

# ZÁKLADY ULTRAMARATONSKÉHO TRÉNINKU

JAK TRÉNOVAT  
CHYTŘEJI, ZÁVODIT  
RYCHLEJI  
A MAXIMALIZOVAT  
ULTRAMARATONSKÝ  
VÝKON

JASON KOOP  
A JIM RUTBERG

MLADÁ FRONTA

# **Základy ultramaratonského tréninku**

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**[www.mf.cz](http://www.mf.cz)**  
**[www.e-reading.cz](http://www.e-reading.cz)**  
**[www.palmknihy.cz](http://www.palmknihy.cz)**



**MLADÁ FRONTA**

**Jason Koop a Jim Rutberg**

**Základy ultramaratonského tréninku – e-kniha**

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.



MLADÁ FRONTA

# ZÁKLADY ULTRAMARATONSKÉHO TRÉNINKU

Jak trénovat chytřeji, závodit rychleji  
a maximalizovat ultramaratonský výkon

ZÁKLADY  
ULTRAMARATONSKÉHO  
TRÉNINKU

JASON KOOP  
A JIM RUTBERG

MLADÁ FRONTA

2018

ISBN 978-80-204-4231-4 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5076-0 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5075-3 (ePUB)

ISBN 978-80-204-5077-7 (Mobi)

© 2016 by CTS

Translation © Anna Kudrnová, Jan Havlíček 2018

Cover photo © Lukáš Budínský, <http://lukasbudinsky.cz>

*Pro Liz, nejlepší kapitánku týmu, jakou bych si mohl přát*





## OBSAH

<i>Předmluva (Dean Karnazes)</i> .....	10
<b>1</b> Ultramaratonská revoluce.....	13
<b>2</b> Supervýkonný ultramaratonec.....	39
<b>3</b> Fyziologické aspekty vývoje lepšího motoru.....	59
<b>4</b> Slabá místa a jak se s nimi vypořádat.....	71
<b>5</b> Čtyři ultramaratonské disciplíny.....	99
<b>6</b> Ultramaratonská technologie.....	113
<b>7</b> Trénujte chytřeji, ne víc: klíčové tréninky.....	127
<b>8</b> Organizace tréninku: dlouhodobý plán.....	153
<b>9</b> Aktivace tréninku: krátkodobý plán.....	171
<b>10</b> Doplnování energie a tekutin na dlouhých tratích.....	185
<b>11</b> Jak si vytvořit vlastní závodní strategie.....	227
<b>12</b> Promyšlený výběr závodů.....	267
<b>13</b> Trenérský průvodce severoamerickými ultramaratonskými závody.....	273
<i>Epilog</i> .....	288
<i>Příloha: Dlouhodobý plán</i> .....	290
<i>Použitá a doporučená literatura</i> .....	294
<i>Poděkování</i> .....	308
<i>Poznámka překladatelů</i> .....	310
<i>Rejstřík</i> .....	312

## PŘEDMLUVA

Když jsem poprvé potkal Jasona Koopa, byl jsem skeptický. Dostal za úkol mě trénovat a připravit na padesát maratonů v padesáti státech během padesáti dní. Co mě tak mohl tenhle ultramaratonský začátečník z organizace specializované na trénink cyklistů naučit? Bez trenéra jsem zvládl řadu ultramaratonů včetně stomílového závodu Western States 100 a vyčerpávajícího více než dvěstakilometrového ultramaratonu Badwater. Jak by mi Koop mohl pomoci?

Odpověď mě překvapila. Koop začal zhodnocením mého současného tréninkového programu a způsobu stravování. Aniž by se přehnaně vměšoval nebo mi rozkazoval, doporučil mi způsoby, jak bych mohl upravit svůj každodenní režim a tréninky tak, abych zlepšil svou vytrvalost a celkovou úroveň fyzické zdatnosti. Zpočátku jsem se zdráhal na ně přistoupit, ale to, co říkal, dávalo smysl. Trénoval jsem se do té doby převážně sám, protože v roce 2006 ještě nebylo k dispozici příliš informací o ultramaratonském tréninku a přípravě. Většinu toho, co jsem se naučil, jsem získal při různých příležitostech z rozhovorů s ostatními běžci a pokusy o převedení existujícího maratonského tréninku na ultramaratonský.

Od té doby se hodně změnilo. Ultramaratony zažily boom popularity a počet účastníků i závodů exponenciálně vzrostl. Objevila se celá nová generace ultramaratonců a ultramaratonská scéna je nabitá energií a nadšením jako nikdy dřív. Nicméně stále zde byl nedostatek uznávané a prověřené tréninkové literatury, která by předkládala ověřené výsledky. Až doteď.

*Základy ultramaratonského tréninku* jsou průlomovou prací. Spojují se v ní solidní vědecké principy s léty trenérských zkušeností, čímž vzniká zásadní tréninková příručka současnosti. Elitní běžec a nyní i vynikající ultramaratonec Koop má pro napsání takové práce jedinečnou kvalifikaci. Využívá svých rozsáhlých vědomostí, zkušeností a profesionální trenérské praxe k tomu, aby vytvořil vyčerpávající a úplný zdroj informací zahrnující vše od správného doplňování energie a tekutin až po nové technologie a vyhodnocování dat. Kniha je logicky uspořádána do kapitol poskytujících bohaté souvislosti a náhled z širší perspektivy, jednotlivé části na sebe plynule navazují tak, že

čtenář postupně získává vědomosti a vhled, a to vše je průběžně doplňováno klíčovými lekce a praktickými radami.

Přesto nemusíte být špičkový ultramaratonec, aby vám byla tato kniha k užítku – obrací se k lidem jakéhokoli věku a schopností. *Základy ultramaratonského tréninku* čerpají z odborných znalostí jedněch z nejlepších atletů v našem sportu – s přispěním například Dylana Bowmana, Kaci Lickteigové a Dakoty Jonese – a zprostředkovávají čtenáři lekce a metody od těchto výjimečných sportovců. Koop odvedl mistrovskou práci, když přetlumočil rady šampiónů tak, abyste je mohli využít pro zlepšení svého vlastního výkonu, ať už se pohybujete na čele startovního pole, nebo teprve začínáte.

*Základy ultramaratonského tréninku* přicházejí právě včas a poskytují ucelený pohled na současný stav ultramaratonského sportu, pozornost věnují všemu od oblíbených severoamerických ultramaratonů až po každodenní nároky, které jsou na sportovce kladeny. Koop nabízí praktické rady ultramaratonským běžcům, kteří musí zvládnout požadavky běžného života spolu se sportem, jenž sám vyžaduje značnou míru tvrdosti a vytrvalosti. Přináší komplexní návod, jak se vypořádat s tréninkem, výživou, hydratací a s faktory okolního prostředí – jako je vedro a zima –, spolu se svou vlastní ADAPTační strategií pro řešení problémů a rozhodování. Jak jsem zažil na vlastní kůži, tyto vědomosti vám pomohou vybudovat si sebedůvěru a jistotu, dvě neocenitelné vlastnosti, když hledáte odvahu k tomu, abyste se postavili na start svého prvního ultra, a sbíráte síly, abyste jej dokončili.

Trenéra Koopa znám a spolupracuji s ním řadu let, a mohu tak dosvědčit jeho nadšení a zápal pro trénování druhých. Svou zodpovědnost bere vážně a studuje vědecky podložené metody, neustále vyhledává a čte nejnovější studie z oblasti vytrvalostních sportů. Koop tímto tématem žije a neúnavně pátrá po dalších informacích a hlubším vhledu, který pak uplatňuje ve své profesi i závodní kariéře.

Kde dřív byly jen nepodložené závěry a vlastní nápady, tam se nyní ultramaratoncům nabízí kompletní zdroj informací, jež jsou ověřené a osvědčené. A skutečnost, že máme tyto informace k dispozici, nijak neubírá ultramaratonskému běhu na zábavnosti; naopak, dělá běh a závodění ještě lepšími. Ať už jste začínající ultramaratonec chystající se poprat se svým prvním závodem, nebo zkušený běžec, který chce posunout svůj trénink a fyzickou zdatnost na vyšší úroveň, tak *Základy ultramaratonského tréninku* nepochybně patří do vaší knihovny a je jisté, že v ní zůstanou na dlouhou dobu.

*Dean Karnazes*



## Kapitola 1

# ULTRAMARATONSKÁ REVOLUCE

Není nic, co by bylo možné srovnat se zkušeností doběhu ultramaratonu. V průběhu závěrečných kilometrů máte spoustu času přemýšlet o tom, jak daleko jste došli, a to nejen za poslední jeden nebo dva dny, ale také během měsíců tréninku a celoživotních zkušeností, které vás přivedly až k tomuto okamžiku. Jako běžec jsem měl to štěstí, že jsem zažil závěrečný příval emocí, u něž máte pocit, že vás přímo žene k cílové pásce, a jako trenérovi se mi dostalo privilegia zažívat tyto pocity znovu a znovu spolu se sportovci, s nimiž jsem spolupracoval.

Krása ultramaratonského běhu spočívá v jeho dostupnosti – náš sport je otevřen každému. Samotná délka padesáti- a stomílových závodů však mnohé děsí a dlouho bylo obtížné získat informace o tom, jak se na ultramaratony připravit. Takové informace navíc byly mnohdy založené jen na vyprávěních typu „u mě to fungovalo“. To byl problém, s nímž jsem se musel vypořádat, když jsem před více jak deseti lety začal trénovat ultramaratonce.

Tím hlavním, co jsem se naučil a co bych vám rád předal na následujících stránkách, je, že ultramaratonský trénink není tak složitý, jak se zdá, a že existuje logický postup, který vede k měřitelným a podstatným zlepšením bez ohledu na to, na jaké úrovni začínáte. Nesnažím se tu z ultramaratonu udělat lehkou věc – on totiž lehký není. Raději jsem zasvětil svou kariéru aplikaci solidní sportovní vědy a účinných trenérských metod na jedinečné požadavky běhu na velmi dlouhé vzdálenosti, abyste se mohli dostat dál a mít větší radost z každého kroku, který na své cestě uděláte.

## Velké myšlenky

Dřív než vám řeknu něco o své minulosti a povím vám, co mě přivedlo k tomu, abych vytvořil vlastní trenérskou filozofii a systém ultramaratonského tréninku, chtěl bych vám poskytnout stručný přehled některých základních myšlenek, s nimiž se v této knize setkáte.

- **Fyzická zdatnost je vždycky ku prospěchu.** Zdá se to jako samozřejmé tvrzení, ale když se podíváte, jak většina ultramaratonců trénuje tak, že prostě naběhají co nejvíc kilometrů, uvidíte, že zvyšování kardiovaskulární zdatnosti není jejich prioritou. Být zdatnější neznamena jen běhat rychleji nebo lépe obstát v konkurenci. Fyzická zdatnost vám umožňuje běhat pohodlněji, kontrolovaněji a technicky lépe. Nejenže díky ní budete schopni dostat se z problémů, pokud se něco nepodaří, ale hlavně díky ní spousta problémů vůbec nenastane.
- **Strukturovaný trénink je nejlepším způsobem zvyšování fyzické zdatnosti.** Po nějakou dobu vám stačí „prostě běhat“, ale rychle dosáhnete určité stabilní úrovně, na které se přestanete zlepšovat. Větší kilometráž sama o sobě není odpovědí, ale bohužel představuje pro většinu atletů obvyklé řešení. Abyste se zlepšovali, váš trénink musí mít strukturu, s tréninkovými jednotkami zaměřenými na konkrétní energetické systémy, plánovanými obdobími odpočinku a postupným uplatňováním správné míry tréninkové zátěže.
- **K doběhnutí do cíle je třeba víc než jen fyzická zdatnost.** Tím, co odlišuje ultramaratonský běh od jiných vytrvalostních sportů, je vedle fyzické zdatnosti vliv všeho ostatního, co rozhoduje o tom, zda dosáhnete cíle, či nikoli. Pokud jste úspěšně dokončili maraton, máte dostatečnou fyzickou kapacitu k tomu, abyste uběhli padesátikilometrový, padesátimílový, nebo i stomílový závod. Ultramaratony však nejsou pouze delší maratony. Vaším limitujícím faktorem není fyzická kapacita, ale spíš vaše návyky, nutriční a hydratační strategie, volba vybavení, znalost trati, schopnost rozhodování a to, jakou jste si vypracovali odolnost.
- **Vaše mysl je nejsilnější zbraní.** Ultramaratonský běh je tvrdý. Trénink je těžký a závody ještě těžší. Podmínky, trať a vaše tělo se proti vám spiknou. Ultramaratonský běh je intelektuální sport; cestu z problémů musíte vymyslet. Při závodech, které trvají až 30 hodin (a někdy i déle), máte spousta času naplánovat špatný postup a stejně tak hodně času, abyste zvolili

správný směr. Často musíte hledat řešení unavení, hladoví, mokří a prochludí. Abyste byli úspěšní, musíte trénovat mysl ve stejné míře jako tělo.

