

Svět běhu^{3/2021}

Trailrunningový speciál



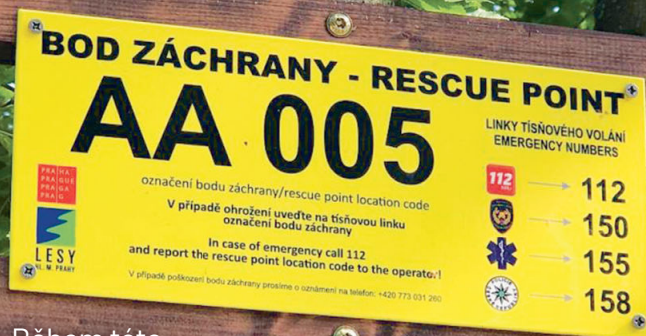
Na fotografii je Monika Phillips, běžkyně a naše autorka z duů [#mums on the run_cz](#), v závodě Lavaredo Ultra Trail.

Foto: Lavaredo Ultra Trail

BĚHÁNÍ V HORÁCH

I běh má mnoho podob a my jsme se tentokrát zaměřili na běhání v horách. Během této aktivity zažijete spoustu krásných chvil, je ale dobré znát i všechna úskalí, která mohou nastat. Tento speciál je hlavně pro ty z vás, kteří se chtějí do hor vydat poprvé nebo nemají zatím tolik zkušeností a chtějí se zlepšit. Příjemné čtení!

TEXT: MICHAELA GLADIŠOVÁ



POČASÍ – v horách se může změnit z minuty na minutu, proto je dobré mít dopředu informace o počasí, případně aplikaci na počasí v chytrém telefonu, abyste měli aktuální přehled.



TRASA – v horách je každý kilometr mnohem náročnější než v městském parku (vzhledem k převýšení i nadmořské výšce samotné), trasu si dobře nastudujte vč. výškového profilu a případně stáhněte i GPX soubor do hodinek. Velmi dobře se dají plánovat trasy na mapy.cz v turistické mapě. Při delších výběžích si můžete naplánovat zastávku na horské chatě nebo si rozvrhnout vodu dle studánek na trase. Pokud běžíte v odlehlých místech, je dobré mít vždy po ruce i klasickou papírovou mapu – ta se nikdy nevybije :-). Zajímavé horské trasy najdete v samostatném článku.



KROSOVKY – základní vybavení běžce, tedy boty, budou první věc, kterou je třeba vyměnit, když chcete běhat v terénu. Silnička vás na kořenech a kamenech, v blátě, sněhu nebo ledu v lepším případě pořádně vykoupe. Zvládne zpevněné cesty, ale pořádný terén už ne. Sáhnete tedy po modelu se vzorkem – ideálně si nechte poradit ve specializovaném obchodě.



VÝBAVA – podle délky trasy si připravte i větrovku proti prochladnutí, návleky, běžecké hole, čelovku apod. Více v samostatném článku o trailrunningovém vybavení.



ENERGIE – v horách často dochází rychleji, a proto je fajn mít vždy nějakou tu energii na cesty s sebou.



TECHNIKA – běhat v kopcích je i technická záležitost. Lepší technika vás dostane dále za využití menšího úsilí. Terén navíc zapojí mnohem více svalových skupin než klasický hladký běh, i na to je třeba myslet. Více o technice se dočtete na následujících stránkách.



PRVNÍ POMOC – zjistěte si, kde jsou tzv. „body záchrany“ – to jsou označené body, které usnadní práci záchranářům v případě jakéhokoli problému. Tyto body jsou vyznačeny také na www.mapy.cz. Pro delší výběhy doporučujeme mít alespoň základní lékárničku a samozřejmě nabitý telefon.



CHOVÁNÍ – většina českých hor je součástí nějakého národního parku či chráněné krajinné oblasti, kde platí pravidla pro vstup. Základem je odnést si veškerý odpad, nevstupovat mimo stezky, pokud to není dovolené, a dodržovat klid zejména kvůli živočichům. Samozřejmostí je ohleduplnost vůči ostatním.



PŘÁTELSTVÍ – nejen s kamarády, ale také s přírodou a sám sebou. V horách byste měli běhat minimálně ve dvou, a to nejen proto, že máte s kým sdílet radost, ale i z bezpečnostních důvodů. Najděte si zajímavosti na trase, které vám zpestří zejména dlouhé výběhy.



EMOCE – užívejte si to! Pobyt v horách je vždy úžasný a běhání v horách je naprosto jedinečným zážitkem. ■



SPECIFIKA TRÉNINKU

na horský závod

I když má běh svoji jasnou definici, která platí globálně a za všech podmínek, nelze házet do jednoho pytle silnici, horský běh či ultramaraton, ale je na místě trénink pečlivě přizpůsobit běžecké distanci. Nelze trénovat na všechny tratě stejně. Ostatně jako v každém oboru i zde nelze míchat jablka a hrušky dohromady, ale je potřeba odrůdy pečlivě roztrdit. U běhů to platí dvojnásob. I když v obecných tréninkových základech najdeme mnoho podobností, každá běžecká disciplína vyžaduje vyhraněnou přípravu a specifický přístup. To je cesta k úspěchu a vysoké výkonnosti. V tomto článku se zaměříme na faktory spojené s horskými a trailovými běhy a okrajově si objasníme problematiku terénního běhu.

TEXT: FILIP PEŘINKA

FAKTORY HORSKÝCH BĚHŮ

Horské běhání již vyžaduje kapku zkušeností. Není to žádná rovinatá pětka, kterou zaběhnete bez výrazného tréninku, ale namáhavé běhání prospikované různými záluďnostmi. Obecně horská turistika vyžaduje přípravu a zkušenosti. Pro běh či závod se veškeré potřeby umocňují. Nejde jen o kondiční schopnosti a dovednosti, ale i o zkušenosti, technickou vyspělost, vybavení, orientační smysl či schopnost odolávat psychické a fyzické únavě.

Horské běhání nás mnohdy spojuje s nedotčenou a panenskou přírodou. Člověk je pak součástí tohoto velkolepého koncertu a plný nezapomenutelných dojmů a zážitků. Vlastně je jedno, jestli pozitivních nebo negativních, hlavně aby byly silné, jen tak jsou uchopitelné a zapamatovatelné. Nesou poučení i pocit naprostého štěstí, zadostiučinění a sebeuspokojení. Inklinovat k přírodě je nakonec absolutně přirozená záležitost.

PROFIL TRATI

Jedním z rozhodujících faktorů je právě profil trati. Nastoupané metry čili pozitivní převýšení zpravidla určují celkovou náročnost. Charakteristickým rysem horských a trailových běhů je výškový profil, což je nejvýraznější rozdíl oproti silničním rovinatým závodům. Neméně podstatnou součástí je také údaj o sestoupaných metrech. Častokrát se běžci opírají o hodnotu pozitivního převýšení, ale právě sebeh může rozhodovat o dobrém výsledku. Opakované tvrdé nárazy mohou ze stehem udelat pořádnou plnotučnou kaši. Proto je vhodné do tréninku zařadit nejenom vybíhání kopců, čili

aktivně sbírat výškové metry, ale také se poctivě věnovat technicky náročným sebehům na různorodém podkladu. Přípravenost v obojím rozhoduje. U trailových či horských závodů zpravidla se prodlužující se délkou roste i výškový profil. Dolní hranice převýšení se pohybuje zhruba od tří set metrů a může dosahovat až několik tisíc nastoupaných metrů (např. na UTMB nastoupají závodníci přes 10 000 výškových metrů). Někteří elitní čeští běžci kladou v tréninku velký důraz na počet nastoupaných metrů, jiní tuto metriku vůbec nesledují. Například výborný horský běžec Jiří Petr mi potvrdil, že sledování nastoupaných metrů v tréninku je pro něj poslední roky velmi důležité, a naopak Ondřej Fejfar sleduje nastoupané metry jen letmo, bez žádné výrazné evidence. Opět se ukazuje, jak je dobré z dlouhodobého hlediska trénink individualizovat a zasadit ho každému sportovci do jeho prostředí a možnosti.

PODKLAD

Náročnost horských běhů bezpochyby umocňuje i podklad, respektive povrch, na kterém se běží. Různorodost je zde typickým ukazatelem. Sportovec musí ovládat techniku běhu na všech površích a za různých klimatických podmínek. Rychlé čtení terénních nerovností či podkladu a následně výběr směru běhu je strategicky výhodná dovednost, kterou špičkoví běžci bravurně ovládají. Sbíhat na velmi kluzkých kamenech v patřičné rychlosti či probíhat bahenní lázní se sníženou viditelností v kombinaci s fyzickou únavou a vyčerpáním již vyžaduje krapítek umu. S jistotou lze tvrdit, že nic jako konstantní tempo zde neexistuje. Drsný horský terén, nerovné podloží a neustále se

„V tréninku je dobré se věnovat i technicky náročným sebehům na různorodém podkladu.“

měníci profil vyžadují neustálé přizpůsobování rychlosti běhu. Monotónnost jednoznačně nenajdete. I proto jsou trailové či horské běhy díky své pestrosti a rozmanitosti v poslední dekádě často vyhledávány. V tréninku je tedy na místě experimentovat a být do jisté míry kreativní, zejména v městské džungli, kde je rozmanitého terénu jako šafránu. Umění číst terén spadá do technické dovednosti a jako každá jiná dovednost lze i tuto trénovat, a tím pádem cvičením rozvíjet a zdokonalovat.

NADMOŘSKÁ VÝŠKA A ZMĚNA TEPLOTY

Další významný faktor, který je typický pro horské běhy či traily, je nadmořská výška. Obecně víme, že vysoká nadmořská výška bez řádné aklimatizační strategie snižuje výkonnost. V našich končinách tuto problematiku řešit nemusíme, ale v zahraničí ve vysokých horách bychom měli na aklimatizaci alespoň trochu myslet. Snižíme tím riziko reakce organismu na zátěž. Geografické umístění rozhoduje. Pakliže je start ve vysoké nadmořské výšce (např. Inca Trail Classic Trail Run startuje v 2 650 m n. m. a nejvyšší vrchol je v cca 4 200 m), je nezbytné se zaměřit na aklimatizaci a případně opakovaně absolvovat vysokohorský pobyt či trénink. Při delším pobytu dojde nejenom k aklimatizaci organismu, ale také ke zvýšení množství hemoglobinu, který je pro vytrvalce stěžejní. V konečném důsledku se zlepšuje fyzická výkonnost. S rostoucí výškou či při neustálém překonávání výškového profilu se mění okolní teplota. Sportovec tedy musí být i v tomto směru odolný, zkušený a připravený na neustálou změnu nejenom teploty, ale i počasí obecně. Povinná výbava na horských závodech je pak rozumným a do jisté míry bezpečným řešením.

SPECIFIKACE TRÉNINKU

Příprava na horské závody se oproti rovinatým silničním bude v mnohém lišit, ale najdeme i velmi podobné tréninkové prvky. Dominantní schopností pro horské běhy je silová vytrvalost, ta musí být dokonale ošetřena. Dále musí být na vysoké úrovni schopnost změny tempa, dostatek síly a dynamiky. Většina české běžecké špičky na těchto tratích trénuje zejména v kopcích či zvlněném terénu, ale rovně se vůbec nevyhýbají, ba naopak je pevně zakotvená do tréninkových plánů. Pro rozvoj rychlosti a zejména tempa zařazují pravidelně tréninky na rovině dle svých možností a dle tréninkového cyklu. Například Marcela Vašíňová trénuje na rovině jednou týdně, naproti tomu Pavla Schorná mi sdělila, že většinu svých tréninků absolvuje ve zvlněném lesním terénu a kopce zařazuje 1-2krát týdně.

