West Carpathian Ultra Challenge

alebo gentleman na vychádzke

Namiesto úvodu

Bežecký denník, ktorý čítate, je môj pokus o cestopis z 1000 km dlhej cesty s názvom „West Carpathian Ultra Challenge“. Pôvodne ide o podujatie určené pre cyklistov (mountain bikerov - bikepackerov). Aby bolo bláznov pokope viac, zúčastniť sa môžu aj bežci a kolobežkári. Trasa je predĺžením pôvodného podujatia West Carpathian Challenge – viď https://westcarpathianchallenge.sk/en/home

Varovanie – mojím zámerom nie je nikoho motivovať, či nebodaj nabádať k účasti na tomto alebo obdobných podujatiach. Naopak, takéto akcie nie sú vhodné pre nikoho a preto by sa im mal každý duševne zdravý jedinec zďaleka vyhýbať!

Text som dopísal až dlho po samotnom podujatí. Viedli ma k tomu dva hlavné dôvody. Prvý, oficiálny – sľúbil som, že cestopis napíšem až potom, čo sa trochu spamätám a na najhoršie zážitky zabudnem. Ten druhý, skutočný dôvod je moja lenivosť a prokrastinácia. Vychádzal som pritom z mojich denných poznámok v aplikácii Strava. Po ich prečítaní som zistil ako rýchlo zabúdam a že je už naozaj najvyšší čas ten cestopis dopísať.

Text je dlhý – veď som tú cestu aj dlho šiel. Preto, aby som zachoval plynulosť rozprávania, vyčlenil som niektoré detaily do príloh.

1) Technikálie - ako napríklad čo som mal obuté a oblečené, čo a prečo som si zo sebou zobral, mal zobrať, nezobral a na čo som zabudol nájdete v Prílohe č. 1
2) Nevyžiadané rady mládeži ako sa na takúto cestu pripraviť, ako počas nej postupovať a čo robiť ak ju prípadne prežijete sú uvedené v Prílohe č. 2
3) Záležitosti ohľadne zdravotného stavu a riešenia problémov - ak by náhodou niekoho zaujímalo čo, kde, kedy a ako veľmi ma bolelo, dočíta sa to v Prílohe č. 3.

V texte miestami (nepresne) citujem výroky slovenských ultratrailových klasikov a legiend. Dúfam, že mi nebudú nadávať - alebo ma aspoň nezažalujú.

Ako sa to všetko začalo

Tento príbeh sa začal už v lete 2021. Vtedy som za relatívne pohodových podmienok absolvoval pôvodnú 550 km dlhú trasu prvého ročníka West Carpathian Challenge. To vo mne vyvolalo nezdravé sebavedomie, vzbudilo nemiestny optimizmus a viedlo k nerealistickým odhadom mojich bežeckých schopností. A tak keď mi prišiel mail od organizátorov WCC s návrhom na prebehnutie predĺženej trate, bez rozmyslu som sa prihlásil. A ešte som ich presviedčal, že nie, trať pre bežcov netreba skracovať na 800 km – práve tá „kozmická“ vzdialenosť 1000 km je tá skutočná výzva! Ako hovorí čínske príslovie – všetko čo chceš sa ti splní, nešťastník!

Ako to celé prebiehalo

Trasa WCUC (West Carpathian Ultra Challenge) 2023 vedie zo Zámutova v okrese Vranov nad Topľou do Lozorna v okrese Malacky. Je neznačená, jej dĺžka je cca 1000 km a prevýšenie je odhadované na 23

až 26 km. (Mne hodinky namerali 24 440m). Za normálnych okolností je to (pre ultrabežcov) technicky relatívne nenáročná trasa – pokiaľ máte byť po nej schopný niesť/tlačiť bicykel, tak (teoreticky) iná ani byť nemôže. Celé podujatie sa koná v štýle self-support (t.j. bez pomoci – režim „poraď si sám“), takže (opäť teoreticky) je to veľká romantika.

Z propozícií ešte za zmienku stojí, že súčasťou povinnej výbavy je GPS tracker, vďaka ktorému vás môžu organizátori a vaši blízki on-line sledovať (a ktorý musíte udržiavať nabitý) a sprej proti medveďom. A na úseku medzi Spišskou Starou Vsou a Chlebnicami nesmiete byť v čase 21:00-6:00 vonku, ale ukrytý niekde v civilizácii – to aby vás nezožrali tie medvede.

0. deň - predohra

V utorok 25.7.2023 sa nekonečne dlho balím. V stredu ráno sadám na vlak z Trnavy na Ďaleký východ. Cestou sa v súlade s predpoveďou mení počasie a začína výdatne pršať. Aladin ma nenecháva na pochybách o tom, čo ma nasledujúce dni čaká. Proti nepriaznivému výhľadu bojujem vyžieraním svojich zásob. V Košiciach presadám na autobus do Vranova nad Topľou. Prípoj do Zámutova kvôli prácam na ceste tesne nestíham, tak sa nejaký čas motám po nákupných centrách, dokupujem zásoby potravín namiesto tých zožratých cestou a najmenšiu dostupnú „pomádu na pery“ (naozaj sa to tak volá). Nakoniec sa pomedzi kvapky dažďa dostávam do Zámutova.

Prezentácia na strelnici v Zámutove prebieha v stredu večer pred štartom. Ako jediný ultráč medzi cyklistami som tu za exota. Kameraman si ma nakrúca a dosť neveriacky krúti hlavou. Pokecám so známymi a organizátormi, potom sa odkotúľam spať do penziónu Opál.

1. deň – zo Zámutova do Veľkého Šariša – 80km - ešte 920 km do cieľa

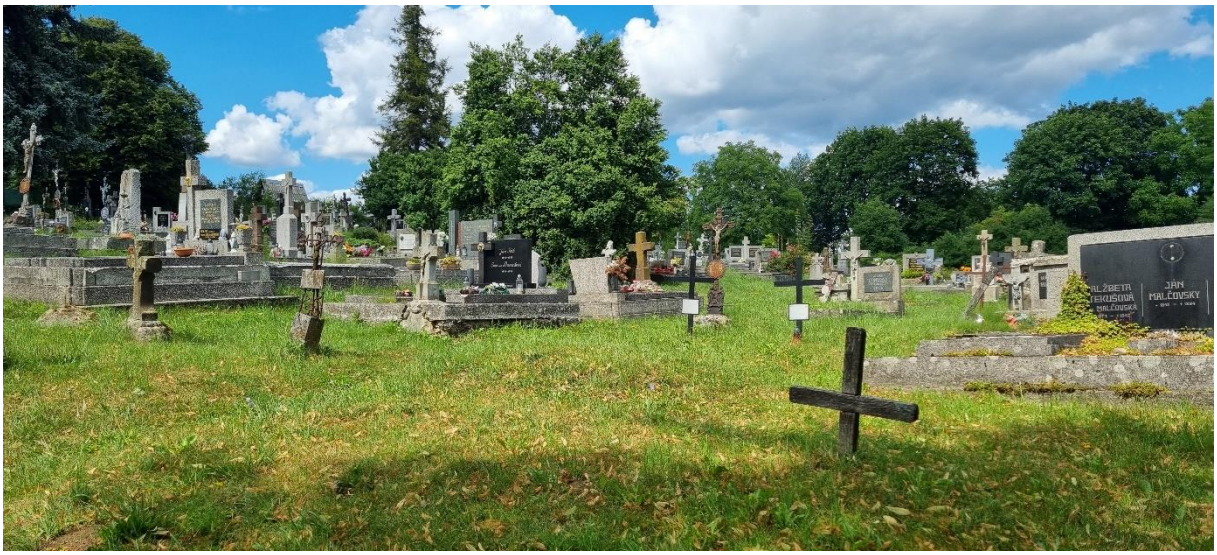
Štart je plánovaný na štvrtok 27.7.2023 o 9:00 ráno. Áno, cyklisti sa na rozdiel od ultrabežcov flákajú, vyspávajú, dlho a výdatne raňajkujú a štartujú takto neskoro. Z pohľadu ortodoxných ultras je to zjavná dekadencia a úpadok mravov, ale som tu v drvivej menšine a tak sa bez frfľania prispôsobujem.

Pred štartom

Vyrážame, počasie je zatiaľ príjemné a bicykle sa mi na úvodných rovinkách rýchlo vzďaľujú. Spokojne si bežím, cestou zo Zámutova si ma opäť nakrúca kameraman – asi pre istotu, keby ma už náhodou nevidel.

Som oddýchnutý, spokojne vyklusávam všetky viac-menej naklonené rovinky a do kopcov svižne stúpam. Sem-tam predbehnem posledného cyklistu Láďu, ktorý očividne celú akciu poňal ako výlet. Asi po 30 kilometroch stretávam náhodného cykloturistu bez bicykla sediaceho na kope dreva. Pýtam sa ho kde má bicykel (za kopou dreva) a on mňa, čo sa to tu deje za podivnú akciu – tak vysvetľujem. Vysvitne, že cyklista je kňaz z neďalekej obce a konceptom akcie je očividne uchvátený. Dostávam požehnanie a informácie o blízkych prameňoch – oboje je veľmi motivujúce!

Lesy sa pomaly končia, blížim sa k Prešovu, vbieham do Solivaru. Pred štartom som od Majky B. dostal veľmi špecifickú úlohu – nafotiť krásne cintoríny. Starý solivarský cintorín možno nie je najkrajší, ale má svoju atmosféru. Rozhodne by som si tu rád oddýchol, prípadne aj poležal...