## Začátky od nuly

Trenérem jsem téměř stejně tak dlouho jako sportovcem. V šestnácti jsem poprvé přes léto trénoval atletický tým, Texas Stars Track Club. Dvakrát denně jsem pod spalujícím texaským sluncem naháněl desítky dětí na jednoduchá technická a kondiční cvičení. Ačkoli by bylo přehnané tvrdit, že už tehdy jsem byl skutečným „trenérem“, jedna věc byla jistá: Zamiloval jsem se do možnosti sledovat, jak se lidé zlepšují. Uchvátilo mě, když jsem atletům pomohl „zvládnout“ Fosburyho flop (technika skoku do výšky), sprinterský start z bloků nebo zaběhnout osobní rekord. Jak si dovedete představit, dosáhnout očividného zlepšení bylo pro tyhle teenagery snadné. Řada z nich předtím nikdy neběhala. Bez ohledu na to, do čeho se pustili, téměř jistě to druhý den dokázali lépe, rychleji a výše. Stejně tak mě však nadchlo, jak jim logický přístup k tréninku pomáhal porozumět všem „proč“ skrytým za tím, co jsme se učili. Dvanáctiletým výškařům nemůžete prostě jen říct, že „musí dostat zadek přes latku“, a očekávat, že nějakým zázrakem začnou skákat flopem jako profesionálové. Než pochopí, jak mají flop skákat, musíte jim logicky vysvětlit každou stránku skoku do výšky. Potřebujete, aby se naučili rozběh, předposlední krok a v jaké poloze by měla být ramena, když jsou ve vzduchu. Toho léta jsem zjistil, že když postupujete metodicky a ve správném pořadí, tak to zvládnou. Když jim pouze řeknete, že „musí dostat zadek přes latku“, skončí to katastrofou. Trénování má báječnou logiku: zadáte atletům řadu úkolů, oni je provedou alepší se.

Přeskočme do roku 2001. Přijal jsem trenérskou stáž v Carmichael Training Systems (CTS) v Colorado Springs ve státě Colorado a začal jsem pracovat s cyklisty, triatlonisty a maratonce všech úrovní. Byl jsem překvapen zjištěním, že tréninkový proces, který jsem si zamiloval jako teenager, stále funguje: nechte sportovce absolvovat řadu tréninků v logickém pořadí a oni selepší. Namísto postávání ve čtyřicetistupňové texaské výhni a sledování dětí běžajících dokola jsem však nyní trénoval většinou od počítače a telefonu. Rovnání atletů do startovních bloků nahradila analýza tréninkových záznamů. Řada úkolů se proměnila ve strukturované tréninky poskládané do týdnů a fázi vytrvalostního tréninku.

Když jsem začal trénovat cyklisty, triatlonisty a maratonce, byl jsem do té doby po celý život pouze běžcem. O cyklistice a triatlonu jsem věděl jen velmi málo a neměl jsem žádnou praktickou zkušenost z jiného sportu. Na začátku své trenérské kariéry jsem úplně nerozuměl nuancím ve výkonech cyklistů, jízdě v háku nebo přechodu z kola do běhu. Ale i když to zní divně, tak počáteční nedostatek vědomostí se ukázal být klíčový pro to, jakým způsobem jsem si nakonec vytvořil účinnou filozofii tréninku ultramaratonských běžců.

Protože jsem nic nevěděl, byl jsem donucen naučit se všechno. Místo toho, abych se spoléhal na vlastní zkušenosti, bylo nutné, abych se na věci díval nezaujatým, nezkreseným a ničím neomezovaným pohledem. Musel jsem sportovní problémy rozložit na jednotlivé části, takže jsem prostudoval a analyzoval aerobní systém, funkci svalů, závodní taktiku, stresovou reakci na vedro a nespočet dalších složek. Tento proces – analýza sportu, odhalení klíčových složek, optimalizace těchto složek za účelem výkonnostního rozvoje sportovců – formoval mou trenérskou praxi. Během let jsem pracoval se všemi typy sportovců v téměř všech vytrvalostních sportech s výjimkou jednoho, ultramaratonu. Zpočátku mi to přišlo zvláštní. Nejkomplikovanější sporty nejvíce těží ze spolupráce s profesionálními trenéry. Pro mě byly ultramaratony dostatečně náročné a komplikované na to, aby ultramaratonští běžci vyhledávali pomoc trenérů. Závodny jsou dlouhé a vyskytuje se při nich ohromné množství fyziologických, taktických a nutričních faktorů, s nimiž je třeba počítat. Některé ultramaratony úspěšně dokončí pouze 50 procent účastníků. Přesto prakticky žádný ultramaratonec neměl trenéra nebo i jen něco, co by se podobalo strukturovanému tréninkovému plánu. Pokud jsem přišel na nějaké lokální kritérium nebo silniční závod, téměř všichni cyklisté tam měli trenéra, tréninky zaznamenávali pomocí speciálních programů, do grafů vynášeli dosažené tepové frekvence a věděli o všech nuancích své výkonnosti. Triatlonisti to dotáhli ještě dál. Jejich trénink byl náležitě periodizován, využili každou aerodynamickou výhodu, na kterou přišli, správně jedli a plánovali závodní taktiku na úrovni, která je obvykle vyhrazena vojenským operacím.

Když jsem však přišel na ultramaratonský závod, bylo to, jako bych se vrátil zpět v čase. Tréninkové záznamy, pokud vůbec existovaly, byly jen na papíře. Občerstvení sestávalo z vody a sendvičů s burákovým máslem a džemem. Pokud bych se zeptal ultramaratonců, jak trénují, jejich hlavní odpověď by bylo, že „běhají“. Přirovnal bych tuhle odpověď ke své zkušenosti



mládežnického atletického trenéra: „Dostaň zadek přes latku.“ Zatímco téměř všechny ostatní vytrvalostní sporty akceptovaly trenérské vedení a aplikovaly ověřené principy sportovní vědy, v ultramaratonském běhu se tyto myšlenky setkávaly v nejlepším případě s vlažným přijetím. Ve skutečnosti řada elitních běžců prohlašovala – a to dokonce s hrdostí –, že trénují na základě svých pocitů a že jejich trénink nemá žádnou strukturu. Na společenských akcích jsem často musel obhajovat trénink pod vedením trenéra, to by se mi v žádném jiném vytrvalostním sportu nestalo. I přesto, že jsem v té době už pár ultramaratonců trénoval, usoudil jsem, že ultramaratonský běh ještě není na trenérské vedení připraven.

Téměř o deset let později jsem si přečetl profil Dakoty Jonese, ve kterém se zmiňoval o tom, že by potřeboval najít trenéra. Zeptal jsem se ho, zda bych mu mohl s jeho tréninkem pomoci, a on souhlasil.

S trénováním jsem začal stejně jako ve stovkách případů předtím. Dakotovým dalším závodem byla Transvulcania, pro řadu předních ultramaratonců proslulý úvodní závod sezony. Prošel jsem s ním celkem standardním cyklem tréninků na úrovni laktátového prahu (o kterých budu detailně hovořit v této knize), přičemž jsem předpokládal, že Transvulcania bude vyžadovat, aby byl systém vyladěn na maximum. Závod se velmi vydařil a tenhle bezstarostný kluk z Duranga vyhrál, porazil při tom některé z nejlepších běžců na světě včetně vynikajícího Kiliana Jorneta. Ale všechna čest, Dakota byl velmi dobrým sportovcem už před tím, než jsem s ním začal spolupracovat. Má skvělé fyziologické vlastnosti a je jako z ocele. Dva měsíce, které jsem strávil jeho trénováním, měly pravděpodobně jen malý vliv. Nicméně vyhrál a ultramaratonci zpozorněli.

Od té doby jsem nikdy nemusel přesvědčovat ultramaratonce o tom, že trénovat s trenérem je dobrý nápad. Nepříjemné okamžiky, při nichž jsem bránil trenérskou práci, vystřídaly otázky a odpovědi ohledně tréninku, výživy a fyziologie. Přicházeli za mnou běžci s mnoha odlišnými atletickými základy a zkušenostmi: začínající sportovci s očekáváním něčeho velikého, jiní, kteří už byli ve své disciplíně na vrcholu, a ještě další, kteří hledali nový přístup. Někteří chtěli být pekelně rychlí a vyhrávat závody, jiní jen chtěli udělat maximum pro to, aby se určitě dostali do cíle.

Bylo skvělé sledovat, jak během let, kdy jsem se věnoval ultramaratonskému běhu, dosáhly sportovní věda a trenérství všeobecného přijetí a přinesly zlepšení výkonnosti sportovcům všech úrovní. Jsem opravdu vděčný

atletům, s nimiž jsem spolupracoval, a vážím si příležitostí, kterých se mi dostalo, včetně příležitosti vydat tuto knihu a pomoci vám dosáhnout vašich cílů.

## **Dakota Jones: Mé první ultra**

Ještě na střední škole jsem pomáhal jako dobrovolník při závodě Hardrock 100, kde jsem získal první a zároveň nejlepší vhlad do outdoorového dobrodružství, které mě uchvátilo na dalších téměř deset let. Hardrock je závod, který řadě lidí změnil život, a já měl to štěstí, že jsem tam začínal. Bylo mi 17 a sledoval jsem 140 lidí předvádějících výjimečné výkony na výjimečném místě. Přivedli mě na myšlenku, že bych mohl dělat něco podobného – že bych vlastně mohl dělat cokoli, co budu chtít. A tím, co jsem chtěl bezprostředně dělat, byl Hardrock. Přihlásil jsem se tedy na padesátikilometrový závod na podzim téhož roku a bez jakékoli představy o tom, jak trénovat, prostě začal běhat. Hodně běhat.

A dařilo se mi. Navzdory své nezkušenosti jsem do závodu vkládal velké naděje. Nehledě na to, že se jednalo o špatně obsazený první ročník závodu v poušti, ve mně můj výkon – doběhl jsem třetí – vzbudil myšlenku, že bych možná mohl být v tomhle sportu dobrý, což zase vedlo k tomu, že jsem chtěl trénovat ještě tvrději. Okamžitě jsem se vrátil k tréninku a zuřivě pracoval na tom, abych dosáhl úrovně, kterou jsem si ještě docela nedokázal představit. Chtěl jsem být úspěšným sportovcem, ať už to znamenalo cokoli, a abych toho dosáhl, celou zimu jsem běhal dlouhé a těžké běhy, trénoval jsem sám a podle plánu, který jsem dával dohromady na základě četby blogů a webových stránek, a uvažoval jsem stylem: „Když chci tedy běhat daleko, pravděpodobně bych to samé měl běhat co nejvíc i v tréninku.“ Zjevně to fungovalo dostatečně dobře, protože při svém dalším závodě, lépe obsazené padesátce, jsem doběhl čtvrtý. To ještě víc podpořilo mé nadšení a já jsem začal přemýšlet o vyšších cílech.

Preskočíme téměř o tři roky vpřed do prosince 2011. V tomto roce jsem vyhrál 50 km v Moab, skončil jsem čtvrtý v extrémně dobře obsazeném závodě na 100 km v Kalifornii, zvítězil v padesátimílovém závodě v Idahu a Hardrock 100 jsem dokončil na druhém místě. Na podzim jsem intenzivně trénoval na nejlépe obsazený padesátimílový závod toho roku, The North Face Endurance Challenge Championships, který přitahuje všechny nejrychlejší běžce, především díky finančním odměnám v celkové výši 10 000 dolarů. Předtím

jsem závod běžel dvakrát, v roce 2009 jsem byl čtrnáctý a v roce 2010 čtvrtý, a tentokrát jsem chtěl zaběhnout ještě lépe. Chodil jsem na vysokou školu ve Fort Collinsu v Coloradu. Rána jsem trávil běháním, dny ve škole a večery spánkem. A poprvé ve své ultramaratonské kariéře jsem měl potřebu zahrnout do svého programu rychlostní trénink. To už jsem nahromadil dost závodních zkušeností, abych věděl, že danou vzdálenost zvládnou, ale zároveň mi bylo jasné, že The North Face Endurance Challenge bude rychlý závod a že pro úspěch bude klíčové udržet rychlé tempo po celou dobu závodu.

S tímto uvažováním jsem byl součástí malé čelní skupiny těch, kdo již neběhali ultra jen proto, aby je dokončili. Pochopitelně tyto akce byly vždy „závody“, a závody ze své podstaty oddělují ty, kdo vítězí, od ostatních. Ke svému sportu jsem se však dostal přes Hardrock, který je natolik obtížný, že první běžec je často téměř o 20 hodin rychlejší než poslední. Hardrock se striktně drží toho, že se označuje za „běh“ spíše než závod, a tento způsob myšlení mu dodává jedinečný charakter, pocit sounáležitosti, jenž dal vzniknout takzvané „Hardrockové rodině“. Tím, že jsem se snažil při ultramaratonech závodit, jsem neměnil svět ani pojetí sportu, ale je pravdou, že ultramaraton nebyl po většinu své historie profesionálním sportem. Ke změně začalo docházet u některých nejlépe obsazených závodů a na podzim roku 2011 jsem byl nedílnou součástí tohoto přechodu k soutěživě pojímanému ultramaratonskému běhu.

