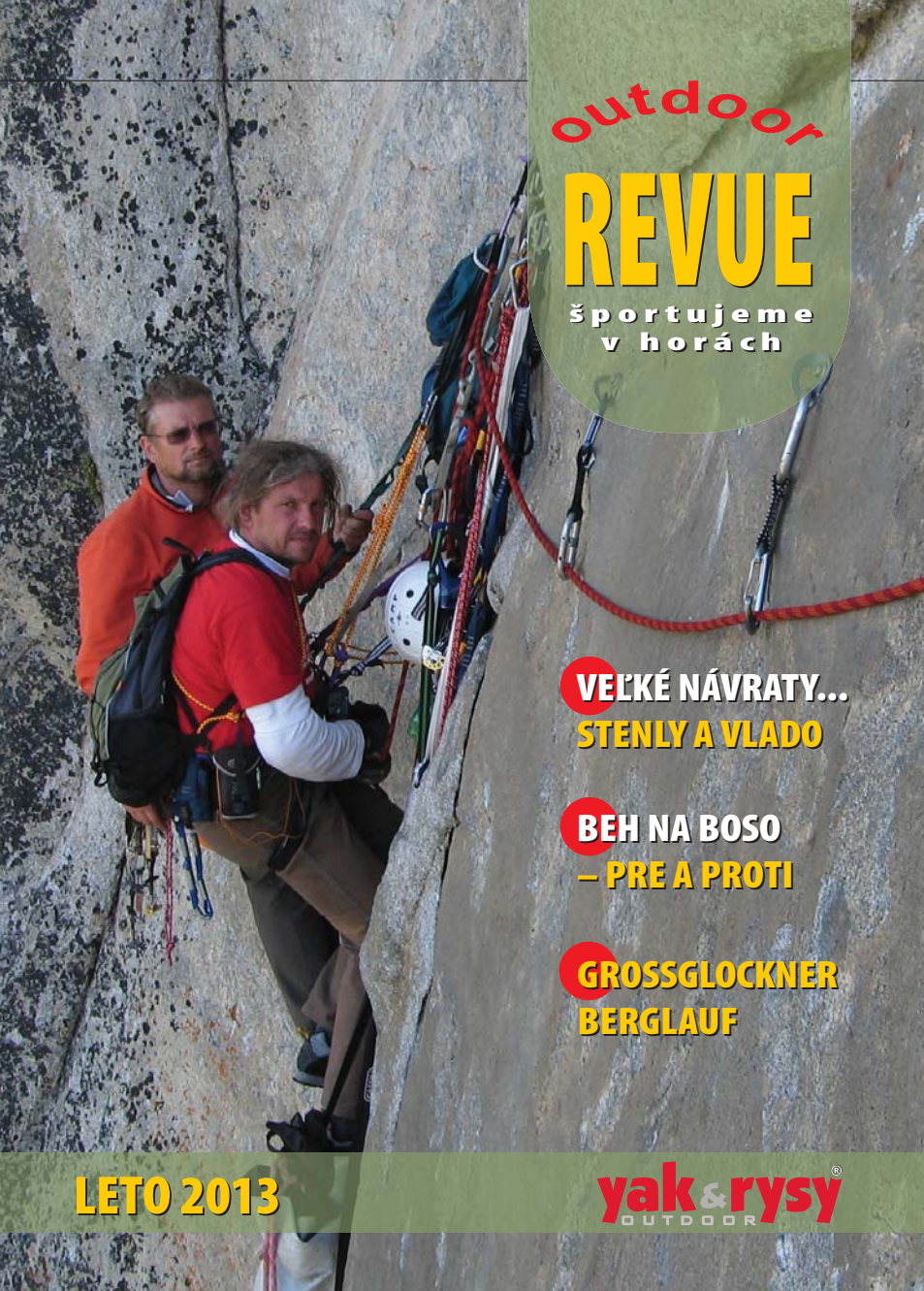




outdoor

REVUE

športujeme
v horách

VELKÉ NÁVRATY...
STENLY A VLADO

BEH NA BOSO
– PRE A PROTI

GROSSGLOCKNER
BERGLAUF

LETO 2013

yak & rsys[®]
OUTDOOR



WE ARE MOUNTAIN RUNNERS

RUN AND HIKE OVER ROCK, MUD, SNOW AND WATER. MOVE RAPIDLY OVER NATURAL ELEMENTS.
FEEL AT ONE WITH NATURE. FACE THE CHALLENGE. LA SPORTIVA MOUNTAIN RUNNING COLLECTION: OFF-ROAD SPIRIT.

