

ZÁVODY



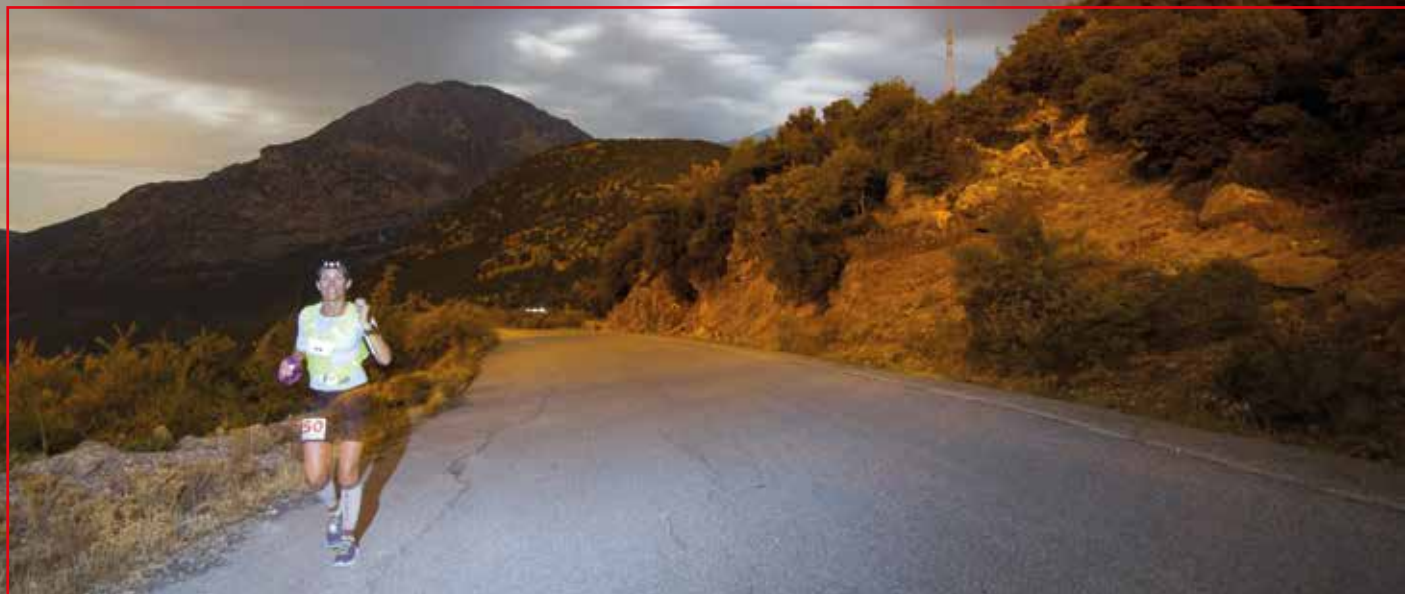
SPARTATHLON

Můj vrchol



Olympiáda pro ultravytrvalce. Nepřekonatelná vzpomínka. Vrchol sezony. To vše říká letos 42letý Radek Brunner, aktuálně nejlepší český ultravytrvalec, o zářijovém Spartathlonu. Loni uzavíral třetí desítku ve výsledcích, letos se na jih Evropy chce vrátit v ještě lepší formě.

letošní sezony



Spartathlon je pro tebe vrcholem sezony. Přizpůsobuješ tomu ostatní závody celý rok nebo budeš ladit až ke konci?