Ačkoli jsem do té doby dosáhl jistého úspěchu, stále jsem neměl jasnou představu o tom, jak trénovat. Problém byl v tom, že jak se sport zrychloval a já s ním chtěl držet krok, v sázce už bylo mnohem víc. V zoufalé snaze zůstat ve hře jsem nahodile zařazoval série tempových běhů. Zhruba dvakrát týdně jsem chodil rychlé sprinty na kopcovité silnici a sledoval, jak dlouho dokážu udržet tempo. Snažil jsem se postupovat logicky a vybalancovat rychlostní tréninky a dlouhé běhy s dostatečným množstvím regenerace tak, aby měl každý trénink smysl. Můj plán byl však neurčitý a neměl jsem v něj příliš důvěry, protože postrádal vědecký základ. V závodech samotném se mi docela dařilo, ale nebyl jsem spokojený. Věděl jsem, že bych mohl běžet lépe. Velmi dobře jsem cítil, že mým limitujícím faktorem jsou nyní mé tréninkové znalosti spíše než zkušenosti a fyzická zdatnost. Potřeboval jsem se dál zlepšovat, ale neměl jsem vůbec představu jak. Jak se můžete zlepšit, když už jste udělali všechno, co jste uměli?

Vypadá to tak, že člověk čeká, až mu štěstí spadne do klína. Začátkem následujícího roku jsem ještě neudělal v hledání trenéra žádný pokrok, když mi z ničeho nic zavolal chlápek jménem Jason Koop. Znal jsem ho jen nejasně z doslechu, ale po několika rozhovorech a troše googlování jsem usoudil, že jde o trefu do černého. Souhlasil jsem tedy, že s ním budu několik měsíců spolupracovat.

Okamžitě mě poslal na prašnou cestu běhat tříminutové intervaly. Pro ty z vás, kdo jste ještě nikdy neběhali tříminutové intervaly, prostě si představte, jak rychle byste běželi závod na 800 m a pak to samé znovu a znovu. Jsou dostatečně krátké na to, abyste mohli běžet opravdu rychle, ale dost dlouhé na to, abyste uvěřili, že se čas zpomalil, když jste se po nekonečně dlouhé době podívali na hodinky a zjistili, že máte běžet ještě pár minut. Jason mi předepsal asi pět takových tréninků během prvních dvou týdnů, a ty potvrdily můj dojem, že mám ještě hodně co zlepšovat. Opravdu bolely.

Brzy jsme začali intervaly prodlužovat. Základní myšlenka vypadá jednoduše. Zvolíte si cílový závod (pro mě jím byl Hardrock 2012) a pak začnete běhat tréninky nejméně podobné tomuto závodu (v mém případě tříminutové intervaly). Jak se závod přibližuje, postupně přecházíte k tréninkům podobnějším cílovému závodu, až nakonec zhruba měsíc před závodem běháte téměř to samé jako v průběhu závodu. Je za tím hodně vědecké teorie a všechna bude podrobně vysvětlena v dalších částech této knihy. Pro mě jako pro atleta to ale bylo vše, co jsem potřeboval vědět. Jasonovy rady mi dávaly smysl, věřil jsem mu a řídil jsem se jeho plánem.

Nyní už s Jasonem spolupracuji téměř čtyři roky. Běžel jsem mezitím hodně závodů a na většinu z nich jsem hrdý. Každý závod nebyl velkolepým úspěchem. Příčiny úspěchu jsou stejně proměnlivé jako tratě, na kterých běháme. Nevím, proč jsou některé dny dobré a jiné nikoli. Víím jen, že když se postavím na start závodu, běžím, jak nejlépe dovedu, a že jsem trénoval opravdu tvrdě, abych byl na závod připraven.

Při Hardrocku v roce 2012 jsem zažil zkušenost, která se opakovala v mých snech od té doby, co jsem při závodě pomáhal jako dobrovolník o řadu let dřív. Mé tělo bylo silné a mysl ještě silnější, a v ohromných horách, v nichž se závod odehrává, jsem se pohyboval s účinností, na niž budu vždy hrdý. Nakonec jsem skončil třetí v jednom z pěti nejlepších časů, jakých bylo do té doby při závodě dosaženo.

## Jak porozumět ultramaratonskému tréninku

Když jsem začal pracovat s ultramaratonci (ještě před spoluprací s Dakotou), postupoval jsem stejně jako u jiných sportů. Zamyslel jsem se nad požadavky daného sportu, vypreparoval jsem kritické prvky a obstaral si vědecké studie, které by mi mohly napovědět, jak dosáhnout u sportovců zlepšení. Tentokrát tu však byl velký problém: existovalo minimum literatury a praxe, která by kvantifikovala jedinečné ultramaratonské požadavky. Nebyly k dispozici žádné výkonnostní testy, jen pár měření tepové frekvence a relativně málo akademických studií, z nichž by bylo možné čerpat. Literatura, která existovala, byla založená na blozích, osobních historkách, stovkách pozorování, kdy  $N = 1$  (viz s. 23), a strategie postavené na předpokladu, že ultramaraton je prostě delší maraton. Každý měl názor na to, jak nejlépe trénovat na ultra, ale nikdo to ve skutečnosti nevěděl. Nikdo *neznal* relativní intenzitu, s jakou je možné běžet padesátimílový horský závod, protože se tím nikdo nezabýval. Nikdo *nevěděl*, jaká by měla být vaše aerobní výkonnost, protože se tím nikdo nezabýval. Jen pár lidí opravdu *vědělo*, jak se zlepšit ve stoupáních nebo jak natrénovat odolnost vůči tisícům výškových metrů v sebezích, protože se tím nikdo nezabýval. Ve snaze nalézt odpovědi jsem procházel, prohledával a prohraboval veškerou literaturu, která byla k dispozici. Z počátku jsem nebyl spokojený. Nedařilo se mi najít objektivní, nezkrácené a nepřefiltrované informace o tom, co to obnáší být úspěšným ultramaratoncem. Snažil jsem se tedy vytvořit, co jsem nemohl nalézt. Stejně jako jsem to předtím udělal u jiných sportů, rozložil jsem ultramaratonské závodění na jednotlivé složky. Prozkoumal jsem je a našel způsoby, jak vytrénovat lepší ultramaratonce.

Zpočátku šlo spíš o zasvěcené odhady. Přestože několik prvních atletů, s nimiž jsem spolupracoval, dosáhlo při závodech úspěchů (což je vždy nejdůležitější indikátor), neměl jsem jistotu, že jsem jim skutečně pomohl ke zlepšení. Ano, závodili dobře a byli se svými výkony spokojeni, ale chtěl jsem konkrétní důkaz, že jejich úspěch byl výsledkem použití správných tréninkových principů. U cyklistů nebo triatlonistů je snadné vyhodnotit míru zlepšení. Týden po týdnu a měsíc po měsíci sledujete výkonové (na kole) a rychlostní (při běhu) profily a důkaz je přímo před vámi. Vzorec tréninku je poměrně jednoduchý. Aplikujete tréninkový stimul, trénink průběžně sledujete, určujete vliv tréninku na atleta z hlediska zdatnosti a únavy, vhodným způsobem trénink upravujete a atlet se zlepšuje. Když jsem mluvil s cyklisty a triatlonisty, intuitivně cítili, že se zlepšují, a já mohl tuto intuici podložit

tréninkovými daty. Po závodě jsme se mohli zpětně podívat na jejich tréninky a říct: „Ano, tenhle výkon dává smysl.“ S ultramaratonci to však bylo odlišné. První ultramaratonští běžci, s nimiž jsem spolupracoval, mi mohli tvrdit, že se cítí rychlejší, lepší a silnější, ale často jsem jim nedokázal s konečnou platností ukázat, že tomu tak je.

Za ta léta jsem prostudoval tisíce záznamů tepové frekvence a GPS, abych našel vzájemné souvislosti, které bych mohl použít pro ultramaratonské běžce. Chtěl jsem něco, na co bych se mohl podívat a říct: „Jasně, jsi lepší, protože X, Y a Z.“ Bohužel neexistuje žádný samostatný zdroj dat, který by mohli ultramaratonci (zejména pak ti, kteří běhají ultratraily) použít pro sledování tréninků podobně jako cyklisté (kteří používají výkon) a triatlonisté (kteří používají výkon a rychlost). Rychlost je pro ultramaratonce nepoužitelná, pokud neběhají po silnici (což ultramaratonci dělávají jen velmi zřídka). Dokonce i stejný úsek v terénu se může měnit v průběhu času a se změnou ročních období. Tepová frekvence je příliš závislá na teplotě, denní době a únavě. Sledování běžeckého výkonu je nová technologie, která je teprve ve svých začátcích. Pravdou je, že existuje jen málo dobrých způsobů, jak u ultramaratonců vyhodnotit zlepšení. Jak tedy můžeme vědět, že to, co děláme v tréninku, skutečně funguje?

Otázku, jakým způsobem měřit zlepšení, je stále obtížné zodpovědět, takže jsem vytvořil několik nástrojů, které to usnadňují. Testoval jsem ultramaratonce, abych viděl, jak se v čase zlepšuje jejich  $VO_2$  max a laktátový práh (lactate threshold, LT). Analyzoval jsem GPS záznamy, normalizoval jsem odstupňovaná tempa a vyhodnocoval přízpůsobená tempa v rámci několika let, abych lépe porozuměl tomu, jak ultramaratonci reagují na trénink. Analyzoval jsem závody jako nejlepší možný test toho, zda je tréninkový proces úspěšný. Rozložením ultramaratonského sportu na jednotlivé složky a sledováním pokroku sportovců jsem vytvořil metodu ultramaratonského tréninku, která konzistentně pomáhá dosahovat lepších výkonů sportovcům všech úrovní.

## **Čtyři nejčastější chyby v ultramaratonském tréninku**

Svět ultramaratonského běhu se mění. Lidé začínají věnovat mnohem více pozornosti tréninku a uvědomují si, že když si budou před závodem počínat správně, získají tím nejlepší šance na úspěch. I přesto existuje v současných

ultramaratonských tréninkových metodikách řada pochybných představ a omylů. Stále znovu a znovu vídám ultramaratonce dělat stejné chyby. Zbytečně upřednostňují kilometráž před cíleným tréninkem. Běhají příliš pomalu. Netrénují na základě specifických potřeb konkrétního závodu. Správná tréninková metodika nejen že řeší tyto problémy, ale rovněž optimálním způsobem připraví sportovce k tomu, aby uspěl.

Později v této knize si podrobněji vysvětlíme, jak a proč fungují nejlepší tréninkové postupy. Nyní se však krátce podívejme na nejčastější chyby, s nimiž se v tréninku setkávám.

### **Chyba číslo 1: N = 1**

Sám mám svoje ultramaratonské zkušenosti. Dokončil jsem hodně ultramaratonů a běžel některé z nejtěžších závodů na světě. Měl jsem skvělé i velmi špatné dny. Nedokončil jsem, i když jsem mohl, a doběhl jsem závody, které jsem měl raději vzdát. Trénoval jsem rychlost, stoupaní, vytrvalost i vše ostatní, co chci po svých svěřencích. A jako ultramaratonec jsem se ohromně zlepšil. Navzdory tomu při tréninku jiných sportovců využívám jen velmi málo osobních zkušeností. Ve výzkumných studiích je počet subjektů zahrnutých do experimentu označován jako N a nejlepší studie těží z vysokého N. Intenzivně jsem si vědom toho, že sám sobě jsem jedním N,  $N = 1$ . Pokud bych ve své trenérské praxi mluvil vždy jen za sebe, považoval bych to za chybu. Trenér či trenérka by samozřejmě měli brát svou vlastní zkušenost v potaz. Nicméně *spoléhat se* pouze na tuto zkušenost,  $N = 1$ , je základní trenérskou chybou. Přesto ji vídám stále znovu a znovu. Viděl jsem desítky sportovců, kteří se přestali zlepšovat, protože se nechali vést omylem  $N = 1$ . Trenéři ultramaratonského běhu běžně opakují u svých svěřenců své vlastní tréninky a běžci, kteří se trénují sami, příliš často vnášejí do tréninku své vlastní předsudky. Ostatní se ptají svých kolegů, co mají dělat, a jsou závislí na malé pravděpodobnosti, že  $N = 1$  u nich bude také fungovat.

### **Chyba číslo 2: Příliš mnoho pozornosti věnované objemu**

Ultramaratony jsou dlouhé a k jejich dokončení je někdy potřeba celý den, nebo i dva. Atleti se často cítí přemoženi vyhlídkou na hodiny nepřetržitého pohybu a uvažují následujícím způsobem: „Pokud tam budu muset strávit celou věčnost, bude lepší, když v tréninku naběhám a nachodím co možná nejvíc.“ Typicky tak obětují intenzitu většímu objemu. Trénují na nízké výkonnostní

úrovni a pomalu, a dělají to neustále. Tento typ tréninku má pro ultramaratonce jen omezené přínosy a zároveň s sebou nese významná rizika, přičemž je rychle dosaženo bodu, kdy zisky začínají klesat. Zjednodušeně, naběháte víc kilometrů, ale nezískáte z nich dostatečný užitek.