OBECNÁ VYTRVALOST

Základem pro všechny vytrvalostní běžce je výborná úroveň obecné vytrvalosti čili dostatečná úroveň aerobní vytrvalosti. Většina tréninků je právě realizována

v těchto tréninkových intenzitách, tzn. pod aerobním prahem a okolo něj. Může se jednat o souvislé „long runy“, střídavé, zrychlované či stupňované běhy, ale zejména pro sortu horských běžců je typický fartlek a jeho přidružené a pestré variace. Případně je prostě nutné „být na nohách“ a pravidelně připravovat nohy na dlouhou, někdy až extrémní zátěž. V konečném důsledku je jedno, jestli je to běh, chůze po horách, turistika, skialpinismus či příprava na kole. Výsledek bude podobný. Ondra Fejfar prozradil, že značnou část svého tréninku v kopcích tráví na kole nebo v zimě na skialpech. Jasně, běh je number one, ale zde se ukazuje, že není nutné jen běhat, ale běžecký trénink lze doplňovat a prokládat i jinou zejména aerobní aktivitou.

KOPCE

Dalším prvkem, který je typický pro běh v přírodě a je nutné jej do tréninku zařadit, jsou kopce. Rozvíjejí silovou vytrvalost a specifickou sílu dolních končetin a zároveň komplexně zvyšují fyzickou výkonnost. Do tréninku jsou zařazovány napříč sportovními odvětvími. V tréninku existuje nespočet motivů, které lze praktikovat. Od krátkých dynamických kopců až po výběh na Lysou horu, která je mimo jiné nejoblíbenějším kopcem Barbory Macurové.

„Do kopce je důležité držet ramena před kyčlemi.“

Každý dle své specializace, cíle a aktuálního tréninku. Je dobré si uvědomit, že značnou část horských závodů tvoří těž chůze. Od určitého stoupání je dokonce ekonomičtější než běh. Proto je dobré si osvojit techniku chůze

do kopce, třeba i s běžeckými holemi. Rychlou chůzi lze trénovat v prudkých pasážích kopců či alternativně na běžeckém páse. Variantou především pro městské podmínky jsou opakované výběhy schodů, které do jisté míry mohou nahradit kopce, ale spíše bych je praktikoval jako doplněk či zpestření tréninku. Neopíral bych o ně hlavní tréninkový cyklus. Při běhu do schodů se jinak zatěžují svalové skupiny, tudíž kvalitní trénink bude příjemně bolet a bude to ideální prostředek pro narušení stereotypu.

SEBĚHY

Vedle výběhů kopců tvoří nepostradatelnou součást přípravy také tréninky seběhů. V seběhu můžete hodně ztratit, ale také celkem dost získat. Záleží, jak jste na tom technicky, fyzicky a také psychicky. Někdo to „pustí“, jiný se bojí. Je to různé. Každopádně by se ani tato část tréninku neměla opomíjet. Jak jsem psal výše, sbíhání kopců je velmi náročné na stehenní svaly a nepřipravenost v tomto směru bolí, děsně bolí. Trénujte seběhy, ať svaly na tuto zátěž připravíte. Tyto tréninky mohou figurovat jako samostatná jednotka, ale většinou jsou součástí tréninku v terénu.

ALL IN

Napříč spektrem oslovených běžců vyplývá, že drtivá většina trénuje samozřejmě v kopcích či zvlněném terénu, ale

také pravidelně zařazují rychlostní tréninky na rovině či na dráze. Například Jirka Čípa většinu tréninků odběhá ve zvlněném profilu, je zde schopný odtrénovat intervaly, tempo i fartlek, na rovině běhá, jen když trénuje speciální tempo v přípravě na maraton. Výstižně vše shrnul Ondra Fejfar: „v běhu do vrchu nebo v trailrunningu se už prakticky dnes neprosadí komplexní běžec, který nedokáže být rychlý také na rovině“. Naprosto s tím souhlasím. Je potřeba se tedy věnovat nejenom obecné vytrvalosti a kopcům, ale také rychlostním a tempovým tréninkům, doplňkovým sportům i silové přípravě, regeneraci, výživě apod. Jen tak dosáhnete optimální výkonnosti. Jak mi řekl Tomáš Maceček: „někdy musí být trénink těžká dřina a jsem rád, že mě ta dřina baví“. Na trénink chcete, ne musíte.

TECHNIKA BĚHU DO KOPCE

Při běhu do kopce hraje klíčovou roli především náklon těla směrem ke kopci. Usnadníme tím pohyb dolním končetinám a zároveň eliminujeme přetěžování svalových struktur. Z toho plyne, že celková technika je přímo závislá na sklonu kopce či svahu. Čím je kopec prudší, tím je náklon intenzivnější. Vždy je také důležité držet ramena před kyčlemi. Dalším důležitým prvkem je běhat přes přední či střední část chodidla. Vzhledem ke sklonu kopce a nedostatečné flexibilitě nedosáhnete většího rozsahu. Do kopce se zvedají více kolena a obecně se zkracuje běžecký krok. Kotníky jsou v méně pohyblivé poloze než při běhu na rovině, a nedochází tak k jejich výraznější činnosti. Běžecký krok je svalově veden stehenními, hýžďovými, lýtkovými svaly a flexory kyčelního kloubu. Do kopce se běhá jednoznačně pomaleji. Frekvence pohybu nohou se vzrůstajícím sklonem se zvyšuje a běžecký krok naopak zkracuje. Silověji vybavený sportovec poběží delšími kroky, oproti tomu méně silový běžec pojede přes vyšší frekvenci. Za optimulum považují kratší kroky s vyšší frekvencí. Důležitou součástí efektivního běhu je také práce horní části těla, respektive švihový pohyb horních končetin. Nejvýrazněji se používají při běhu do mírného kopce. V prudkých kopcích se ruce opírají o stehna, ulehčují odraz a běžec snadněji stoupá. ■

Pro zajímavost a obohacení jsem opět požádal českou špičku se specializací na horské a trailové běhy, aby mi odpověděli na položené otázky. Zajímala mě zejména jejich tréninková lokalita a nejoblíbenější závod. Dále jestli sledují nastoupané výškové metry v tréninku a jestli trénují jen v kopcích, nebo i na rovině, případně v jakém poměru. Touto cestou bych jim chtěl poděkovat za exkluzivní vstřícnost, hladkou spolupráci a profesionální jednání.



FILIP PEŘINKA

Filip se specializuje na triatlony, ale má rád i běžecké závody. Vystudoval FTVS a sport je jeho celoživotní vášně. Ročně absoljuje až 40 závodů a rád se s ostatními dělí o své zkušenosti. Profesionálně se věnuje trenérství jako osobní a kondiční trenér. Filipa můžete sledovat také na jeho blogu www.filipperinka.webnode.cz



Mára Causidis

Jelikož jsem z Beskyd, trénuji nejčastěji a nejraději kdekoli v tady doma v Beskydech. A na to navazuje i odpověď s nejoblíbenějším závodem, kterým je LHUT, hlavně kvůli tomu, jakým stylem se pořádá. Nastoupané metry sleduji hlavně v objemové fázi, jinak moc ne. Trénuji hlavně tempo a intervaly, ne vždy jen na rovině. Poměr nedokážu úplně říct, jelikož mám dost náročnou práci a trénuji podle toho, jak se po odpoledních cítím.



Jiří Petr

Trénuji převážně v okolí svého bydliště, na svém „domácím hřišti“ v lesích a kopcích okolo Kalečnicku na prahu Dražanské vrchoviny. Nabízejí se tady široké možnosti tréninku na lesních, polních i asfaltových cestách. Převážně zvlněný až kopcovitý terén mi vyhovuje, jen na tempové tréninky rovinu hledám těžko. Jediné, co mi chybí, je skutečně horský a technický terén. Za tím si jezdím většinou až na závody. Oblíbený závod – pokud bych měl jmenovat jen jeden, bude to velmi těžká volba. Jako správný patriot bych rád zmínil Brněnský masakr, a to nejenom díky tomu, že jeho trať vede známými a velmi pěknými místy v okolí Brna, ale také pro jeho atmosféru a proto, že se zde vždy setkám se starými známými a kamarády a krásně se proběhneme. Nastoupané metry v tréninkových, nejčastěji týdenních cyklech sleduji a poslední rok či dva jsou pro mě dost důležité. Tím, jak se stále více soustředím na těžší horské závody s vysokým převýšením, je to nutnost, a to i na úkor tempa a rychlosti, kterou již začínám ztrácet. Týdně zvládám i kolem 5 000 výškových metrů. Ačkoliv je pro mě stále důležitější vytrvalost a odolnost v kopcích a terénu, na tempo taky úplně nezapomínám. Jakožto bývalý silniční běžec a tempař ho mám stále tak nějak „v nohách“ i bez speciálního tréninku. V tréninku ho zařazuji buď jako vložené úseky a intervaly v terénu, nebo během delší tempové běhy, ale ne více než jednou týdně. V mém případě je poměr vytrvalostního a tempového tréninku asi 80:20.



Tomáš Maceček

Běžná tréninková lokalita je prostě tam, kde zrovna jsem. V tom je běh tak krásný, jednoduchý a nenáročný, že můžeš trénovat téměř všude. Ale nejraději běhám v přírodě, po trailech, po kopcích a po horách. Teď žiji na Krivoklátsku u Prahy, takže běhám v místních lesích, v Praze v Divoké Šárce, někdy i na dráze na Strahově, anebo v domácích Beskydech. Asi nedokážu odpovědět, který horský závod je ten nejoblíbenější. Vždycky má člověk dobré vzpomínky na závody, kde se mu daří. A když se k tomu přidá parádní organizace, nádherné prostředí, dobrá konkurence a divoká afterparty, pak je to srdcovka. Takže u nás určitě LHUT nebo na Slovensku Tatranská Šelma. A pak světové ikony, které jsem měl tu čest běžet, jako Dolomitenmann, Zegama nebo letní Pierra Menta. Mám to štěstí, že už asi pátou sezónou nade mnou drží trenérský bič Zdenka Kříž, sám dříve špičkový horský běžec. On má perfektní přehled o mém tréninku v širším kontextu plánování jednotlivých cyklů a hlavně ví, kdy a jak je potřeba trénovat vytrvalost, sílu a rychlost i kdy ubrat a odpočinout. A největší přínos vidím v tom, že dokáže perfektně načasovat nejlepší formu na závodní den. Já si to pak třeba jen upravím podle svých pocitů. Mě osobně pak taky baví sledovat statistiky a jasně, že koukám na Stravu víc než na Facebook. Možná ještě dodám, že pokud chce člověk i u nás běžet nějak výkonnostně, nejde běžet jen pro radost a jak se zrovna chce v ten den. Někdy musí být trénink těžká dřina a já jsem rád, že mě ta dřina pořád baví a medaile jsou pak bonus.



Marcela Vašíňová

Lokalita – jelikož bydlím v Salzburgu, běhám většinou v kopcích v okolí města, nejčastěji Gaisberg (1 288 m), který je přímo nad městem a na který vedou krásné tréninkové trasy přímo z domu, jak mírnější, tak i celkem vertikální. Mimo jiné tam vede i silnice, takže i za nepříznivého počasí se dá pohodlně trénovat. Závod – těžko říct, který je nejoblíbenější, ráda poznávám nová místa, takže se snažím vždy najít závod, který jsem ještě neběžela, a poznat něco

nového. Nerada se vracím na stejná místa, i když se mi moc líbí. Kdybych přeci jen měla nějaké závody jmenovat, bude to asi MonteRosa Skyrace, kde se „běží“ do 4 500 m, po ledovci, s mačkami, lanem a ferratovým vybavením – to je nesku-tečný zážitek. A jinak mám ráda všechny technické závody s velkým převýšením. Co se týče tréninku – tedy pokud se tomu tak v mém případě dá říkat, stále platí, že nemám trenéra ani tréninkový plán a běhám hlavně podle pocitu a nálady. Teď v sezoně, mezi závody, jezdím tréninkové spíše na kole, moc toho nenaběhám. Obecně raději běhám v kopcích, ale posledního cca půl roku se snažím pravidelně jednou týdně zařadit i rovinu a trochu potrénovat „tempo“, což se mi teda zatím moc nedaří. Možná to bude chtít nějakého toho trenéra a plán, abych se naučila opravdu běžet.