FIND OUT MORE AT WWW.LASPORTIVA.COM



Engineered with:



Become a La Sportiva fan [f](#) [#runnerheroes](#) [t](#)

Letná revue

Tohtoročná letná Outdoor REVUE prináša tri zaujímavé témy: rozhovor so známymi horolezcami Stanislavom „Stenlym“ Zelenským a Vladimírom Porvazníkom, predstavenie vložiek do obuvi značky Superfeet a reportáž z horského behu na Grossglockner.

V článku **Veľké návraty** si na začiatku Stenly a Vlado zaspomínajú na to, ako začínali s horolezectvom. Potom prišiel pád komunizmu, začiatky podnikania a problémy s alkoholom. Postupne prestávali liezť. Časom z toho vytiezili a k horolezectvu sa vrátili. Najprv to bol Pajštún, potom Dolomity a nakoniec až tie najväčšie bigwally. Spolu preliezli v Yosemitech dve cesty na El Capitan a to Triple Direct a Salathé Wall.

V téme **Beh na boso – pre a proti** sa dozvieme niečo o tom ako funguje naša noha. Je predurčená na beh a chôdzu po nerovnom teréne. Za tisíce rokov sa naša noha príliš nezmenila, zato povrchy, po ktorých sa pohybujeme sa zmenili úplne. Sú rovné, vydláždené a tvrdé. Aby sme nohám pomohli pri-

spôsobiť sa tomuto povrchu, potrebujeme dodatočnú oporu a potrebujeme tmiť nárazy. A práve takúto oporu poskytuje vložka Superfeet, ktorá je vyrobená z najlepších materiálov a v kombinácii s tvarom a dizajnom udržuje nohu v jej ideálnej funkčnej polohe.

V treťom článku o horskom behu **Grossglockner Berglauf** si prečítate o tom ako sa Jano Šiman, vydal v minulom roku do zahraničia vybehnúť si trasu pod najvyšším kopcom Rakúska. Jej dĺžka je 12,67 km a prevýšenie 1514 metrov. Na tomto horskom behu štartovalo 790 pretekárov. V deň pretekov bolo chladno a v hornej časti trate nasnežilo. Jano pracuje v predajni Yak & Rysy ako expert na skialpinistický výstroj a bežeckú obuv a tak mal dobrú príležitosť si tu otestovať výrobky z našej predajne.

Prajeme Vám pekné čítanie a v lete na túrach krásne počasie a šťastné návraty.

Váš tím Yak & Rysy ■



Veľké návraty...

Na úvod krátko o vašich lezeckých začiatkoch.

Stenly (Stanislav Zelenský): Cez základnú školu som bol trikrát na 3 týždne v pionierskom tábore v Kežmarských Žlaboch, so skvelými vedúcimi, bez pionierskych šatiek, len každý deň na túrach. Boli to takí borci, že nás zopár brávali aj nadrzovku mimo chodníkov a to bol raj. Odvtedy Tatry zbožňujem. A potom knižka Na vrcholy sveta a knihy z Gálfyho himalájskych expedícií, hlavne state, kde sa umieralo. To ma tak fascinovalo, že

som ako 17-ročný začal liezť v klube Lokomotíva Bratislava, aj keď to naši nepodpisali. Odvtedy s väčšou alebo menšou intenzitou leziem dodnes.

Vlado (Vladimír Porvazník): K lezeniu ma priviedol Jano (brat) ako 14-ročného v roku 1975. Učil som sa na múre, Platni, liezol na skalkách po celom Slovensku a na pieskoch v Čechách. Postupne prichádzali Tatry, Dolomity, Alpy a Pamír. Skončil som v roku 1990 s nástupom vlny podnikateľského ošiaľu. ▶

Stenly a Vlado po dolezení cesty Triple Direct na El Capitan v roku 2009.



Na vrchole El Capitana, Stenly, Vlado a Igor Koller, 2009.

Stenly, ako spomínaš na Chan Tengri?

(Chan Tengri je najvyšší kopec Kazachstanu a druhý najvyšší v pohorí Ťan Šan. Má s vrcholovým ľadovcom výšku 7010 m, bez neho 6995 m. Bol považovaný za nejsevernejšiu sedemtisícovku.)

Ako na super akciu, krásny kopec, dobré počasie,

rýchly a bezpečný výstup. Aj kondičku som vtedy mal... a dobre si pamätám (to sa možno čuduješ) aj na to, ako si nám našťavý, z pozície šéfa, rozko-pal fľašu s vínom...

Vlado, tvoje spomienky na Aleghe a Civettu?