### **Chyba číslo 3: Nedostatečná intenzita**

Atleti si často myslí, že „když při závodě poběžím pomalu, nepotřebuji v tréninku běhat rychle“. Takové uvažování není zcela chybné. Nejde o to, že byste potřebovali běhat úžasně rychle, ale že byste se měli zaměřit na celou škálu různých intenzit. Rozvoj specifických složek vaší fyziologie prostřednictvím cílených intenzit v průběhu různých částí roku z vás udělá zdatnější a připravenější atlety bez ohledu na vaši sportovní minulost a cíle. Těm čtenářům, kteří už do svých tréninků zahrnuli nějaký typ intenzity, tleskám a mohou si gratulovat. Nicméně i u atletů, kteří pracují s intenzitou, často zjišťuji, že tak činí jen zřídka a nesystematicky. Běhají různé intenzity v průběhu týdne (řekněme rychlostní trénink v úterý a tempový běh ve čtvrtek) nebo nedostatečné množství stejné intenzity v jednom tréninku. Ano, nějaká intenzita je lepší než žádná, ale cílená a soustředěná intenzita aplikovaná systematicky v řádu týdnů je nejlepším způsobem, jak zdokonalit svou sportovní výkonnost.

### **Chyba číslo 4: Nedostatek specifčnosti**

Je snadné zobecnit, že všechny ultramaratony jsou dlouhé a běhané při nízké intenzitě. Přestože tomu tak často je, můžete trénovat a připravovat se na specifické prvky v rámci jednotlivých závodů. Jak prudká jsou stoupání? Jak horko je při závodě? Jak daleko jsou od sebe občerstvovací stanice? Jaký je terén? To jsou specifické prvky, na které můžete trénovat. Uvažujme například o trailu versus silnici. Sportovci chápou, že pokud je jejich cílovým závodem trail, potřebují trénovat především v terénu. Prostě, že ano! Přesto mnoho sportovců, včetně těch nejlepších, dělá chybu, že v týdnech předcházejících kritickému závodě mění specifčnost terénu, v kterém trénují. Ve francouzském Chamonix je nádherná atletická dráha jen kousek od startu Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB). Nachází se v malebném prostředí s úchvatnou alpskou scenérií v pozadí. Když se tisíce sportovců vždy v srpnu sjedou do Chamonix kvůli stomilovému UTMB a doprovodným závodům, má mnoho z nich z nějakého zvláštního důvodu potřebu běhat opakovaně míle a pěti-kilometrové testy na dokonale čistém a rovném povrchu běžecké dráhy. Co



jsem se naposledy díval, tak na žádném z trailů v okolí Chamonix nebyl ani milimetr atletické dráhy.

Koncept specifičnosti se zdaleka netýká jen povrchu pod vašimi nohama. Můžete a měli byste jej rozšířit na všechny aspekty závodu. Čím více dokážete využít specifičnost v tréninku, tím lépe budete připraveni na vše, co daný závod obnáší, včetně intenzity, doby trvání, podmínek okolního prostředí a jakýchkoli dalších problémů a strastí, s nimiž se můžete setkat.

### **Shrňme to: Co musíte dělat, aby to bylo správně**

Často dostávám otázku: „Jaká je vaše tréninková filozofie?“ Ptají se mě na to atleti. Ptají se mě na to média. Učí se ji naši trenéři v CTS. Jelikož čtete tuto knihu, pravděpodobně vás to také zajímá. Takže, co to tedy je? I když je to těžké ve stručnosti vyjádřit, má tréninková filozofie zahrnuje fyziologii, psychologii, emoční podporu, komunikaci, osobní hodnoty, podstupování rizika a spoustu dalších aspektů. Trvalo mi víc jak deset let, než se mi podařilo vypracovat komplexní tréninkovou filozofii, a stále v tom pokračuji spolu s tím, jak se jako trenér vyvíjím. Bylo by potřeba několika knih k tomu, abych ji vysvětlil až do úplných detailů; těch vás ušetřím. Pro účely této knihy ji však můžeme rozdělit na dvě základní části: filozofii týkající se vztahů a filozofii toho, jak kompletně připravit sportovce k tomu, aby uspěl.

### **Věnujte více pozornosti člověku než výkonu**

Jedním z nejlepších trenérů, kterého znám, je Adam Pulford. Pokud jste ultramaratonci, pravděpodobně jste o něm nikdy neslyšeli, ale jestliže jste se v posledních několika letech ocitli ve Spojených státech v blízkosti závodů na horských kolech, určitě víte, o koho jde. Adam nepřišel do CTS jako vytrvalostní sportovec, ale jako univerzitní zápasník (což mohl dokázat odstávajícím ušima). Byl zavalitý, téměř těstovitý a musel se toho hodně učit – mnohem víc než já. Někteří z našich zkušených trenérů jej ve skutečnosti chtěli propustit, protože jeho nedostatek znalostí se zdál být příliš velký. Musel se naučit *všechny* nuance různých vytrvalostních sportů. Během své úvodní praxe pečlivě analyzoval rozhodující složky cyklistiky, triatlonu a běhu. Ve stejné době měl menší potíže při účasti v závodě horských kol Leadville 100. Byl to jeden z jeho prvních vytrvalostních závodů a jednalo se o úplnou pohromu. Před závodem si zničil kolo. Během závodu měl čtyři pády, téměř

zlomil kolo vejpůl a už před půlkou se ocitl zcela v troskách. Pomáhal jsem na jedné ze vzdálenějších občerstvovacích stanic a viděl jsem, jak se Adam přivlekl dehydratovaný, zcela vyčerpaný a ve velmi špatné náladě. V duchu jsem mu dával jen velmi malé šance na dokončení. Ještě horší než těžký den na trati však bylo, že se zjevně neřídil žádnou z rad, které by normálně dal svým svěřencům. Byl novým trenérem, který nebyl schopen odpovídajícím způsobem mluvit ani jednat. Nějakým zázrakem se mu podařilo dorazit do cíle před uplynutím dvanáctihodinového limitu, ale za cenu obrovského utrpení a zbytečného úsilí.

Navzdory Adamovu výbuchu na Leadville 100 jsem neměl žádné výhrady k tomu, abychom jej najali jako trenéra. Chyby, kterých se dopustil jako začínající vytrvalostní sportovec, byly napravitelné. Zcela zřejmě byl chytrý a nápaditý, takže jsme mohli nedostatek znalostí napravit. Nejdůležitější však bylo, že byl obdařen vlastností, o které si myslím, že se nedá naučit – vlastností, která je mnohem důležitější než schopnost protrápit se libovolným závodem nebo zvládnout laktátový test: Projevuje zájem. Zajímá se o své svěřence a práci s větším nadšením a zápalem než kdokoli jiný, koho znám. Adam si od té doby, co jsem ho přijal, rozšířil vědomosti a je jedním z nejinteligentnějších trenérů, jakého máme. Co jej však odlišuje a co z něj dělá skutečně skvělého trenéra, je, že se o sportovce, s nimiž spolupracuje, zajímá na prvním místě jako o lidi a až na druhém jak o sportovce. Ztělesňuje často citovanou myšlenku, že „vaše svěřence nebude zajímat, kolik toho víte, ale nakolik se o ně staráte“.

Výkon mě zajímá hodně, ale především mě zajímají lidé. Rozhovory začínají otázkami týkajícími se života mých svěřenců, nikoli jejich tréninku. Netrénuji „klienty“, trénuji sportovce, a to nejsou stroje ani soubory dat. Lidé, s nimiž mám tu čest spolupracovat, jsou atleti, otcové, matky, živitelé rodin, koučové a mí osobní přátelé. Lidé, s nimiž pojedou na vzdálené závody a třesoucí se chladem zůstanu vzhůru po celou noc, jen abych jim podal gel nebo je obejmul, pokud to budou potřebovat. To je důvod, proč nepíšu neměnné „tréninkové plány“, a žádný takový v této knize nenajdete. Trénování je mnohem víc než tréninkový plán, který se zabalí, odešle a pak slepě plní. Tréninkové plány se o vás nezajímají. Díky tomu, že mojí výchozí perspektivou je především starost o konkrétního jedince, mohu sestavit strategii nezbytnou k tomu, aby se tento jedinec stal lepším sportovcem. Všichni sportovci by to měli mít na paměti. Dříve, než se stanete sportovcem, jste člověkem. V životě

hrajete řadu různých rolí, včetně role sportovce. Trénink musí s těmito rolemi počítat. Trénink by vás měl obsáhnout jako otce, matku, živitele rodiny, kouče i jako sportovce. Pamatujte na to v průběhu tréninkového procesu bez ohledu na to, zda spolupracujete s trenérem, řídíte se tréninkovým programem, nebo se trénujete sami.

### **Fyzická zdatnost je nejdůležitější**

Pokud byste se v tréninku soustředili na jednu jedinou věc, měla by to být fyzická zdatnost. Pro účely této knihy definuji fyzickou zdatnost jako kardiovaskulární kapacitu, neboli celkový objem kyslíku, který dokáže vaše tělo využít, a úspornost, s jakou toho dosahuje. Vždy se snažím o to, aby se na start ultramaratonu postavili sportovci s maximální zdatností. To obnáší strategické organizování tréninku způsobem, který maximalizuje přínosy, jichž může sportovec v průběhu sezony dosáhnout. Myslím, že každý sportovec bude souhlasit s tím, že na startovní čáře je lepší být zdatnější než méně zdatný, a mohu s určitostí říct, že většina tréninkových plánů nesměřuje k dosažení maximální zdatnosti. Mnoho sportovců se raději soustředí na jiné věci nežli na rozvoj kardiovaskulární zdatnosti. Chodí do posilovny, aby byli silnější. Drtí seběhy, aby zapracovali na svých kvadricepsech. Omezují sacharidy, aby spalovali víc tuků. Jak podrobněji vysvětlím v druhé kapitole, tyto tréninkové techniky, i když jsou dobře míněné, vám ve skutečnosti překážejí v dosažení maximální kardiovaskulární zdatnosti – a v posledku i toho nejlepšího výkonu v den závodu.

Můžete být na pochybách. Nakonec, jednou z nejlepších věcí na ultramaratonském běhu je jeho dostupnost, nemusíte být neuvěřitelně zdatní a talentovaní, abyste se mohli zúčastnit. Většina závodů má velkorysé časové limity, aby povzbudily k hojnější účasti. Vezměme si Javelina Jundred 100 v arizonském Fountain Hills, kde je časový limit 30 hodin (obvyklý limit u stomílových závodů), 11:15 min/km. Člověkem upřednostňovaná rychlost chůze je 12:05 min/km (Levine a Norenzayan 1999; Browning a kol. 2006; Mohler a kol. 2007). Na chvíli se u toho zastavme. Znamená to, že když pozorujete lidi procházející kolem, pravděpodobně jdou rychlostí přibližně 12:05 min/km. Pokud přestanete číst tuto knihu, odložíte ji a půjdete k lednici (nebo ke kávovaru, abyste zůstali vzhůru), nejspíš půjdete rychlostí okolo 12 min/km, pouze o 6,7 procenta pomaleji, než je rychlost potřebná k pokoření časového limitu na Javelina Jundred. Ilustruji tím, jak dostupný je ultramaratonský běh a že většina

lidí má dostatečnou fyzickou zdatnost k tomu, aby se pohybovali rychlostí vyžadovanou pro dokončení ultramaratonu. Na to, aby prostě běželi touto rychlostí, nepotřebují být zdatnější. Srovnajme s tím běh na 5 km za 30 minut, což je pro mnoho běžců obdivuhodný výkon (podle zprávy Running USA State of the Sport z roku 2014 je průměrný cílový čas na 5 km 28:46 u mužů a 34:53 u žen). Ne každý je schopen běžet 6 min/km, tempem potřebným k uběhnutí 5 km za 30 minut. K tomu je třeba mít takovou kondici, aby tělo dokázalo zvládnout dané tempo, třeba i jen na jednu míli. To většina ultramaratonců nepotřebuje. Téměř každý, kdo se postaví na start ultramaratonu, je dostatečně fyzicky zdatný na to, aby dokázal běžet míli, nebo i řadu mil, v tempu výrazně rychlejším, než je tempo odpovídající časovému limitu. Proč se tedy soustředit na zvýšení fyzické zdatnosti, když už ji máte na takové úrovni, abyste ultramaraton dokončili? Důvod spočívá v tom, že je rozdíl mezi pouhou účastí v ultramaratonu a cílenou snahou o úspěch v závodech.

