrchař, ale kopce mi nevadí. Pokud jedu svým tempem, snažím se maximálně využít své přednosti – sílu a důkladně naučený specifický styl při jízdě ze sedla. Dokážu jet ze sedla dokonce s menší námahou než v sedle. Jinak mi maximálně vyhovuje teplo, naopak nemám ráda zimu a déšť, kdy šlapu, a přesto se klepu celá, od hlavy až k patě. Ale je pravda, že čím obtížnější podmínky, tím lepší mám většinou výsledky. Asi je to dáno tím, že neuznávám trénování „v teple“, a všechny tréninky dokážu odjezdit i v našich podmínkách. A to zcela úmyslně, právě kvůli různému počasí, se kterým je třeba se vyrovnat. Na psychiku je podle mého nejhorší

jízda v nekonečných rovinách Spojených států, kdy vidíte i tisíc kilometrů před sebe. V kopcích si člověk přece jen ve sjezdu dokáže odpočinout. Ale jízda rovinou, to je dril.

Co je vlastně na ultramaratonu nejobtížnější?

V těchto závodech ani tak nesoutěží závodníci mezi sebou, jde především o překonávání lidských hranic a o poznávání sebe sama v naprosto extrémních situacích. Člověk musí být připraven, aby se dokázal poprat s těžkostmi. A ty v nějaké podobě při těchto závodech nastanou vždycky. Jezdí se podle itineráře s přesným návodem, kdy a kde odbočovat. Přesto se musíte připravit, že třeba budete bloudit. Zraníte se, bude vám zle, že zadku vám začne kapat krev. Lidská psychika je nicméně unikátní a záleží právě na ní, jestli tenhle závod dokončíte, nebo vzdáte.

Ty problémy, o kterých mluvíte, jsou vaše chyby nebo k takovému extrémnímu závodu prostě patří?

Jsou to mé vlastní chyby, ze kterých je potřeba se poučit. V otázce navigace nespolehat pouze na GPS, ale donutit doprovodný tým, aby otevřel mapy a pečlivěji hlídal

navigaci. Taky je potřeba detailněji sledovat rozpis jídelníčku a připravit speciální oblečení, například elastáky vystlané gelovou vložkou. Obzvláště důležitá je hygiena zadní části těla. Čím častěji se převlékáte do nových kalhot, tím menší hrozí riziko opruzenin, podlitin a totálního rozedření kůže. Odjet závod v jedné kalhotě je nemyslitelné, já si oblékám nové zhruba každých dvě stě kilometrů, vlastně pokaždé, když jdu na záchod. Pro nejhorší případy mám specialitu: lék Mezocain. Díky němu deset dvanáct hodin necítíte, že máte kůži na zadku odřenou úplně do krve, a můžete dojet do cíle.

Kam vlastně chodíte v takových podmínkách na toaletu?

Všechno tohle se děje pár kroků od silnice. Každý závod musíte dokončit v určitém limitu a toaleta a pochopitelně i všechno ostatní je zdržení.

Za jakých podmínek se odehrává jídlo a pití?

Obvykle za úplně totožných, do jedné přestávky se totiž snažíme vméstnat toaletu, převlékání a jídlo. Opět platí, že první půlden se to většinou obejde bez problémů, ale pak už nemám na jídlo chuť a je na lékaři a doprovodu, aby do mě nezbytnou energii dostali. Pití se třeba v extrémních případech pouštět řeší i infuzemi, člověk do sebe musí dostat víc než dvacet litrů tekutin za den.

Jak to vlastně funguje se sprchováním a s možností smýt ze sebe pot?

Hygiena je pro normálního člověka, který je zvyklý vlézt i několikrát denně pod sprchu, velký problém. Taky se na ni pokaždé nejvíc těším, protože během závodu není nic takového k dispozici.

Jaký nejhorší okamžik na závodech jste zatím zažila?

