Od plavání k Spartan Race

Už je to nějaký ten pátek co jsem přešel z tvrdých tréninků ve vodě (díky trenérům za tyto časy) na souš k foťáku a jiným starostem běžného života. Sportovního ducha jsem však v sobě nikdy umřít nenechal, pořád jsem se hýbal (cyklistika, turistika, jakýkoliv sport), ovšem víceméně rekreačně. Nakonec ale přišla doba, kdy jsem si řekl, že si chci něčeho dosáhnout a dokázat si, že na to mám. A ptáte se, co to bylo za výzvu? Byl to extrémní překážkový závod Spartan Race. A protože člověk má mít velké cíle, vzal jsem si do hlavy, že tento rok dokončím tzv. Trifektu. To znamená, že dokončím v 1 kalendářní rok všechny 3 základní typy závodů (**SPRINT min. 5km a 20 překážek; SUPER min. 10km a 25 překážek; BEAST min. 21KM a 30 překážek**)

A teď ten háček. Může tohle zvládnout člověk, co vlastně vůbec neběhal, ale dělal jiné sporty? Jistě že ano! Nikdy není pozdě začít a krůček po krůčku dosáhnout svého cíle! Takže jsem změnil své priority a začal na sobě víc pracovat, běhat a víc cvičit. Poznal jsem novou komunitu lidí, kteří to mají v hlavě stejně nastaveno, makají, a mají v tomto sportu úspěchy! Tímto zdravím Iwetu Marflakovou a Marfa, pro mě neskuteční borci! Přišel jsem mezi ně s vysokým sebevědomím, které mi kleslo hned během prvního tréninku, protože ono ručkovat a dělat všelijaké cviky na souši, a pak se hned rozběhnout není jako plavat, nebo jezdit na kole. Řekli mi: „Nezoufej! Makej! To přijde!“. Uplynul nějaký čas trápení ve fitku a pravidelného běhu v přírodě, a jsou zde mé první závody! Ty se konaly v Kroměříži a vybral jsem si startovat v týmu s mými novými kamarády z FITCLUB MT, kde trénuji. Pro začátek nejkratší závod typu SPRINT. Bylo horko, dal jsem do toho všechno, přijal rady od zkušenějších a zjistil, o čem to vlastně je a na co tak dlouho trénuji. Skončili jsme jako tým 15. ze 134. týmů nejen z naší republiky! Ten pocit byl nepopsatelný! Řekl jsem si, že je prostor pro zlepšování a trénovat dále má smysl.

Následoval ještě intenzivnější měsíční trénink na náročnější typ závodu SUPER konaný v neděli 30.8.2020 Liberci. Jel jsem tam tentokrát se svými 2 kamarády, které jsem motivoval k tomu, aby taky zkusili alespoň dokončit závod nejkratšího typu SPRINT. A výsledek? Povedlo se! Klobouk dolů před každým, kdo se postaví na start. Předchozí den, tedy v sobotu v Liberci se také konal nejnáročnější typ závodu se jménem ULTRABEAST, kde závodníci měli před sebou neuvěřitelných 51,7km s převýšením 3046m a 76 překážek!!! Obrovský respekt těm, kteří tohle úspěšně zdolali. Nedokážu si představit, jak tohle muselo být náročné.

No a zpět k mým dojmům a mé trase. **Tentokrát mě čekalo minimálně 10km a 25 překážek**. Startoval jsem docela brzy ráno (7:15) v age group vlně (závodníci, co to berou už vážně, jde jim i o čas a nesmí se zde vzájemně pomáhat při překonávání překážek) a počasí mi příliš nepřálo, bylo chladno a sychravo. Přijel jsem na místo činu a hned potkal svého úspěšného závodníka z Frýdku. Měl jsem na sobě mikinu a on hned, sundej to, budeš plavat a zahřeješ při běhu, a já ho s překvapením a nechutí poslechl. Krátce jsme se rozcvičili, vyzvedli startovní čelenku a hurá na start! Zařvali jsme si bojový pokřik: „AROO! AROO! AROO!“ a vyběhli. Trochu z kopečka, trochu do kopce, přes hluboké bahno, pár jednoduchých překážek typu přelez, přeskoč, podlez a narazili jsme na vodu, která nebyla zrovna nejteplejší. Přeplaval jsem na druhou stranu, čekalo mě přelézt pěkně vysokou překážku ručkováním a zpátky do vody. Přeplaval jsem zpátky a měl jsem se rozběhnout do pěkně prudkého kopce. Hlava by chtěla, ale tělo z toho šoku vůbec ne. Musel jsem to nějak překonat a rozhýbat se, pak už jsem se vzpamatoval a proběhl se lesem, který byl moc krásný. Sem tam nějaké to ručkování, které se mi tentokrát dařilo a běželo se dál. Pak jsem narazil na slackline, překážku, u které je důležitý balanc (vypadá jako natažený popruh, kterým se kotví materiál v náklaďáku) udělal jsem pár kroků, a spadl jsem. Trestem pro nezdolanou překážku ve Spartan Race je 30 burpees (česky angličák), který dokáže pěkně unavit a rozhodit tepovou frekvenci a mimo jiné psychiku pro další pokračování v závodu. Udýchaný jsem pokračoval dále a následovaly různé překážky (plazení pod ostnatým drátem v bahně, hod oštěpem, šplh, různé ručkování a podobné srandy). Bohužel mne stihla chytnout během překážek i křeč do obou lýtek, takže to byl boj a bolelo to. Ale o tom to je, zatnout zuby, bojovat, a doběhnout závod. Závod jsem dokončil s 90 trestnými burpees a časem 1:33:25 což mi stačilo na 108. místo z celkových 1207 závodníků a 11.místo z 20 v mé kategorii. Za mě spokojenost a zároveň motivace do budoucna jednou být „na bedně“.

Celkově závod a atmosféra se mi moc líbila, je super vidět stejné „blázny“ kolem sebe a moc se těším na další výzvu, kterou je nejdelší typ ze základních 3 závodů s názvem BEAST. Budu trénovat, co mi budou síly stačit a jsem odhodlán tento závod letos na podzim dokončit a v závodění nadále pokračovat. **Dělejte to, co vás baví a dejte do toho všechno! Vaše úsilí se vám dřív, nebo později vrátí!**

Zde je pár fotek mne ze závodu:

<https://delfinifm.rajce.idnes.cz/Stripky_ze_Spartan_Race_Liberec/>

A zde je video (nejsem autorem) pro představu jak tento závod vypadá z pozice závodníka:

<https://www.youtube.com/watch?v=HSouhSqJe8E>