Solivarský cintorín

Namiesto toho však bežím ďalej. V Prešove si uvedomujem dve veci:

Po prvé – najjednoduchším spôsobom ako na malom Slovensku vytvoriť 1000km dlhú trasu je motať sa kade-tade vedľajšími uličkami mesta. Po druhé – gpx záznam trate je naozaj dosť zjednodušený a zložité krivky a zákruty nahrádza jednoduchými úsečkami. Na lesnej ceste kde nie je kam uhnúť to príliš nevadí. V meste ale rozhodne nemôžete liezť do záhrad cez ploty. Majitelia to nemajú radi a ich psy už vôbec nie. V hustej zástavbe s veľkým množstvom krivolakých uličiek si navigácia vyžaduje zapojenie fantázie.

Apropó psy – v Prešove rýchlo vbieham do potravín a v štýle „bezdomovec“ sa napchávam na zastávke autobusu. Oproti cez cestu mám psí wellness salón s neuveriteľným portfóliom služieb. Začínam tým psom závidieť:

Psí salón – tíško závidím...

Postupne sa vymotám z Prešova až na Malkovskú hôrku. Cestou uvažujem nad tým, či organizátori podujatia nekonzultovali návrh trasy s hlavným organizátorom československej ultratrailovej ligy a reinkarnáciou pražského kata Mydláře, Olafom Č. Predsa len, naplánovať do cyklistického preteku schody si vyžaduje určitý špecifický druh inšpirácie... Volá mi kamarát Jozef O. Po celom dni mi dobre

padne chvíľu pokecať. Nakoniec zbieham do Malého Šariša na červenú turistickú značku a v protismere Cesty hrdinov SNP sa dostávam do Veľkého Šariša, dnešného cieľa mojej cesty – ubytovne Fezanova.

Večer mi volajú rodičia a takisto volám domov. Z týchto telefonátov sa stane každovečerný rituál. Vďaka trackeru som pod rodinným dohľadom. Môžem ísť spokojne spať.

2. deň – z Veľkého Šariša do Levoče – 82 km – ešte 838 km do cieľa

Ráno vybieham po asfaltovej cykloceste proti prúdu Torysy do Sabinova. Rovinatá cesta je ozvláštnená podivuhodnou stavbou:

Cyklobrána k cykloceste

V Sabinovskom Lidli dopĺňam zásoby. Chuť do jedla ma inšpiruje k štúdiu energetickej hodnoty potravín:

- oškvarky – 793kcal/100g
- mliečna čokoláda s orieškami – 554kcal/100g
- energetický gel Sponser – len(!) 280kcal/100g – ale zato s kofeínom

Začína pršať a tak sa napchávam na autobusovej zastávke. Potom vyrážam do kopcov. Opäť stretávam Láďu – posledného cyklistu. Počas dňa sa ešte zopár ráz obídeme. Cesta ubieha bez väčších problémov, aj mierne mrholenie znášam celkom stoicky. Pokosené lúky na rozdiel odo mňa krásne voňajú. Uvažujem nad tým ako na takýchto dlhých behoch človek zlenivie, ba priam zhnije – šetrím sa na ďalšie dni, nebehám ani mierne kopce. Keď toto prežijem, budem musieť do tréningu zaradiť intervaly. Najkrajšou dedinou po dnešnej trase je rozhodne Lačnov. Okrem toho sa vyznačuje Lačnovskou gravitačnou anomáliou a jaskyňou Zlá diera. Odporúčam navštíviť jedno i druhé. Organizátori varovali pred nedostatkom vody, ale dnes to ešte nie je také zlé. No keby pražilo slnko, určite by som sušil hubu. V pohode dobieham do Levoče, obieham povinný okruh okolo námestia a ubytujem sa v príjemnom Penzióne u Janusa. Na Strave rozbieham diskusiu o energetickej hodnote potravín. Dostávam sofistikované odporúčania od Júlie B. ohľadne orieškov, tuku, bielkovín a junk food, budem sa ich snažiť držať.

Napriek mojím predpokladom sa deň ešte nekončí. Pri večeri v penzióne začujem podivný, neuveriteľne hlasný zvuk a ucítim silné vibrácie. Celý penzión sa trasie. Udivene sa pýtam domácich, čo sa to deje. Tí len pokrčia plecami a vravia, že krížom cez cestu je pódium, na ktorom sa práve začína koncert.

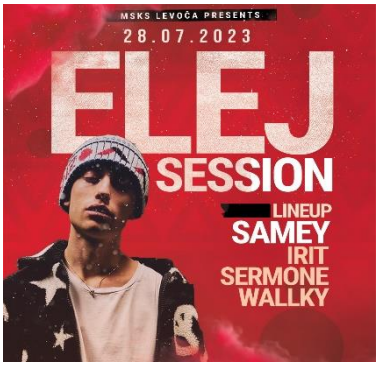
3. **deň – z Levoče do Vyšných Ružbachov – 74 km – ešte 769 km do cieľa**

Tento deň úplne zamával s mojimi plánmi. Koncert, ktorý sa začal večer, úspešne a hlasno pokračoval. Vysvitlo, že ide o hudobnú párty eLej Session. Pozvánku na ňu som pri obhliadke námestia prehliadol:

„V piatok, 28. júla 2023 vás pozývame na unikátnu letnú párty eLEj SESSION v centre mesta LEVOČA. Premiérovo sa v eLEj predstaví a vystúpi známy rapper a interprét SAMEY zo skupiny HAHA CREW. Tešiť sa môžete tak isto aj na kežmarského rodáka, rappera menom IRIT, ktorý pred necelým mesiacom krstil svoj debutový album. Na eLEj SESSION zavíta aj bratislavský rapper SERMONE, no a bodkou večera bude náš domáci DJ a PRODUCENT – WALLKY. Môžete sa tešiť aj na občerstvenie, alko a nealko v areáli podujatia.

eLEj SESSION sa uskutoční v centre mesta LEVOČA – PARKOVISKO pri MESTSKOM DIVADLE.

eLEj SESSION: 28.07.23 // 20:00 – 01:00.“



Trocha kultúry

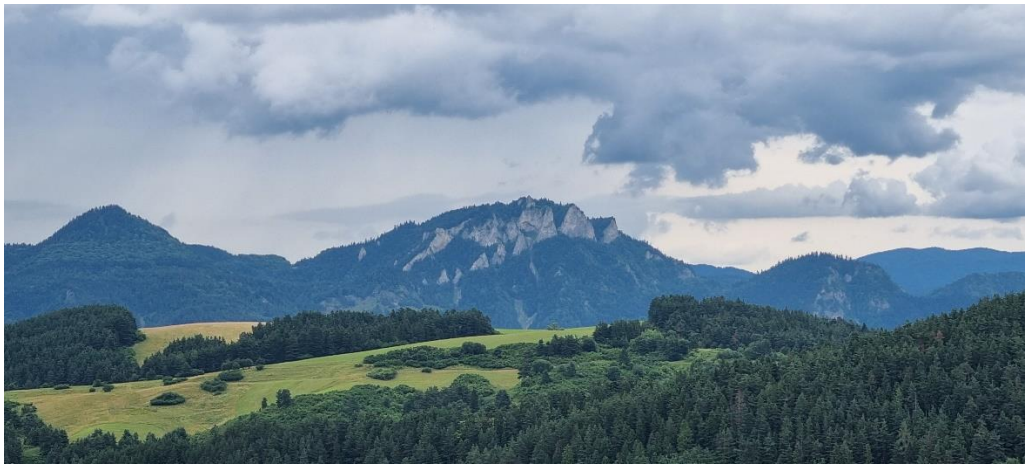
Hudba bola dobrá! Mala potenciál kriesiť ľudí v stave klinickej smrti. Niektoré skladby možno zaradím do svojho bežeckého playlistu. Za iných okolností by som sa takého podujatia rád zúčastnil. No hlučnosť bola neuveriteľná – v penzióne vibrovali okenné tabule, potrubia aj sklené poháre na táckach. Naozaj nepreháňam, niečo také som ešte nezažil! Párty končila až hlboko po polnoci. Čítal som o ľuďoch, ktorí dokázali zaspať aj počas delostreleckej paľby – sebakriticky priznávam, že takýto level ešte nedosahujem.

Ráno ledva držím oči otvorené, som zúfalo nevyspatý, no nejako sa vyplazím z penziónu. Levočské vrchy sú krásne a celkom behateľné, no organizátori mali pravdu – nie je tu žiadna voda. Zásobami musím ukrutne šetriť. Až po prebehnutí Levočských vrchov nachádzam dosť kalný potok - nastáva pravá chvíľa na filtračnú fľašu a dezinfekčné tabletky. Ale potom aspoň končí úpek a začína pršať. V daždi dobieham do Starej Ľubovne, v reštaurácii stretávam Láďu a dávame si výživný olovrant. Búrka nás našťastie minula, no terén je dosť rozbahnený. Skrátka, ráno som bol ospalý, na obed dehydrovaný, poobede som zmokol a večer sa mi ešte podarilo zvaliť sa do kaluže – prosto, zážitkami nabitý deň!

Našťastie v penzióne majú práčku a sušičku a tak periem a suším prakticky všetko svoje oblečenie vrátane batoha. Predpoveď na zajtra hlási výdatný dážď, ale tento problém budem riešiť keď vznikne. Teraz potrebujem dospať.