Civetta bolo to najlepšie, čo ma mohlo v horolezeckom živote stretnúť. Prvýkrát to bolo v lete 1980 s Láďom Odstrčilom, neskôr od 7-dňového zimného výstupu v roku 1983 s Tónom Krížom a Jožom Novotným až po letné výstupy s bratom. Atmosféra v horách a prístup domácich k lezcom urobili na mňa obrovský dojem. Postoj chatárov k nám bol v ostrom kontraste s chatármi v Tatrách. Stačil im pohľad na nás a už sme mali pod nosom misu špagiet. Nechceli za to nič. V Tatrách sme boli niečo ako trpení bezdomovci, tu sa na nás pozerali s pochopením, obdivom a ochotou ih-neď pomôcť. Horúcu kávu s mliekom v „kýbli“, čo



Vlado na štande, Salathé Wall, 2011.



Radosť z pohybu na čerstvom vzduchu, Salathé Wall, 2011.

Stenly a Vlado, bivač v Salathé Wall, 2011.



do mňa naliali po zimnom výstupe, pijem doteraz. Taliani mi tak prirástli k srdcu, že sa už štvrtý rok učím taliansky a plachetnica, s ktorou sa plávim, sa volá Civetta.

Kedy a prečo ste prestali liezť a čím ste lezenie nahradili?

Stenly: Ja som liezť nikdy úplne neprestal. Aj keď je pravda, že aj keď som bol 3 – 4 vikendy po sebe na Popradskom Plese, nebolo to vždy kvôli lezeniu. Chodil som tam vyrovnávať sekery z minulého vikendu a zároveň sa pritrafilo zaťať novú. Ale tak som si chodieval aj do borinskej krčmy k Danovi pre bicykel, od soboty do utorka...

Vlado: Bolo to po páde komunizmu. Všetci sme začali podnikáť, zarábali sme peniaze, chceli sme expandovať, byť bohatí a na skaly nezostal čas. ►

Stenly pri svojej obľúbenej činnosti,
Salathé Wall, 2011.



Podnikateľský ošial ma úplne pohltil. Vtedy som ešte netušil, že ho vystrieda realizačné rozčarovanie. S odstupom času, by som skôr povedal, že už sa mi liezť nechcelo a podnikanie bola len dobrá výhovorka.

Kedy ste začali abstinovať a prečo?

Stenly: Je to už vyše 10 rokov, nepamätám si presne, musel som byť opitý..., keď som si uvedomil, že deti sú nešťastné, kamaráti ma už neberú vážne, flákam robotu a pritom stále čítam lezecké knižky a je mi smutno, že tie sny sa asi už nenaplnia. Keďže som nemal pevnú vôľu, vymenil som závislosť za závislosť. Dnes pijem denne tolko káv s mliekom ako predtým pív s fernetom. A zaujímavé je, že stať sa abstinentom bolo prekvapujúco ľahké!

Vlado: Športovať sme prestali, ale bujarý spôsob života zostal. Roky ubiehali, kilá pribúdali a telo prestávalo fungovať. Nebolo dňa, čo by sme si nevypili. Nasledovali prepotené noci, neisté pohyby, vyčítavé pohľady Violky, veľavravné mlčanie brata, detí a pocit, že to nie je so mnou v poriadku. Pri všetkej úprimnosti voči sebe, bol som alkoholik. S pomocou ženy, brata a detí som to dokázal a prestal piť.

Čo vás priviedlo späť k lezeniu? Kedy to bolo a aký bol ten pravý impulz?

Stenly: Pravý impulz nebol. Zrazu som zistil, že stále robím, od rána do večera, 7 dní v týždni, celý prvý rok po fernetu. A nikto zo starých partákov už neliezol. Ale jedného som predsa našiel - Peta Rimka. Nikdy predtým sme spolu neliezli, ale je závislý na káve a na Pajštún trafi. Tak sme niekedy na jar roku 2004 dali štyrikrát Pajštún a potom Comiciho na Cimu Grande. Keď sme v noci na parkovisku pred Auronzom zaspávali so šálkami kávy v ruke, bol som ukrutne spokojný.

Vlado: Venoval som sa už jachtingu a mal som svoju prvú loď. Začal som pravidelne behávať a postupne som schudol 25 kíl. Stenly však do mňa neustále hučal, či nepôjdeme do Dolomitov niečo skúsiť. Nasledoval zase múrik, Pajštún a po

rokoch Speedy Gonzales na Marmoladu, návrat starých pocitov, radosť z pohybu a nakoniec hľadanie ďalšej výzvy.

El Capitan v Yosemitech bol tou výzvou?

