

POUŠŤ GOBI?

TO BYLO ULTRA



Uviděl fotografa, který po mrknutí oka zmizel. Měl pocit, že na něj mluví kameny. „Nebo jsem viděl ženy koupající se v divoké řece,“ popisuje **MICHAL ČINČIALA**, 45letý ultramaratonec a člen Kilpi Racing Teamu, který si při drsném pouštním závodě Ultra Gobi, kdy běžel 420 kilometrů, prožil muka. Halucinace byly na denním pořádku a na trati strávil 109 hodin.



TEXT: ZDENĚK JANDA
zdenek.janda@cncenter.cz

Jakmile si pro sebe řeknete, že už při nějakém sportu nemůžete, vzpomeňte si na něj. Čím si Michal Činčiala prošel na konci září, kdy absolvoval opravdovou drsárnu. Non-stop závod bez podpory, s vlastní navigací, který se konal v jižní části pouště Gobi na okraji Tibetské náhorní plošiny v západní Číně. Ultramaratonec, který se živí jako překladatel vysoce odborných textů, v něm obsadil desáté místo. Pro Sport Magazin popisuje i další zážitky z běhání.

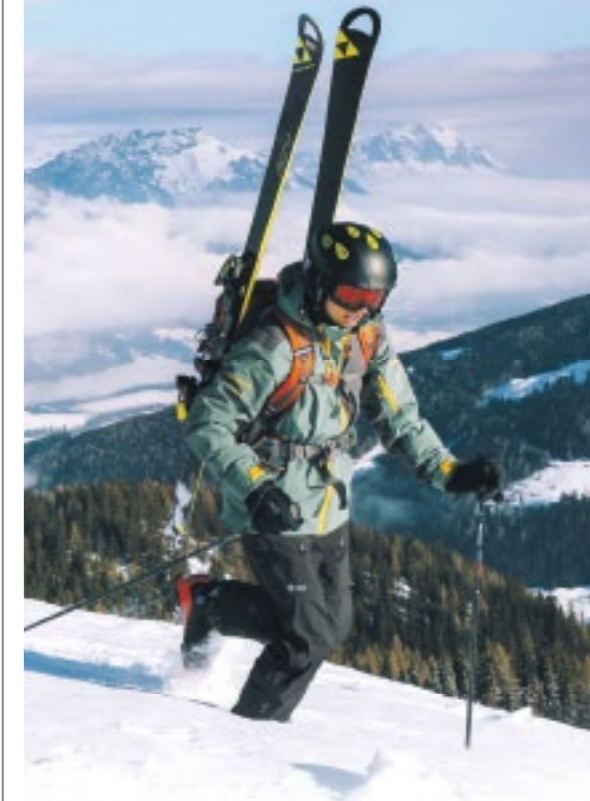
„Začnu hned závodem Ultra Gobi, který jsem absolvoval na konci září. Pokud bych měl pro něj použít jen jedno slovo, bylo by to ULTRA. Vše, od terénu, přes vzdálenost až po podmínky, dalece překračovalo běžnou představu o ultramaratonu. Tohle bylo ještě něco navíc... Nejtěžší bylo udržet se v pohybu. Běžec mé kategorie jde do takového závodu s tím, že chce hlavně dokončit. Závodění a pořadí jsou až na dalším místě. To ale nic nemění na tom, že pořadí je to závod, takže člověka podvědomě žene vpřed soutěživost. S přibývajícími kilometry a bolístkami se postupně do mozku vkrádá myšlenka na odpočinek. A právě potlačení téhle myšlenky a překonání vlastní slabosti, bylo pravděpodobně to nejtěžší.“

Určitě jsem si sáhl na dno sil. Momentů, kdy jsem měl pocit, že nejsem schopný udělat ani jeden další krok, bylo několik. Když jsem se po 200 absolvovaných kilometrech pohyboval několik hodin ve výšce 4200 metrů nad mořem, byla to mimořádná zkouška psychické odolnosti. Také spánek ve stanu v mrazu byl v této výšce neklidný. Člověk má ale neuvěřitelnou schopnost regenerace. I hodina spánku udělá divy.