4. deň – z Vyšných Ružbachov do Ždiaru – 70 km – ešte 703 km do cieľa

Pôvodne som to zamýšlal ako taký servisný a oddychový deň. Ráno vo vypratých a usušených veciach vyrážam z Ružbachov skoro čistý a takmer voňavý. Prvá časť cesty cez Veľký Lipník (tu som mal v pláne skončiť už predošlý večer, ale nevydalo...), Červený Kláštor a Spišskú Starú Ves je pohodová a bezproblémová. Opäť stretávam Láďu.



Spätný pohľad na Tri koruny

Za Spišskou Starou Vsou to začína byť zaujímavé. V lesoch na slovensko-poľskej hranici sú také mláky, že sa neviem rozhodnúť, či sú to ešte kaluže alebo už močiare. No lúky so stádami oviec sú romantické a Tatry majestátne. Stretávam párik českých cyklistov v protismere. Žene sa na kamenistom zjazde podarí urobiť akrobatický kotrmelec a skončiť v tráve. Bežím k nim. Našťastie to bez úhony zvládla ona i bicykel. Chvíľu sa porozprávame, potom vyrážam ďalej. Darí sa mi utekať pred dažďom až po Cestu v korunách stromov nad Bachledovou dolinou. Práve vchádzam do reštaurácie, keď sa spustí priam monzúnový lejak. A tak si robím prestávku. Ako gentleman v suchu a v teple so zákuskom a vineou pokojne pozorujem zúriacu pohromu. Čakám, kým sa to preženie, než zbehnem do dnešného cieľa. Nakoniec vychádza slnko, no kvôli rozbahnenému terénu je posledných 13 km cesty čistý Mordor. Čerešničkou na záver je brodenie potoka v Monkovej doline – jeden mostík asi vzala voda. Celkovo táto akcia prestáva byť o behaní a začína byť o brodení, šmýkaní, praní a sušení. Našťastie penzión v Ždiari je príjemný, doslova luxusný a domáci pán mi prichystal výživnú večeru i raňajkový balíček. Môj život sa veľmi zjednodušil – beh, jedlo, umývanie/pranie/sušenie, spánok...

5. deň – zo Ždiaru cez Sliezsky dom na Podbanské – 70 km – ešte 635 km do cieľa

Ráno ešte suším vlhké veci fénom. S používaním fénu mám vďaka úspornej pokrývke mojej hlavy len málo skúseností a tak ustavične prehrievam tepelnú poistku. Všetko mi strašne dlho trvá. Vyrážam hanebne neskoro, no aspoň prší menej. Čoskoro len mrholí a cez deň sa má vyčasiť. Pokračujem ďalej Monkovou dolinou a odolávam nutkaniu poležať si na fotogenickom cintoríne.

Cintorín obyvateľov Monkovej doliny

Postupne sa zlepšuje počasie i terén a tak dnešný deň ubieha v štýle „gentleman na vychádzke“. Prechádzam cez Smokovce, vykráčam na Sliezsky dom, dám si tam bonusovú kofolu zadarmo (sponzorské v rámci štartovacieho balíka WCUC), zbieham dolu a pokračujem ďalej.

Vysoké Tatry

Z výhľadov sa však človek nenaje a tak nezabúdam však dopĺňať energiu...

Tatranský foodporn

Uvažujem, kde dnes zakotviť. Nie som si istý, či dnes dokážem dobehnúť do checkpointu v kempe Jakubovany a tak ako cieľ dnešnej cesty volím Podbanské. Za Vyšnými Hágmi už začína slnko pripekať a asfaltu je až priveľa – trasa vedie po čerstvo vyasfaltovanej ceste – vidno, že bola navrhovaná pre cyklistov. Míňa sa mi voda. Počujem trúbiť nejaké auto, ktoré ma predbieha – až v Podbanskom zistím, že sú to kamarátky ultráčky na výlete. Chvíľu pokecáme a potom sa odkotúľam do hotela Pieris, kde mám v pláne napchávať sa pri švédskych stoloch až do prasknutia a potom poriadne dospať.

(Tieto ultráčky sú podstatne tvrdšie povahy než ja – prespávajú v aute, hygienu vybavia v potoku a žijú zo zásob jedla, ktoré si doviezli – oproti nim som zjavne rozmaznaný).

6. deň – z Podbanského do Chlebníc – 65 km – ešte 575 km do cieľa

Napriek oddychu v hoteli ráno vyrážam akýsi drevený a rozlámaný - celkovo si pripadám ako tento turista:

Drevený turista

Neviem prečo som si myslel, že kemp Jakubovany (miesto štartu kratšej WCC2023 a checkpoint pre WCUC) bude v sezóne otvorený a tešil sa, že si tam dám kofolu. Ale trt! Kemp je zatvorený a nikde ani nohy. Ešte šťastie, že som sa sem nepokúšal dostať včera večer, lebo by som mal na večeru horalku zo zásob a vodu z potoka. Odchádzam z kempu bez kofoly, ale zato s depkou. Asi o kilometer ďalej stretávam jednu z organizátoriek na bicykli – čakala ma, fotí ma, filmuje, kecáme. Na jej otázku odpovedám, že som OK a nič ma nebolí – klamem...

No o ďalšie 2 kilometre pribieham k chate s kofolou – dávam si dve a slané tyčinky k tomu. Napriek chmáram na oblohe mi v duši vychádza slnko a spokojne vyrážam ďalej. Aladin sa mi už od včera vyhráža dažďom a popoludní začína svoje sľuby plniť. Napriek tomu sa mi ide celkom dobre, aj keď v Kvačianskej doline je chvíľami taká tma, že by sa aj čelovka uživila. Idem však celkom svižne a premýšľam kam to dnes potiahnem. Chcem sa dostať k rieke Orave. Ako kritický sa však ukazuje zdanlivo nevinný 15 kilometrový úsek medzi Veľkým Borovým a Chlebnicami. Ílovitý terén je rozmočený a tak neuveriteľne až absurdne klzký, že je prakticky neschodný. Navyše mi na to bahno Aladin vylieva ďalšie a ďalšie vedrá vody. Musím „cestu“ kadejako obchádzať cez lúky a les – moje nadávky generujú ozón a celé mi to trvá neskutočne dlho. Nakoniec som rád, že dokážem za vidna dôjsť do Chlebníc a ubytujem sa tu. Pozitívne je iba to, že tentokrát som sa do toho bahna nezvalil.

V Chlebniciach je vynikajúca pizzeria a penzión v jednom (Penzión Viktória – tu aj prenocujem). Celkom ma prekvapuje, že ako „podmaz“ v reštaurácii hrá Rádio Lumen – nuž, Orava. Takže periem, suším a napchávam sa. Naivne dúfam, že zajtra bude terén už civilizovanejší a posuniem sa výrazne ďalej.

7. deň – z Chlebníc do Hruštína – 56 km – ešte 525 km do cieľa

Ráno vyrážam z Chlebníc po asfaltke pohodlnou cestou k rieke Orava a potom postupujem proti prúdu až do Tvrdošína. Cesta príjemne ubieha, po včerajšku trochu relaxujem a mám čas a náladu obzerať si okolie. Vďaka pohodovej ceste si aj hlava ide svoje. Zaujmú ma zdanlivo nezaujímavé odkryté skaly na brehu Oravy:

Oravské zlepence

Sú to zrejme zlepené dnové sedimenty – štrkopiesky, ktoré tam v minulosti priniesla rieka. Ale keďže sú teraz nad hladinou, rieka musela zrýchliť svoj tok, prestala ukladať sedimenty a naopak, začala sa do pôvodných nánosov zarezávať. To znamená, že v nižšej časti toku musela rieka pretrhnúť prekážku, ktorá spomaľovala odtok vody a dvíhala hladinu. Možno je to celé nezmysel, ale vymýšľanie teórií ako a prečo sa to celé stalo mi zaberá značnú časť dňa.

V Tvrdošíne ma čaká prekvapenie – fanúšikovia na čele s Rasťom V. Veľmi ma povzbudili! Rasťo mi navyše poradil, pokecal so mnou a zorientoval ma pri nákupoch zásob v meste – veľká vďaka! A povzbudenie skutočne potrebujem – po dažďoch je terén v Oravskej Magure v dosť hroznom stave. Chvíľami uvažujem, že z batoha vytiahnem nafukovaciu karimatku a pokúsim sa tie kaluže splaviť.

Balneoterapia v Oravskej Magure

To by asi bolo v rozpore s pravidlami a tak v lese hľadám obchádzkové trasy a obchádzky k tým obchádzkovým trasám. Celkovo je to Mordor – vynakladám obrovské množstvo energie na v podstate zanedbateľné vzdialenosti. Zostup z Magury do Hruštína je už naozaj čistá katastrofa. Niečo má na svedomí príroda, niečo lesníci. S miestnymi urbárnikmi by bolo vhodné prediskutovať, čo sa v lese robiť môže, čo nesmie a čo už je trestné...

Vchádzam do Hruštína s hrudami bahna na nohách i celom tele. Zastavujem sa v obchode, kupujem dve klobásy a hromadu pečiva. Stíham to všetko zožrať ešte kým dôjdem na ubytovanie. V izbe si sadnem a predýchavam. Cítim sa akoby som práve vyšiel z posilňovne po nejakom strašnom HIIT tréningu. Oravskú Maguru asi zaradím na svoj osobný blacklist.