Ondřej Fejfar

Když jsem doma, což je po většinu roku, trénuji doma v Krkonoších (Vrchlabí, Špindlerův Mlýn). V zimě běhám po silnicích a chodím na skialpech a také chodíme s trenérkou jednou týdně běžet úseky na atletický stadion. Několikrát za rok se snažím urvat na 7-10denní soustředění nad Livignem v Trepalle (Itálie), kde bydlíme v apartmánu ve výšce 2 200. Vysoká nadmořská výška mi dělá velice dobře a trénink tam mě vždy hodně posune. Kvůli práci tam bohužel nejsme s přítelkyní schopni strávit více času, takže děláme takové „power weeks“. Vyrožené nejoblíbenější závod asi nemám, ale mám rád závody, které jsou běhavější, takže spíše traily v horách, a strašně rád poznávám nové lokality. Nejvíc se mi asi líbily závody v USA v Montaně a v Coloradu, např. Pikes Peak Ascent. U nás samozřejmě všechny závody v Krkonoších, např. Krkonošská 21 ze seriálu Trail Running Cup. Nastoupané metry sleduji spíše jen letmo. Nic si přesně neeviduji. Trénuji kopce v průběhu roku, jak na skialpech, tak na kole na silnici, a dávám hlavně na svůj pocit. Netrénuji zdaleka jenom v kopcích, naopak dávám velký důraz na rychlost. V běhu do vrchu a v trailrunningu už se prakticky dnes neprosadí komplexní běžec, který nedokáže být rychlý také na rovině. Dřív to byla moje výhoda, teď už je to nutnost. Každý rok se tak snažím natrénovat na desítku v čase kolem 31 minut a půlmaraton za 67-68 min. Tomu-to úsilí věnuji většinou konec zimy a převážnou část jara, až poté začínám pomalu přecházet do kopců. Letos jsem tuto část ještě prodloužil a v kopcích začal trénovat až koncem května. Poměr tedy bude letos dejme tomu 60:40 ve prospěch rychlosti – tj. tréninků na silnici a na dráze. V minulých letech to bylo spíše opačně, ale to jsem se zaměřoval více na skyrunning a na vertikální kilometr.



Pavla Schorná

Mou nejběžnější tréninkovou lokalitou je okolí domova, což jsou lesy a kopečky v okolí hradu Landštejna na česko-rakouském pomezí. Tato oblast je známá jako Česká Kanada. Jedním z mých nejoblíbenějších závodů je Trofeo Vanoni v italském Morbegnu, což je horský závod s nesku-tečnou atmosférou, Smarna Gora Race ve Slovinsku nebo Grossglockner Berglauf, závod s neopakovatelnými výhledy. Z domácích závodů mám moc ráda Běh na Děvín na Pálavě, kde rozhodně nejde o masový závod, ale užijete si zde milou domácí atmosféru. Podobné to je i při závodě, který jsem le-tos běžela poprvé, ale rozhodně se sem vrátím nejen kvůli domácí atmosféře, ale i nejkrásnější trati v našich pod-mínkách. Jde o běh na Kralický Sněžník. V tréninku příliš nastoupané metry nesleduji, pokud tedy nejsou speciální trénink kopců, kde mě zajímá, jaké má daný kopeček para-metry. U svých tréninkových výběhů je samozřejmě znám. Mám svůj oblíbený kopec kousek od domu, kdy na 100 metrech nastoupám 28 metrů. Trénink na „rovině“ zabírá většinu fází, kopce chodím jednou až dvakrát týdně. Pokud jsem na soustředění v horách, pak častěji. Rovinou myslím běžný lesní terén, kde běhám většinu tréninků od intervalů, rovinek nebo i tempa. Občas zajdu i na dráhu, ale to není příliš často.



Tomáš Štverák

Moje běžná tréninková lokalita jsou Beskydy, především Radhošť a jeho okolí. Nejoblíbenější závod je asi B7, a to proto, že je to závod, který mě k tomuto sportu přivedl, a ta trasa je prostě skvělá. To asi už bude platit navždy, i přes to, že B7 už teď neběhám pravidelně každý rok. Záleží, v jaké tréninkové fázi se zrovna nacházím a na jaký závod se při-pravuji. Takže sleduji asi tak všechno dohromady. Běhám i rychlost po rovině, ale většina mých tréninků je v horách. Cca 1-2 tréninky týdně jsou rychlejší, a to buď na rovině, nebo v lehce zvlněném terénu.



Barbora Macurová

Momentálně nejvíc trénuji v Otrokovicích, jelikož jsem většinu času u svého přítele Filipa, který tady bydlí. Doma byl vždy můj nejoblíbenější kopec Lysá a také ráda běhám na Ondřejník. Můj nejoblíbenější horský závod je jedno-značné LHUT, protože jsem právě v domácím prostředí a znám to tam jako svoje vlastní boty, ale také je to kvůli lidem, kteří tento závod pořádají a dělají to srdcem, a cel-kově prostě v Beskydech mám svoji běžeckou rodinu! Abych pravdu řekla, skoro vůbec nesleduji, kolik mám nastou-paných metrů apod. Řídím se tím, co mi píše trenér, a zatím to vždy fungovalo. Každý běh, ať už v horách či na silnici, se snažím užívat naplno! Poslední půlrok trénuji spíše na silni-ci, jelikož se snažíme s trenérem o rozvoj rychlosti, a na to je silnice ideální. Trenér moc dobře ví, že mě kopce nejvíce na-bíjejí energií a že mě to v nich baví, takže to různě prokládá-me, např. když jsem byla na soustředění v Livignu, odběhala jsem většinu tréninků v kopcích. Na silnici běhám většinou tréninky na rozvoj ANP, tempovou vytrvalost a také nějaké úseky např. na dráze.



Jirka Čípa

Moje běžná tréninková lokalita je na sever od Brna, kde běhám do práce do Kuřimi a zpět. Jedná se o běhy převážně v lesích, občas silnice a cyklostezky. Nejkrásnější vzpo-mínky mám asi na CCC v Chamonix, kde byly nádherné hory a úžasná atmosféra. Nedávno jsem běžel horský závod Sierre-Zinal, a tam je to taky moc krásné. V Čechách mi asi nejvíc přirostl k srdci Jesenický maraton. Většinou nastou-pané metry nesleduji, ale v poslední době jsem zařadil jeden trénink, kde se snažím něco málo nastoupat, a tam výškové metry sleduji. Mým hlavním terénem je zvlněný profil, kde běhám jak tempo, tak intervaly a fartleky. Přímo na rovině jsem běhal pouze speciální tempo, když jsem se připravoval na silniční maraton. Poměr na rovině k terénu byl tak 1:7, a to pouze dva měsíce před maratonem. Jinak opravdu rovi-nu nevyhledávám.

JAK SE VYBAVIT nejen na ultra v horách

Běh v horách je trochu náročnější než běh v parku nebo po cyklostezce. A nemám na mysli jen z hlediska fyzické kondice. Náročnější je technika běhu po nerovném terénu, orientace... V horách je taky vyšší riziko rychlé změny počasí a hlavně – dostat se v případě průřezu z kopce do civilizace může zabrat i hodiny. Proto je potřeba přizpůsobit i vybavení. Tento článek nebude o rychlém běhu do vrchu, který se co do vybavení od klasických silničních běhů moc neliší. Pokud v pohybu na horách patříte mezi začátečníky, čtěte dále! Rozebereme si, co je důležité s sebou přibalit, pokud vás čeká dlouhý běžecký výlet v horách nebo dokonce pořádné horské ultra.

TEXT A ILUSTRACE: TADEÁŠ VYVIJAL

Boty

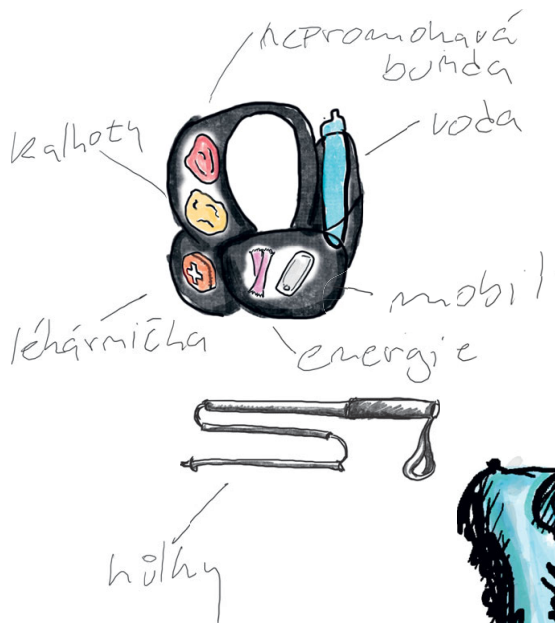
Přestože častokrát může stačit obyčejná silnička, pro měkký terén, běh v bahně, případně ve sněhu vybírejte trailovou botu, která má hrubší dezn – podrážka boty je členitá a špunty jsou vyšší. Trailovky jsou sice často trochu méně pohodlné než silničky, jsou ale výrazně stabilnější a v technickém terénu je na ně větší spoleh.

Pokrývka hlavy

Čistě osobní preference, ale doporučuji s sebou (nejen) na horský výběh vzít kšiltovku nebo čelenku. Pokrývka hlavy vám jednak chrání mozkovnu před sluncem, ale také saje pot, který potom nestéká do očí.

Běžecký batůžek/vesta

Společně s botami rozhodně nejdůležitější součást vybavení. Na tom, jaké máte triko a trenýrky, zase tak nezáleží, ale špatné boty nebo běžecká vesta/batoch mohou být při delším běhu extrémně nepříjemné. V porovnání s batohem je běžecká vesta nesrovnatelně pohodlnější, a i méně kvalitní běžecká vesta zanechá po běhu na vašich zádech menší stopy než kvalitní batůžek. A navíc jejich systém kapes a kapsiček vám umožní během závodu téměř nesundávat ze zad. A i v případě, že plánujete s sebou přibalit náhradní ponožky, triko, rezervní vrstvu oblečení, bundu a spoustu jídla, je nabídka na trhu tak velká, že lze pořídit i vesty o objemu 12, 15 a více litrů.



Mobil

Naprostý základ bezpečnosti. Pokud se jenom trochu vzdalujete od civilizace, mobil je nezbytný. A to nejen pro přivolání pomoci, ale taky pro navigaci.

Čelovka

Čelovka není vyloženě nezbytná pro každý horský výběh. Nicméně pokud plánujete východ slunce na horském hřebenu nebo se účastníte ultratrailového závodu, své místo ve výbavě má. Výkon čelovky volte podle toho, jak rychle se chcete v horách pohybovat. Pokud plánujete závodit (běžet rychle), určitě vybírejte výkon 200+ lumenů – taková čelovka zajistí ostré vykreslení nerovností a daleký dosah světelného kužele. Při delším výletě nebo závodu určitě nezapomeňte na náhradní baterie. Co se týče kvality, osobně bych se držel osvědčených značek a na čelovce určitě nešetřil – pokud vás zradí čelovka ve vysokých horách, může jít o kejhák.

Hůlky

Běžecské hole můžou být skvělým pomocníkem. To ale neznamená, že je vhodné je použít u všech druhů běhu. Když se budete rozhodovat, zda je vzít s sebou nebo je nechat doma, vždy zvažte dva základní aspekty. Náročnost terénu a délka tréninku nebo závodu. Tedy, čím je profil náročnější, nebo vzdálenost delší, tím se vám hole budou více hodit. Výbornou variantou jsou skládací hole, které fungují na systému rychlého spojení tří dílů pomocí vnitřního vedoucího lanka. Pokud hůlky zrovna nepotřebujete, jednoduše je složíte a třeba připnete na běžecskou vestu.