Největší naději na úspěch získáte, když budete co možná nejzdatnější. Fyzická zdatnost vám dává možnost volby a umožňuje vám řešit problémy, s nimiž se setkáte na trati. Umožní vám plně se věnovat potížím, na které v průběhu ultramaratonu pravděpodobně narazíte. Když jste zdatnější, strávíte méně času na nohou, rychleji budete v cíli a omezíte riziko zranění. Kratší dobu budete mezi občerstvovacími stanicemi vystaveni žilvům a budete schopni běžet rychleji v okamžicích, kdy je třeba se vyhnout špatnému počasí. Pokud jste fyzicky zdatní, můžete si dovolit strávit více času na občerstvovací stanici a máte rezervu pro případ, že zabloudíte a že budete ztrácet čas; a možná si to celé můžete také o něco víc užít. Vaše kardiovaskulární zdatnost je klíčem, jež vám odemyká to nejlepší z ultramaratonského běhu, a proto je ústředním tématem této knihy.

Pokud se chcete soustředit na fyzickou zdatnost, je důležité, aby se trénink zaměřoval na samotné základy. Sportovci a trenéři si rádi k tréninku přidávají nesmysly. Chtějí vyzkoušet nejmodernější vybavení, experimentovat s nejnovější dietou nebo spát v kyslíkovém stanu místo toho, aby se přednostně soustředili na základní prvky tréninku. Je však šilenstvím hnát se za druhotnými nepodstatnými zisky, zatímco opomíjíte elementární a dobře známé principy vedoucí ke zlepšení vytrvalostního výkonu. Aby nedošlo k omylu: jsem zastáncem inovací v tréninku, vybavení a výživě. Využívám moderní postupy při tréninku ve vysoké nadmořské výšce a pro aklimatizaci na vedro. Inovace by však měly posilovat solidní trénink, nikoli jej obcházet.

Abyste přišli na start závodu zcela připraveni, musíte se pevně soustředit na osm základních oblastí. Pokud někoho trénuji, všechna rozhodnutí ohledně tréninku, výživy, závodění a výstroje posuzuji podle tohoto seznamu o osmi bodech. Jednoduše řečeno, jestliže nějaká aktivita nezlepšuje vaši výkonnost alespoň v jedné z těchto základních oblastí, pak z vás nedělá rychlejší, silnější či lepší běžce.

- 1. Rozvíjejte kardiovaskulární systém.** Čím více kyslíku dokážete přijmout, dopravit do svalů a tam jej využít, tím lépe. Tréninky, které jsou k tomu potřeba, nejsou komplikované nebo zvláště sexy. Některé by dokonce bylo možné označit za nudné, ale to vás z nich neomlouvá. Prodejní triky časem ztratí na lesku, pevné tréninkové základy vás však nikdy nezklamou.
- 2. Zvyšujte rychlost ve stoupání na úrovni laktátového prahu.** Cestou do kopce strávíte mnohem víc času než dolů z kopce a právě to je místo, kde můžete nejvýrazněji zvýšit své tempo a zlepšit výkon při závodě. Laktátový práh je zároveň jedním z nejlépe trénovatelných aspektů výkonu, což znamená, že práce na laktátovém prahu vám přinese nejvýraznější zlepšení vzhledem k úsilí, které při ní v tréninku vynaložíte.
- 3. Koncentrujte tréninkovou zátěž.** Tréninkový podnět musí být dostatečný, aby způsobil adaptaci, a čím je sportovec zdatnější, tím větší a koncentrovanější podněty potřebuje. V praxi to znamená vytváření tréninkových bloků a zaměřování se na jednu oblast tréninku dostatečně dlouho na to, abyste z ní získali maximální možné množství adaptací.
- 4. Trénujte vnitřnosti.** Ani nejlepší kardiovaskulární systém na světě vám nepomůže, pokud se přehřejete, dojde vám energie, budete dehydratováni nebo vás budou trápit žaludeční potíže. Jak, co, kdy a kolik jíte a pijete, lze natrénovat tak, abyste dokázali svému tělu dodat tolik energie a tekutin, kolik potřebuje.
- 5. Nejspecifičtější věci dělejte až nakonec.** Každý závod má svá specifika a je důležité se na ně připravit. Nejúčinnější způsob, jak toho dosáhnout, je začít u nejobecnějších aspektů tréninku (aerobní vytrvalost, čas strávený na nohou atd.) a postupně směrem k závodu se propracovávat k těm nejspecifičtějším, jako je speciální intenzita závodu nebo adaptace na prostředí, terén a strmost kopců.
- 6. Závodte cíleně.** Ultramaratony jsou příliš tvrdé, dlouhé a náročné na to, aby se běhaly jen z rozmaru. Když to začne jít ztuha, a ono začne, pak

je cíl tím, co vám pomůže postupovat vpřed. Proč to děláte? Nemusí jít o nic, co by mělo změnit svět. Mám zkušenost, že sportovci s hluboce osobními důvody k závodění jsou schopni lépe dosáhnout svých cílů než ti, kdo mají důvody sice velkolepější, ale méně osobní.

7. **Odpočívajte cíleně a intenzivně.** Je až příliš jednoduché se zcela uběhat. Buďte si jisti, že od určitého bodu množství naběhaných kilometrů nesouvisí se zvyšující se šancí na dokončení ultramaratonu ani se zlepšením cílového času. Trénink je rovnováhou mezi zatížením a zotavením. Zotavení je součástí tréninku, nikoli jeho absencí.
8. **Komplexně se připravte na všechny obtíže, jimž budete čelit v den závodu.** Pokud bychom parafrázovali skotského básníka Roberta Burnse, pak i „nejlepší plány myšl a lidí nejdnou žal jen a bolest sklídí“. Některé obtíže spojené se závodem lze snadno předvídat a představit si je, například chlad noci nebo vzdálenost mezi občerstvovacími stanicemi. Jiné se vyskytnou v nevhodnou dobu a na nejhorsších možných místech. Taková je podstata tohoto sportu. Každý se při ultramaratonech setkne s těžkými okamžiky a vy musíte být připraveni poradit si s těmi, které lze předvídat, a vymyslet způsob, jak se vypořádat s takovými, které jste nečekali.

Metody, které jsem vypracoval, jsou určeny pro kohokoli, kdo chce zvládnout ultramaratonskou vzdálenost nebo se na ní zlepšit. Na následujících stránkách se zabývám množstvím informací týkajících se tréninku, ultramaratonské vědy a správné periodizace. Mým hlavním cílem však je inspirovat sportovce. Doufám, že vás poskytnutím nástrojů ke správnému využití ověřené metodologie ve vašem ultramaratonském tréninku inspiroji k tomu, abyste si kladli větší, drzejší a odvážnější cíle.

### Proč má 0,5 procenta význam pro zbývajících 99,5 procenta

„Hodnocení plánů“ je v CTS často používaným cvičením ve výuce trenérů. Princip je jednoduchý: Zobrazíte tréninkový plán vašeho svěřence na monitoru počítače, ve stručnosti představíte daného atleta a následně posloucháte, co je podle ostatních přítomných trenérů ve vašem plánu dobře a co špatně. Žertujeme, filozofujeme, kritizujeme, vrtáme se ve fyziologii a obvykle (byť ne vždy) zabředneme do civilních diskusí. Během let jsem se zúčastnil stovek

takových hodnocení plánů, ale jedno si vybavuji obzvláště živě. Jeden z našich mladších trenérů právě začal pracovat s atletem národní úrovně. Zobrazil tréninkový plán na velké obrazovce a ukázal nám obecný přehled dané tréninkové fáze. Tréninkový plán měl běžné drobné chyby, které u mladého trenéra očekáváte. Normálně o takových chybách prostě diskutujeme a řešíme, jak je opravit. Rovnou mohu říct, že to byla poněkud vášnivější diskuse, jedna z těch, které se vás dokážou dotknout a při nichž může padnout pár ostřejších slov (je velký rozdíl mezi tím, když řeknete „nerozumím tomu, co děláš“, nebo „nerozumím, co to sakra děláš“). Podstatou problému nebylo nic velkého a vše se točilo kolem správné délky intervalů používaných pro konkrétní adaptaci. Obecně řečeno, množství tréninkové zátěže, o které jsme se přeli, bylo 12 minut v jednom určitém tréninku v dané tréninkové fázi. Atlet v této fázi odtrénoval téměř 40 hodin, resp. 2400 minut, hádali jsme se tak o 12 minut z 2400, tedy o pouhých 0,5 procenta z celého měsíčního tréninku. Strávili jsme dvě perné hodiny dohadováním se, zda je těchto 12 minut správně nebo špatně. Mladý trenér si postavil hlavu a náš nejzkušenější kolega ho roznesl na kopytech. Nakonec se mladý trenér zoufale zeptal: „Je to 12 minut. Proč na nich záleží?“ Spor o 0,5 procenta z celkového objemu tréninku se zdál být absurdní. Po nepříjemné pauze zazněla ze skupiny ostrá odpověď: „Když pracuješ s elitními atlety, měl bys to raději dělat správně.“

Pro elitní atlety má 0,5 procenta význam. Fyziologové Olympijského výboru Spojených států spočítali, že rozdíl mezi zlatou medailí a žádnou medailí je okolo 0,5 procenta (Pyne, Trewin a Hopkins 2004; Hopkins 2005; Saporito 2012). To znamená, že při jakékoli soutěži na olympijské úrovni je sportovec stojící na nejvyšším stupínku a poslouchající národní hymnu pouze o 0,5 procenta lepší než sportovec, který skončil na čtvrtém místě a sedí na tribuně. Tato skutečnost není zkušeným trenérům spolupracujícím s atlety na olympijské úrovni neznámá, a proto jsou ochotni strávit dvě hodiny tím, že to vysvětlují mladšímu kolegovi.

Jaký význam však má těchto 0,5 procenta pro průměrného běžce? Mohou nás elitní běžci něčemu naučit, nebo jsou členy jedinečného klubu, do něž mají přístup jen nadaní? Pravdou je, že pokud trénujete začátečníky nebo amatéry, můžete toho udělat spoustu špatně, a přesto se budou zlepšovat. Obvykle je mezi jejich aktuální úrovní a jejich maximálním potenciálem tak velký odstup, že i mizerně navržený plán je postrčí správným směrem. Někteří

trenéři na tento rozpor spoléhají. Nevědí, jak nebo v jaké míře to, co předepíší, zlepší výkonnost, ale to nevědí ani sportovci.

Trénování elitních atletů je důležité, protože nás učí, co skutečně funguje a co nikoli. Elitní atleti jsou nejbližší hranicím lidské výkonnosti. Vyladili už řadu aspektů tréninku, výživy, regenerace a závodní strategie, a dokázali z nich vymáčkout všechna možná zlepšení. Pokud dosahují posledních 0,5 procenta, činí tak na základech, které jsou silné díky ověřeným tréninkovým metodám, které fungují ne jednou, ale konzistentně po celá léta. Právě to je pro amatéry nejdůležitější a je to důvod, proč má práce s elitními atlety zlepšuje tréninkové metody, které využívám u atletů všech výkonnostních úrovní.

### Obsazení hlavních rolí

Většina této knihy je napsána na základě mé praktické trenérské zkušenosti s ultramaratonskými běžci. Je to švédský stůl poskládaný z vědy, filozofie, praktických aplikací a trenérské intuice. Je obrazem mé každodenní trenérské činnosti a toho, co mí svěřenci dělají, aby uspěli. Atleti, s nimiž spolupracuji, každý den praktikují trenérské metody, které podrobně popisuji v této knize. Zdá se tedy být vhodné, aby nabídli svůj vlastní pohled na celý proces. V tomto duchu tak v průběhu knihy přinášejí vlastní příběhy ze svých tréninkových zkušeností. Tyto příspěvky byly pečlivě vybrány, aby byly použitelné pro celou škálu běžců od čela startovního pole až po jeho závěr. Některé sportovce možná znáte, jiné pravděpodobně nikoli. Tak či onak doufám, že pro vás bude toto úvodní představení běžeckého obsazení inspirativní a informativní.

### Dakota Jones (aka „Young Money“)

Věřím, že mám příležitost spolupracovat s Dakotou, dokud ještě není „starý, opotřebovaný a dávno vyřazený z oběhu“. Proto si tak užívám, když se mu daří. Naštěstí má velkou spoustu času na to, aby toho dosáhl. Jako běžec na střední škole se Dakota dostal k ultra na základě své lásky k horám a prostřednictvím úzce sepnuté ultramaratonské komunity v coloradském Durangu.

Dakota se mnou začal spolupracovat, když byl začínajícím elitním ultramaratoncem, zvítězil v několika závodech a očekával další zlepšování svých schopností. Od té doby Dakota se svým bezstarostným přístupem objel celý



svět a závodil na některých z nejsledovanějších ultramaratonských závodů. Nenechte se mýlit, jakmile zazní startovní výstřel, je z něj neúprosný závodník. Záleží mu na přípravě a tréninku, který absolvuje před závodem. Pokud byste někdy měli příležitost se s ním setkat, požádejte ho o jeho celosvětově proslulé pečivo. Sušenky s vlašskými ořechy a kousky čokolády jsou mé nejoblíbenější.