Nejhorší okamžik nastává pokaždé, když závod vzdávám. Žádná fyzická bolest ani pád „nebolí“ tolik, jako když před cílem sesedáte z kola. Někdy to i obrečím. Pocity se příliš popsat nedají. Absolutní zmar. Beznaděj. Bezmoc. Nerada vzpomínám na RAAM ve Spojených státech před





dvěma lety, kde nastal zřejmě zatím vůbec nejhorší okamžik mé kariéry. Přestože jsem byla velmi dobře připravená psychicky i fyzicky, tým mě nepodpořil a závod nezvládl, taky chyběly nějaké finance. Upřímně - dodnes jsem to jeho tehdejší členům neodpustila. RAAM byl pro mě vyvrcholením desetileté přípravy, navíc v posledním roce jsem kvůli tréninku dokonce opustila zaměstnání.

Co vám na takový extrémní závod říkají lékaři?

Radost z toho samozřejmě nemají. Vlastně až nyní mám lékaře, který přesně ví, jakým způsobem během závodu zasahovat. MUDr. Pavla Homolku, který mě doprovází při závodech, pokaždé upřímně obdivuji. Je pro mě klíčovým člověkem, který se o mě stará jak po fyzické, tak i po psychické stránce. A to nejen během závodu, ale i během přípravy. Přesně ví, co udělat třeba i v situaci, kdy se na kole motám od krajnice ke krajnici...

Foto: J. Benešová (2)

To vás nesundá?

To je právě ono, v takové chvíli vás nesmí sundat! Tohle motání je normální krize, třeba půlhodinová, která pomine, a pak znovu šlapete úplně normálně. Měla jsem s sebou na závodech pár doktorů, kteří takovou situaci neustáli. Začali panikařit a plánovali, že mě z kola sundají. Teď mám lékaře, který má hranici snad ještě dál než já sama, a přitom má situaci pevně pod kontrolou. Jsem za něj nesmírně vděčná. Velké díky patří samozřejmě i všem ostatním doktorům, kteří se o mě starají během celého roku.

Vy sama byste z kola neslezla?

Ne. V závodech nemám žádné hranice. Od toho je tam lékař, aby posoudil vážnost celé situace. Moje tělo je v tu chvíli naprogramované, že musí neustále šlapat.

Prozradte mi, jak to funguje se spánkem, když jedete i několik dní v kuse...

Zhruba čtyři dny před závodem se snažím především spát a jíst

a nedělám téměř nic jiného. Protože start závodů je obvykle v noci, první den se většinou obejde bez problémů. Dvě noci bez spánku se ještě dají vydržet, ale třetí znamená očistec.

Dokážete si vůbec užít chvíli, kdy dojedete do cíle?

Užívám si těch posledních dvacet kilometrů. Ale radost z dojezdu v tom smyslu, že bych v cíli jásala, jsem ještě nikdy neměla. Uvnitř však cítím obrovské uspokojení a radost. Jenže sílu dávat to najevo nemám žádnou. Většinou jsem ráda, že je to za mnou a že nemusím šlapat.

Jak dlouho po takovém závodě nesednete na kolo?

Nejprve čtyřicet hodin spím, pak nastoupí otoky a trvá asi týden, než je organismus schopen vrátit se k normálnímu fungování. Nejrychleji se zregenerují svaly. Jednou jsem šest dní po ultramaratonu odjela sedmdesátikilometrový závod - a kupodivu vítězně. ■

INZERCE 900004126

Budte svému týmu vždy nablízku

Pořídte si třeba mini notebook HP mini 2140 jen za 1 Kč nebo vysoce výkonný business notebook HP Compaq 6730b za 8 999 Kč včetně USB modemu. Díky jednoduchému řešení mobilního internetu tak budete se svým týmem, kdekoli potřebujete.

Navštivte nejbližší **Značkovou prodejnu** nebo www.t-mobile.cz/notebook

Vy rozumíte podnikání, my komunikaci

T-Mobile

Nabídka platí s termínem platnosti Prémium (1 188,81 Kč měsíčně) při uzavření Účastnické smlouvy na 2 roky do vyprodání zásob. Při koupi notebooku může být požadována záloha ve výši 8 000 Kč, která může být měsíčně použita na úhradu Vyúčtování služeb. Nabídka nelze kombinovat s žádnou další akční datovou nabídkou. Více na www.t-mobile.cz