O halucinacích a teplotních rozdílech

Možnosti halucinací jsem si byl vědomý a upozornil mě na ně i japonský kolega, finišer z minulého roku. Moc jsem nevěřil, že bych se do tohoto stavu mohl dostat. Ale to byl omyl. Z této víry mě vyvedl sestup, když jsem dlouhé hodiny bloudil zcela osamocený v nebezpečných horách. Zničehonic jsem uviděl fotografa sedícího na skále, který po zavření očí zmizel. Mluvil na mě kameny s lidskými tvářemi, později jsem s nimi i rozmlouval. Objevovaly se domy, které se po mrknutí změnilo na suché větve.

Viděl jsem ženy koupající se v divoké řece. Několikrát jsem se přistihl, že spím vestoje. První noc to bylo trochu děsivé, ale potom jsem si zvykl a začal si



ASYMETRIX-M

Extrémně lehká a výkonná membránová bunda s výškově nastavitelnou kapucí, elastickými manžetami, podšíváním 30g, reflexními prvky, vestovými kapsami a připevněnými držáky pro batohy. Ideální pro extrémní podmínky. Možnost přeměny na deštník.



Váží méně než 1 kg a nabízí perfektní izolaci. Půl sporců izolace, výškově nastavitelná kapuce, elastické manžety a reflexní prvky. Ideální pro extrémní podmínky.



RUBE-U

Lehká a výkonná bunda s výškově nastavitelnou kapucí, elastickými manžetami, podšíváním 30g, reflexními prvky, vestovými kapsami a připevněnými držáky pro batohy. Ideální pro extrémní podmínky.

CO JE ULTRA GOBI

400 KILOMETROVÝ
NON-STOP ZÁVOD
BEZ PODPORY
S VLASTNÍ NAVIGACÍ,
KTERÝ SE KONAL
V JIŽNÍ ČÁSTI
POUŠTĚ GOBI
NA OKRAJI TIBETSKÉ
NÁHORNÍ PLOŠINY
V ZÁPADNÍ ČÍNĚ.
ČINČIALA
NAKONEC UBĚHL
420 KILOMETRŮ.



109 HODIN
48 MINUT
14 SEKUND

400
ULTRA GOBI
八百流沙极限赛

to tak trochu užívat. Bylo zajímavé, že i v takovém stavu je člověk podvědomě schopen jít za svým cílem.

Musel jsem se vyrovnat i s teplotními rozdíly. Ty jsou na Gobi opravdu velké. Ve dne bylo přibližně pětadvacet, v noci kolem nuly a na horách ve výšce přes čtyři kilometry mohlo být přibližně patnáct pod nulou. Teplota po západu slunce klesá skutečně závratnou rychlostí, jako mávnutím proutku. Proto jsem se oblékal chvíli před západem. Dokonce i ve dne, když se člověk před sluncem schoval do stínu ve stanu, byl teplotní rozdíl velmi znatelný. Na to si však rychle zvyknete, přijmete to jako fakt, a pokud jste chytří, nezpůsobí vám to větší problémy.

Z celkových 109 hodin na cestě jsem odhadem naspal sedm nebo osm hodin. Spalo se ve stanech v kontrolních bodech, kterých je celkem 32, z nichž deset bylo velkých odpočinkových stanic. Na Gobi nejsou nebezpečná zvířata jako třeba hadi, ale sem tam se prý mohou objevit infikovaní hlodavci,

takže stan byl bezpečnější. Součástí povinné výbavy byl spací pytel, který se ukázal být skutečně nepostradatelným.

Spánek ve stanech a i vestoje byl hluboký a bezesný. Po ulehnutí jsem se za pár sekund propadl do hluboké tmy a probudilo mne až naléhání budíku v mobilním telefonu.