Stenly: To bol len sen, veľmi starý a veľmi hmlistý. Od toho štvrtka (snáď pred 25 - 30 rokmi), keď si na klubovej schôdzi premietal dišky z Nosa a bol tam pohľad zhora ako žumaruješ v posledných dĺžkach. To bola vážna šupa a ostalo mi to v hlave navždy.

Vlado: El Cap prišiel neskôr. Vôbec nebol v pláne. Lezenie som bral skôr ako doplnok k jachtingu. Aktivita prišla od Stenlyho. Hučal do mňa, aby sme išli na El Cap. Pre mňa to bolo ako keby ma volal na mesiac. Po vylezení ľavého piliera na To-fanu v roku 2008, som si dal záväzok, ktorému



Oleg Fečanin, Stenly a Vlado, Salathé Wall, 2011.

som aj tak neveril. Do 50-tky vyliezť El Capitan a preplávať mojou plachtenicou Atlantik. Podarilo sa. Medzičasom som sa plavil do Karibiku a späť dvakrát. V roku 2009 nás Igor Koller vytiahol cez Triple Direct na El Capa. O dva roky neskôr sme tam boli opäť. Tentokrát s Olegom Fečaninom a liezli sme Salathé Wall. Tam sme už podali myslím rovnocenný výkon. Pocity, ktoré som cítil na vrchole, boli podobné tým z roku 1983, keď sme v zime preliezli Civettu. Bolo to úžasné, neopísateľné, nádherné. ►



Yosemitské údolie, vľavo El Capitan.

Ako ste trénovali?

Stenly: Myšlienky na El Capa sa neskôr vracali nejako často a tak som začal zisťovať, čo to vlastne obnáša. Zistil som, že je to vcelku bezpečné, pekne blízko a zvládnuť by to mohol aj taký veľmi priemerný lezec ako ja, len treba byť poriadne silný. Tak som chodil na skalky a pred Yosemitei sme s Vladom veľa žumarovali (rada na nezaplatenie od Maťa Heugera) voľne vo vzduchu a to je super na posilnenie vetchej schránky.

Vlado: Beh, bicykel a korčule na kondíciu. Posilňovanie, lezenie na múre, skalky a žumarovanie. Na jednej administratívnej budove Stano zavesil rampu, ku ktorej sme voľne visiaci šplhali 12 metrov. To sme zopakovali stokrát, kým nám žumary neprirástli k rukám. Myslím, že to veľmi pomohlo v reálnych podmienkach.

Nebolo vám, starým opuchnutým chrenom, trápne fučať na umelej stene? Pred mladými krásnymi cicuskami?

Stenly: A jasné, v zime Vertigo. Na jednej strane je deprimujúce, že všetci mladí lezú lepšie, vrátane úplne všetkých báb, ale ešte mi zväčša aj vykajú! To je strašné, že ujo sem, ujo tam! Na druhej strane, popri svojej osviežujúcej mladosti, som dosť starý na to, aby som objavil radosť v tom, že dám na desiaty pokus pätku po žltých chytoch len s dvomi odsadnutiami. Ale nejaké skúsenosti už mám, tak rád hocikomu pomôžem.

Vlado: Dievčatá v bratislavskom Vertigu sú krásne, pekne tvarované, svalnaté, usmiate, milé, inteligentné a fantasticky lezú. Ale nezaslúžia si nás.

Máte nejaké pikošky z El Capitana?

Vlado: Hádám ten môj pád vo vrcholovej stene, v Salathé. Ako za starých časov – let vzduchom dole hlavou cez 10 metrov a oškretý nos. Pozrel som hore na šokovaných chalanov so slovami „to bolo, čo?“, znovu som naliezol a ani chvíľu som nepochyboval, že tá dĺžka je moja. Neskôr sa dostavili pocity zvrátenej radosti.

Stenly: No, okrem toho „to bolo, čo?“ tam bolo zo dvadsaťkrát aj čosi iné, ale keď sme videli s Olegom, že sa spokojne vyšciera, poriadne nám odľahlo.

Pre mňa boli oba El Capy totálne prepokoškované, ale napadá mi len úplná voľovina. V hornej polovici Salathé je to o vzdušnom žumarovaní a veľmi podozrivo vyšli všetky na mňa. Ale to nevedí, hlavne, že som o nič neprišiel. Keď páni štandovali na hrane strechy pod Headwallom, boli fakt kusisko za zvislicou a ja som bol aj s dvoma sviňami o dva štandy nižšie, viac ako 50 metrov pod nimi. A ten moment vypnutia sa zo štandu a odlet na tenučkú lane dole a dozadu do priestoru, ktorý svine ešte poriadne znásobili, bol naozaj nezaobudnuteľný. A jediné, čo mi vtedy prišlo na um bolo, že Práter je proti tomuto úplné hovno!