### **Běžecské úspěchy**

#### **2015**

Transvulcania 83K – 4. místo, 7:28

#### **2014**

North Face Endurance Challenge, San Francisco 50-mile championships – 2. místo, 6:12 / Moab Trail Marathon – 1. místo, 3:02

#### **2013**

San Juan Solstice 50 Mile – 1. místo a traťový rekord, 7:35 / Ultra Race of Champions 100K – 2. místo, 9:32

#### **2012**

Lake Sonoma 50 – 1. místo, 6:17 / Transvulcania 83K – 1. místo, 6:59 / Hardrock 100 Endurance Run – 3. místo, 25:45

#### **2011**

Grand Canyon Rim-to-Rim-to-Rim – 6:53 / North Face Endurance Challenge, San Francisco 50-mile championships – 2. místo, 6:21 / Hardrock 100 Endurance Run – 2. místo, 27:10 / Pocatello 50 – 1. místo, 8:17 / Moab Red Hot 55K – 1. místo, 4:02

#### **2010**

North Face Endurance Challenge, San Francisco 50-mile championships – 4. místo, 7:01:55 / White River 50 Mile Endurance Run – 2. místo, 6:49:20 / San Juan Solstice 50 Mile – 1. místo, 8:13:00 / Desert R.A.T.S. 50 Mile – 1. místo, 7:15:17

## Dylan Bowman (aka „DBo“)

Mistr ve vytváření dobré nálady a skutečný kamarád. Dokud má po ruce dostatek cest na běhání a burrito, které by mohl zhltnout po doběhu, tak se má Dylan dobře. Dylan, pocházející z Boulderu v Coloradu, se k ultramaratonům dostal neobvyklou cestou přes univerzitní lakrosový tým. Přestože lakros není tradičním vytrvalostním sportem, jeho role týmového „dříče“ mu jako elitnímu ultramaratonci přinesla ovoce. Tvrdě pracuje, dobře komunikuje, je disciplinovaný, neústupný a veskrze skvělý člověk. Přezdívkou „DBo“ získal díky své vášni pro Denver Broncos a jejich bývalého zadáka Tima Tebowa.

### **Běžecské úspěchy**

#### **2015**

Tarawera Ultramarathon 100K – 1. místo, 7:44:58 / North Face 100K, Australia – 1. místo, 8:50:13 / North Face Endurance Challenge, San Francisco 50-mile championships – 2. místo, 6:20:28

#### **2014**

Sean O'Brien 50 Mile – 1. místo, 6:23:17 / North Face Endurance Challenge, New York 50 Mile – 1. místo, 6:51:52 / Western States 100 – 3. místo, 15:36:41 / North Face Endurance Challenge, San Francisco 50-mile championships – 5. místo, 6:23:48

#### **2013**

Ray Miller 50 Mile – 1. místo, 6:47:36 / Miwok 60K – 4:49:56 / Western States 100 – 5. místo, 16:32:18 / North Face Endurance Challenge, San Francisco 50-mile championships – 5. místo, 6:37:48

#### **2012**

Bandera 100K – 4. místo, 8:40:07 / Leona Divide 50 Mile – 1. místo, 6:00:38 / Western States 100 – 7. místo, 16:03:24 / Speedgoat 50K – 8. místo, 5:47:39 / Run Rabbit Run 100 Mile – 2. místo, 19:56:45 / North Face Endurance Challenge, San Francisco 50-mile championships – 7. místo, 6:02:48

**2011**

Moab Red Hot 55K – 4. místo, 4:15 / Antelope Island Buffalo Run 50 Mile – 1. místo, 6:15 / Collegiate Peaks 50 Mile – 2. místo, 6:57:54 / San Diego 100 – 1. místo, 18:00:15 / Leadville Trail 100 – 2. místo, 17:18:59

**2010**

Desert R.A.T.S. 50 Mile – 7. místo, 8:20:54 / Quicksilver 50K – 4. místo, 4:04:01 / Ultimate Direction Dirty Thirty 50K – 2. místo, 4:55:20 / Silver Rush 50 – 2. místo, 6:52:45 / Leadville Trail 100 – 3. místo, 18:36:16 / Run Rabbit Run 50 Mile – 4. místo, 7:50:00

**2009**

Run Rabbit Run 50 Mile – 6. místo, 8:51:00 / Silver Rush 50 – 7. místo, 7:45:56

### **Kaci Lickteigová (aka „Pixie Ninja“)**

Pokud by bylo možné přívětivost, skromnost a houževnatost lahvovat, označil bych takový nápoj jako „Pixie Ninja elixír“. Kaci objevila ultramaratonský běh poté, co závodila za Nebraskou univerzitu v Kearney. Běhání za vysokoškolský tým jí poskytlo fyzické základy k tomu, aby vynikala při ultramaratonských závodech. Kaci má také něco, co s oblibou označuji jako „vertikální deprivaci“. Její tréninkové zázemí v nebraské Omaze je tak placaté, jak jen to jde, přesto se poprala s celou řadou těch nejtěžších horských ultra, včetně Western States 100. Terén, který má k dispozici, a způsob, jakým se úspěšně vyrovnala s tímto omezením, je lekcí pro mnohé ultramaratonce. Nejen že je vynikající ultramaratonkyně, ale je ještě lepším člověkem. Kaci je navíc fyzioterapeutkou, což jí umožňuje lépe porozumět tréninkovým požadavkům, které na ni kladu.

#### **Běžecské úspěchy**

**2015**

Lake Sonoma 50 – 5. místo, 8:04:14 / Silver State 50 – 2. místo, 8:01:48 / Western States 100 – 2. místo, 19:20:31 / Ultra Race of Champions 100K – 3. místo, 10:56:22

**2014**

Rocky Raccoon 100 Mile – 2. místo, 15:45:32 / Lake Sonoma 50 – 3. místo, 7:37:42 / Ice Age Trail 50 – 1. místo, 6:41:39 / Western States 100 – 6. místo, 20:07:10 / Psycho Psummer Run Toto Run 50K – 1. místo a traťový rekord, 4:14:51 / The Bear Chase 100K – 1. místo, 8:40:45 / Market to Market 50K – 1. místo a traťový rekord, 3:27:33 / Javelina Jundred 100 Mile – 1. místo, 15:40

**2013**

Kettle Moraine 100K – 1. místo, 9:47:12 / Black Hills 100 – 1. místo a traťový rekord, 19:12:01 / Psycho Psummer Run Toto Run 50K – 1. v celkovém pořadí, 4:19:35 / Lean Horse 50K – 1. místo a traťový rekord, 3:43:50 / Hawk Hundred 50 Mile – 1. v celkovém pořadí a traťový rekord, 7:25:38 / The Bear Chase 50 Mile – 1. v celkovém pořadí, 6:54:15 / Market to Market 50K – 1. v celkovém pořadí, 3:38:02 / G.O.A.T.z 50K – 1. místo a traťový rekord, 3:54:17

## Missy Gosneyová

Drsná mamina. Missy žije v coloradském Durangu a je to horalka tvrdá jak ocel. Během své trenérské spolupráce s Missy jsem věděl, že se můžu na jednu věc spolehnout – že si bude klást šilené a odvážné cíle. Ať už se jednalo o Hardrock 100, 330 kilometrů dlouhý Tor de Géants nebo Nolan's 14, nikdy jsem nepostrádal nové problémy, které bych jí pomáhal řešit. Ještě než jsem začal Missy trénovat, měla za sebou dvě desetiletí zkušeností s kurzy přežití v divočině Outward Bound, což se následně dokonale uplatnilo na náročných horských trasách a dobře to ilustruje jejího dobrodružného ducha. Je to sakra dobrá máma, setsakramentská závodnice a spolupráce s ní je neuvěřitelně inspirující.

### **Běžecské úspěchy**

**2015**

Zane Grey 50 Mile – 2. místo, 11:18:36 / Hardrock 100 Endurance Run – 4. místo, 33:22:21 / Členka první ženské dvojice, která dokončila Nolan's 14 v čase pod 60 hodin

**2014**

Cedro Peak 45 Miles – 3. místo, 9:04:43 / Bighorn Trail 100 – 1. místo, 24:30:40 / North Face Endurance Challenge, San Francisco 50-mile championships – 26. místo, 9:41:09

**2013**

San Juan Solstice 50 Mile – 4. místo, 11:01:09 / Jemez Mountain 50 Mile – 5. místo, 10:57:22 / Tor de Géants 330K – 122. místo, 5 dní, 3 hodiny, 16 minut a zábava po celou cestu

**2012**

Zane Grey 50 Mile – 6. místo, 11:37:36 / Jemez Mountain 50K – 2. místo, 6:14:54 / Bighorn 100 – 2. místo, 24:46:51 / Speedgoat 50K – 10. místo, 7:51:17 / Cascade Crest 100 – 1. místo, 23:48:30 / Durango Double 50K – 3. místo / 6:21:00

**2011**

Moab Red Hot 55K – 12. místo, 6:06:59 / Zane Grey 50 Mile – 6. místo, 13:13:48 / Jemez Mountain 50 Mile – 12:18:49 / San Juan Solstice 50 Mile – 2. místo, 11:32:49 / Speedgoat 50K – 3. místo, 7:20:03

**2010**

Jemez Mountain 50K – 4. místo, 7:06:37 / San Juan Solstice 50 Mile – 10. místo, 12:44:15

**Erik Glover**

Poprvé jsem s Erikem začal spolupracovat jako s triatlonistou. V jistém okamžiku pro něj byl Ironman už příliš lehký, tak se rozhodl, že se pustí do ultra. Nakonec se zbláznil do stomílovek a jako svou první bez větších potíží dokončil Lean Horse 100 v roce 2015. Erik je s diplomem z Massachusettského technologického institutu obvykle nejchytřejším člověkem v okolí. Navzdory své inteligenci je však i nadále ultramaratoncem. Je s ním velká legrace a vždy je duší večírku. Přesto je ve svém jádru praktickým otcem a rodina je pro něj pokaždé na prvním místě. Erik pochází z Anchorage na Aljašce a nyní žije

a trénuje v New Yorku, takže můžu vždy počítat s povedenými historkami o tom, jak uskakoval bruslařům v Central Parku.

### **Běžecské úspěchy**

#### **2015**

American River 50 Mile – 25. místo, 7:55 / Vermont 100K – 6. místo, 11:16  
/ Lean Horse 100 Mile – 5. místo, 21:17

#### **2014**

American River 50 Mile – 174. místo, 9:40 / North Face Endurance Challenge, New York 50 Mile – 77. místo, 10:56

#### **2013**

American River 50 Mile – 145. místo, 9:09 / North Face Endurance Challenge, Washington, D.C. 50K – 18. místo, 5:16

#### **2012**

American River 50 Mile – 116. místo, 8:45

## **Připojte se k revoluci**

Ultramaratonský běh je připraven na revoluci. Staré metody tréninku dosáhly svých přirozených hranic; pokud atleti chtějí podávat lepší výkony, tak už nemohou pouze běhat víc a přistupovat k ultramaratonům jako k delším maratonům. Ve všech sportech se odehrála výkonnostní revoluce a čas dospěl k tomu, aby k ní došlo i v ultramaratonském běhu.

Zakladatel Leadville Trail 100 Ken Chlouber se proslavil výrokem, že každý z nás má „nevyčerpatelné zásoby vůle, odvahy a odhodlání“. Pokud běžíte ultramaraton, je jisté, že v určitém okamžiku budete muset do této zásobárny sáhnout. Až k tomu dojde, je důležité být tvrdý. Dobře trénovaní ultramaratonci jsou ale víc než jen tvrdí. Jsou také fyzicky zdatní, sebevědomí a připraveni uspět. Chci, abyste tohle všechno byli i vy, a mám plán, jak toho dosáhnout. Pojdme na to!

## Kapitola 2

# SUPERVÝKONNÝ ULTRAMARATONEC

Měl jsem to štěstí, že jsem spolupracoval a běhal s řadou elitních ultramaratonců, a každý z nich měl jedinečný příběh o tom, jak se stal jedním z nejlepších. Někteří z nich měli sportovní základy ze školy a léta, která je formovala, strávili kroužením na atletickém oválu. Obvykle pak pokračovali ve vysokoškolském sportovním programu a postupně odběhali několik krosových, halových a venkovních sezon. Někteří z elity objevili ultramaratonský běh až později v životě a trénovali tak, aby po zbytek závodnického života dosahovali v nově objeveném sportu maxima. Jiní pak vyrostli v elitní ultramaratonce ze základů v kolektivních sportech a přinesli si s sebou vlastnosti a dovednosti získané spíše na hřišti než na dráze nebo na cestách v terénu. Nic z toho není neobvyklé, neboť neexistují žádné ustálené kanály pro výchovu a rozvoj ultramaratonců. K tomuto sportu můžete přijít v jakémkoli věku a s jakýmikoli základy, a přesto dosáhnout úspěchů, na osobní rovině zcela jistě a pravděpodobně i na rovině závodní.