O osmi kilogramech na zádech

Povinná výbava při takovém závodě je relativně obsáhlá. Mezi nejdůležitější věci patří spací pytel, péřová bunda, outdoorová navigace a dvě čelovky, obojí s dostatečným počtem náhradních baterií, satelitní telefon, balíček první pomoci, nůž. Dál samozřejmě jídlo s předepsanou kalorickou hodnotou, bunda odolná vůči větru, rukavice, blůzka a tak dále. Spolu s vodou měl můj batoh hmotnost přibližně osm kilogramů, což se na 400 kilometrech pořádně promosne.

Pokud jde o pitný režim, organizátoři pro závod zajišťují částečnou podporu. To znamená, že na jednotlivých kontrolních bodech poskytují studenou vodu a na velkých stanicích, kterých je celkem deset, je k dispozici i horká voda a zdroj energie k dobití telefonů, hodinek a podobných zařízení. Na tyto velké stanice si mohou běžci nechat doručit i vlastní materiál. Co se týče spotřeby vody, nebyla až tak vysoká. A stejně tak překvapivé bylo i to, že jsem se tolik nepotil. Za celý závod jsem vypil velmi zhruba 25 litrů tekutin. Limit stanovený nebyl.

Přibližně prvních třicet kilometrů se běží ve skupinách. Postupně se rozeštupy zvětšují a po stech kilometrech si každý běží v podstatě svůj vlastní závod. Samozřejmě se sem tam potkáte s dalšími běžci, s některými se i dlouhé kilometry společně navigujete, ale nejméně polovinu doby si může člověk užít samoty. V pozdějších fázích závodu jsem nikdy nebyl s více než dvěma dalšími běžci a na některých stanicích jsem



FOTO: LLOYD BELCHER (2)



FOTO: MICHAL ČINČIALA

„ROZBITÉ NOHY, HALUCINACE, NEVOLNOST - I TO JSOU ZÁŽITKY ULTRAMARATONCE, ALE S TÍM JE TŘEBA POČÍTAT A JSME NA TO VŠICHNI PŘIPRAVENI. BOLEST K TOMU PATŘÍ. ALE NENÍ TO TAK, ŽE BYCH SI ŘÍKAL, JESTLI TO MÁM ZAPOTŘEBÍ.“

POVINNÁ VÝBAVA.
Batoň s tím, co musí
běžci tahat, váží osm
kilogramů. Což se
na 400 kilometrech
pořádně pronese...



FOTO: MICHAL CINCIALA

byl jako jediný. V poušti je výhled na kilometry dopředu a hlavně v noci byla někdy v dálce vidět červená blikající světýlka soupeřů. Byla to připomínka, že v poušti nejsem úplně sám.

O bolavých puchýřích

Vsadil jsem všechno na jeden pár bot. Nevyužil jsem tedy možnosti nechat si poslat další páry na odpočinkové stanice. Boty jsem měl ale hodně rozšlapané. Asi po osmdesáti kilometrech jsem začal mít mimořádné problémy s puchýři, které se postupně zhoršovaly až do stavu, kdy mi po 300 kilometrech lékař doporučil závod ukončit. Ale ne, to jsem nechtěl. To pro mě nebyla volba. Přes mimořádně silnou bolest, která mne střídavě doprovázela asi 200 kilometrů, jsem se nakonec dostal do cíle. Boty ale hned poté v návalu zlosti letěly do koše.

Stejně jako u řady předchozích závodů, i tentokrát jsem si ve slabších chvílích říkal, jestli by nebylo lepší naložit se v hotelu do vany, ale nikdy to nebylo myšleno skutečně vážně. Vždycky mě hnala dopředu myšlenka na množství lidí, kteří mě sledují a věří mi, na měsíce příprav a tréninku – za takových podmínek se závod nevzdává. Člověk je prostě v jiném režimu a zastavit jej mohou jen skutečně závažné okolnosti. A ty u mne naštěstí nenastaly.