Nepromokavá bunda a kalhoty

Záleží, do jak vysokých hor míříte. Pokud vás čekají letní Beskydy nebo Jizerské hory, stačit může i obyčejná větrovka. Každopádně, nepromokavá bunda je vždy sázka na jistotu. V případě Tater, Fatry nebo dokonce Alp vůbec nepolemizujte a nepromokavou bundu přibalte vždy. Nepromokavá bunda je často i součástí povinné výbavy, a pokud se o ni budete hezky starat, může vám vydržet opravdu dlouho. Takže za mě se investice do kvalitní nepromokavé bundy opravdu vyplatí.

Hlavně po vzoru mít méně ale kvalitních věcí. Dneska je na trhu velké množství materiálů, ale takové minimum je podle mě 10 000 mm vodního sloupce. Osobně bych doporučil vybírat z materiálů Pertex Shield (20 000/20 000) nebo Gore-tex ShakeDry. ShakeDry je extrémně prodyšný, ale hodně se plácnete přes kapsu. Z těchto materiálů vyrábí produkty spousta značek, funkčně jsou ale v naprosté většině případů totožné. Ze stejných materiálů se vyrábějí i nepromokavé kalhoty, které jsou jakousi nadstavbou v případě, že vás čeká extrémní počasí nebo jsou součástí povinné výbavy. Ve většině případů vám ale bunda bude stačit.

Lékárnička

Pokud je doba, během které jste schopni dostat se do civilizace, dlouhá více než 1 až 2 hodiny, na místě je s sebou vzít i základní lékárničku s obvazem, desinfekcí, obídním, případně léky proti průjmům.

Energie a voda

Výlet nebo běh v horách vám zabere s největší pravděpodobností výrazně více času než výběh v městském parku. Proto je třeba dát si pozor na hladák (neplést si s klasickým hladem) – stav, kdy takřka vypotřebujete instantní energetické zásoby a máte pocit, že už neuděláte ani deset kroků. Většinou je hladák doprovázen studeným potem, malátností nebo třeba závratěmi. Proto je důležité vzít si nějaké kalorie navíc. Každému vyhovuje něco jiného, ale stačí i prachobyčejné tatranky. Rozhodně myslete i na rezervu pro neočekávané situace, jedna tyčinka navíc se nepronesou, zároveň vám ale může velice pomoci. Nepodceňujte ani hydrataci a vezměte s sebou dostatek vody. Mějte na paměti, že 20 km výběh v horách s velkým převýšením vám může zbabrat i 2–3x déle než po rovině.



TRÉNINK VE VYSOKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠCE

jak na to, aby zlepšil výkonnost?

TEXT: PETR NOVÁK

KYSLÍK – ALFA A OMEGA VYTRVALOSTNÍHO VÝKONU

Pro vytrvalostní výkony je jedním z rozhodujících faktorů vysoké výkonnosti dobré okysličení svalové tkáně, které je závislé na celé řadě fyziologických schopností organismu sportovce. Objem plic, frekvence dechu, schopnost přestupu kyslíku z plic do krve, transportní kapacita krve pro kyslík, kvalita žilního systému a hustota kapilár, srdeční výkon, přechod kyslíku do svalových buněk – to jsou některé z faktorů, které mohou sportovce při vytrvalostním výkonu limitovat. Platí pravidlo, že nejslabší místo tohoto řetězce vždy rozhoduje o konečném množství kyslíku přeneseného do svalu sportovce.

Dechové parametry lze ovlivnit tréninkem dýchání a správné dechové techniky. Existují dechové trenažery pro posílení dýchacích svalů, správná dýchací technika je předmětem zájmu moderní fyzioterapie. Pravidelným tréninkem lze rovněž ovlivnit i vitální kapacitu plic a zvýšit minutový výdej srdce.

Zlepšení prokrvení svalové tkáně a lepší přechod kyslíku do svalových buněk jsou rovněž faktory ovlivnitelné vytrvalostním tréninkem – to vše je i jedním z důvodů, proč se lze ve vytrvalostních schopnostech výrazně zlepšovat i ve vyšším věku, pokud se sportovec věnuje pravidelně svojí sportovní přípravě.

Transportní kapacita krve pro kyslík se pravidelným tréninkem rovněž zvyšuje. Každý sportovec pak během přípravy dojde do stádia, kdy se již transportní kapacita nezvyšuje – po určité době je totiž na hraničních hodnotách jeho organismu v místě svého dlouhodobého pobytu.

NOSIČ KYSLÍKU HEMOGLOBIN

Pojďme se ale podívat, co nejvíce ovlivňuje transportní kapacitu krve pro kyslík. Je to množství hemoglobinu v krvi. Hemoglobin je bílkovina, která je obsažena v červených krvinkách (erytrocytech) a je zodpovědná za přenos kyslíku krví. Jeho centrálním atomem je železo, které je pro funkci hemoglobinu naprosto nezbytné. V plicích se na jeho molekulu naváže kyslík, ve svaích (kde je nižší parciální tlak kyslíku) se pak ze své vazby na tuto bílkovinu uvolňuje a je využíván pro získání energie ve svalových buňkách. Zvýšení množství hemoglobinu probíhá dvěma základními mechanismy. Při pravidelném tréninku se zvyšuje objem krve, a tím dochází k navýšení její transportní kapacity pro kyslík. Dále pak dochází ke zvýšení koncentrace hemoglobinu v krvi – zvýšením

jeho koncentrace v červených krvinkách (erytrocytech) a zvýšením počtu červenýchrvinek.

KDO TO VŠECHNO ŘÍDÍ?

Produkce červenýchrvinek a hemoglobinu probíhá v kostní dřeni. Zcela zásadní roli při regulaci tohoto děje hraje hormon erythropoetin, většinou známý pod zkratkou EPO. Jedná se o hormon produkovaný v ledvinách, jeho produkce je závislá na tkáňové hypoxii – nedostatku kyslíku ve tkáních. Je to naprosto zásadní krok pro regulaci tvorby hemoglobinu arvinek, který je využíván právě při tréninku ve vysoké nadmořské výšce, kde je nižší parciální tlak kyslíku než v nížinách. V tomto prostředí pak dochází k tkáňové hypoxii, na kterou reaguje tělo sportovce vyšší produkcí EPO a následně i hemoglobinu a erytrocytů. Na produkcirvinek a EPO se podílí i celá řada dalších hormonů a látek.

BEZ ŽELEZA A VITAMÍNŮ TO NEPŮJDE

Produkce erytrocytů (červenýchrvinek) je závislá i na dostatečném přísunu některých látek a živin. Dostatečné množství bílkovin, železa, vitamínů C, B6, B12, kyseliny listové a dalších látek jsou naprosto nezbytné pro tvorbu hemoglobinu a červenýchrvinek. Pokud aplikujeme trénink ve vysoké nadmořské výšce, je potřeba si důsledně hlídat jejich příjem, protože v případě nedostatku dochází až k protichůdnému kroku – snížení krve tvorby.

TKÁŇOVÁ HYPOXIE – POMOCNÍK PŘI TRÉNINKU VYTRVALCŮ

Z předchozího textu je patrné, že pokud budeme vystavovat organismus sportovce tkáňové hypoxii, dostane impuls k vyšší produkci hemoglobinu a červenýchrvinek. Zvedne se tak transportní kapacita krve pro kyslík a dochází ke zvýšení výkonnosti sportovce – do svalových buněk se dostane více kyslíku a je možné pracovat déle při vyšším zatížení. Také již víme, že při tréninku vzniká tkáňová hypoxie, která ale časem přestane stimulovat kostní dřeň k vyšší produkci erytrocytů, protože tělo sportovce je na ni již adaptováno. Jak z toho ven? Pomůžeme nám pobyt v prostředí se sníženým parciálním tlakem kyslíku – s tzv. řídkým vzduchem, kde dochází k větší a dlouhodobější hypoxii, která má na produkci EPO větší vliv.

Pro tento způsob přípravy může sportovec zvolit nejčastěji mezi dvěma možnostmi – tréninkem ve

vysokohorském prostředí a hypoxickým stanem, který lze použít i v domácím prostředí.

VYSOKOHORSKÉ PROSTŘEDÍ

Aby měl trénink ve vysokohorském prostředí potřebný efekt na tvorbu červených krvinek, je potřeba se pohybovat ve výškách nad 1 200-1 300 metrů nad mořem. V nižších nadmořských výškách není stimulace dostatečná. Za optimální se považuje nadmořská výška 2 000-2 500 metrů. Můžeme volit mezi několika modely přípravy – bydlet a trénovat ve vyšší nadmořské výšce (living high – training high), bydlet ve vyšší nadmořské výšce a trénovat v nižší nadmořské výšce (living high – training low), nebo naopak – bydlet v nižší výšce a trénovat ve vyšší nadmořské výšce (living low – training high). Každá z těchto možností má nějaké výhody a nějaká úskalí (viz tabulka níže) – největší efekt má trénink ve vyšší nadmořské výšce včetně ubytování, což je však rovněž nejvíce náročné pro organismus sportovce, snadno může dojít k přetrénování a existuje vysoké procento sportovců, kteří tento model vůbec nezvládají. Proto často sportovci volí pobyt ve vyšší nadmořské výšce s tréninkem v nižší výšce, což je v podstatě obdoba tréninku při využití hypoxického stanu – ten lze aplikovat kdekoliv. Při tréninku ve vysoké nadmořské výšce a bydlení v nižší výšce sportovec daleko lépe regeneruje tréninkovou zátěž. Efekt takové přípravy nemusí být tak velký z pohledu měřitelných krevních parametrů, může však vést ve spojení s kvalitní přípravou k vysoké výkonnosti s menšími riziky přetrénování a únavy.

JAK NA TO?

Pokud se rozhodneme pro pobyt ve vysokohorském prostředí, je nutné nechat organismu dostatečný prostor na aklimatizaci. První dva až tři dny je potřeba trénovat maximálně jen krátké tréninkové jednotky ve velmi nízké intenzitě. V opačném případě by celé naše snažení mohlo přijít vniveč. Teprve pak je možné postupně pracovat s délkou tréninkových jednotek a intenzitou – postupně prodlužovat tréninkové jednotky, nejdříve po týdnů opatrně zařazovat první intenzivní intervaly. Vždy je potřeba brát v potaz aktuální stav závodníka a jeho únavu, nezapomínat na regeneraci a zařazení odpočinkových dní. Je typické, že se u sportovců při vysokohorské přípravě střídají období euforie a kritické dny.

Pokud trénujeme ve vyšší nadmořské výšce, je při zařazení intenzit optimální intervalový trénink, pozor na delší tréninky v intenzitách nad ANP – takové tréninky mohou vést snadno k přetrénování.

Pro vysokohorské soustředění je optimální délka 3 týdny – je zde dostatečný prostor pro aklimatizaci, pro postupné navyšování tréninkových dávek i pro odpočinkové dny. Navíc je to i doba, která je pro organismus sportovce důležitá, aby došlo k dostatečné stimulaci všech mechanismů potřebných pro zvýšení přenosu kyslíku krví.

Po návratu z vysokohorského soustředění je potřeba počítat s tím, že předchozí snažení bude mít ještě nějaký doběh, než se naplno projeví na výkonnosti. Forma bude maximální až po zhruba 14 dnech od návratu ze soustředění. S tím je nutné počítat už při plánování termínu soustředění s ohledem na závody, ke kterým je příprava směřována.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI VYSOKOHORSKÉ PŘÍPRAVĚ

Dehydratace – ve vysoké nadmořské výšce může snadno dojít k dehydrataci organismu. Je to dáno především tím, že ve zdejší vzduchu je obsaženo méně vody – při dýchání tak dochází k větším ztrátám vody. Je tedy potřeba daleko více než v nížinách dbát na správné doplňování tekutin během tréninku i mezi tréninkovými jednotkami.