„Je to můj hlavní bod zájmu pro tuto sezonu. V únoru jsem dával

nevyřízené účty. Bohužel jsem asi zvolil ne zrovna dobrý závod – 100 km v Nitře. Velmi klikatý okruh parkem v délce 1,6 km, kde v každém kole bylo několik ostrých zatáček a jedna prudká vracečka. A to celé 60x. Od té

a dá se tak nějak běžet stejnou rychlostí od startu do cíle, případně se o to aspoň pokusit. Na Spartathlonu se v tomhle moc plánovat nedá. Můžu si udělat rozpis na ideální čas, jenže pokud nastanou problémy a člověk ho neplní, zbytečně mu to psychicky ublíží. A to není mým cílem. Chci ten závod proběhnout v pohodě, bez stresu. Může vyjít perfektní počasí a poběží se rychle, nebo naopak bude opět pařák a časy v cíli budou horší o hodiny. V tom je Spartathlon zrádný. Na časy, kdy zavírají jednotlivé checkpoiny, necílím. To bych se musel dostat do velkých problémů, abych s tímhle bojoval, a to není mým cílem. Tuhle variantu si nepřipouštím. Varianta, kterou mám v hlavě nastavenou a na kterou se připravuji, je závod plný euforie, pohody a radosti z běhu. Tak jsem si to vysnil a tak si to chci prožít. Až do konce.“

Varianta pro Spartathlon, kterou mám v hlavě nastavenou a na kterou se připravuji, je závod plný euforie, pohody a radosti z běhu.

dohromady koleno po operaci potřhaného menisku a pak se připravoval na MČR 100 km, které proběhlo na konci března. Podařilo se obhájit vítězství a dokonce se na dvě minuty přiblížit k osobáku. Což jsem dva měsíce po té operaci považoval za úspěch. V květnu jsem se pak ještě pokusil vylepšit osobák na 100 km a dostat se pod magickou hranici sedmi hodin. Což se povedlo tak napůl, osobák jsem stlačil na 7:04, ale sedmička na začátku času zůstala. Takže s touto vzdáleností mám pořád

Nitry se ale postupně připravuji na Spartathlon. Vše ostatní už bylo pod vlivem přípravy a bez nějakého ladění na závody. Bral jsem je spíš jako kvalitní součást přípravy.“

Jak se běhá takhle dlouhý závod? Máš připravený rozpis temp od kontroly ke kontrole? Nebo jenom víš, kolik je nejpomalejší tempo, aby tě nestáhli z tratě?

„Žádný rozpis si nedělám. Rozpis se dá v pohodě udělat na závod po silnici, kde nejsou kopce

Spartathlon běháš bez podpůrného týmu, třeba Dan Orálek ho má. V čem jsou výhody a nevýhody tvého přístupu?

„Běžím solo, bez doprovodu. Nevýhodou je to, že si člověk musí dost promyslet, co si kam na trasu pošle. Kdy asi bude potřebovat

čelovku, protože se už bude blížit tma, kde mu možná bude v horách zima, tak se bude hodit triko. Loni jsem si čelovku poslal na checkpoint, který byl moc brzy, a musel jsem s ní tak ještě dvě hodiny běžet za světla. Další nevýhodou je, že si na občerstvovače musí člověk vše udělat sám, dolít láhev s pitím, zjistit, co je k dispozici k jídlu, najít, co by si dal, polít se, všechno posbírat a vyrazit dál. Pokud máš doprovod, přiběhneš a máš vše připravené – naplněnou láhev, svoje jídlo rovnou do ruky, kdykoliv možnost vyměnit problematický kus výbavy... Je toho dost. Na druhou stranu se v tomhle všem skrývá jedna velká nevýhoda. Přiběhneš unavený na občerstvovačku, kde máš svůj team, sedneš si, oni se ptají, co a jak, ty si postěžuješ, prohodíte nějaká slova. No a to všechno tě vlastně časově zdrží. Takže pro mě



je žaludek v takové kondici, že do něj něco dostanu, je to v pohodě. Letos mám v plánu mu dopřát větší komfort, pošlu si na cestu nějaké energické tyčinky a budu

Žaludek je na ultra hodně důležitý a pokud nepracuje, jak má, pokud je problém cokoliv sníst, na výkonu se to fatálně projeví.

je lepší usmát se na Řeky, co jsou na občerstvení, sbalit si svých pět švestek a mazat pryč.“

Když jsi bez doprovodu, posíláš si na občerstvovačky alespoň vlastní jídlo? Nebo ti stačí oficiální nabídka?