Velkým problémem byla komunikace. Na Gobi není většinou žádný sig-

nál pro mobilní telefony. Pro případy nouze je k dispozici satelitní telefon, ale můj zapůjčený přístroj neumožňoval volání do zahraničí. Proto jsem za celou dobu volal domů a kamarádům jen asi třikrát, ale i to mimořádně pomohlo. Postup běžců bylo možné sledovat prostřednictvím GPS trackerů na internetu, takže všichni mě mohli sledovat v reálném čase. Jen já sám jsem neměl často potuchy, kde jsem...

Upřímně řečeno, na sledování pořadí nebyla vzhledem k únavě moc nálada a ani možnosti. Z domova a od kamarádů jsem měl rozporuplné zprávy. Každý se mě snažil psychicky podpořit, ale každý použil trochu jinou lež, aby mě podpořil. Asi padesát kilometrů před koncem jsem ze zápisu na jednom kontrolním bodu zjistil, že se pohybuji na začátku druhé desítky.

O výborném desátém místě

Závod jsem dokončil na celkově desátém místě. Tento výsledek považuji za mimořádně dobrý, minimálně kvůli tomu, že všichni účastníci byli kvalitní a zkušeni pouštní a trailoví běžci – organizátoři si účastníky pečlivě vybírali. Já jsem byl v poušti poprvé a i vzdálenost 400 kilometrů pro mne byla novinkou a velkou výzvou. Umístění bylo příjemným překvapením.

Ultra Gobi byl po všech stránkách úžasným zážitkem, který bych si chtěl zopakovat. V současné době vyjednávám se sponzory, a pokud vše dopadne dobře, existuje šance, že bych se mohl zúčastnit i příští rok. Ale už jako součást dvojčlenného týmu, který bych chtěl sestavit se svým kamarádem. Uvidíme.

Když mám popsat, jak jsem se na závod chystal, tak se to nelišilo od běžného tréninku na silniční ultramaratony. Snad jediným rozdílem bylo pár běhů v plné polní, to znamená s plně zatíženým batohem, těsně před závodem, abych si zvykl na hmotnost, kterou mám na zádech.

O časech, kdy byl pecivál

A jak jsem se vlastně vůbec dostal ke sportu? Až přibližně před osmi lety, v sedmatřiceti, když se moje hmotnost blížila stovce. V tu dobu jsem usoudil, že je třeba něco udělat. Jako dítě jsem hrál tenis, ale potom jsem v podstatě dvacet let jenom lenořil. Příležitostně jsem jezdil po Beskydech na horském kole, ale jinak jsem byl typický televizní pecivál a milovník piva.

Nápad vzešel od mojí manželky. A musím říct, že začátky byly krušné. Nejdřív to byla nechut, ale postupně se to zlepšovalo. I díky tomu, že jsem ztrácel váhu, takže chuť na tréninky rostla. Současně mi učaroval triatlon, k běhá-



↓ INZERCE



TIPO ITALIA

AKČNÍ EDICE TIPO ITALIA SE SKVĚLOU VÝBAVOU JIŽ OD 289 900 Kč






5 LET FIAT ZÁRUKA

Kombinovaná spotřeba 3,7-6,3 l/100 km, emise CO₂ 98-146 g/km. Na všechny vozy se vztahuje 2letá zákonná záruka a navíc 3 roky s limitem do 100 000 km. Použití fotografie jsou pouze ilustrační. Nabídka platí do vyprodání zásob. Podrobné informace u prodejce a na www.fiat.cz.



www.fiat.cz

ní přibýlo plavání a kolo. Po několika úcastech na místních závodech jsem se vydal do Norska na obávaný a uznávaný Norseman Extreme Triatlon, který se mi napodruhé podařilo absolvovat. Norsemana jsem považoval za vrchol a začal hledat novou výzvu. Tou se stal ultramaraton.