Špatná suplementace potřebnými látkami – pro správnou krevtvorbu je potřeba dostatečný příjem celé řady látek. Na prvním místě musíme zmínit železo, dále pak vitamíny C (bez něj není železo dostatečně vstřebáváno), B6, B12, kyselinu listovou a bílkoviny. Bez dostatečného přísunu těchto látek není organismus sportovce schopný produkovat dostatečné množství hemoglobinu a červených krvinek.

Špatná struktura tréninku – např. nedostatečná aklimatizace, nevhodně zařazené tréninky intenzit, nedostatečný prostor pro regeneraci, která je ve vyšších nadmořských výškách výrazně prodloužená.

Trénink nemocného sportovce – nemocný sportovec ani sportovec těsně po nemoci by neměl podstupovat vysokohorskou přípravu. Jeho organismus není na takovou zátěž dostatečně připravený, je zde větší riziko návratu nemoci nebo přetrénování.

	Living high – training high	Living high – training low	Living low – training high
Doba aklimatizace	Nejdéší	Střední	Nejkratší
Náročnost pro organismus	Nejvyšší	Střední	Nejnižší
Tréninky intenzit	Až po delší době aklimatizace	Po kratší době aklimatizace	Téměř okamžitě
Schopnost regenerace	Velmi snižená	Snižená	Dobrá
Efekt na krevní parametry	Největší	Střední	Nejmenší
Riziko přetrénování	Nejvyšší	Střední	Nejnižší

Nedostatečná regenerace – ve vysoké nadmořské výšce je proces regenerace výrazně zpomalený. Při nedostatečné regeneraci je pak blíž k přetrénování a případnému úrazu sportovce. Dopřejte si při vysokohorské přípravě prostor pro odpočinek, nebojte se s tréněm případně konzultovat svoje potíže nebo pocity únavy.

BIOCHEMICKÉ PARAMETRY

Při otázce, jaké parametry ovlivňuje nadmořská výška, většina lidí okamžitě řekne, že hemoglobin a krvinky. Ovlivněna je však i celá řada jiných krevních parametrů. Při delším pobytu ve vyšší nadmořské výšce dochází ke zvýšení např. zánětlivého markeru C-reaktivního proteinu, kyseliny močové, trombocytů. U některých parametrů může dojít ke snížení – u transferinu, močového kreatininu, plazmatického reninu.

HYPOXICKÝ STAN

V dnešní době není nutné pro vysokohorskou přípravu jezdit do některého z horských středisek v zahraničí. Alternativou je hypoxický (kyslíkový) stan, ve kterém sportovci obvykle spí, a pak trénují v běžné nadmořské výšce – jedná se tak o výbornou variantu pro trénink intenzit přímo v bydlišti sportovce. Existuje již několik firem, u kterých je možné si takový stan zapůjčit a získat i základní know-how pro jeho použití.

Efekt přípravy ve vysoké nadmořské výšce

- 1) Zvýšení přenosové kapacity krve atleta pro kyslík
- 2) Zvýšení VO2max
- 3) Snížení klidové TF v nižší nadmořské výšce
- 4) Snížení klidové dechové frekvence v nižší nadmořské výšce

ZÁVĚREM

Trénink ve vysoké nadmořské výšce má celou řadu úskalí, jeho efekt je pro vytrvalostní sportovce neod diskutovatelný. Je celá řada sportovců, kteří ji do své přípravy zařazují pravidelně, jsou však i takoví, kteří ji tolerují špatně, a aplikace tréninku ve vysoké nadmořské výšce pro ně přináší spíše negativní efekt. Jak to máte vy? Zkoušeli jste trénovat ve vyšší nadmořské výšce? Spali jste v hypoxickém stanu? ■



ING. PETR NOVÁK

Bývalý vedoucí oddělení klinické biochemie a hematologie Nemocnice Zatec. Petr má rozsáhlé zkušenosti s využitím klinické laboratoře při vedení sportovního tréninku. Má také 20 let závodních zkušeností v cyklistice (vítěz několika maratonů, 10x amatérský mistr republiky) a zkušenosti z úspěšného vedení tréninku běžců a cyklistů.



- TVRDŠÍ TRAIL A KAMENY
- GRAFENOVÁ PODEŠEV G-GRIP
- ŠÍŘKA MEDIUM (3), DROP 8 MM
- HMOTNOST 280 G



TRAILROC G 280

#BORNTOROCK



Inov-8 czech & slovakia



inov8_czech_slovakia

www.inov-8.vavrys.cz

IDEÁLNÍ VYBAVENÍ pro trénink v horách

NEPODCEŇUJME VYBAVENÍ V HORÁCH

Není tomu tak dlouho, co svět obletěla tragická zpráva o 21 zahynulých běžcích na ultra-trailovém závodě v Číně. Nepišu to proto, abych vynášel soudy nebo spekuloval, co se dalo udělat jinak. Píšu to proto, že změny počasí v horách jsou opravdu mnohem rychlejší, než si

vůbec připouštíme. A to bychom měli mít na paměti. Proto je nepromokavá bunda, mobil a rezervní energie naprostý základ. Je jedno, jestli je fialová nebo modrá, lehká nebo teplá. Alufolie, která je často (podle mě trochu alibisticky) v povinné výbavě, vás nespasí. Bundu 100x nepoužijete a po 101. vám váš život zachrání.

Tadeáš Vyvíjal,
šéftester Světa běhu



HIGHPOINT ACTIVE JACKET

nový PertexShield, který fakt dýchá

Nepromokavá bunda je pro běžce v horách a ultra-trailisty alfa a omega vybavení. Musí být lehká - na závod si zkrátka 0,5kg goráčovku nevezmeš, sbalitelná a hlavně musí dýchat! Běh není chůze a nároky na prodyšnost jsou výrazně vyšší. Je taky dobré, když za bundu nedáte celou výplatu. A panečku, HighPointu se podařilo něco perfektního. Výborně prodyšná bunda s parametry 59 000 g/m² /24hod, která váží 200 g a nestojí ani 5 tisíc?! Může za to především nový Pertex Shield Air, který udýchá i lehký běh. Pro hnidopichy - mokří budete při běhu stále (pot na těle zkrátka kondenzuje, i když na sobě nemáte ani nejtenčí vrstvu). HighPoint má tedy v dané kategorii na trhu asi nejlepší poměr cena/výkon.

ZAÚJALO NÁS: ■ Extrémní prodyšnost ■ Nízká hmotnost
■ Propracovaná kapuce s kšiltrem ■ Sbalitelnost

RYCHLÁ FAKTA

Značka: HighPoint
Vrstva: třetí (svrchní)
Roční období: celoroční
Materiál: Polyester/Polyamid/
Polyuretan
Hmotnost: 202 g (váženo)
Vodní sloupec: 15 000 mm
Prodyšnost: 59 000 g/m² /24hod
Tester: Tadeáš Vyvíjal
Infocena: 4 990 Kč
Dodává: HighPoint
Více info na www.highpoint.cz

T8 SHERPA SHORTS A BOXERKY COMMANDOS

a vaše třísla jsou konečně v klidu

Propracované combo spodních boxerek a vrchních šortek. Kousky jsou sice oddělené, ale nejlépe fungují dohromady. Boxerky jsou lehké jako papír a jemné jako hedvábí, navíc dobře obepnou veškeré nářadí, které se nehoupá - takže opruzeniny a vlčí stopy jsou redukovány na naprosté minimum, pokud vůbec. Vrchní šortky jsou taky velmi jemné a prodyšné, navíc na sobě mají integrovaný pás, který výbavu přitiskne pevně k tělu, a ta se tak nehoupá ani neskáče a nevypadává. Tyto kapsičky nebo kompletní pásy jsou na šortkách jiných značek celkem běžné, většinou jsou ale vzhledem k provedení nepoužitelné. Kombinace antichief boxerek s šortkami, které pojmu velkou spoustu vybavení, přímo vybízí k použití v horách a na ultratraillech.

ZAÚJALO NÁS: ■ Jemný materiál boxerek ■ Opravdu funkční ledvinka/pás, který pojme spoustu výbavy ■ Nízká hmotnost



RYCHLÁ FAKTA

Značka: T8
Typ sportu: běh
Pohlaví: pánské
Vrstva: první
Materiál: boxerky -
90 % polyamid,
10 % elastan /
šortky - 80 % nylon,
20 % elastan
Výbava: integrovaná
ledvinka
Infocena: boxerky -

580 Kč / šortky - 1 350 Kč
Tester: Tadeáš Vyvíjal
Dodává: Temposport
Více info na
www.temposport.cz



DETAILNÍ RECENZE NAJDETE
na www.SvetBehu.cz

TIPY OD ZKUŠENÝCH ATLETŮ

pro nováčky na horských stezkách

Čím okouzlit trailový běh ty nejlepší a v čem vidí jeho největší přínos pro sebe i pro ostatní běžce?

PŘIPRAVILA: KATEŘINA MATRASOVÁ



Jirka Čípa

Dlouhodobě jeden z našich nejlepších trailových běžců, reprezentant v ultratrailu a dlouhém horském běhu (člen zlatého týmu z MS v dlouhém běhu v roce 2018, 4. místo individuálně na tomto závodě, 3. místo na CCC v roce 2019) a zároveň vynikající maratonec (nejlepší čas 2:22 z roku 2018)

Trailové běhání je podle mě jednodušší a hlavně příjemnější než klasická dřina na silnici; Většina lidí si myslí, že jsem začínal na silnici, ale úplně pravda to není. Já začal běhat v terénu, tak jak běhám teď. Tím, že jsem si chtěl zkusit nějaký závod a těch silničních bylo v okolí nejvíc, začal jsem se závoděním tam. Ty trailové závody přišly později, kdy už jsem nechtěl běhat jenom silniční, a hlavně kdy jsem trochu dostal povědomí o trailových, potažmo horských závodech. Když jsem je zkusil, už jsem se na silnici vracel pouze pro kvalitní trénink k v podobě silničního závodu.

Hlavní rozdíl mezi závoděním na silnici a v trailu, je podle mě v odhadnutí správného tempa, kterým rozbíhám závod. Musím vědět, jak rychle můžu běžet první kopec na horském maratonu, abych potom

byl schopný celý závod odběhnout tak, jak si představuji. Toto by se měl každý pokročilý běžec naučit a správně zavčas poznat. Na silnici se dá tempo nastavit na hodinkách, a když mám správně natrénováno, jsem schopný ho i udržet. Dále jsou to prudké výběhy a seběhy kopců. Někdo je dobrý nahoru, někomu to jde dolů, ale ti nejlepší to umí jak nahoru, tak dolů.

Co se týká obecně tréninku, tam bych i silničním běžcům poradil, aby kromě specifických tréninků pro silniční závody běhali v terénu. Myslím, že se tolik nezatěžuje pohybový aparát a tělo dostává víc impulsů než na klasické silnici. No, a hlavně je to opravdu příjemnější běžet v lese než na přečpané cyklostezce nebo na krajnici silnice.

Při přechodu ze silnice na trailové běhání bych tedy doporučil zaměřit se na výběhy a seběhy. Myslím, že nemusí jít o izolované tréninky, ale běžec by měl běhat v profilovaném terénu, aby jeho tělo dostávalo co nejvíce takovýchto impulsů. Seběhy jsou velmi specifické a tam si myslím, že se moc natrénovat nedají. Prostě to člověk umí a je mu to přirozené, nebo ne. Určitě by ale v tréninku neměly chybět, aby běžci věděli, co si můžou dovolit, a hlavně aby připravili svaly na trochu jinou zátěž. Zde nejen v začátcích budou přicházet bolestivé stavy svalů, jiné než na co jsou zvyklí z roviny. Naproti tomu výběhy jdou trénovat dobře. Tréninkem nahoru se tolik nezatěžuje pohybový aparát, a hlavně trénování v kopcích posouvá běžce výkonnostně zase o kousek dál. Já většinu svých běhů a tréninků běhám ve členitém terénu, kde nechybí kopečky, kořeny, kameny a občas nějaká ta skalka. Prostě ten nejdostupnější terén v lesích u nás je na trailové běhání ideální přípravou.