Stenly, a čo vyššie kopce?

Stenly: Z toho som už dosť dlho nervózný, to je ako s tým El Capom. Niekde v pozadí to poletuje, nedá to pokoj. A stále nachádzam rôzne články, hlavne na poondenej medzisieti. Ja neviem, nie je to nebezpečné? Určite nepôjdem ešte dlho na žiaden himalájsky trek, to je pre dôchodcov. Ale pozrieť sa tam chcem podstatne skôr, takže, hm... smrdí to. A kúpil som si ten čakan, čo som mal u vás tak dlho odložený...

Vlado, vrátil si sa do Dolomitov. Aké to bolo? Návrat do krásnych hôr a medzi super ľuďmi?

Vlado: Návrat do druhého domova.

Vaše ďalšie plány? A čo životné krédo?

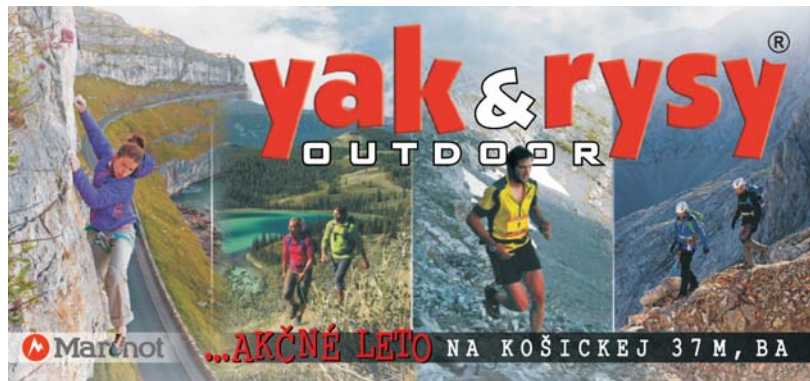
Stenly: Musím vyliezť cestu „Leto na ostrove Kodiak“ na Pajštúne, ale zatiaľ som na to príliš pokakaný a ešte aj slabý. To je veľmi dôležité! Potom si chcem vždy na okrúhle výročie (55, 60, ...) vyliezť niečo v Yosemitech. A dúfam aj v nejaký veľký kopepec. A ešte by som rád, keby ma Vladuško, toť po nejakej veľkej mláke občas povozil...

A životné krédo? Jednoducho slušne žiť, len s tou slušnosťou to netreba nejako brutálne preháňať.

Vlado: V septembri chcem ísť na ďalekú cestu, 5 oceánov - severný Atlantik, Pacifik, Indický oceán, južný Atlantik a opäť severný Atlantik. Ale predtým ešte dúfam aj v trochu lezenia.

A krédo? Na Silvestra si v roku 2008 rozmýšľal, prečo si cítil potrebu ísť tam, kde sa to dalo obísť ľahším terénom, prečo si si vyberal to ťažšie. Vtedy som ti povedal: „Lebo musíme zvädzať heroický boj šlachetného hrdinu v titanskom nekonečnom zápase o nedosiahnuteľné.“ Život je krásny a takto je ešte krajší...

Zhovárал sa Jaryk Stejskal ■



Beh na boso

– pre a proti

Je podporná obuv potrebná pre beh, aby nohy mali väčšiu stabilitu pri manévrovaní na nerovnom teréne? Nebola by opora viac nevyhnutná pri behu po asfalte, čo je neprirodzený rovný povrch? Naši predkovia behávali bosí. Ak je našim cieľom posilniť svaly nôh, nebolo by lepšie používať Superfeet vložky pri behu po ceste a ľahké, neutrálne topánky na nerovný terén?

Ľudská noha je predurčená na beh a chôdzu po nerovnom teréne. Za tisíce rokov sa naša noha príliš nezmenila, zato povrchy, po ktorých sa dnes pohybujeme sú rovné, vydláždené a nemilosrdné. Aby sme nohám pomohli prispôsobiť sa tomuto povrchu, potrebujeme dodatočnú oporu a potrebujeme tlmiť nárazy. Avšak aj prírodné, „off-road“ alebo nevydláždené chodníky sú často ploché – nie veľmi členité, ako dlažba alebo asfalt. Ak preskúmate väčšinu chodníkov vhodných pre beh zistíte, že tieto sú rovné a udupané až do hĺbky asi 45 cm. Ak cesta bola vyrovnaná a dostatočne opotrebovaná na to, aby sa považovala za „cestu“, bude to mať pravdepodobne podobný účinok na nohy ako beh po spevnenej ceste, aj

keď je táto pokrytá vrstvou špiny alebo trávy. Príliš veľa z každého pôsobí negatívne na vaše nohy. Superfeet vložky nielen zabraňujú zraneniam, ale napomáhajú aj lepšiemu výkonu. Vaše nohy budú aj naďalej robiť to, čo zvyčajne robia – **zpronácie = pohyb chodidla dovnútra** do **supinácie = pohyb chodidla von** - bez ohľadu na to, či bežíte bosí, alebo s akýmkoľvek typom obuvi. Nosenie dobrej vložky (ako Superfeet) spolu so stabil-