Mám respekt před všemi běžeckými distancemi. Každá má něco do sebe. Nicméně jen ultramaraton je něco jako příběh, který se odvíjí jako dlouhý film. Běžec je jako na horské dráze, jednou je v euforii, za pár hodin klopýtá zcela vyčerpaný. Chvilí je s dalšími běžci, jindy je zcela osamocený. Někdy má úplně prázdnou hlavu, jindy si povídá sám se sebou. Co se mi na ultraběhání moc líbí, je právě osamocení. Člověk stráví dlouhou dobu sám se sebou a má možnost poznat, co je vlastně za člověka. A navíc je v tom i trocha masochismu: ultraběžec dobrovolně trápí své tělo, napíná jej až do limitu, a ještě z toho má radost.

Osamocení v poušti pod hvězdným nebem, to je skutečně silný zážitek. Na druhou stranu, i kontakt s dobrovolníky, pomoc kamarádů, kteří mne doprovázejí jako podpora během někte-

rých závodů, jsou k nezaplacení, takže těch krásných věcí je řada a není možné vypíchnout jen jedinou.

O práci překladatele a rodině

Mám svobodné povolání, jsem překladatelem, takže si mohu čas zorganizovat v podstatě podle libosti. To nic nemění na tom, že běhání je jen koníček, který mě neživí, takže hlavní slovo během dne má práce. Kromě toho se samozřejmě věnuji i rodině, takže samotný trénink začínám brzy ráno.

Většinou vybíhám kolem páté a po osmé už sedím u sebe v kanceláři před počítačem. Překládání se věnuji už téměř pětadvacet let a postupně jsem se od jednoduchých textů propracoval ke skutečně náročným odborným překladům. V posledních letech se věnuji hlavně medicíně, například překládám návody k obsluze výpočetních tomografů, magnetické rezonance, zařízení pro oční lékařství, kardiologii, ale také překládám studie a podobné materiály. Cizí mi není ani technika, například IT, strojírenství, elektrotechnika a patenty. Záběr mám opravdu široký.

Pokud jde o rodinu, mám to štěstí, že moji nejbližší mi běhání tolerují a mohu několikrát za rok vyrazit na akce do zahraničí, které jsou často časově i finančně náročné. I tak se snažím, aby běhání náš život ovlivňovalo co nejméně, i když se to ne vždy úplně daří. Manželka pochází z Japonska, takže plno věcí je náročnějších než u běžných rodin. Proto běhám ráno a odpolední čas a víkendy věnuji svým blízkým.

Běhám v podstatě každý den s občasným volnem v pondělí, pokud se cítím hodně unavený. Ve všedních dnech běhám kolem 27 kilometrů a o víkendech k tomu přibývají longy, tedy dlouhé běhy, které mají mezi 45 a 50 kilometrů. Neběhám pouze na jedné trati, ale v okolí Olomouce jich mám vytipováno několik, aby mě to nezačalo nudit. Mnoho lidí by se divilo, že i na Hané se dá běhat do výživných kopců. V posledních letech naběhám přibližně 8500 kilometrů ročně.

Pokud jde o to, co všechno už jsem absolvoval, ještě do letošního podzimu jsem byl nejvíce hrdý na legendární Spartathlon, nejslavnější ultramaratonový závod, při němž běžci překonávají za maximálně 36 hodin vzdálenost 245 kilometrů mezi Aténami a Spartou v Řecku. Mám za sebou i maďarský Ultrabalaton, což je jedno kolečko kolem Balatonu v délce 220 kilometrů, Ultra Milano Sanremo, 285 kilometrů a 40



O OBLEČENÍ, KTERÉ MU POMÁHÁ

„Říká se, že k běhání jsou skutečně potřebné jen boty. Když ale člověk překročí určitou hranici, hraje oblečení velkou roli. Kilpi má v sortimentu řadu velmi povedených věcí, z nichž bych jmenoval zejména bundu Hurricane, která byla mojí záchranou v horách na Gobi. Když běžíte 400 kilometrů, je důležité, aby nikde nic neškrábalo nebo netáhlo, protože každá otravná věc se na takové vzdálenosti projeví mnohonásobně. A tyto kvality právě oblečení Kilpi má.“