„Loni jsem si na pár občerstvovaček poslal gely a tři lahvičky s vincentkou. Gely jsem tam nakonec nechal, vincentku vypil. A jinak jsem jedl to, co zrovna bylo k dispozici. Nejsem vybíravý a aspoň jsem mohl být vždy překvapený, co pro mě nachystali. Párkrát byl toustík, nějaká polívka, rýže, meloun, sušenky. Pokud

si víc hlídat, co a jak často jím. On je žaludek na ultra hodně důležitý a pokud nepracuje, jak má, pokud je problém cokoliv sníst, na výkonu se to fatálně projeví.“

Trasa moc krásy nepobrala. Jsou tam i hezké úseky, na které rád vzpomínáš?

„Jsou místa, která se mi vybavují, ale spíš jsou spojena s nějakou situací v závodě, než že bych se koukal po okolí. Jasně, vzpomínám na převrácenou loď při cestě ke Korintu, na přeběh Korintského průplavu, na chemičku, ze které se valil hnědý dým a vytvářel na zemi hnědé stíny, na neko-

nečnou noční asfaltku, po které bubnoval déšť a byla pokrytá loužemi velkými jako jezera. Pro mě byl nejkrásnějším úsekem poslední kilometr ve Spartě. To bylo něco, co mi vhání slzy do očí i teď a běhá mi při tom mráz po zádech. Už jen pro tento moment se tam chci vrátit a zažít to znovu. Tohle bych přál prožít každému běžci. Je to nepopsatelný pocit.“

Jak vypadá trénink na takovýto závod? Je to víc o kilometráži nebo kvalitě? Kolik měsíčně naběháš?

„Můj trénink je pořád experimentování. V podstatě každý rok běhám trochu jinak a svou cestu stále hledám. Letos jsem v první části roku zařadil víc tempových běhů pro závod na 100 km, teď v létě zase přidávám na počtu kilometrů a délkách tréninků. Pro tak dlouhý závod, jako je Spartathlon, není vůbec důležité, jestli člověk uběhne maraton za 2:30 nebo třeba 100 km pod osm hodin. Rozhoduje to, jak se tělo a hlava vypořádá s únavou, která v průběhu závodu přijde, protože ona prostě přijde. Takže teď v létě jsou hlavní části tréninku dlouhé běhy, které se opakují několik dní po sobě. Prostě tak, aby se v nohách nastavovala únava jako při závodě. Mým cílem je tedy naučit nohy pracovat hlavně s únavou a bolestí. A to je to, co na Spartathlonu rozhoduje. Kdo vydrží snášet únavu déle a líp, ten vyhrává. Kilometráž není nijak závažná, pohybuje se cca na 150–200 km/tý-



den. Je v tom ale několik tempo-
vých běhů, mnohdy závody, takže
to není jen o klusání. Teď v srpnu
se ale budu hlavně učit běhat po-
malu. Tempem 5:30/km v podstatě
vůbec neběhám, maximálně ráno,
když se probudím. Proto v srpnu
a září musím zařadit i tohle do plá-
nu. Je to totiž tempo, kterým se
běhá v druhé polovině Spartathlo-
nu, a pokud ho nohy neumí, je to
pro ně hodně nepřírozené a bolí to
o to víc.“

Nemáš sponzory. Na kolik tě jedna sezona přijde?