U ligových sportů, jakými jsou fotbal, basketbal, baseball nebo hokej, existují zavedené mechanismy výchovy a rozvoje sportovců. Sportovní programy v přípravkách, na základních a středních školách a na univerzitách systematicky vedou sportovce od samotných základů až po vrcholovou výkonnost. Běhy na dráze mají podobný postup s letními tréninkovými tábory, středoškolskou atletikou a vysokoškolskými programy. Tyto ustálené mechanismy rovněž zahrnují identifikaci talentů, jejich výchovu a rozvoj jejich potenciálu. V ultramaratonském běhu žádné obdobné systémy neexistují. Ultramaratonská elita je dnes směsí bývalých univerzitních běžců, alpinistů, co začali běhat, a sportovců, kteří se náhodou dostali k běhání v dospělosti. Dylan Bowman například hrál na škole lakros. Kaci Lickteigová závodně běhala na univerzitě a stereotypně přecházela na stále delší distance. Dakotu Jonese přivedla k ultramaratonům jeho láska k horám a běžecká komunita. Tito sportovci přišli

k ultramaratonskému běhu z různých prostředí a sledovali odlišné cesty vedoucí k úspěchu. Je to možné, protože ultramaratonský běh odměňuje různorodost. Neoceňuje tolik schopnost sportovce opakovaně předvádět určitou technickou dovednost (střelbu na koš, odpalování baseballového míčku, plavání dokonalou technikou atd.) a poskytuje prostor atletům, kteří mají různé talenty a dovednosti, v nichž vynikají. Tradiční běžecká, trailová stránka tohoto sportu upřednostňuje sportovce odchované dráhou a přespolními běhy. Prudká stoupání, chodecké úseky, technický terén a přeběhy ve vysoké nadmořské výšce jsou místa, kde mohou zazářit ti, kdo se věnují sportům v horách. Sportovci vycházející z prostředí kolektivních sportů umějí ke zlepšení svého výkonu skvěle využít týmovou práci, houževnatost a tvrdost. To vše vytváří fantastickou směs, která dělá tento sport zajímavým a přístupným novým talentům. Různorodost sportovních základů působí jako katalyzátor pro nové tréninkové nápady, které jsou zbaveny předsudků tradičního běžeckého tréninku a názoru, že ultramaraton je jenom delší maraton.

### **Dylan Bowman: Jak jsem se dostal k ultramaratonům**

Co si pamatuji, vždy jsem byl nadšeným sportovním fanouškem. Mám fotografickou paměť na neužitečná sportovní fakta a často protivnou schopnost chrlit ze sebe obskurní statistiky týkající se různých sportovců, týmů a soutěží. Vždy jsem obdivoval vynikající sportovce a byl fascinován ikonami. Když jsem vyrůstal v Coloradu, byl mým prvním sportovním hrdinou legendární zadák týmu Bronco John Elway. Moje máma má stále ještě video, na němž jsem ve třech letech na svatbě někoho z příbuzenstva oblečen od hlavy až k patě do elwayovského kostýmu, včetně helmy a chráničů ramen. Zjevně jsem nebyl ochoten vzít si na sebe cokoli jiného, aniž bych dostal extrémní záchvat vzteku.

Má láska ke sportu se rozvinula v dospívání naplněné fotbalem, basketbalem a americkým fotbalem. Ačkoli jsem oceňoval velké postavy individuálních sportů, když došlo na mé vlastní sportovní ambice, vždy jsem tíhnul ke sportům kolektivním. Stejně jako mnoho jiných kluků jsem snil o tom, že se stanu profesionálním hráčem v některém z klubů NFL (nejlépe zadákem za Denver Broncos). V těchto sportech jsem měl slušné výsledky a užil si spoustu zábavy, ale skutečně jsem se našel, až když jsem v osmé třídě začal



hrát lakros. Dotáhl jsem to k solidní středoškolské a univerzitní sportovní kariéře s řadou dosažených úspěchů a navázaných přátelství.

Můj lakrosový život skončil spolu s možností hrát za univerzitní tým a najednou jsem byl poprvé v životě bez organizovaného sportu. Nepřeháním, když řeknu, že jsem se cítil ztracený a poněkud deprimovaný. Sport tvořil obrovskou část mého života a najednou jsem postrádal každodenní rituál tréninku. Už jsem neměl žádnou dovednost, kterou bych mohl zdokonalovat, ani žádný cíl, kterého bych měl dosáhnout. Bylo to pro mě cizí a nepohodlné. Náhoda tomu chtěla, že jsem v létě po dokončení školy narazil v *Aspen Times* na článek o člověku, který se nakonec stal mým velmi dobrým přítelem a ultramaratonským rádcem, o Zeku Tiernanovi.

Zeke toho roku (2008) skončil druhý na Leadville 100 a článek se věnoval jeho přípravě na závod a průběhu závodu samotného. Bylo to poprvé, co jsem slyšel o ultramaratonském běhu, a byl jsem uchvácen. Jednalo se o jeden z těch výjimečných a drahocenných okamžiků v životě, kdy jste si vědomi toho, že věci už nikdy nebudou jako dřív. Byl jsem ohromen velikostí tohoto počínu a pochyboval o tom, zda je něco takového vůbec možné. Zatoužil jsem také zvládnout Leadville 100. Najednou jsem měl cíl.

V době, kdy toto píšu, mám za sebou více než 30 ultra, z nichž sedm bylo stomílových. Každým rokem a s každým závodem se má láska k tomuto sportu zvětšuje. Co dřív bylo jen rekreační zálibou, to se mi stalo vášní a životním stylem. Ultramaratonský běh mi poskytl ty nejsilnější životní zážitky a komunitu přátel po celém světě. Jako celoživotní sportovec si myslím, že jsem konečně našel své poslání.

## Vlastnosti elitního ultramaratonce

Elitní ultramaratonci mají navzdory svým odlišným sportovním základům tři společné vlastnosti. V určité míře je máte i vy a každý běžec může všechny tři rozvíjet tak, aby se zlepšila jeho výkonnost.

- **Talent.** Všichni elitní ultramaratonci (a elitní vytrvalostní sportovci obecně) mají vysoký genetický potenciál pro aerobní práci. Pokud chcete běžet rychle po dlouhou dobu, musíte být schopni nasát hodně vzduchu a využít jej k přeměně potravy na energii. Závěrem pro každého běžce je, že bez

ohledu na vaši výchozí pozici z vás práce na optimalizaci využití aerobní energie udělá lepší ultramaratonce.

- **Tvrđost.** Elitní ultramaratonci jsou setsakra tvrdí – skoro až příliš. Dobrou zprávou pro všechny běžce je, že každý může soustředěným tréninkem získat stejnou vnitřní tvrdost jako oni.
- **Emoční zapojení.** Ultramaratony jsou těžké. Nejlepší běžci jsou emočně zapojeni do závodů, kterých se účastní. Mají starost nejen o svůj vlastní výkon, ale i o závod a komunitu kolem něj. Doporučuji sportovcům, aby si vybírali závody, které pro ně mají opravdovou, vnitřní přitažlivost, ten typ přitažlivosti, který vás vzrušuje, vyvolává euforii a tak trochu děsí zároveň. Vás bych rád povzbudil k těmž.

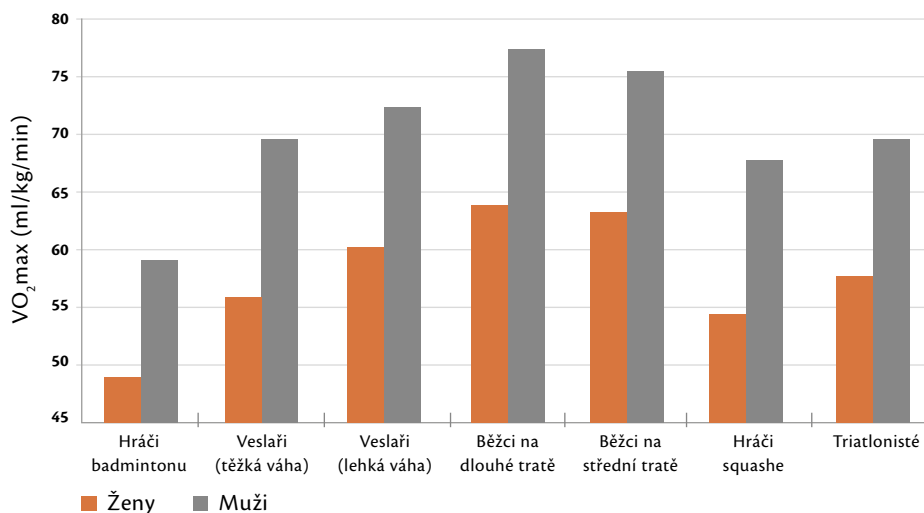
Nejlepší ultramaratonci mají nejvyšší míru talentu, tvrdosti a emočního zapojení. Právě harmonické propojení těchto vlastností je tím, co jim umožňuje podávat vrcholové výkony. Všichni si přejeme běhat stejně rychle jako elitní sportovci, ale realita jasně říká, že většina z nás bude mnohem pomalejší (omlouvám se za špatné zprávy). Klíčové je optimalizovat, co máte k dispozici, využít a rozvinout váš vlastní talent, tvrdost a emoční zapojení.

## Talent

Vystudoval jsem biochemii a genetiku. Pět let jsem strávil z velké části dřinou v laboratoři s pipetami, odměrnými válci a kádinkami v ruce, když jsem studoval genovou expresi a její roli ve vývoji živého organismu. Jsem tedy trochu zaujatý, pokud za talent považují vaše genetické předpoklady pro sportovní aktivitu. Všichni elitní ultramaratonci se narodili s vysokou mírou vrozeného talentu. Tento dar získaný od rodičů je zcela mimo jejich kontrolu. Genetika určuje některé parametry a fyziologické limity sportovního potenciálu. Hraje velkou roli v tom, jak vysoko dokážeme vyskočit a jak nejrychleji dokážeme běžet, i kdybychom uměli optimalizovat všechny ostatní faktory jako trénink, výživu a regeneraci. U vytrvalostních sportovců je fyzický talent převážně (nikoli však výlučně) určován množstvím kyslíku, které dokáží spotřebovat, obvykle označovaném jako  $VO_2max$ .

Tato míra, maximální objem kyslíku, který sportovec dokáže přijmout, transportovat a využít, je většinou vyjadřována v mililitrech na kilogram tělesné váhy za minutu (ml/kg/min). Typické hodnoty  $VO_2max$  pro elitní sportovce v různých sportech ukazuje obrázek 2.1. Pro vás jako vytrvalostní

sportovce je míra spotřeby kyslíku nejvýznamnějším limitujícím faktorem, nebo vaší největší výhodou. Kyslík, který přijmete, je používán ke spalování paliva ve vašem těle. Čím více kyslíku dokážete přijmout, tím rychleji dokážete palivo spalovat, a tím rychleji tedy dokážete běžet. Abyste byli elitními sportovci, musíte spotřebovat takové množství kyslíku, které je potřebné k udržení se na čele startovního pole. Pokud má sportovec nezbytnou hodnotu  $VO_2\max$ , obvykle říkáme, že je „v klubu“. Například v běhu na dlouhé tratě bude mít typický elitní běžec (muž)  $VO_2\max$  okolo 77,4 ml/kg/min (Nevill a kol. 2003). To neznamená, že všichni elitní běžci budou dosahovat této úrovně aerobního výkonu. Rovněž to neznamená, že nemůžete být elitním běžcem s  $VO_2\max$  nižším než 77,4 ml/kg/min. Spíše to znamená, že abyste byli elitním běžcem, musíte se této hodnotě alespoň blížit. Když někdo přijde do naší fyziologické laboratoře a při testech dosáhne výsledku pouze 40 ml/kg/min, tak nemá reálnou šanci, aby se „dostal do klubu“ elitních ultramaratonců.



**Obrázek 2.1** Typické hodnoty  $VO_2\max$  pro elitní sportovce v různých sportech

Zdroj: Nevill a kol. 2003.

Elitní ultramaratonci nemají hodnoty  $VO_2\max$  tak vysoké jako jiní elitní běžci, přesto by stále měli být schopni spotřebovat kyslík určitou rychlostí nebo rychleji, aby dokázali ve svém sportu závodit na špičce. Podle mých testů

elitních ultramaratonců mohou být muži úspěšní s  $VO_2$  max přibližně 60 ml/kg/min a ženy s  $VO_2$  max okolo 55 ml/kg/min. To jednoduše znamená, že pokud chcete vyhrát velký, dobře obsazený závod jako Western States 100, Leadville Trail 100 nebo Lake Sonoma 50, potřebujete, aby se vaše  $VO_2$  max pohybovalo v okolí těchto hodnot.

Navzdory tomu, jaký důraz kladu na aerobní systém, budu prvním, kdo připustí, že aerobní výkon sportovce není jedinou fyziologickou proměnnou, kterou je třeba brát v úvahu. Kdyby bylo možné vyhrát závod jednoduše díky vyšší hodnotě  $VO_2$  max, mohli by sportovci přeskočit běžecskou část a k tomu, aby získali ceny, by pouze předložili své výsledky z testů  $VO_2$  max. Aby se však sportovec stal kandidátem na vítězství ve velkém ultramaratonském závodě, potřebuje mnoho různých fyziologických vloh, dokonce víc než u jiných běžecských soutěží. (Více tuto myšlenku rozvinu ve čtvrté kapitole „Slabá místa a jak se s nimi vypořádat.“) Elitní ultramaratonci se přirozeně dovedou pohybovat v různorodém terénu, mají dobrou rovnováhu, reflexy a vrozený smysl pro to, kam došlapovat. Mají talent zvládat nepříznivé podmínky; jsou schopni ve velkém množství konzumovat jídlo a tekutiny uprostřed vypjatého závodu, aniž by se jim udělalo zle. Faktem je, že elitní ultramaratonci jsou elitní právě proto, že mají talent v celé řadě fyziologických proměnných, nikoli jen v aerobním výkonu.