Dále by si měl běžec dát pozor na došlap. Trochu ohrožené jsou kotníky, které se mohou na méně

stabilním povrchu lehce zvrtnout. Běhání v terénu je asi o trochu náročnější a taky pomalejší. Předpokládané tempo ze silnice tedy nebude odpovídat běhům v terénu, takže plánujte buďto menší kilometráž, nebo delší čas tréninku.

Co se týká vybavení, určitě bych doporučil speciální trailovou obuv do terénu. Taky jsem začínal v silničkách i v terénu, ale boty, které jsou přímo do terénu, jsou mnohem lepší, a to nemluvím o měkkém povrchu, kde silniční boty nevyhoví. A také by měly déle vydržet, protože jsou na to uzpůsobené. Takže za mě dobré trailovky a ten zbytek už je na každém. Pro závody v horách, kdy je povinná výbava, pak ještě dobrý batoh, vesta nebo opasek. No a hlavně radost z běhu, tréninku a závodění. Ať to baví!



Vít Pavlišta

Několikanásobný mistr České republiky v půlmaratonu (osobní maximum 1:04) a maratonu (2:15), zároveň dlouholetý úspěšný reprezentant v bězích do vrchu i v dlouhém horském běhu a nyní se věnuje i trenérské činnosti.

Při běhu v terénu je v porovnání se silničními běhy o dost složitější rozložit si síly a řídit intenzitu běhu. Na rovině stačí ukazatel tempa, trocha zdravého úsudku a není nic moc dalšího, co by mohlo běžce překvapit. Naopak v terénu (v horách), i při znalosti trasy, je toho celkem dost. Mnohem důkladnější je potřeba zvážit vlastní fyzické možnosti, počasí, profil a délku trasy, běžecké vybavení i třeba občerstvení na delší běh.

Výběhy a seběhy dávají běžeckému aparátu zabrat víc než rovnoměrné tempo na rovině, proto je lepší volit ze začátku spíš defenzivnější tempo a postupně přidávat.

Co se oblečení týče, běžec by měl být připravený na změny počasí, které ho mohou v horách potkat.

Zároveň ale musí být balíček všech věcí kompaktní, lehký, při běhu neobtěžující. Velkou roli hraje i volba správné obuvi, kde je opět potřeba dobře posoudit terén, vzdálenost, kombinaci povrchů.

Vlivů, které dokážou znepříjemnit horský běh, je relativně hodně. Nejcennější jsou vždy zkušenosti a poučení se z vlastních chyb. V našich horách/terénech se při troše zodpovědnosti není zas tak moc čeho bát, takže začínajícímu běžci bych doporučil předně sbírat zkušenosti v nich a na jednodušších trasách. Vyzkoušet si vybavení, připravit se fyzicky, a až pak se pustit do něčeho náročnějšího.



Honza Procházka

Dlouholetý reprezentant v orientačním běhu, mistr světa ve štafetách z roku 2012, několikanásobný vítěz Velké kunratické. Nyní působí jako trenér české reprezentace v orientačním běhu.

Z okna koupelny se dívám na Krásnou stráž, majestátní hřbet vyčnívající nad údolím Berounky. Běhám na ni celkem pravidelně, protože mě to baví. Vede tam malá kamenitá pěšinka, na které se pořád musím dívat pod nohy. Výběh nahoru pokaždé uteče jako voda, protože se musím soustředit na každý krok, jako vždy když seběhnu mimo zpevněné cesty. Když zaprší, obuji boty se špunty, abych se nahoru vůbec vydrápal, ale jinak tam běhám klidně v hladkých. Je to sice do kopce, ale nikdo netvrdí, že se to musí vyběhnout na jeden zátah. Nahoře pak čeká odměna v podobě vyhlídky, z které vidím nejen k sobě do koupelny, ale na celé údolí Berounky.

Takže běhejte i mimo zpevněné cesty, je to zábava a většinou se za odměnu dostanete na nádherná místa. Pozor však na nerovný povrch, klidně nejhorší místa ze začátku přejděte pěšky. Zvlášť kotníky na běh mimo zpevněné cesty musíte nachystat postupně. Pokud není bahno nebo sníh, tak obuv ze začátku neřešte.



Veronika Peterková

Bývalá reprezentantka v orientačním a rádiovém orientačním běhu (mistryně světa v rádiovém orientačním běhu). Nyní pracuje jako fyzioterapeutka ve své ordinaci a zároveň jak fyzioterapeutka hradeckého basketbalového týmu Královští sokoli.

Běh v terénu je daleko náročnější na stabilitu kotníků a kolen. Proto doporučuji zařadit stabilizační cviky na dolní končetiny, nejen jako prevenci úrazů (výrony atd.), ale i pro zlepšení rychlosti při běhu v terénu (získáte tím větší jistotu pohybu).

Druhá oblast, na kterou je dobré se zaměřit, je střed těla a břišní svaly. Jejich posílení vždy pomůže při výběžích a sebězích. A dalším benefitem pak bude prevence bolesti spodní části zad, která je při pohybu v kopcích také více namáhána.



Míša Mertová

Dlouholetá úspěšná reprezentantka ve skyrunningu (3. místo na MS v ultrasky v roce 2017, 2. místo na závodech světové skyrunningové série v Zermatu v roce 2016) i dlouhém horském běhu, která má taé zaběhlé kvalitní časy na maratonu (osobní maximum 2:47 z roku 2015). Nyní se věnuje také trénování svých svěřenců.

Přestože se na první pohled může zdát, že mezi běháním na silnici a v terénu není žádný rozdíl, když v obou případech se jedná o to zvládnout určenou trať za co nejkratší čas a vyžaduje se hlavně rychlost a vytrvalost, drobné rozdíly tu jsou. Trailové běhání kladě mimo jiné daleko větší nároky na variabilitu a koordinaci. V tréninku je tedy vhodné se zaměřit nejen na rozvoj „klasických“ schopností, tedy rozvoj aerobní a anaerobní vytrvalosti a rychlosti, dále na specifické schopnosti, zejména pohyb v terénu – změny profilu (výběhy, seběhy), změny povrchu (nezpevněné cesty, bláto, kamení), rychlé změny směru apod.

Nejsem úplně zastáncem toho, že by trailový běžec měl běhat pouze v terénu, naopak. Myslím, že určitá část tréninku by měla být odběhávána na zpevněné, rovné cestě, kde můžete daleko lépe rozvíjet rychlost a správnou techniku běhu, a druhá část by měla být zaměřena právě na specifika terénního běhu. Ať už formou souvislých delších běhů v terénu, různých forem fatleku, výběhy a seběhy kopců, intervaly běhané v terénu se změnami povrchu a profilu apod. Dosáhnete tak daleko větší pestrosti tréninku, vyhnete se stereotypům a trénink vás bude více bavit.

Běžecký trénink doplňte různými průpravnými cvičeními. Určitě nepodceňujte klasickou ABCedu, cvičení na zlepšení techniky, a doplňte ji o další prvky vhodné pro trailové běhání, např. odpichy a poskoky do stran nebo proti kopci. Další velmi důležitou součástí by měla být posilovací a kompenzační cvičení. U trialového běhu zapojíte v podstatě celé tělo. Hodně důležitý je tady tzv. „core“. Se silným středem těla se vaše tělo daleko lépe vyrovná se všemi změnami a nerovnostmi, se kterými se na trati setkáte. Může se to zdát lehce úsměvné, ale po dlouhém seběhu vás často nebudou například bolet nohy, ale břišní svaly. Silný střed těla vám také pomůže se vyhnout pádu při uklouznutí nebo rychlé změně směru.

A jak je to s výbavou? Základem jsou, jako u každého běhu, boty. Měly by mít alespoň lehký vzorek na podrážce, díky kterému bude pohyb v terénu snazší a riziko uklouznutí se sníží. Pokud se chcete zaměřit na traily více a baví vás trochu delší trati, bude se vám hodit i další výbava, hlavně lehký běžecský batůžek nebo tzv. vestičku. Do ní doporučuji přibalit vodu, lehkou bundu (v přírodě a hlavně v horách se počasí může změnit poměrně rychle), případně tyčinku. Batoh by měl být upevněn jak bederním popruhem, tak i hrudním a měl by na těle dobře držet. Pokud vám sedne, nebudete

o něm při běhu v podstatě vědět a vše potřebné budete mít po ruce.

Většina trailových závodů, zejména těch horských, má definovanou tzv. povinnou výbavu. Pokud se rozhodnete závod běžet, vždy si ověřte, co všechno tato povinná výbava obsahuje. Často se v ní objevuje, kromě výše uvedené bundy a vody, také izotermická folie, telefon, různé části oblečení. Se zvyšující se délkou a náročností trati je požadovaná výbava rozsáhlejší. A nepodceňujte ji, jedná se o vaši bezpečnost.



Zuzka Kocumová

Bývalá reprezentantka v bězích na lyžích (juniorská mistryně světa z roku 1999)
a juniorská reprezentantka v bězích do vrchu.
V posledních letech velmi úspěšně závodí ve Spartan Race (dvojnásobná mistryně světa z let 2015 a 2016) a zároveň je úspěšná i v trailových závodech (mistryně republiky ve skyrace z roku 2020).

Běh v terénu. Pro někoho druhá přirozenost, pro někoho obrovský problém, kdy se ani zdaleka nedokáže přiblížit k rychlostem, které zvládá na rovné cestě, natož na asfaltu.

Běh v terénu, pro někoho možná překvapivě, není o usilovném sledování terénu pod nohama. Velmi se mi líbí jeden výraz pro to, jak by souhra očí a nohou měla vypadat. Běžíte a očima jen „skenujete“ terén před sebou. Rozhodně se nekoukáte, kam pokládáte nohy. Oči jedou po zemi cca 3-4 m před vámi a nohy automaticky dopadají tam, kde mozek vyhodnotí, že je to optimální. Nejde o vědomý proces, to byste prostě nestihali, zvlášť v závodním tempu.

Jako u všeho, tak i u běhu v terénu platí, že pokud se v něm chcete zlepšit, musíte ho trénovat. Takže

zařazovat jej jak při delších volných výběžích, tak se mu nevyhýbat ani při rychlejších úsecích.

Když jsem sledovala svého rok a 3/4 starého syna, uvědomila jsem si, kde možná pramení moje záliba a řekla bych, že i slušná dovednost běhat v těžkém terénu. Naprosto neocenitelné je, když má dítě možnost od malička chodit v terénu bosé. Tam přesně tuto souhru oko - noha potřebujete a nenásilně získáte. Velmi dobře si pamatuji, jak jsme jako malí sprintem běhali v borovém lese a už tehdy jsem žasla, že ani v rychlosti nešlápneme na velmi „bolavé“ šišky, aniž bychom koukali pod nohy. Prostě jsme jen skenovali.

Kdo takhle základ nemá, nezoufejte. Vše jde dohnat, ale samo to nepříjde. Terénní cestičky, výběhy v horách, kamenná pole, tam všude svůj postřeh procvičíte.

Další obecné doporučení je, že v terénu, zvlášť v seběžích, nejde běhat příliš dlouhými kroky. Každému doporučuji krok více rozdrobit. Trochu pocit připodobňuji postavičce z kresleného filmu, kde se jí nohy pod tělem míhají tak rychle, že jsou nakonec namalovány jako rozmazané kolo. Při takové frekvenci je i daleko větší šance, že pokud špatně šlápnete, stačí to druhá noha vyrovnat. Pokud špatně šlápnete při dvou metrových skocích... asi nemusím popisovat, co se stane.

Pokud přemýšlíte o závodech v těžkém terénu, je třeba se na to připravit, i co se týče vybavení. Pokud to je závod do 2, 3 hodin a je v opravdu těžkém terénu, doporučuji boty s velkým vzorkem, ale nikoliv s masivní podrážkou. Přes takovou botu necítíte, kam šlapete, v kterém místě máte pod nohou kořen, kámen, vaše spojení s podkladem je daleko horší, reakce na případný horší došlap zpožděná, a tím klesá i vaše rychlost.