„Nemám žádného
sponzora, protože
nejsem ničím odliš-
ný od ostatních běž-
ců. Nejsem hvězda,
která by pro nějakou
značku mohla být
atraktivní a přinášet
jí zisky. Navíc jsem
už věkově v jiné
kategorii, než by
možná nějaký spon-
zor chtěl. A upřímně,
ani já bych
se nechtěl někde
předvádět ověšený
reklamami nebo
případně chroupat
v televizi sušenky
nebo třeba paštiku
a dělat, jak je to
super. Na druhou
stranu ale nemám
problém nadšeně
mluvit o něčem,
co fakt používám
a co mi vyhovuje.
Kupoval jsem si
boty New Balance,
protože se mi v nich
dobře běhá. Teď mi
je české zastoupení
poskytuje bezplatně.
Což je super. Ale
i kdyby to tak
nebylo, tak bych
si je kupoval

stejně a básnil o nich, protože mi
prostě vyhovují. To stejné je třeba
i s kompresními návleky Com-
pressportu nebo třeba s výživou
Enervitu. Všechno to jsou věci,
které jsem používal v době, kdy
jsem ještě nevyhrál žádný závod
a kdy jsem snil o tom, že třeba
taky jednou zvednu nad hlavu
cílovou pásku nějakého závodu.
Všechny tyhle firmy mne oslovily
samy, protože viděly, že mi jejich
věci fungují. Nabídlý mi nějaké

produkty a nechťejí za to žádné
nesmysly, které by mi nevyhovov-
valy. A dokonce ani nepožadují,
abych vyhrával, což je fajn.“
(úsměv)

Trpíš Bechtěrevovou nemocí. Jaký je tvůj aktuální zdravotní stav?

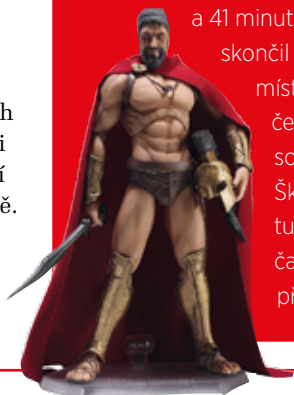
„Jsem zdravý úměrně svému věku
a kilometrů. Poslední rok ale cítím,
že tělo potřebuje víc péče. Takže
jsem začal pravidelně zařazovat sau-
nu, naučil jsem se pro-
tahovat, vyválet nohy
na masážním válci,
objevil jsem skvělého
maséra Karla Kuchyn-
ku, který je tak
skvělý, že neváhá
a přijede za mnou
s lehátkem i do prá-
ce a pěkně mi nohy
prohrábne v čase,
který mi vyhovu-
je. Ono se to nezdá,
ale je to neocenitelná
pomoc. Ty roky před-
tím mi tělo jen dávalo,
od loňska tak nějak
cítím, že ani já nejsem
terminátor a že bez
údržby mechanismu
to půjde rychle dolů.“

Dal jsi teď během měsíce tři stokilo- metrové závody, půl- maraton a desítku. Všechno jsi vyhrál, až na Krakonošovu stovku, kde jsi byl druhý. Jak se to dá stíhat? Zvládáš mezi závody vůbec tré- novat nebo jenom vyklusáváš?

„Na Krakonošce už
mě právě dohnala
únava, kterou jsem
celé jaro kumuloval.
Mezi těmi závody
jsem běhal, v pod-
statě neustále, den-