Helios



Ultra Raptor

nou topánkou je prínosom pre vaše nohy tým, že spomaľuje a znižuje náchylnosť nôh k nestabilite. **Superfeet** pomôže stabilizovať vašu nohu, znižuje únavu, chráni kolená a chrbát pred nárazmi počas behu. Ak idete behať s mäkkšími topánkami alebo bez vložiek **Superfeet**, môže sa noha posúvať vo vnútri topánky hore dolu a tým riskujete väčšiu šancu na únavu a zranenia. Pre zdravší beh odporúčame predovšetkým použiť dobré podporné topánky s vložkami Superfeet a takto ťažiť z ich lepších biomechanických vlastností.

Výkon počas behu

Ortotické vložky pomáhajú stabilizovať vašu nohu, rovnomerne rozkladajú hmotnosť a môžu pomôcť zosúladiť celé vaše telo. Znížením nárazov spôsobovaných chôdzou a behom na tvrdých povrchoch, umožňujú vložky **Superfeet Premium** dlhší pocit pohodlia pri nosení. Toto môže viesť k vyššej produktivite a zníženej únave počas tréningu alebo iných aktivít.

Všetci máme skúsenosti s ubolenými nohami, s kolenami, bedrami a chrbtami po behu alebo po celodennom státi. Do určitej miery je možné



nepohodlie pripísať niektorému alebo všetkým nasledujúcim dôvodom: nášmu fyzickému stavu, zle sadnúcej obuvi alebo tvrdým povrchom, po ktorých sa každý deň pohybujeme.

Státie, chôdza a beh sú však nevyhnutnou súčasťou širokej rady úloh a aktivít. Aj v dobre navrhnutých topánkach môže státie a chôdza viesť k únave a nepohodliu, keď ich robíme na tvrdom povrchu. Vložky Superfeet Premium nielen pomôžu vášmu



celkovému zdraviu, ale predĺžia aj životnosť vašej obuvi.

Ako zistím, či potrebujem kvalitnú vložku?

Okrem pomoci prevencie pred zraneniami majú vložky **Superfeet Premium** mnoho iných výhod. Často dostávam otázku „Potrebujú každý kvalitné vložky?“. Z biomechanického pohľadu ich nepotrebuje každý. Všetci však môžu získať z kvalitnej vložky, či už ide o biomechanickú potrebu, alebo tým, že budú mať lepšiu formu a zvýšia pohodlie nohy v obuvi.

Superfeet ponúka ucelenú radu produktov pre všetky druhy topánok a všetky naše produkty vychádzajú z princípu biomechaniky nohy. Používame najlepšie materiály v kombinácii s najlepším tvarom a dizajnom, aby sme udržali nohu v jej ideálnej funkčnej polohe. Táto úspešná kombinácia umožňuje **Superfeet** ponúknuť inovatívne,



Vložky Superfeet

Kedy siahnuť po kvalitných vložkách do topánok?

Ak potrebujete:

- Zlepšiť alebo obnoviť riadnu biomechaniku nohy pri chôdzi.
- Pomoc so znížením pronácie („ploché nohy“, ktoré sú dôsledkom kolabujúcej klenby)
- Zmenšiť bolesti kolien, nôh, bedier a chrbta.
- Absorbovať nárazy a nasmerovať energiu do nôh.
- Pomôcť zlepšiť funkčný rozdiel v dĺžke nôh.
- Pomôcť s prevenciou zranení (zdravšie nohy).
- Znížiť predĺženie a roztahovanie chodidla.
- Zvýšiť pohodlie obuvi pri zohľadnení rôznych typov nohy (vysoká klenba / plochá noha).
- Znížiť opotrebovanie a zvýšiť životnosť vašej obuvi.
- Zlepšiť rovnováhu a silu tela.
- Viac sebadôvery pri obľúbených športoch.

funkčné a kvalitné vložky v maloobchodnom predaji v najvyššej kvalite.