Oblečení má tedy zásadní význam. Samozřejmě záleží, o jakou akci se jedná. Pokud člověk poběží 200 kilometrů na asfaltu bez převýšení, stačí mu kraťasy a tričko. Když ale trasa vede do vysokých hor, pouště nebo jiného nehostinného prostředí, hraje oblečení velmi důležitou, pokud ne rozhodující, roli. Osobní komfort totiž dokáže z běžce vymáčknot síly, o jejichž existenci neměl ani potuchy.

Členové Kilpi Racing Teamu se mohou přímo podílet na vývoji oblečení. To je obrovská výhoda. V našem týmu jsou sportovci z řady odvětví, kteří mají různé nároky, ale firma má pružný přístup, kterým uspokojí většinu z nich. Například zohlednění mých připomínek k péřové mikině pro Ultra Gobi bylo velmi přínosné a mělo pro mě konkrétní pozitivní dopad. Navíc má člověk dobrý pocit z toho, že jeho zkušenosti mohou přinést užitek zákazníkům, kteří si výrobky koupí v obchodech. Je to svým způsobem i závazek.“

hodin pod ostrým italským sluncem. A již zmíněný vrchol, Ultra Gobi 400.

Pravděpodobně nejdříve byl první Spartathlon, do kterého jsem se vrhl po hlavě a z nedostatku zkušeností jsem šel až úplně na limit a vlastně hodně za něj. Výsledkem byly dva týdny na jednotce intenzivní péče se selháním ledvin. Byla to draze zaplacená zkušenost, ale díky ní a dalším jsem se k takovému stavu už ani vzdáleně nepřiblížil. Rozbité nohy, halucinace, nevolnost – i to jsou zážitky ultramaratonce, ale s tím je třeba počítat a jsme na to všichni připraveni.

Bolest k tomu patří. Ale není to tak, že bych si říkal, jestli to mám zapotřebí. Člověk si zanádává, někdy ukápně slza, ale všechny tyto pocity okamžitě mizí po proběhnutí cílem. Není to fráze, ale je to tak. V cíli ze mne všechno spadne a na příjemné i nepříjemné věci se vzpomíná s úsměvem.

O radách pro ostatní

Pokud bych měl poradit někomu, kdo by si taky chtěl vyzkoušet ultramaraton, tak mu doporučuju, ať do toho neskočí po hlavě. Na maraton se dá natrénovat za pár měsíců, ale ultramaraton je postupný proces. Velmi důležitou složkou je trpělivost. Velmi často při-

jdou nezdar, přes které se musí člověk přenést. Stejně jako u ostatních sportů, nebo možná ještě více, u ultraběhání platí, že hlava hraje velmi důležitou roli. Bez psychické odolnosti se běžec nedostane dál. A hlavně, člověk si to musí užívat se vším všudy.

Pokud je člověk rozumný, kvalitně trénuje, dobře jí, tak věřím, že ultraběhání zdraví nebezpečné není. Jestli je to zdraví prospěšné, to není otázka pro mě... Vždycky si však říkám, že až budu v důchodu sedět u okna a koukat dlouhé hodiny ven, bude lepší vzpomínat na zážitky z ultraběhání než na hodiny strávené prací.

Chodím na pravidelné lékařské prohlídky, jednou za rok se nechávám proklepnout. A vzhledem k mým předchozím potížím s ledvinami se čas od času setkávám i se svým kamarádem nefrologem. Hlavně je třeba sledovat signály vlastního těla. A v případě potřeby vypnout, což je někdy skutečně náročné – závislost na endorfinech je opravdu těžká.

Během zimy si jednou nebo dvakrát týdně chodím cvičit do posilovny, sem tam si zaplavu, ale v podstatě je běhání jediným sportem, kterému se věnuji seriózně.“