Osobně také v těžkém terénu při kopcovitých tratích velmi oceňuji závodní trekové hole. A to nejen do prudkých kopců, ale neocenitelným pomocníkem jsou i v prudkých, nepřehledných seběžích. Nejen, že vám odlehčí nějaké to kilo při dopadech, ale zároveň vám dodají další opěrný bod, který je záchranou ve chvíli dopadu do díry, na volný kámen a podobně.

Jinak pro mě je běh v terénu daleko zábavnější než na podkladu, kde je jeden krok jako druhý. Je to hravé, pestré, a pokud zažijete pocit lehkosti a rychlosti v těžkém terénu, máte opravdu pocit, že vám narostla křídla :).

TRÉNINK DĚLÁ MISTRA: tipy na horské běžecké trasy

TEXT: VOJTĚCH GAWLAS

Kdo je připraven, není překvapen. Především to pak platí u skyrunningových a (ultra)trialových závodů. Strmá a těžká stoupání jdou těžko natrénovat v městských lesoparcích, stejně jako technické seběhy, u nichž můžete, pokud je opravdu umíte, mnoho získat, ale také mnoho ztratit. Vybrali jsme proto v Česku a na Slovensku dohromady šest lokalit, kde si své technické schopnosti a dovednosti nejen prověříte, ale věříme, že i zlepšíte. Všechny níže zmíněné lokality skýtají mnohem

více než jenom námi doporučenou trasu okruhu. Bude-li mít možnost v těchto oblastech strávit delší dobu, rozhodně to využijte. Věříme, že nebudete zklamaní. Doporučenou výbavu na uvedené trasy neuvádíme, každý běžec totiž k výkonu využívá jiné vybavení, jinak se stravuje a hydratuje – každý máme své zvyky. Obecně však platí, že na mnoha z níže uvedených trasách si nelze tak jednoduše doplnit tekutiny a jídlo (především pak na Slovensku), a proto je dostatek tekutin naše jediné obecné doporučení.

KRKONOŠE

Vybrat jedinou trasu z nejvyššího českého pohoří je těžký úkol – Špindlerův Mlýn, Pec pod Sněžkou, Harrachov nebo např. Malá Úpa... Proto již úvodem doporučujeme si pro Krkonoše vyčlenit více volných dnů a užít si tamní přírodu do sytosti.

Začátek okruhu je ve Špindlerově Mlýně u rozcestníku U Divčí lávky, odtud se vydáte po zelené značce nejprve k Martinově chatě a posléze k rozcestí U Labské boudy. Z rozcestí naberete severní směr na česko-polský hřeben ke Sněžným jámám, odkud si uděláte krátkou návštěvu k našim severním sousedům. Nejdříve zamíříte po žluté turistické značce k rozcestí Pod Ľabským Szczytem, kde je také horská chata vhodná pro případné doplnění zásob, a následně budete pokračovat po červeném značení traverzovou cestou, dokud nezkrříte cestu s trasou modré turistické značky. Odtud vás čeká nejprudší úsek celé trasy, a to stoupání opět na česko-polský hřeben (1,5 km a 290 metrů převýšení). Následný velký kus trasy vede krásnou panoramatickou hřebenzou přes Velký Šišák, Mužské a Divčí kameny až na Špindlerovku, odkud odbočíte po zeleném turistickém značení dolů opět do Špindlerova Mlýna k rozcestí U Divčí lávky.

U Divčí lávky – rozc. – Martinova Bouda – U Labské boudy – Sněžné Jámy – CZ/PL – Pod Ľabským Szczytem – Rozdrože pod Wielkim Szyszakiem – Úbočí Vysokého kola – Petrovka – Špindlerovka – U Divčí lávky – rozc.

tip Je vám to pro Krkonoše málo? Zkuste si zaběhnout na vrchol Sněžky z prudší polské strany. Např. z města Karpacz, které hostilo v roce 2018 MS v dlouhém běhu do vrchu, které český mužský tým senzačně vyhrál.



PARAMETRY TRASY:

délka trasy: 31,5 km
převýšení: 1200 m
náročnost: ●●●●●



ŠUMAVA

Svou rozlohou dosahuje chráněná krajinná oblast Šumava téměř 1000 km². Jednou z nejnavštěvovanějších místních lokalit je okolí Lipna. My jsme však schválně vybrali okolí Železných Rudy, kam na svá soustředění za ideálními trénin- govými podmínkami každoročně jezdí nemalá část běžecké reprezentace.

Nejdelší, avšak nejméně vertikální okruh začíná z centra Železných Rudy, odkud vás čeká pětikilometrové stoupání na vrchol 1214 m vysokého Pancíře. Od něj budete pokračovat dál po hřebenu k vrcholu Mústek, od něhož vás čeká osmikilometrové klesání, které se z úvodních prudkých pasáží postupně narovná. Od vlakové zastávky Hamry-Hojsova Stráž vás čeká druhé stoupání, nejdříve po žluté a následně po červené turistické značce, která vás zavede až k Černému jezeru. Od největšího českého jezera budete dále stoupat k rozcestí Pod Malým Špičákem, přičemž následně znovu klesnete k dalšímu ikonickému jezeru Šumavy – Čertovu. Od něj vás čeká už jen klesání po červené značce k pomníku Adolfa Kašpara, od něhož se dáte po modré značce zpátky k centru Železných Rudy.

Železná Ruda – nám. – Pancíř – chata – Rozcestí na hřebeni – Mústek – Hojsova Stráž – kostel – Hamry-Hojsova Stráž – žst., rozc. – Bílý potok – Pod Statečkem – rozc. – Bílá stráž – Černé jezero – Čertovo jezero – Pom. A. Kašpara – Železná Ruda – nám.

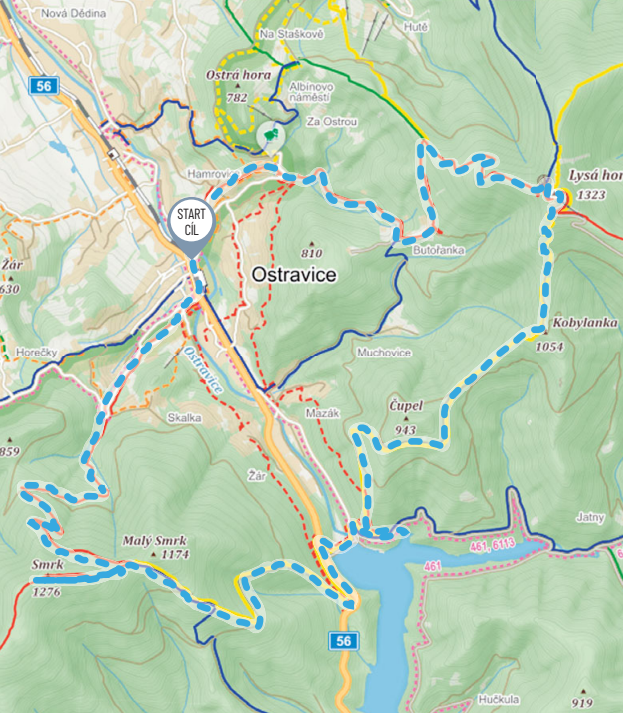
tip Nejen česká část Šumavy je plná turistických a cyklistických tras. Bavorský les, který se nachází hned za hranicemi, skýtá nejvyšší vrcholy této oblasti a nabízí tak atraktivní terén pro běžecký trénink.



PARAMETRY TRASY:

délka trasy: 24 km
převýšení: 1250 m
náročnost: ●●●●●





PARAMETRY TRASY:

délka trasy: 28,5 km

převýšení: 1700 m

náročnost: ● ● ● ●



JESENÍKY

Z mohutných a krásných Jeseníků jsme vybrali okruh začínající na konečné vlakového spojení pod Červenohorským sedlem v Koutech nad Desnou. Není to totiž pouze centrum lyžování nebo bikiu, ale je také ideálním začátkem pro mnoho turistických a běžeckých jeseníckých tras.

Z centra Koutů se vydáte po žluté turistické značce táhlým sedmiki-lometrovým stoupáním až na Jeseníckou hřebenovku, a to na sedlo pod Vřesovkou do výšky 1 200 metrů. Odtud se napojíte na červenou turistickou značku a budete pokračovat hřebenovým stoupáním na Kepník. Ze 1 423 metrů vysokého vrcholu prudce seběhnete k rozcestí Pod Kepníkem, kde odbočíte doprava a po modré značce seběhnete k rozcestníku Kepnický Potok. Od tohoto rozcestníku se budete držet zelené turistické značky, která vás zavede k rozcestí Pod Točnickem, odkud vás čeká nejprudší pasáž celé trasy. Na dvou kilometrech překonáte z tohoto rozcestí k vrcholu Točnicku přes 470 výškových metrů. Od tohoto vrcholu se dále dostanete k rozcestí u Kamenného okna, odkud se vydáte po žluté turistické značce přes Červenou horu opět na červenou hřebenovku. Ta vás zavede až do rušného Červenohorského sedla, odkud na vás po žluté značce čeká prudký seběh opět do centra Koutů nad Desnou.

Kouty n. D. - centrum, bus – Údolí Hučivé Desné – Sedlo pod Vřesovkou – Kepník – Pod Kepníkem – Kepnický potok – Pod Točnickem – U kamenného okna – Bílý sloup – ČHS - bus Kouty – Kouty n. D. - centrum, bus

tip Jako druhou neméně atraktivní variantu z totožného místa můžeme doporučit trasu: Kouty nad Desnou – Dlouhé Stráně – Praděd – Kouty nad Desnou. Technickou náročností jsou si obě trasy podobné, avšak tato je ještě o zhruba 5 kilometrů delší.

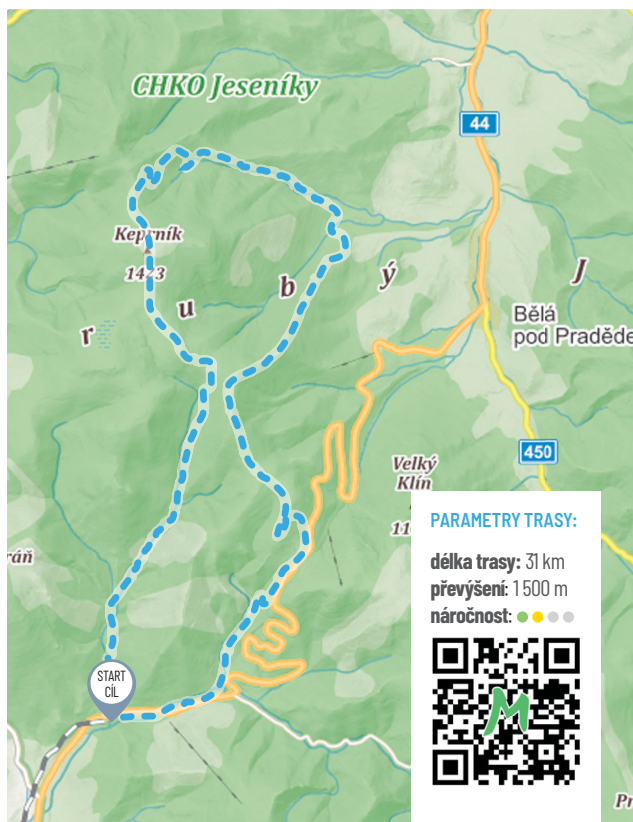
BESKYDY

Při návštěvě Moravskoslezských Beskyd je téměř povinností pro každého horského běžce si alespoň jednou zaběhnout okruh Ostravice – Smrk – Lysá hora – Ostravice, tzv. „El Clásico“ Beskyd. Není divu, že právě z tohoto pohorí pochází tolik výborných horských běžců – vysoké a prudké kopce v kombinaci se stovkami možných horských běžeckých tras vytváří v Beskydech ideální podmínky pro trénink.