Vložky **Superfeet Premium** ponúkajú bezkonkurenčné pohodlie spolu so zlepšením funkcie obuvi. Naším cieľom je zachovať zdravé a šťastné nohy v obuvi podľa vašej voľby.

Jeff Gray, C. Ped ■

Viac informácií nájdete na:

www.superfeet.com a www.yaksteam.sk.

Grossglockner Berglauf

Za posledné tri roky som niekoľko sobôt či nedelí počas bežeckej sezóny strávil na rôznych pretekoch. Zvykol som si na priateľskú atmosféru, adrenalin, nervozitu pred štartom a bežeckých kamarátov. Minulý rok však prišlo niečo nové. Moja polovička ma začala nahovárať na zahraničné preteky, ktoré by sme mohli spojiť s pekným výletom. Začal som teda, ako inak, na internete. Preklikal som sa na medzinárodnú bežeckú stránku, rovno na termínovku pretekov. „Grossglockner Berglauf“ – beh pod rakúskym najvyšším kopcom ma hneď zaujal. Bol som stále viac odhodlaný už pri čítaní propozícií. A ak aj boli nejaké pochybnosti, môj organizačný tím (priateľka) sa toho chytil, ako hotovej veci a už nebolo úniku. Začal som sa pripravovať. Volného času však bolo málo. Behával som v Malých Karpatoch, a keď som bol doma, vybehol som na Kráľovu hoľu.



Ján Šimán na trati.

Prišiel čas odchodu. V strednej Európe vládlo tropické počasie s teplotami nad 35 °C. Cestou do Heiligenblut klíma v aute absolútne nestihala. Keď sme však vystúpili z auta na mieste, počasie sa zmenilo o 180°. Prietrž mračen a prudké ochladenie nás sprevádzali až do konca pobytu. Vyrážali sme teda na dažďové výlety do kopcov, alebo sedeli pri čaji a štrúdli.

V deň pretekov, 21. 7. 2012, sa ochladilo ešte viac a vo hornej časti trate snežilo. V priestore štartu



Záverečná pasáž v daždivom a chladnom počasí bola náročná.

už pobežovali a zohrievali sa bežci, ktorých ja nazývam „znervózňovači“. Ich neustále pobiehanie a vyskakovanie mi na psychike nepridalo a radšej som sa šiel prezliecť do stanu. Krátke elastáky, kompresáky, funkčné tričko s dlhým rukávom, na to ešte krátky rukáv a moje obľúbené tenisky *La sportiva Vertical K*. Dvakrát príjemne mi však nebolo. Stále pršalo a boli asi 3 °C. Dolina plná ťažkých dažďových mraťkov, 15 minút do štartu... Nervozita stúpa a aj ja sa idem rozvčičiť a rozbehať. Pusa od podporného tímu a radím sa do prvého sektoru, ktorý mi prideliť na základe dosiahnutého času na horskom polmaratone. Moderátor hlási pripravenosť elitnej dvestovky na štarte. Pri slove elitnej, som si nebol úplne istý, či si zaslužím byť v prvom sektore. No nebolo veľa času na rozmýšľanie. Dvadsaťdeväť špičkových bežcov, mňa a ďalších 170 bežcov odštartoval výstrel z pištole. Čaká nás 12 670 metrov behu s prevýšením 1514 metrov. Z nadmorskej výšky 1247 m budeme bežať do cieľa na Keiser Franz Josefs Höhe vo výške 2370 m. Štartujem zo 154. miesta a pomaly sa predieram pomedzi ostatných dopredu. Prvé dva kilometre bežíme po asfalte, pomedzi domy. Na začiatku rovinka, no po chvíli sa cesta začína kľukatiť a stúpať. Prvá občerstvovačka nás čaká po 4 kilometroch. Trošku skrotím svoje tempo a pošetrím sily na ďalšie kilometre. Opúšťame asfaltku a napájame sa na lesnú cestu. Tá sa dvíha ešte viac do neba a nemá konca. Tu už väčšina bežcov prechádza do chôdze. Ja ešte chvíľu odolávam, ale po chvíli stúpania, prejdem do kroku aj ja. Zapadol som do akejsi skupinky a bežali sme spolu. Chvíľu mi to vyhovovalo, no neskôr som rýchlejší a pripájam sa k inej grupe. Konečne sme na lúke s prvou občerstvovačkou.



Janko s minuloročným víťazom Jonathanom Waytom.