Ale samozrejme, ešte ma čaká práca – čistenie, pranie, sušenie. Stáva sa z toho rutina. Začína mi byť jasné, že táto výprava potrvá podstatne dlhšie než som pôvodne plánoval.

8. deň – z Hruštína do Krásna nad Kysucou – 68 km – ešte 462 km do cieľa

Istá začínajúca bežkyňa si ma raz doberala, že mne sa ľahko behá, lebo mám dobré bežecké hodinky s tlačidlami „Chce sa mi“, „Neprší“ a „Vládzem“. Tlačidlá „Chce sa mi“ a „Vládzem“ fungujú celkom dobre, no na tlačidle „Neprší“ by mal výrobca rozhodne popracovať - väčšinu dňa tlačidlo nefunguje a opäť tak premoknem do nitky. Napriek dažďu je to dnes ľahší deň než včera – bežím a kráčam po lepšom teréne a väčšinou dolu kopcom. Po dvoch ťažkých dňoch viem oceniť, keď sa človeku v daždi nerozpúšťa cesta pod nohami. A okolie vodnej nádrže Stará Bystrica je vyslovene krásne.

Hlava si opäť ide svoje, fotím zaujímavé miesta a vymýšľam opis dnešnej cesty na Stravu. Prekvapuje ma ako veľmi to pomáha - duševná aktivita mi dvíha morálku a v ťažkých chvíľach sa necítim sám.

A aspoň sa niečo sa z komentárov k svojim zápisom naučím – dozvedám sa, že skaly, ktoré v diaľke vidím sú Rozsutec z pre mňa nezvyklého uhla a dokonca aj to, v akej aplikácii sa to dá určiť (PeakFinder).

Celkovo sa mi zlepšuje nálada a pomáha mi v tom aj vojensko-lingvistický objav – Vychylovka granátov. Zisťujem, že slovo granát som celý život skloňoval zle... Chvíľu sa pred dažďom schovávam v Starej Bystrici pod orlojom a potom už len po cykloceste dobieham do Krásna nad Kysucou.

Vraveli, že Rozsutec. V každom prípade to boli pekné skaly...

Je tu pekne a aj z balistiky a gramatiky som sa všeličo naučil...

Ale aby všetko nebolo také príjemné a pohodové, komplikuje sa mi ubytovanie v Krásne nad Kysucou. Nachádzam síce náhradné – robotnícku ubytovňu, kde ma aj veľmi ochotne ubytujú. Som rád, že mám kde skloniť hlavu. V tomto počasí je aj najskromnejšie ubytovanie lepšie než dážď de-luxe. Bohužiaľ ubytovňa je zamorená švábmi a tak s pomocou sprejov s nimi celú noc vediem chemickú vojnu – brrrrr!

9. deň – z Krásna nad Kysucou do Čadce – 60 km – ešte 407 km do cieľa

Ráno sa starostlivo balím a kontrolujem všetky svoje veci – rozhodne si nechcem žiadneho švába odniesť so sebou. Potom vyrážam (ako inak) do dažďa. Celý deň ma sprevádza džungloidné počasie – doobeda moknem, poobede svieti slnko a je sparno. A aby som náhodou neuschol, tak podvečer znova mrholí. No cesta je dobrá a postupujem celkom rýchlo. Prechádzam Česko-Poľsko-Slovenským trojmedzím a za dnešný cieľ svojej cesty volím Čadcu. Došiel by som aj ďalej, no potrebujem si dokúpiť zásoby a za Čadcou dlho nič vhodné nie je.

Navyše, pri tých prívalových dažďoch, ktorými sa mi vyhráža SHMÚ, by som sa v noci musel držať stromu aby ma z hory nevyplavilo. Preto chcem očakávanú nočnú prietrž mračien prečkať v meste a pod strechou. Cestou opäť prechádzam po slovensko-poľskej hranici a asi trikrát vchádzam a vychádzam do/z rôznych častí Skalitého.

Pohľady z dnešnej trasy – nábytok ako pre obrov, miniatúrny obelisk a cyklocestička pre peších

V Čadci si mením ponožky – radikálne. Všetky tri páry, ktoré mám na sebe a so sebou vyhadzujem a kupujem si nové. Toto počasie oblečeniu nepraje, kvôli ustavičnému vlhku a teplu sa na mne doslova rozpadá. To isté sa deje s vreckovkami (áno, v tomto som ako Hobit Bilbo, na ultrabehy a výpravy chodím zásadne s látkovými vreckovkami). Horšie ale je, že i obe moje obľúbené tričká javia známky značného opotrebenia – dokonca aj tričko z Východniarskej stovky, v ktorom som prešiel WCC2021, vyzerá, že už je v poslednom ťažení.

OK, zlé jazyky hovoria, že som tie tričká mal už dávno rituálne spáliť, no na týchto ultra-akciách som si k nim vytvoril určitý vzťah. Prešli sme spolu veľa kilometrov a vždy sa na ne dalo spoľahnúť.

Nech je ako chce, zlepšuje sa mi nálada. Mám za sebou viac ako polovicu trasy a pred sebou najmä známe úseky. Cítim sa celkom sebaisto. (Uznávam, že je to iracionálny pocit, no určite je to lepšie než sa iracionálne cítiť vystrašene alebo neisto...).

10. deň – z Čadce na Portáš – 64 km – ešte 346 km do cieľa

Dnes vzdávam hold pánovi menom John Loudon MacAdam – vynálezcovi moderných spevnených ciest. Slzy vďaky mi spolu s kvapkami dažďa stekajú po tvári vždy keď sa dostanem na pevnú cestu a nemusím sa mechriť v blate.

Len čo prestáva najväčší dážď, vyrážam z Čadce s cieľom stihnúť dôležitý časový limit – v horskom hoteli Portáš varia do siedmej večer... Napriek všetkej snahe je mi už okolo poludnia jasné, že tento cieľ je ohrozený, preto sa preventívne napchávam aj na Semeteši a v hoteli Fran (tu sa o mňa starajú obzvlášť obetavo – zjavne majú s ultrabláznami dostatok skúseností). No nakoniec ma ochotne nakŕmili aj na Portáši.

Dnešná trasa z veľkej časti kopíruje trasu Javorníckej stovky. Na rozdiel od nej sa však nemusím z hotela Fran teperiť hore lyžiarskym svahom, ale pokračujem po cykloceste ako civilizovaný človek. Kvôli dažďu a vlhku takmer nevyťahujem mobil a tak okrem rozhľadne na Marťáckom vrchu fotím len svetlé body dňa – foodporn.

Rozhľadňa a foodporn

Musím priznať, že situácia je zložitá. Odbehnuté vzdialenosti vôbec nezodpovedajú vynakladanému úsiliu. Platím privysokú cenu za prekonanie každého kilometra v klzkom bahne. Najmä zbehy, ktoré by za normálnejších okolností boli rýchle a „zadarmo“, vyžadujú veľa pozornosti, opatrnosti a času. Napriek tomu si udržiavam vysokú morálku, neutíchajúcu chuť do jedla a nohy bez otlakov.

Podľa predpovede počasia má zajtra liať celý deň, budem tomu musieť prispôsobiť postup a improvizovať. Dúfam, že sa to postupne zlepší.

11. deň – z Portáša na Vršatec – 59 km - ešte 290 km do cieľa

Leje, leje, leje a leje. Globálne otepľovanie to dnes očividne fláka a je zima. Aj na Portáši je dosť chladno a vlhko, v izbách sa v lete nekúri, svoje veci si nemám ako usušiť. Ale to je jedno. V tomto počasí je aj tak okamžite mokré všetko.

Filozof Immanuel Kant tvrdí, že svet okolo nás nedokážeme vnímať priamo a presne, ale len skreslene a sprostredkovane pomocou svojich nedokonalých zmyslov. Do hlbšej analýzy sa radšej nejdem púšťať, ale počas môjho putovania to rozhodne platí. Plánujem túto teóriu využiť. Dnes jednoducho musím obmedziť vnímanie okolia a uzavrieť sa do svojho sveta. Potrebujem si niečím zamestnať hlavu.

A tak počas dňa tvorím tento naivný príbeh:

„Výňatok z lodného denníka:

„ Po tom, čo sa ráno zdvihla hmla som vyplával z Portáša, splavil pereje v Pápajskom sedle a doplavil sa do Lysej pod Makytou. Deň bol bohatý na zrážky a priaznivá úroveň vodnej hladiny mi umožnila zdolať aj inak nesplavný úsek cez Zubák a Lednicu. Záverečná plavba proti relatívne silnému prúdu z Červeného Kameňa na Vršatec takisto prebehla bez väčších problémov. Na rozdiel od výborných hydrologických pomerov, poveternostné podmienky neboli optimálne. Znížená viditeľnosť sťažovala navigáciu a počasie bolo nevľúdne. To sa prejavilo na stave lode i posádky. V podpalubí sa nachádza značné množstvo vody a náladu posádky ilustrujú pripojené fotografie...“

Dnešná úroveň nadšenia

Reálne: Toto je bezkonkurenčne najťažší deň celej výpravy. Viac ako po iné dni platí, že vynakladám nezmyselne veľa úsilia na príliš malý výsledok. Taký dážď ako je dnes som ešte asi nezažil. Situácia je doslova neuveriteľná. Na nenápadnom úseku medzi dedinkami Zubák a Lednica, ktorý by mi inak ani neutkvel v pamäti, je terén taký rozmočený, že takmer nedokážem pokračovať. Reálne mi hrozí, že tu ostanem ležať v bahne a zakapem na podchladenie.