Je důležité říct, že tyto složky talentu jsou trénovatelné. I sportovci s elitním  $VO_2$  max se mohou správným tréninkem zlepšit. Vím to, protože se to ukázalo u elitních sportovců v jiných vytrvalostních disciplínách. Navíc několik špičkových běžců, které trénuju a z nichž mnozí vyhrávali ultramaratonské závody už před tím, než se mnou začali spolupracovat, je stále schopno dosáhnout měřitelného zvýšení hodnot  $VO_2$  max. U začínajících běžců se  $VO_2$  max může zlepšit o více než 20 procent. U elitních sportovců lze rovněž dosáhnout zlepšení, byť v menší míře (obvykle pět procent). Ostatní složky vrozeného talentu se mohou zlepšovat obdobným způsobem. Můžete trénovat konzumaci většího množství jídla, běh v technickém terénu a zvládání vedra a zimy. V tomto ohledu se všichni běžci snaží dosáhnout maxima svého vrozeného talentu; elitní sportovci jen mají vyšší strop.

### ***Proč je talent důležitý***

Velmi málo sportovců má takovou kombinaci fyzických vloh, která je potřebná k tomu, aby se stali elitními ultramaratonci, přesto je ale talent důležitý pro

všechny z nás. Každý sportovec má určitou míru talentu a je důležité určit oblasti, v nichž genetika a predispozice nahrávají ultramaratonskému běhu. Možná nemáte  $VO_2$  max na úrovni světové špičky, ale máte nadprůměrnou schopnost udržovat po dlouhou dobu tempo na úrovni laktátového prahu. To je při závodech důležité v dlouhých stoupáních. Možná se neobvykle dobře přizpůsobujete vysoké nadmořské výšce, takže váš výkon a tempo v ní tolik neklesnou. Třeba dokážete zvládat týden co týden velké tréninkové dávky, protože rychle regenerujete a adaptujete se na tréninkovou zátěž. To všechno jsou přirozeně získané vlastnosti, které můžete v tréninku a při závodech optimalizovat a ovlivňovat.

Když se elitní ultramaratonci řadí na startovní čáru významného závodu, jsou na tom, pokud jde o talent, navzájem velmi podobně. Na papíře by se tak mohlo zdát, že se jedná o závod sobě rovných, přesto se reálné výkony běžců v každém konkrétním závodním dni výrazně liší. Jednotliví sportovci se liší tím, nakolik dokázali zmenšit rozdíl mezi aktuální výkonnostní úrovní a svým maximálním potenciálem. Výhodu mají ti, kdo se dokáží pohybovat blíže svému fyziologickému stropu, protože míru talentu mají všichni velmi podobnou. Bez ohledu na to, kde se váš fyziologický strop nachází, cílem tréninku je minimalizovat rozdíl mezi vaší současnou výkonnostní úrovní a vaším maximálním potenciálem. Skvělé je, že vždy máme prostor ke zlepšování, neboť nikdo z nás, ani sportovci olympijského formátu, nepracuje na úrovni svého maxima. Můžeme se tomuto teoretickému maximu velmi, velmi přiblížit, ale vždy nám bude ještě kousek zbývat. Tato neustále přítomná mezera je důvodem, proč se všichni můžeme při správném tréninku zlepšovat.

### **Tvrdost**

Čtyři ku jedné: to je mé obvyklé obecné pravidlo. Na každé čtyři tréninky, které předepíšu elitnímu sportovci nebo sportovkyni, připadne jeden, kdy je tím či oním způsobem držím zpátky. Je tomu tak proto, že elitní sportovci jsou přirozeně velmi tvrdí. Až moc často jsou příliš tvrdí, než aby jim to bylo k dobru. Mají sklon přecházet zranění a nemoci, někdy až do okamžiku, kdy tyto problémy zbytečně vyeskalují. Při každodenním tréninku to může být ke škodě, ale v den závodu je tvrdost vlastnost k nezaplacení. Elitní ultramaratonci hodně trénují. To je jedna z hlavních výhod, kterou mají oproti zbytku startovního pole. Organizují si život tak, aby mohli trénovat mnoho hodin denně. Nicméně i elitní sportovci se mohou na den závodu připravit jen do určité míry. Cílem je být vždy připraven na sto procent, realita však rozhoduje

o tom, že na startovní čáře mají přinejmenším pár nedostatků. Můžou jim chybět naběhané kilometry. Někdy nemohou trénovat v kopcích (například Kaci Lickteigová, která žije v Nebrasce). V takových případech může tvrdost nahradit výpadky v tréninku. Ti nejlepší dokáží tuto mezeru překlenout lépe než zbytek startovního pole.

### ***Proč je tvrdost důležitá***

Bez ohledu na to, jak dobře se na ultra připravujete, je téměř nemožné být plně připraven na vše, co vám závod přinese. Elita musí být tvrdá, aby dokázala udržet výkonnostní úroveň, která jim poskytuje šanci na vítězství; pokud už je vítězství mimo dosah, musí se spolehnout na tvrdost už jen proto, aby se dokázali pohybovat vpřed. Pro neelitní běžce je tvrdost možná ještě důležitější, protože jsou na trati delší dobu. Pomalejší běžci jsou déle vystaveni nesnázím, počasí má víc příležitostí se pokazit a žaludek má několik hodin navíc, aby se mohl obrátit proti nim. Musí bojovat s únavou během 23. nebo 27. hodiny, zatímco ti nejlepší jsou už několik hodin v cíli. Tvrdost je našťastí vlastnost, kterou lze rozvíjet a zdokonalovat. Získáváte ji každodenním tréninkem a tím, že se učíte přestát specifické výzvy spojené s přípravou na ultramaratonský závod. Pokud tyto výzvy zdoláte, zvládnete těžké tréninky, překonáte špatné chvíle při dlouhých bězích a přimějete se jít běhat i za deště, sněhu, větru a tmy, zvyšujete svou tvrdost. Ochota snášet nepohodlí je základem pro rozvoj tvrdosti; je to vlastnost, která se vám vyplatí, pokud ji vypilujete k dokonalosti.

### **Emoční zapojení**

Elitní sportovci mají vysokou míru emočního zapojení do závodů, v nichž soutěží, a je to vidět. Tíhnou k tomu, že se zajímají o komunitu okolo závodu, a nikoli jen o svůj vlastní výkon při závodě. V rozhovorech se ukazuje, že elitní závodníci mají povědomí o historii závodů, předchozích vítězích a každém kameni, zákoutí a štěrbině na trati. Často znají kapitány občerstvovacích stanic jménem. Poté, co skončí se závoděním, mnohdy pomáhají jako dobrovolníci na závodech, kde zvítězili a které si zamilovali. V roce 2015 běžel vítěz Western States 100 Rob Krar v žabkách závěrečnou míli s posledními závodníky. Ještě se u toho zastavme. Po 100 mílích běhu a 14 hodinách odpočinku měl ještě energii a emoční nasazení na to, aby doprovázel poslední běžce na stadion Placerské střední školy. Mohl jednoduše sedět spolu s ostatními na

tribuně a možná i sebrat energii k potlesku ve stoje. Udělal však mnohem víc. Svým emočním zapojením došel ještě o dost kroků dál. Záleželo mu na celém závodě i na těch, kdo dobíhali jako poslední. Ve Western States 100 byl emočně zapojen způsobem, který překračoval jeho vlastní plány, přípravu i těžkosti samotného závodního dne.

Velkou část úspěchu ve vrcholných soutěžích tvoří emoční zapojení závodníka do závodu. Všichni jsme viděli extrémně talentované, dobře trénované sportovce, kteří při závodě zklamali, protože jej „vypustili“. Stává se to ve všech sportech a na všech výkonnostních úrovních včetně vrcholového ultramaratonského běhu. Elitní sportovci, s nimiž spolupracuji, mohou jet téměř na jakýkoli závod na Zemi. Když si s nimi na začátku sezony sednu, počet možností, které jsou na stole, se nedá pojmout. Během tohoto procesu výběru a volby závodů je snadné určit charakteristiky závodů, které budou nejlépe odpovídat fyzickým schopnostem daného sportovce. Není těžké zjistit, kolik stoupání a klesání závod obnáší, zvážit, jak horko nebo zima při něm bude, podívat se na jeho libovolnou proměnnou a říct: „Tobě dobře jde X, Y a Z, jeď tedy na závody s X, Y a Z.“ Nicméně vždy začínám tím, že hledám soutěže, do nichž jsou sportovci nejvíc emočně zapojeni. Snažím se své svěřence připravit na úspěch tím, že je povzbuzuji, aby trénovali na závody, které je opravdu zajímají, a uzpůsobovali tak své fyzické schopnosti těmto závodům, nikoli naopak.

### ***Proč je emoční zapojení důležité***

Poslední čtyři roky jsem spolupracoval s běžkyní, která se snažila dokončit Leadville Trail 100 v třicetihodinovém časovém limitu. Bohužel je ve svém snažení stále neúspěšná. Na základě vrozených předpokladů je třicetihodinový limit v jejích fyzických schopnostech, byť je to zcela na hraně. Aby byla úspěšná, muselo by jí všechno vyjít. V tréninku by musela každý den udělat maximum, absolvovat každý trénink tak, jak má, a odpovídajícím způsobem odpočívat. V průběhu závodu by potřebovala ideální počasí a předvést bezchybný výkon, také by musela uplatnit v tréninku získanou tvrdost v mnohem větší míře než kdy dřív. Tehdy a jen tehdy, pokud by se všechny tyto věci vydařily, měla by šanci na úspěch.

V nejlepší den svého nejlepšího roku by tato běžkyně byla schopná zaběhnout 29:45. V uplynulých čtyřech letech však bohužel neměla to štěstí, přesto se vrací zpět a já ji v tom plně podporuji. Mohl bych ji jednoduše přemluvit

k účasti v lehčím závodě s velkorysejším časovým limitem – třeba k stomílovému závodě na úrovni moře. Existuje nespočet závodů, na kterých by se, alespoň papírově, výrazně zvýšily její šance, že dokončí svou první stomílovku. Navzdory tomu, co vím o elementárních matematických cvičeních týkajících se časových limitů, temp na kilometr a počtu pravděpodobnosti, jí však nechci závodění v Leadville rozmlouvat. Jediným důvodem je, že Leadville Trail 100 stoprocentně propadla, je jím posedlá a je do závodu zamilovaná a zblázněná. Je do něj emočně víc zapojená než do jakékoli jiné akce. I přes papírové předpoklady, že by jiný závod pro ni měl být „lehčí“, bych tedy řekl, že největší šanci uspět ve stomílovém závodě má v takovém, k němuž má nejvřelejší vztah.

Mnoho lidí se účastní závodů, k nimž jednoduše nemají žádný vztah. Opravdu nevím proč. I když milujete jak sport samotný, tak závod, na který jste se připravovali, v určitém okamžiku jej budete chtít vzdát. Když jste vyčerpaní, mokří, prochladlí a je vám špatně, část vašeho mozku vám bude říkat, že to za to nestojí, a vy vzdáte. Trénink a závodění v ultra jsou extrémně těžké. Bude pro vás lepší, pokud budete mít rádi, co děláte.

Příběh odysey Missy Gosneyové na Nolan's 14 (viz rámeček níže) je skvělým příkladem toho, jak emoční zapojení může napomáhat vytrvalosti, která je v ultramaratonském běhu nezbytná. Co se rozhodla zvládnout, bylo velkolepé. Do té doby celou trasu žádná žena nedokončila. Ti, kdo ji předtím úspěšně zvládli, byli mnohem lepšími ultravytrvalci. Jak připouští, úspěch byl „na hraně mých schopností“. Hned jak se k tomuto pokusu odhodlala, zdůraznil jsem roli, jakou bude hrát emoční zapojení v maximalizaci tréninkového odhodlání a překonávání těch nejtěžších momentů při běhu samotném. Tři roky plánování a čekání jsou velmi dlouhá doba a mnoho sportovců by upadlo do pochybností, začali by být frustrováni a nakonec by to vzdali. Missy se to nestalo. Vysoký stupeň emočního zapojení do celého podniku jí umožnil dokončit, co si předsevzala.

### **Missy Gosneyová: Má odysea na Nolan's 14**

Mount Massive, Mount Elbert, La Plata Peak, Huron Peak, Missouri Mountain, Mount Belford, Mount Oxford, Mount Harvard, Mount Colombia, Mount Yale, Mount Princeton, Mount Antero, Tabeguache Peak, Mount Shavano.