Ľudia stoja v ležaku a povzbudzujú nás obrovskými zvoncami. Dám si ionták a bežím po premočenej lúke v kolajách vydupaných od kráv, cez ktoré sa valia potoky zakalenej vody. Spod tenisiek nám špliecha voda, bahno a kravské... viete čo. Napájame sa na úzky chodníček, kde to začne ubiehať rýchlejšie. Stúpame a mňame krásny, hučiaci vodopád, ktorý nás ešte viac schladí sprškou vody. Traverzujeme bahňito-piesočným chodníkom, cez ktorý tečie niekoľko potokov. Voda mi postupne prestáva vadiť, tempo si držím a začínam si to užívať a vychutnávať. Predbieham ešte niekoľkých bežcov a preskakujem hlboké jamy. Opúšťame pásmo lesa a dostávame sa k priehrade. Rýchlo ju mňame a nastupujeme na mokré kamene. Začíname prudko stúpať. Teším sa, že moje tenisky perfektne držia na mokrom kameni. Veľa bežcov sa tu šmyka a spomaľuje. Vybíhame k jazeru pod ľadov-



Aj topánky *La Sportiva Vertical K* mali svoju premiéru.

com, kde sa vzduch výrazne ochladzuje. Čaká nás krátky zbeh dole potokom. Poriadne tuhne a začína mi byť zima. Našťastie ďalšiu ľadovcovú ríavu prekonávame po nestabilnej, kývajúcej sa lávke. Odtiaľto som zbadal záverečný úsek. Krásny pohľad... ľadovec, jazero, posledné stúpanie a cieľ. Aj napriek júlovému sneženiu, povzbudený výhľadom dávam zahrievací beh popri jazere pod ľadovcom. Tu sa ľľovitý chodník stráca medzi veľkými balvanmi. Na niektoré treba vyliezť, niekde sa dá preklúčkovať pomedzi.



Pred štartom.

Cítim cieľ a túžobne ho očakávam. Viem, že to už dobehnem, som šťastný a spokojný. Vbieham do cieľovej rovinky a ešte dobieham jedného bežca. Cieľ miňam s časom 1:42:40 na 112. mieste. Odovzdávam čip, deka cez chrbát, na krku medaila, do ruky čaj a smer masér. Ten masér tam fakt bol. A nie jeden. Vo vykurovanom stane sa každému ušla masáž. Konečne sa stretávam s realizačným tímom. Moja polozamrznutá priateľka, ktorá ako sama priznala, pri pohľade na snehové vločky, schody a moje krátke elastáky, mala isté obavy. Na záver ešte foto so

svetovým bežcom Jonathanom Wyattom a už len cesta domov.

A kam tento rok? Áno, už mám niečo opäť v pláne. Prajem Vám skvelú letnú sezónu, veľa nachodených, či nabehaných kilometrov, nekonečné výhľady a nezabudnuteľné zážitky!

Ján Siman ■



Špička sa zoradila hneď od začiatku na prvé miesta. S číslom 4 celkový víťaz mužov Geoffrey Ndungu a s číslom 24 víťazka žien Lucy Murgu, obaja z Keňa.

Navoskujte si Vašu G-1000-ku

Náš materiál G-1000 sa dá jednoducho prispôbiť voskom Greenland Wax do rôznych poveternostných podmienok. Zatehnutím väčšieho množstva vosku sa zvýši odolnosť G-1000 voči vode a vetru. Tiež sa výrazne predlži životnosť materiálu. V teplejších dňoch, alebo krajinách vosk jednoducho vyperte a látka je priehľadná a chladivá.



Nohavice KEB

Oblúbené nohavice, ktoré vyhrali množstvo súťaží. Sú zo streču a G-1000. Pohodlný strih, vetráky, množstvo vreciek, funkčné prvky.

Kvalitné nohavice, dobrodružstvo na nezaplatenie

Kamkoľvek bude smerovať Vaše najbližšie dobrodružstvo, vyberte si ten správny strih nohavíc zo širokej ponuky Fjällräven.

Od prvých z roku 1970 až po tie, ktoré naposledy vyhrali nejakú cenu, sú všetky navrhnuté tak, aby boli absolútne praktické, pohodlné a takmer nezničitelné. Kombinovaním jednoduchosti Škandinávského štýlu s našim

neprekonateľným materiálom G-1000, sú naše nohavice nie len odolné voči vetru a dažďu, ale tiež poskytujú ochranu pred UV žiarením, hmyzom a nepríjemným podrastom. Navyše si ich funkčné vlastnosti môžete sami jednoducho prispôbiť použitím vosku Greenland Wax.

www.fjallraven.com

FJALL RAVEN





www.marmot.eu
facebook.com/marmot.mountain.europe

Photo: Andy Mann



WHAT GIVES YOU LIFE?

Marmot
FOR LIFE

Limelight
FC 4P