Nakoniec sa však odtiaľ vyhrabem. Za Lednicou sú už cesty lepšie a okrem jedného bahnitého úseku cez pole je až na Vršatec všade asfalt. Ubytujem sa v hoteli Vršatec. Poobede tu už nevaria, tak si len

nakúpim nejaké horalky (veľa horaliek...). Ale hlavne si požičiavam fén. Našťastie sa mi nič nepoškodilo ani som sa nezranil. Spamätávam sa, dávam do poriadku vybavenie aj seba, umývam, periem, suším...

Som na šrot. Totálne a dokonale na šrot. Ak chcem túto akciu dokončiť, musím si oddýchnuť. Zajtra má byť opäť daždivo, tak si plánujem servisný deň – presun niekam ku Trenčínu, nákupy a oddych. Za Trenčínom ma čaká dlhý úsek, ktorý je za bežných okolností rovinatý a veľmi behateľný (bývalá lesná železnica). V týchto podmienkach by to však bola len kaluž za kalužou. Prispôsobím sa počasiu.

12. Deň – z Vršatca do Trenčína – 34 km – ešte 259 km do cieľa

Ráno dážď nerušene pokračuje. Definitívne sa rozhodujem, že dnes dôjdem len do Trenčína aj keď ma to neteší. Trvanie celej akcie sa výrazne predlžuje, pôvodne som plánoval byť už niekde tesne pred cieľom. Ale zajtra sa už má počasie zlepšiť, tak sa utešujem tým, že oddýchnutému sa mi pobeží lepšie a vyrážam do Horného Sŕnia. Trasa je úplne rozmočená, no príliš sa tým netrápim. Aj pomalým tempom to do dnešného cieľa v pohode stíham.

Toto počasie praje aspoň hubám. Na lúkach rastie neskutočné množstvo obrovských bedlí. Pre hubárov odporúčam miesto na trase vzdialené 287,1 km od cieľa...

Veľa úspechov pri zbere a dobrú chuť!

Za zmienku tiež stojí, že ílovitý dolubreh - v gpx navigácii eufemicky označený ako „náročný zjazd“ - je teraz úplne, ale naozaj úplne neschodný. Dal by sa elegantne zdolať na boboch, možno aj na igelitovom vreci. Asi navrhnem organizátorom zaradiť vrece do odporúčanej výbavy. Vrece ale nemám a tak sa kadejako cez les povedľa cesty spúšťam dolu.

Určite však musím organizátorom vyjadriť nehynúcu vďaku za to, že na rozdiel od WCC2021 tento rok netreba brodiť rozvodnenú Vláru!

Vlára

V Hornom Sŕní chvíľu posedím v reštaurácii a najem sa. Dážď pokračuje, no odtiaľto až do Trenčína je trasa rovinatá a vedie prakticky len po asfaltových cyklocestách. A tak v dobrej nálade a slušným

tempom pokračujem ďalej. V Trenčíne prestáva pršať. Idem si dokúpiť zásoby, ubytovať sa a začína pravidelná rutina – čistenie, pranie, sušenie, napchávanie sa – a konečne oddych.

13. deň – z Trenčína do Čachtíc – 87 km – ešte 189 km do cieľa

Ráno vyrážam oddýchnutý a dokonca ani neprší. Trasou z veľkej časti zhodnou s Leteckou stovkou sa dostávam až k motorestu Maják. Takmer stúpim na veľkú užovku, no kým s ňou stihnem pokecať v parselčine zhnusene sa odplazí. Nejako mi blbnú hodinky – každých zhruba 30 sekúnd vyhlasujú, že som na trase – akoby som medzitým nebol. Rozmýšľam, kam sa mi dnes podarí dobehnúť – za minimum považujem Čachtice, ale chcel by som aj viac. V roku 2021 sa mi za deň podarilo dostať z Trenčína až na Veľkú Javorinu, no vtedy bolo lepšie počasie. Opäť začína mrholiť a tak sa rozhodujem, že aj v Čachticiach mi bude dobre. Pri hľadaní ubytovania okrem iného zisťujem, že v Čachticiach majú Základnú školu štvrtej sednice Tatrína. Takýto úžasný názov ma núti niečo si o tom vygúgliť. Musím povedať, že tí štúrovci boli naozaj dobrodružné povahy! (Odporúčam pozrieť na internete...)

Veľkú časť dňa bežím po trase bývalej lesnej železnice Trenčín-Selec. Hodinky stále blbnú a navigáciu rozhodne neuľahčujú. Našťastie si ešte čo-to pamätám z WCC2021 a navyše behanie po (hoci aj bývalej) železnici má svoje špecifiká – vlaky len veľmi málo stúpajú/klesajú, preto keď už raz neviete kam z konopí bežte po vrstevnici.

Na lúkach sa okolo mňa naháňajú srnky a ani sa príliš neboja. Veď prečo aj, určite ich nedobehnem. Striedavo moknem a schnem – dosť na to aby som večer musel sušiť batoh. Trasa je blatistá, no väčšinou mi terén umožňuje pohybovať sa rýchlosťou primeranou schátranosti mojej telesnej schránky. Ako by povedal klasik – konečne je všetko tak, ako má byť.

Svetlé momenty dňa

No nie celkom. Keď vbieham do Beckova, hodinky hlásia, že sú vybité a vypínajú sa. A tak si robím prestávku v cukrárni pod hradom a dobíjam hodinky aj seba.

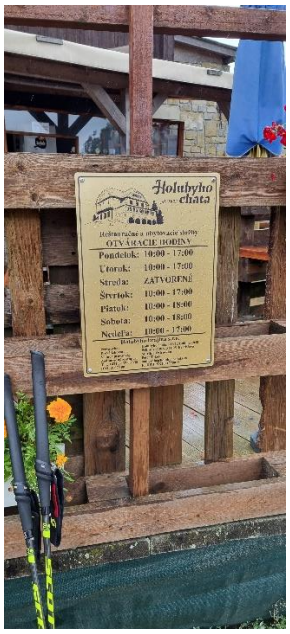
Rozmýšľam, čo im môže byť – vyzerá to, akoby synchronizácia s mobilom žrala priveľa energie. Tak na mobile vypínam bluetooth - odrazu je všetko v poriadku a hodinky fungujú bez problémov. (Neskôr zisťujem, že mi na mobile bežia dve rôzne aplikácie, ktoré sa snažia naraz využívať údaje z hodiniek a spôsobujú celý ten chaos).

V Čachticiach sa ubytujem podľa telefonických inštrukcií. Nachádzam kľúče. Majiteľku penziónu ani kohokoľvek iného nestretnem. Sumu za ubytovanie mám nechať na stole pod hrnčekom. (Pripomína to rozprávku o začarovanom zámku, no tento úzus sa na Slovensku celkom rozmáha). Nemám presnú sumu peňazí a tak si ich voľky-nevoľky musím ísť rozmeniť do krčmy. A ja som tak nechcel, ale okolnosti ma donútili! Obávam sa, že pivo ako iontový nápoj nie je úplne ideálne a zajtra to bude ťažké...

14. deň – z Čachtíc do Brezovej pod Bradlom – 71 km – ešte 120 km do cieľa

Moja cesta sa pomaly končí. Bude mi to chýbať. Samozrejme, tie dažde nie, ale viete ako to myslím. Ako tak stúpam na Veľkú Javorinu zastavuje za mnou auto a počujem povzbudzujúci pokrik – prišiel ma povzbudiť Vlado K., cyklista, účastník tohtoročnej WCUC. Vlado, veľká vďaka, tvoje povzbudenie mi zdvihlo morálku a pomohlo preniesť sa cez nepríjemné prekvapenie na Holubyho chate.

Na Veľkej Javorine som počítal s doplnením zásob a teplým jedlom. Smola – chata je v stredu zatvorená. Dokonca sa vonku nedá nabrať ani voda. Rovnako sa zmýlili desiatky ďalších turistov, ktorí sa bezradne ukrývajú pod klenbami chaty a trasú sa od zimy. Nerád hejtujem, ale tento stav je podľa mňa neakceptovateľný. Holubyho chata nestojí na stratenom laze, ale v CHKO na križovatke významných turistických trás kadiaľ denne prejdú stovky turistov. Ktokoľvek má chatu v prenájme alebo ju vlastní, má výhodu prirodzeného monopolu. Je preto legitímne požadovať (a vymáhať) aby poskytoval verejnosti služby v prijateľnom štandarde.



Holubyho chata

Na rozdiel od chaty, drevorubači voľný deň nemajú a veselo v daždi rozrývajú magistrálu – Cestu hrdinov SNP. Nie som ekologický aktivista a chápem potrebu ťažby dreva, ale takýto prístup turizmu rozhodne neprospieva. V tomto počasí nemá lesný kolesový traktor na najvýznamnejšej slovenskej turistickej trase čo hľadať! Za posledné dva týždne som prešiel kus Slovenska – videl som krásne lesy a videl som aj hnusné lesy – v tých som nestretol jediného turistu a ani sa tomu nečudujem. Do tých

lesov určite dlho nepôjdem. Nezničila ich však zver, ani turisti, ale neodborný a doslova hlúpy spôsob ťažby dreva. Ak to myslíme s turistickým ruchom na Slovensku vážne, tak treba so službami aj lesmi niečo urobiť...