SPARTATHLON

Ultramaratonský závod o dél-
ce 246 kilometrů, někdy se mu
říká i olympiáda v ultramaratonu.
Od roku 1983 se vždy v září běhá v Řec-
ku mezi Aténami a Spartou na počest
aténskému posla Feidippida. Ten je znám
především jako běžec nesoucí zprá-
vu o vítězství Aténanů nad Peršany z Marathónu do asi
40 km vzdálených Atén, kde údajně po vyčerpávajícím
běhu zemřel. Historik Hérodotos, který žil v 5. století př.
n. l., tedy nedlouho po bitvě u Marathónu, se však o této
události nezmiňuje. Píše naopak o tom, že Feidippides
byl v roce 490 př. n. l. vyslán do Sparty, aby její obyvatele
požádal o pomoc v bojích s Peršany. Feidippides podle něj
dorazil do Sparty den poté, co opustil Atény. Na základě
tohoto tvrzení se do Řecka v roce 1982 vydalo pět přísluš-
níků britské Royal Air Force, aby prozkoumali, zda je možné
za den a půl tuto trasu o délce téměř 250 km zvládnout.
Třem z nich se to podařilo v časech mezi 34 a 39 hodinami.
Následujícího roku se konal první Spartathlon. Držitelem
traťového rekordu z roku 1984 (20 hodin 25 minut) je
fenomenální řecký ultramaratonec Yiannis Kouros. Nej-
rychlejším Čechem v historii je s časem 26 hodin
a 41 minut brněnský Dan Orálek. Radek Brunner
skončil v Řecku loni při své premiéře na 30.
místě za 30 hodin a 14 minut. Ze známých
českých ultravytrvalců se v cíli poklonil
soše krále Leonida ještě například Miloš
Škorpil v roce 2002. Letošní ročník star-
tuje 30. září v sedm hodin ráno místního
času. Kromě Brunnera je na seznamu
přihlášených šest dalších českých jmen.





ně. Nebylo to sice nějaké extrémní, ale nějaká tempa proběhla a dlouhé běhy taky, týdenní kilometráž se pohybovala stále okolo 150–200 km. Jsem rád, že jaro je za mnou a můžu teď zase místo závodů cíleně trénovat. Pokud je příprava spojená se závody, neustále se něco upravuje a přizpůsobuje, a to není ono. Kromě té prvních stovky v Nitře jsem všechno odběhal bez nějakého ladění.

A proto mě nejvíc překvapil výkon na 10 km. Na nic takového vůbec netrénuju a rychlost neběhám. Ta desítka byla navíc čtyři dny po Krakonošově stovce a já si dal skoro osobák. 33:42 nebylo zlý. Měl jsem radost.“

Nikdy jsi regeneraci moc nedal. Změnilo se na tom v poslední době něco?

„Snažím se být více zodpovědný k regeneraci, protahování, předcházení problémů. Doplnkové sporty ale neprovozují. Kolo,

plavání, nic takového. V podstatě není kdy, navíc v bazénu je mi zima. Hodně času trávím v práci a ten zbytek pak dělím mezi rodinu, běhání, jídlo a spánek. Jo, spánek, to je vlastně taky regenerace. Ale vzhledem k tomu, že běhám pravidelně i ráno před prací, tak spím šest až sedm hodin denně. Není to ideální, ale aspoň něco.“

Máš nějakou speciální stravu, dietu nebo jsi za přírodáka i v tohle?

„Nic extra. Jím všechno. A hodně. Při trénincích se často dostávám do nekomfortní zony, běhání se snažím dávat hodně. Nadneseně se dá říct, že se okolo něho aktuálně řídí celý můj svět. Ale abych ještě držel nějaké diety, to už bych se asi zbláznil. Jasně, převažují těstoviny, rýže, hovězí maso, kuře. Snídám pravidelně ovesné vločky, bílý jogurt a med. Dost ovoce, oříšky.

Nemám ale problém zastavit se na hamburger a hranolky nebo čínské nudle. Hlavně po závodě, to bych snědl cokoliv. A hlavně to nejvíc nezdravé, to v tu chvíli chutná nejlíp.“

Jak u Brunnerů probíhá rodinná dovolená? Tatka jenom běhá, nebo stihne i nějaké výlety?

„Letos máme naplánovaný jen týden dovolené, který strávíme v Krušných horách. S partou podobně postižených lidí, tedy běžců. Takže víc než dovolená je to takové soustředění. Krásně mi to pasuje do mé přípravy, z toho mám radost. Ale jinak, když nějaká dovolená je, tak rodinu nijak neomezují. Třeba na horách si odběhám ráno, pak s ostatními celý den lyžuju a večer, když všichni odpočívají, pijí kafíčko a klábosí, vyběhnu s čelovkou na druhou část. Mám z toho vlastně takový celotýdenní ultramaraton.“