Trasa začíná u železniční stanice Ostravice, od které se po červené turistické značce vydáte k rozcestí Nad Holubčankou. Od ní máte dvě varianty výstupu na druhý nejvyšší vrchol Moravskoslezských Beskyd – klasicky dál po červené turistické značce k rozcestí Smrk – sedlo, anebo jednou z neprudších pasáží v celých Beskyd přes tzv. hang přímo na vrchol Smrku, když na jediném kilometru délky překonáte převýšení téměř 400 výškových metrů. Pokud zvolíte první variantu, ze sedla musíte ještě doběhnout na vrchol a stejnou cestou také seběhnout (pořád po červené turistické značce). Ze sedla Smrk se dále vydáte po žluté značce k rozcestí Šance, odkud vás čeká krátký silniční úsek, na němž proběhnete přes vodní nádrž Šance. Jakmile se dostanete k rozcestníku Šance – přehrada, čeká vás zhruba šestikilometrové stoupání po žluté turistické značce na královnu Beskyd, během něhož, když budete probíhat kolem vrcholu Čupel, také něco seběhnete. Po doběhu na vrchol se spustíte po červené značce serpentyňami k Lukšinci, odkud zahnete doleva k rozcestí Butořanka a dále budete klesat po červené značce přes horské lanové centrum Opiciárna do centra Ostravice opět k železniční stanici.

Ostravice-žst. – Nad Holubčankou – Smrk – sedlo – Smrk – Smrk – sedlo – Pod Malým Smrkem – Šance – Šance – přehrada – Pod Čuplem – Kobylanka – Lysá hora – Lysá hora – rozc. – Lukšinec – Butořanka – Ostravice – žst.

tip Beskydy nejsou jenom Lysá hora. Prozkoumejte krásné trailly také v okolí obce Morávka, v horské oblasti Visalaje, v údolí Lomné či v oblasti Soláně a dalších. Beskydy jsou na trailrunning jako stvořené!



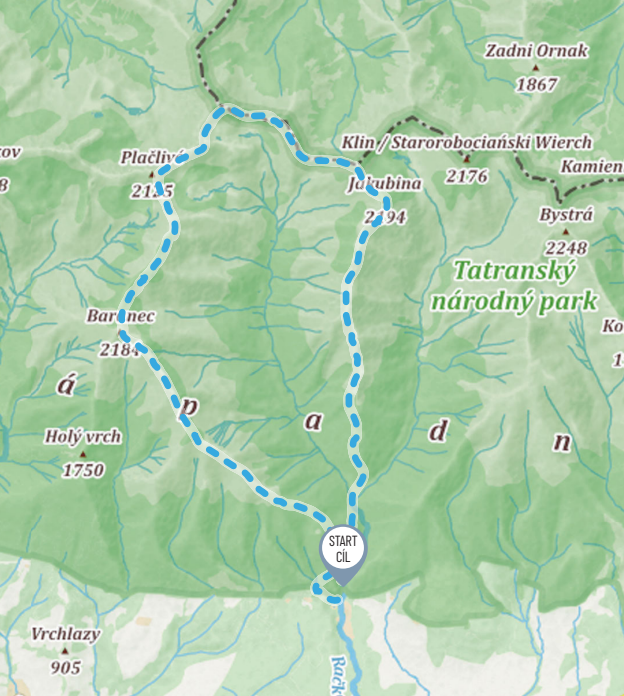
PARAMETRY TRASY:

délka trasy: 31 km

převýšení: 1500 m

náročnost: ● ● ● ●





ZÁPADNÍ TATRY

Chcete zjistit, kde je vaše fyzická (a možná psychická) hranice? Roháčská trasa vám ji odhalí. Chystáte-li se na těžké (ultra) trailové závody např. v zahraničí, toto je ideální terén pro trénink.

Z ústí Úzké doliny se dostanete mírným stoupáním k rozcestí mezi Jamnickou a Račkovou dolinou. Od tohoto rozcestí se vydáte po zelené turistické značce po jednom z nejtechničtějších značených hřebců v celých Tatrách, Othance, směrem na Jakubinu a Hrubý Vrch. Po zdolání tohoto hřebene sestoupíte na slovensko-polskou státní hranici a zamíříte směr Volovec. Dále po trase následuje atraktivní vrchol Ostrý Roháč, ze kterého sestoupíte do Žiarského sedla. Jako poslední velký vrchol vás čeká nejnavštěvovanější kopec Západních Tater – Baranec. Z něj budete sbíhat po zelené turistické značce do cíle trasy – opět k ústí Úzké doliny.

Úzka dolina, ústie – Rázcestie Jamníkej a Račkovej – Nižná lúka – Hrubý vrch – Volovec – Ostrý Roháč – Žiarské sedlo – Baranec – Odbočka nad Orešnicou – Úzka dolina, ústie

tip Hledáte skutečnou výzvu? Zkuste trasu (FKT) turistickým chodníkem hřebene Západních Tater. Začátek této trasy hledejte u rozcestí Horáreň pod Bielou skalou, odkud se budete držet stále červené turistické značky až do Bystrého sedla, uděláte si odbočku na nejvyšší vrchol Západních Tater Bystrá a dále budete pokračovat do Pyšného sedla, odkud táhlým klesáním seběhnete na Podbánské. Suma sumárum: 41 km / 3 740 metrů pozitivního převýšení.



DALŠÍCH VÍCE NEŽ 250

Salomon běžeckých tras najdete na www.SvetBehu.cz/bezecke-trasy

PARAMETRY TRASY:

délka trasy: 23,5 km
převýšení: 2 900 m
náročnost: ● ● ●



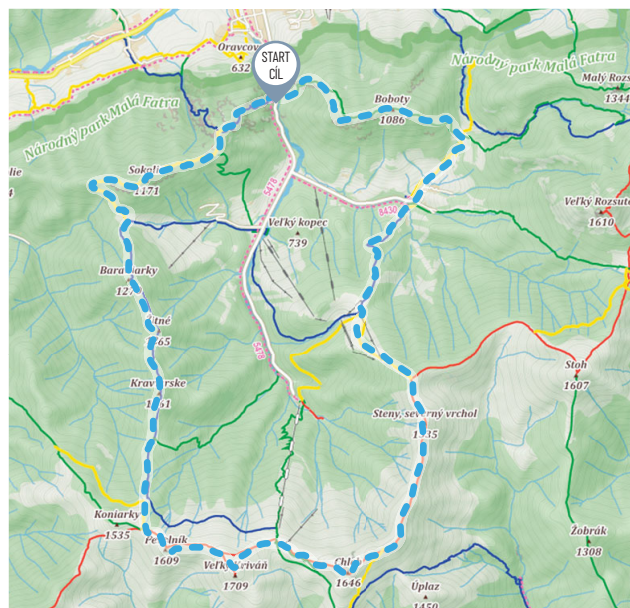
MALÁ FATRA

Nic pro slabé povahy. Tak by se dala představit námi vybraná trasa v národním parku Malá Fatra. Vysoká technická náročnost stezek v celé oblasti v kombinaci s velkým převýšením vás opravdu prověří. Výhoda oblasti je, že pokud nemáte tolik natrénováno nebo zrovna svůj den, dá se na mnoha místech z trasy odbočit, a tím si ji zkrátit a ulehčit.

Začátek trasy je u rozcestníku Tiesňavy nad městečkem Terchová. O tom, že tato trasa nebude žádný med, vás přesvědčí první metry stoupání k rozcestí Malé Nocľahy. Odtud se vydáte na vrchol Sokolka a budete pokračovat do sedla Príslop. Ze sedla vás čeká stoupání technickou hřebenovou cestou na vrchol Kraviarské, odkud jsou jedny z nejkrásnějších výhledů z celé Malé Fatry. Z Kraviarské pokračujte na hlavní hřeben NP do sedla Buben, a následně na vrchol Pekelníku a nejvyššího vrcholu celého pohorí Velkého Kriváně. Od něj vás čeká hřebenová cesta plná kratších či delších seběhů a výběhů – Snílovské sedlo, Chleb, Hromové, Steny – až se dostanete na Poludňový Grun. Z vrcholu Poludňového Gruně pokračujte prudkým klesáním na místní chatu, od které dále klesejte do centra celého národního parku Štefanová. Doporučujeme doplnit si zásoby, protože vás čeká poslední těžké kilometry na trase. Po žluté značce se dostanete do sedla Vrchpodžiar, ze kterého vás čeká poslední stoupání dne na vrchol Bobot. Po dobytí vrcholu seběhnete posledních 2,2 kilometrů trasy opět k rozcestí Tiesňavy.

Tiesňavy – Malé Nocľahy – Sedlo Príslop – Kraviarské – Sedlo Buben – Velký Kriván – Chleb – Poludňový grun – Chata na Gruní – Štefanová – Sedlo Vrchpodžiar – Boboty – Tiesňavy

tip Pokud si chcete pořádně dát do těla, můžete se z naší trasy z Poludňového Gruně odpojit a vydat se na Stoh a Velký Rozsutec. Následně ze sedla Medzihoľie seběhnete a napojíte se na naši trasu.



PARAMETRY TRASY:

délka trasy: 24 km
převýšení: 2 400 m
náročnost: ● ● ●



#behamzdrape



LONE PEAK 5

Nejpopulárnější trailový model značky. Své kořeny má v amerických dálkových trasách, kde je v současnosti i nejnošenější botou. Pátá generace přichází na trh s mezipodešví AltraEgo, kterou si propůjčuje od silničních modelů značky. Ta, v kombinaci s podešví MaxTrac, má za následek extrémně dlouhou životnost celé boty. O pohodlí se, jako u všech dalších modelů značky, stará anatomicky tvarovaná špička a nulový drop.



OLYMPUS 4

Nejrobustnější a nejtluменější model v nabídce značky Altra. Model Olympus 4 díky univerzální podrážce Vibram a 33 milimetrovému tlumení je tak ideální pro běžece na především na delší tratě (ultra-trail), kterým nejde ani tak o čas, jako o komfort a zážitek z běhu.



TORIN 4.5 PLUSH

Hledáte silniční boty, které nebudete chtít kvůli svému pohodlí sundat? Našli jste je! Nové Torin 4.5 Plush jsou vytvořeny pro maximální komfort během dlouhých běhů. Nulový rozdíl mezi patou a špičkou, rozšířená část kolem špičky pro volný pohyb prstů a výjimečně měkká mezipodešev Quantic se postarají, že nebudete chtít na silnici běhat v ničem jiném.



SUPERIOR 5

Jste připraveni na pořádný rock&roll? Trailový závodní model Superior 5 je lehký, rychlý, má 21 milimetrové tlumení Quantic a podešev MaxTrac se speciální úpravou, která zajišťuje výbornou trakci v jakémkoliv terénu. V balení najdete také lehčí a vylepšenou, výjimečnou podložku Stoneguard, která ochrání vaši nohu před nárazy v technickém terénu. To vše zajišťí, že se Superiori budete doslova líhat!



ESCALANTE 2.5

Silničky, které na nohách ani neucítíte a dovolí vám běžet opravdu rychle - ať už v rámci tréninku nebo závodu. Mezipodešev AltraEgo v kombinaci s technologií InnerFlex vám nabídne vynikající tlumení - široké 24 mm - které vás zároveň nebude brzdit. Podešev FootPod vám zajistí maximální ohebnost boty a trvanlivost podrážky. S Escalante 2.5 zkrátka nebudete chtít zpomalit.



TIMP 3

Hledáte univerzální boty na (téměř) všechny povrchy? Zvolte model Timp 3! Provedou vás bezpečně všemi možnými i nemožnými traily, stejně jako vám nabídnou pohodlí a přilnavost na silnici. Přestaňte řešit, jaké boty vybrat na váš další výběh. Vyberte takové, které zvládnou vše, zvolte Timp 3.