Keď vybehnem z Bielych Karpát, motám sa ďalej po kadejakých záhorských lazoch. Trasa sa tu vtipne vyhýba akémukoľvek obchodu, reštaurácii, penziónu, či krčme. A možno tu naozaj nič nie je. Bežím a kráčam popri domoch, nestretávam žiadnych ľudí, všade na mňa z poza plotov zúrivo štekajú psy. (Nečudujem sa im, zrejme ma cítia už z diaľky).

V Podbranči plánujem doplniť vodu, ale obe verejné studne sú nepoužiteľné. No na jednom dvore je vonku človek a pes na mňa nešteká, ale chce sa hrať. Poprosím o vodu, chvíľu pokecám s domácim pánom a vyrážam ďalej.

Počasie dnes so mnou hrá hru zmokni-uschni-zmokni-uschni-zmokni, s takým večerným dažďom, že vyzerám akoby som spadol do vody. Pod Bradlom kúsok schádzam z trasy a idem sa ubytovať do Brezovej.

Musím sa nejako usušiť a pripraviť na finále, zajtra to už dúfam bude lepšie.

15. deň – z Brezovej pod Bradlom do Lozorna – 126 km – cieľ

Na WCC2021 som ako posledný - šiesty úsek súvisle prešiel trasu z Veľkej Javoriny do cieľa v Lozorne – niečo viac než 160 km. Bolo to hrozné a povedal som si, že takú chybu už nikdy viac neurobím. Teraz mám pred sebou necelých 130 kilometrov, rozhodujem sa, že „treba myslieť aj na športový aspekt podujatia“ a chcem to prejsť súvisle. Človek nevstúpi dvakrát do tej istej rieky, ale nohu omočiť si v nej očividne môže...

Všetko sa trochu komplikuje už v noci – pri motaní sa po izbe zakopnem malíčkom o nohu postele tak, že si ho skoro odlomím. Bolí to neskutočne – oveľa viac, než je bežné. Chladím prst studenou vodou, mažem Olfenom, do rána však aj tak poriadne napuchne. Nejako ho však dostávam do tenisky a s trochou pozornosti sa s tým chodiť dá, s ibalginom v sebe dokonca viem aj opatrne bežať.

A tak vyrážam. Predpoveď počasia je optimistická. Ráno je síce hmla a chvíľu to vyzerá, že hlásené polojasno mi opäť potečie za krk, no postupne sa vyjasňuje. Tento úsek Malých Karpát poznám, som tu „doma“. Počasie je konečne príjemné, terén známy a bez zákerností. Napriek tomu ma jedna vec znepokojuje – čo sa to v tých dedinách stalo? Kam všetci tí ľudia zmizli? Chápem, že cez deň sú v práci a mnohé domy sa postupne menia na víkendové usadlosti, ale tu naozaj zdochol pes! Okrem Dobrej Vody a Bukovej človek nenarazí na obchod alebo krčmu. Kam tí ľudia večer chodia? To sa medzi sebou nerozprávajú?

Prichádzam k vodnej nádrži Buková. Tu je našťastie otvorený bufet a je mi jasné, že až do cieľa už žiadna šanca na teplé jedlo nebude. A tak sa dôkladne posilňujem.

Posledná večera

S plným bruchom mi rastie sebavedomie a víťazná nálada – už len 65 kilometrov do cieľa! Vymýšľam si kadejaké motivačné slogany, vyťahujem čelovku a vyrážam. V podstate to ide dobre až po Hubálovú. Pri prameni doplním vodu, niečo zjem a pokračujem ďalej. Tu si už ale únava začína vyberať svoju daň. Za Čermákovou lúkou sa to plynule zhoršuje a cesta do cieľa akoby nemala konca. Motám sa po cyklotrase obchádzajúcej Skalnatú a Čmeľok. Už začínam mať vidiny. Nad ránom sa dovlečiem na Pezinskú Babu. Je skoro ráno, všetko je zatvorené, nie je tu ani noha. Na chvíľu si sadám a niečo zjem. Bolí ma všetko. Volajú mi rodičia, vďaka trackeru vidia, že sa nehýbem. Poteší ma to. Otec sa ma pýta, ako sa cítim. Nálada na víťazné slogany ma už prešla a tak len šplechnem staré socialistické „Padneme, ale neustoupíme“. Zasmejeme sa a vyrážam ďalej.

Napriek tomu, že vychádza slnko to začína byť zlé. Porovnávam cestu do cieľa s WCC2021. Vtedy som do cieľa prichádzal v milosrdných mrákotách a dlhé úseky cesty som vôbec nevnímal. Teraz vnímam. Potácam sa po ceste zo strany na stranu, kňučím od bolesti a privolávam smrť. Tempo mám biedne, už sa len vlečiem, míňa sa mi voda a celé je to nekonečné.

No nakoniec prichádzam do Lozorna a je tu cieľ. Hurá! Víta ma organizátor a niekoľko zamestnancov školy zvedavých na šibnutého exota. Mám pocit víťazstva.

Hurá!!!

Záver

WCUC som dokončil za 15 dní a 37 minút. Splnil sa mi sen! Bolo to oveľa dlhšie, náročnejšie a strašnejšie než som čakal, ale koniec koncov aj nočná mora je sen.

Ďakujem všetkým, ktorí ma podporovali a povzbudzovali – pomáhalo mi to v najťažších chvíľach a veľmi si to vážim! Po tejto výprave možno nebudem múdrejší, ale určite budem skúsenejší. Ak som niekoho od podobných výprav odhovoril, tento cestopis splnil svoj účel...

Príloha č. 1 – Vybavenie

Dostávam veľa otázok ohľadne vybavenia, ktoré som mal so sebou. Preto som spísal, čo všetko som si zbalil. (Nepamätal by som si to, ale doma pri vybaľovaní som si všetky veci odfotil - a časť z nich potom vyhodil). Takže poďme na to:

Povinná výbava pre bežca:

- Píšťalka (u mňa súčasť batoha)
- Čelovka – FENIX HM50R – ľahká, praktická, pri rozumnom nastavení vydrží svietiť celú noc
- Izotermická fólia
- Sprej proti medveďom – najmenší aký som zohnal. Nepoužil som ho...
- Tracker (od organizátora – treba udržiavať nabitý)
- GPS navigácia – u mňa hodinky, viď nižšie

Plný batoh bez vody, s jedlom na jeden deň vážil 4,9kg. V tom nie sú započítané tenisky a oblečenie, ktoré som mal na sebe (čiapka, tričko, kraťasy, ponožky), hodinky, ľadvinka s mobilom, dokladmi a peniazmi a palice.

Vybavenie:

Tenisky – HOKA Challenger ATR 7 (verzia Wide kvôli mojej veľkej labe). Vynikajúce univerzálne tenisky. Pohodlné na všetkých povrchoch, dostatočne dobre držia v šmykľavom teréne a vydržia strašne veľa – vodu, bahno, opakované pranie/čistenie a sušenie horúcim vzduchom. Keď sa namočia, dokážu rýchlo vyschnúť. WCUC2023 možno považovať za akýsi deštrukčný test. Podrážka vydržala celý čas, odrala sa primerane. Zvršok sa začal trhať až po 800 km. Pred štartom som v nich mal odbehnutých necelých 100 km – boli zabehnuté. Nerobili sa mi v nich otlaky okrem posledného dňa, keď sa už cez potrhaný zvršok dostávali dnu kamienky a nechcelo sa mi ich často vysýpať. Napriek tomu som sa ich (zo žartu) pokúšal v RunningPro reklamovať – veď aha, nevydržali ani jeden pretek...

Hodinky: Garmin Fenix 7X Sapphire Solar – fungovali spoľahlivo a robili to, čo mali. (Okrem zmieňovaného softvérového problému, keď sa o ne bili dve aplikácie v mobile. Stačilo na mobile vypnúť zbytočnú otravnú aplikáciu).

Palice – karbónové, skladacie s pevnou dĺžkou. Palice s nastaviteľnou dĺžkou neodporúčam, nastavovací mechanizmus sa často poškodí.

Batoh – RaidLight UltraVest 12 – 12 litrový – praktický, overený, milión rôznych vonkajších vreciek a sieťok, na obyčajné stovky trochu príliš veľký, na viacdňové akcie perfektný.

Spacák – letný, do +2°C, najľahší aký som zohnal, 790g, HUSKY MIKRO – nepoužil som ho ani na WCC2021 ani teraz.

Núdzové bivakovacie vrece – nepoužil som ho ani na WCC2021 ani teraz (Našťastie...)

Nafukovacia karimatka – to najmenšie s Decathlonu – nepoužil som.

Vreckový nožík – stačí najjednoduchší.

Nádoby na vodu – 2 softfľašky po 0,5L. Vydržali a neroztrhli sa. Vak na vodu s hadicou neodporúčam, je to nepraktické – ťažko sa plní z prameňov a keď sa prederaví, zle sa opravuje, prídete o všetku vodu a ešte si aj namočíte veci v batohu.

Hygiena:

- Zubná kefka
- Zubná niť
- Zubná pasta (najmenšia tuba)
- 2 balíčky papierových obrúskov
- 2 vlhčené obrúsky
- Pomáda na suché pery (dokúpil som pred štartom)

Oblečenie

- 2 krátke funkčné tričká (jedno na mne, druhé na prezlečenie v batohu)
- 2 krátke nohavice (jedny na mne, jedny na prezlečenie v batohu)
- 1 dlhé bežecké nohavice
- Čiapka - šiltovka
- Bufka – nepoužil som
- Bežecká ľadvinka - z Decathlonu + mikroténové vrecká na mobil, peniaze a doklady
- Nepremokavá bežecká vetrovka

- Tenká bežecká bunda (používal som ju aj ako zatepľovaciu vrstvu)
- 3 páry ponožiek (úplne obyčajné bavlnené – jedny na mne, dvoje na prezlečenie v batohu, počas cesty som ich v Čadci všetky vyhodil a kúpil 3 nové páry)
- Bežecké rukávniky
- 2 bavlnené vreckovky – gentleman nevychádza von bez látkovej vreckovky...
- Plavky – je dobré mať si čo obliecť, keď všetky ostatné veci periete...
- Tenký jednorazový pršiplášť – pončo. Použil som ho v núdzi a samozrejme aj zničil. Ale pomohol mi prežiť.
- Filtračná fľaša na vodu Katadyn BeFree 1L a dezinfekčné tabletky Mikropur – vynikajúca vec, odporúčam, ak nechcete uschnúť bez vody, alebo chytiť nejakú črevnú pliagu. Využil som opakovane.

Elektronika

- Mobil
- Prehrávač+slúchadlá (drôtové – nestratíte ich)
- Nabíjačka
- Káble pre nabíjačku – USB-C pre mobil, čelovku, powerbanku a tracker, USB-B pre pre prehrávač, kábel pre hodinky
- Powerbanka 10 000mAh

Lieky, ľahké drogy a ostatné vybavenie

- Ibuprofén
- Paracetamol
- Acylpirín
- Flector v prášku – na predpis (keby bolo najhoršie...)
- Flector tabletky
- Kofeín tabletky – jedna tabletka s obsahom 100mg kofeínu funguje ako stredne silná káva
- Taurín tabletky – viac-menej placebo
- Soľné tablety – je fajn nejaké mať, ale soľ majú v každom obchode i reštaurácii
- Dezinfekčné tablety Micropur
- Magnéziové tablety – stačí zopár, naozaj len pre prípad núdze (Väčšina svalových kŕčov je spôsobená nadmernou únavou svalov, nie nedostatkom horčíka)
- Rýchloobväz nastrihaný na prúžky – 26 ks (na drobné poranenia, ale riešim tým aj špecifický pánsky problém – odieranie bradaviek o tričko. Prelepené bradavky sa neodierajú.)
- Flector EP gel – na mazanie bolestivých miest (neskôr som ešte dokúpil Olfen – ten má obdobné zloženie)
- Krém na opaľovanie – najmenšie balenie, faktor 50 – používal som ho oveľa menej než som chcel...
- Repelent – guličkový, najmenšie balenie. Rozhodne odporúčam. Bez ohľadu na váš výzor, pre muchy a komáre budete vždy príťažlivý.
- Lekárska vazelína – najmenšie balenie. Musel som cestou dokúpiť v lekárni namiesto minutého RunGuard-u.
- 1 elastický obväz – nepoužil som

Jedlo

- Horalky
- Gely - Sponser
- Rožky (vychytávka Júlie B. - dajú sa natlačiť do voľných miest v batohu)

- Sójové tyčinky (letné jedlo – na rozdiel od čokolády sa v teple netopia. V zime sú ale príliš tvrdé, vtedy si beriem čokoládu a/alebo banány v čokoláde)

Všetky veci v batohu som mal zabalené v neprebernom množstve igelitových/mikroténových vreciek. Vďaka tomu som ich poväčšine udržal suché aj napriek dažďu a pádu do kaluže.

Okrem toho som mal na sebe pripnuté štartovné číslo (klasicky - štyrmi zatváracími špendlíkmi, v prípade potreby viete prepichnúť pľuzgier, alebo vybrať triesku z prsta). Odporúčam nosiť na sebe. V obchodoch a reštauráciách vás s ním obvykle rýchlejšie a ochotnejšie obslúžia.

S tým, čo som mal, som si vystačil. Dalo by sa namietať, že je vhodné mať zo sebou napríklad dezinfekciu – tú som zobrať chcel, ale zabudol som na ňu. Zápalky som ani nebral, nemal som v úmysle niekde zakladať oheň. Boli situácie, keď by sa mi tretie (čisté) tričko zišlo, no presmrdel som aj v dvoch. Koniec koncov, každý večer som pral. Spal som bez šiat. Hrebeň som nebral – vzhľadom na počet a dĺžku mojich vlasov by to bola zbytočná záťaž. Pre dlhovlasých je to ale určite užitočná vec. Nemal som ani náhradnú obuv. Kým mi na ubytovaní opraté tenisky schli, chodil som bosý.

Okrem vyššie zmienených vecí som mal so sebou papier so spísaným itinerárom a telefónnymi číslami na ubytovanie. Aj keď sa postupne začnete odchyľovať od plánu, v prvé dni je to veľmi užitočné. A neskôr sa zariadite podľa okolností.

Hodila by sa mi nabíjačka s dvoma portami, aby sa dalo nabíjať viac vecí naraz. Netreba potom v noci vstávať a vymieňať zariadenia na nabíjačke.

Príloha č. 2 – Odporúčania pre tých, ktorí sa nenechali odradiť

Aj keď by možno istý Belo S. tvrdil niečo iné, WCUC2023 nie je nenáročná a už vôbec nie je vhodná pre začiatočníkov, kojace matky a adolescentnú mládež. Na druhej strane, nemusíte byť žiadny vrcholový športovec aby ste takúto akciu dokázali absolvovať. Potrebujete viac vytrvalosť než kondičku – vytrvalosť vás dostane z bodu A do bodu B. Kondička vás tam dostane rýchlejšie. V daných podmienkach mi cesta trvala cca 15 dní. Myslím, že v aspoň trochu slušnom počasí by som to vedel urobiť za 12 dní. Elitní bežci by to dokázali zabehnúť hlboko pod 10 dní. Záleží na vás ako takúto akciu pojmete.

Ako sa na takéto niečo pripraviť? Váš tréning nemusí byť príliš intenzívny, ale musí byť dlhý. Doprajte svojmu telu čas, aby sa adaptovalo na záťaž. Spevnieť musia nielen svaly, ale najmä kosti, šľachy a kĺby – a tým to na rozdiel od svalov trvá dlho. Natiahnutý sval je drobná nepríjemnosť, únavovú zlomeninu nerozchodíte. Pokiaľ beháte/chodíte stomíľovky, máte dobrý základ. Na viacdňových akciách budete viac chodiť ako behať – možno chodením prejdete menšiu vzdialenosť ako behom, ale rozhodne chodením strávite viac času. Tu sa diaľkoplaz nebude príliš líšiť od bežca – najmä pokiaľ sú preteky v štýle self-support a musíte si všetko potrebné niesť so sebou.

Fyzická príprava:

- Chodievajte na viacdňové turisticko-bežecké výlety do hôr – ideálne s partiou podobne postihnutých kamarátov
- Samozrejme, behajte ultratrailové akcie – osobne som podujatia slovenskej ultratrailovej ligy využíval ako tréning
- Cvičte a posilňujte celé telo, najmä chrbát

- Otužujte – ľadové plávanie vie byť aj zábava (len keby pri tom nebola taká strašná zima...). Každý má inú prirodzenú odolnosť voči chladu. Ja by som bez otužovania na WCUC2023 skončil na podchladenie.
- Takisto si zvykajte na horúčavu – keď je chladno, tak sa oblečiete, no pred horúčavou neujdete. Riešil som to tak, že som v lete behal (krátke trasy) napoludnie.
- Pred štartom priberte – cieľavedome sa vykrmujte minimálne 2 týždne pre štartom. Na viacdňovej akcii jednoducho nedokážete cez deň zjesť toľko jedla aby ste pokryli výdaj energie. Vaše telo sa v priebehu 3-4 dní adaptuje, ale dovtedy je dobré mať zásoby.

Technická príprava:

Viac ako inde tu platí, že si na akciu treba brať len odskúšané veci. Nestačí, že vyhovujú niekomu inému, musia vyhovovať vám. Takisto ich musíte vedieť dostatočne dobre ovládať. Nemusíte poznať všetky možné funkcie smart hodiniek, ale nemôžete maturovať nad navigáciou a musíte vedieť, koľko vám batéria vydrží.

Urobte si plán. Dôkladne si naštudujte mapu trasy a skúste odhadnúť koľko počas dňa dokážete prejsť s prihliadnutím na únavu, zistite, kde si môžete nabrať vodu, najesť sa, prespať, nakúpiť, ubytovať sa.

Zoberte si platobnú kartu a dosť peňazí – väčšina problémov sa s peniazmi rieši oveľa lepšie ako bez nich.

Mentálna príprava:

Pripravte sa na depresiu, zlosť, bolesť, zranenia, smäd, hlad a únavu. Neexistuje spôsob ako sa im na takomto podujatí vyhnúť. Ultrabežci väčšinou netrpia chorobnou čistotnosťou, no aj tak vás zápach a špina prekvapí. Po pár dňoch budú aj opraté veci smrdieť. (Perú sa najmä preto, aby sa z nich odstránila vypotená soľ – tá má vo vyšších koncentráciách žieravé účinky na pokožku).

A samota – zvykajte si na samotu. Niekoho deptá, niekoho teší. Tak či onak, užijete si ju.

Postup počas pretekov

Základná zásada – musíte sa šetriť už od začiatku. Bude veľa miest, ktoré by ste dokázali prebehnúť alebo prejsť rýchlejšie, stále však myslite na to, že prídu aj ďalšie dni. Až takmer do konca si musíte držať „výkonovú rezervu“. Do kopcov sa neštvite. Vo veľkých horúčavách (to nebol môj prípad) si zaveďte siestu - cez poludnie spite/oddychujte/nakupujte a ak sa dá, radšej choďte v noci. Pite kde len môžete. Nikdy neviete, či nasledujúci prameň nebude vyschnutý, udržujte si zásobu vody. Ak vám dochádza voda, nejedzte. Zvoľnite tempo a radšej kráčajte než by ste sa mali príliš potiť.

Tretí deň býva kritický – únava rastie, pozornosť klesá, človek sa často zraní. Väčšinou na štvrtý deň sa vám začne „meniť telo“. Organizmus sa adaptuje na záťaž, potom sa už všetko lepšie znáša.

Musíte veľa – ale naozaj veľa jesť. Zabudnite na diéty. Jediná diéta, ktorá je teraz pre vás vhodná je diéta č.11 – výživná! Pokiaľ budete denne v pohybe 15 a viac hodín, nebudete schopní do seba dostať dosť energie a aj tak budete chudnúť. Takže si doprajte. Nebojte sa, telo vás v tom nenechá, samo si povie, čo potrebuje – keď klobásu, tak klobásu, keď koláčik, tak koláčik...

(Keď tento cestopis čítam spätne, mám dojem, že sa až maniakálne zaoberám stravou – ale tak to proste vyšlo. Buď som taký prirodzene (bŕŕŕ), alebo je strava naozaj taká dôležitá...)

A jedlo zlepšuje náladu – je to vynikajúci prostriedok proti depresii!

Ďalšia dôležitá vec – rozmaznávajte sa. V rámci možností si doprajte drobné ľudské radosti – to, čo vás teší a pomáha vám regenerovať. Napríklad ja osobne nie som žiadny prírodný typ, vo voľnej prírode prespávam len keď naozaj musím. Mám rád pohodlnú posteľ a horúcu sprchu. Okrem hygieny je horúca sprcha dobrá aj na uvoľnenie svalov, takže som ráno radšej vyrazil neskôr, no horúca sprcha musela byť. Zároveň je to dobrý spôsob ako predchádzať zapareninám na citlivých miestach...

Dostal som otázku ako som si vybavoval ubytovanie, keď som nevedel kam cez deň dôjdem a či som sa nebál, že žiadne ubytovanie nezoženiem. Nuž, ani nie. Postupoval som tak, že okolo obeda, keď už bolo viac-menej jasné kam dokážem dôjsť, som začal gúgliť ubytovanie. Zavolal som na prvé vhodné miesto. Ak mi povedali, že majú obsadené alebo zatvorené, stručne som vysvetlil svoju situáciu a opýtal som sa, či mi môžu odporučiť nejaké iné ubytovanie. Fungovalo to perfektne. My ľudia sme spoločenské tvory a máme prirodzenú tendenciu pomáhať ostatným so základnými životnými potrebami. Všetci, ktorým som sa dovolal mi ochotne pomáhali nájsť vhodné ubytovanie v najbližšom okolí. Do turistických destinácií typu Vyšné Ružbachy som ani nevolal – ubytovanie som vybavoval až keď som tam prišiel. Síce bolo plno, ale miestni ľudia si ma medzi sebou posúvali tak dlho, až ma ubytovali. Bolo to na štvrtý „hop“ a trvalo to asi 20 minút. Vo všeobecnosti je ale lepšie telefonovať vopred.

Po pretekoch

Každý špás niečo stojí – a teraz nemyslím na peniaze. Takáto výprava si vyberie svoju daň na vašej telesnej schránke. Nečakajte, že vám stúpne kondícia – naopak, čaká vás dosť dlhé obdobie zníženej výkonnosti – a to budú skôr mesiace než týždne. Nesnažte sa ho skracovať, prípadne intenzívne trénovať. Potrebujete regenerovať. A priberať.

Po pretekoch som sa doma odvážil – napriek všetkému prežieraniu počas pretekov som mal o 4 kilá menej než na začiatku. To však nie je všetko. V skutočnosti ste krátko po pretekoch opuchnutí – najmä na nohách a prípadne opuchnete ešte viac. Po troch dňoch som vážil ešte o ďalšie dve kilá menej a to som sa prakticky presťahoval ku chladničke.

(Za zmienku možno stojí, že som sa odporúčaniami o regenerácii príliš neriadil a týždeň po WCUC som absolvoval 100míľ krajom Malých Karpát. Samozrejme, telo mi to dalo riadne vyžrať – komu niet rady, tomu niet pomoci...)

Príloha č. 3 – Zdravotný stav a prekonávanie problémov

Ultratrail sa nerobí pre zdravie. A WCUC určite nie. Takže s nejakými zdravotnými problémami musíte počítať. Vo všeobecnosti však platí, že telo zmobilizované adrenalínom a endorfínmi vám počas cesty veľa odpustí. Dajte si pred začiatkom skontrolovať/opraviť chrup, ostrihajte si nechty a majte so sebou zásobu liekov ak nejaké užívate. (Do určitej miery) platí, že bolesť a únava sú len pocity – pokojne ich ignorujte...

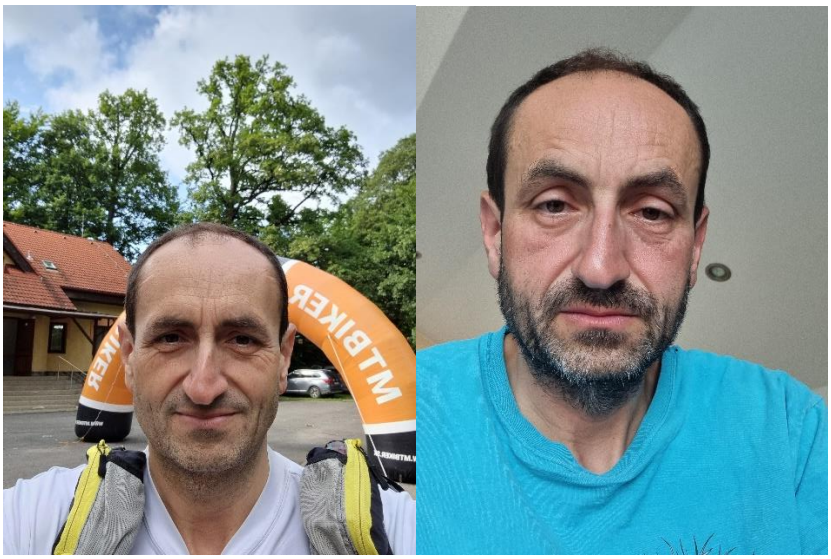
Ja som mal šťastie a nič hrozného sa mi počas cesty nestalo. Tu je zopár problémov:

- Podcenil som poriadne dotiahnutie popruhov na batohu a dooškieral si chrbát do krvi. Istý Slavo G. by povedal - akoby mi niekto chrbát obišiel listom motorovej píly. Moja chyba – mal som si dávať väčší pozor. Mazanie chrbta príliš nepomohlo, prestavil som popruhy na batohu a po pár dňoch si na seba chrbát s batohom zvykli. Medzitým to mokvalo a bolelo ako čert.
- Natiahnutý sval pri kolene v dôsledku pádu do kaluže. Na tretí deň som spadol do kaluže – bol som mokrý od hlavy, cez batoh až po päty. Situácia takmer ako z nemej grotesky. Menej smiešne už bolo, že som si pritom natiahol nejaký sval pri kolene – taký, o ktorom normálne ani neviem, že ho

mám. Nič prehnane strašného, ale kým som to každé ráno nerozcvičil, nevedel som poriadne ani chodiť, nieto ešte behať. Horúca sprcha a masť proti opuchlinám tomu výrazne pomáhali. Trápilo ma to ale až do konca cesty a ešte niekoľko dní potom.

- Bolesť chrbta. S platničkami mám problém notoricky. Na moje prekvapenie, počas cesty problémy s chrbtom výrazne ustúpili. Prečo, to neviem, ale faktom je, že som sedel oveľa menej než bežne v práci.
- Narazený malíček. Prvýkrát som sa bál, že kvôli zraneniu cestu nedokončím. Ak by noha príliš opuchla, neobul by som tenisku. Chvíľu som uvažoval, že by som tenisku trochu narezal, ale nakoniec to šlo aj bez toho. Tých posledných 120 km by som si už ale nechcel zopakovať.

Celkovo sa na zdravotný stav nemôžem sťažovať – neochorel som, všetky drobné rany sa mi hojili rýchlo a bez komplikácií. Ale zas kúpeľný pobyt to práve nebol. Na ilustráciu – uhádnite, ktorú fotku som robil pred cestou a ktorú po nej:



Pred a po...

Niečo na záver? Spomienkový optimizmus je sviňa. Vybral by som sa na podobnú akciu znova...