**Nové Údolí – České Budějovice, má první STOVKA**

*aneb*

jsem jen 4,7krát pomalejší než Šumavská střela (vlak)

Závod má tu nespornou výhodu, že je jasně dané datum a na toto datum cílíte formu. Pokud si sám vymyslíš nějakou výzvu, má to zase tu výhodu, že si to naplánujete podle počasí formy a podobně. Ale když je těch dnů několik a nejistých, často to můžete překombinovat. Toť na úvod. Já měl také původní plán běžet už 10. 10. Jiná šance už by asi letos nebyla, nebýt zrušených akcí (pracovních i závodních). Díky tomu jsem počítal s touto sobotou, nedělí a středečním svátkem. Svátek vypadal nejlépe a tak jsem si jako generálku střihl minulou neděli 50km (deset dní před). Ale nakonec dle počasí, vypadala lépe neděle, tak jsem to risknul. Jestli jsem byl již dostatečně zregenerovaný a odpočatý asi nezjistím, každopádně jsem tréninkové dávky v týdnu hodně ubral, ale nohy mě pořád tak nějak trochu bolely.

V týdnu jsem psal dokonce mejl, zdali uvedený vlakový spoj opravdu pojede, aby byla jistota. Rodina se za mne postavila, že mě párkrát občerství a přitom si udělají výlet, vše si nachystal a nakoupil. Trasa v hodinkách, hodinky jsem přibalil i záložní, protože 100km baterka pravděpodobně nedá. Navíc i kabel na lehké dobití baterky. Čelovku, náplasti, tři sady oblečení, dvoje boty, namíchaný jonťák, jídlo… No snad vše ☺

V noci jsem se párkrát vzbudil nervozitou. Vždy špatně spím, když o něco jde. Ve tři jsem se vzbudil definitivně a už neusnul, ale uklidňovalo mě, že mám tu posunutou hodinu navíc. Ráno jsem měl spoustu času, protože vše jsem měl předem nachystané. Jen jsem naposledy zaváhal, zdali vyrazit jen v tričku, nebo vzít něco navíc, ale pak to 40km táhnout. Abych šetřil sílu, jel jsem prvním ranním MHD na nádraží (4:38) a měl spoustu času, vlak odjížděl (5:11). Vlak byl příjemně vytopený, takže zvolení minimalistického oblečení byla dobrá varianta (tílko, tričko + návleky na ruce, kraťasy a lýtkové návleky, čelenka, rukavice, nákrčník – i jako roušku). Ve vagónu jsme seděli dva, pár lidí přistoupilo až v Krumlově. Z Hořic byla výluka do Pece, kde přistoupilo pár dalších lidí. Sluníčko po rozednění žádné, zato mlha, že by se dala krájet. Celou cestu se poctivě cpu tyčkami a doplňuji tekutiny.

V Novém Údolí vystupujeme na čas. Čekám na GPS signál a skoro všichni turisté se už rozprchnou. Startuji a opět je všechny předbíhám. Prvních asi 500m je do kopce, tak se příjemně zahřeji na provozní teplotu, dále je to už převážně z kopce nebo rovina. Tempo se rychle usadí kolem 5:15, což je přesně podle plánu. Hlavu připravuji na krátké cíle, takže první postupný, je Nová Pec na 20. km. Až tam se prodírám mlhou a potkám pouze 3 lidi. Ze Stožce trasu dobře znám z Vltava-run, pokračování z Pece také, po nedávném oběhu Lipna, takže mě nic nemůže zaskočit. Sluníčko se začíná klubat až kolem 25. km, na trvalo se ukáže, až po 30. km. Běží to jako po másle, jen se snažím neuvažovat nad kilometry až do cíle, protože to mě pak hned začnou bolet nohy. Druhý postupný cíl je Světlík na 43,5km, kde na mě prvně bude čekat rodina. Z Černé v Pošumaví se napojím pro změnu na trasu závodu „Vyhlídkový běh kolem Černé“ a prvně stoupám do výraznějších kopečků. Tempo začíná klesat a já posílám rodině SMS, že budu ve Světlíku přesně, jak jsem předem plánoval, tedy v 11:40. Z Muckova dál pokračuji neznámou trasou a zaskočí mě dva vcelku prudké kopce a také konec asfaltu a místy louže, kde se nedá vyhnout, aniž bych prošel kopřivy. Přestože do Světlíku vede již zmíněný druhý krpál, dobíhám na náves přesně v 11:40.

Rodina nikde, tak běžím dál s tím, že až přijde kopeček, zavolám. Volám ještě před koncem obce, zvedá to dcera Verča s tím, že to přejeli, ale dojedou mě. Sice mi došlo před pár km pití, ale běží se z kopce, tak to nějak extra nevadí. Předjíždí mě asi po třech km a na louce na mém 47. km zastavují. Cítím se naprosto v pohodě, tak se snažím co nejrychleji občerstvit, doplnit zásoby a převléknout. Mám trochu otlačené prsty, tak přezouvám i suché ponožky. Zatím co se převlékám, jím, piju a připravuji tyčky na další běh, zaúkoluji rodinu doplněním jonťáku do vaku. Bohužel už pak nezkontroluji jeho uzavření a dost z jeho obsahu mi po předklonění vyteče na záda. Chybami se člověk učí. Holt mám mokrá záda, jako předtím.

Vybíhám a další postupný cíl je Velešín (73. km). Běžím z kopce, ale nohy nějak nemohu rozhýbat po pauze. Běžím z kopce srovnatelně rychle jako předtím do kopce, kolena bolí a tak se nesnažím zrychlovat. Seběh je nekonečný, z pár kratšími výstupy, má až do Zátoně 10km. Krátké prudší pasáže už solidně pajdám. Jak rychle se to mění, 46km v naprosté pohodě a pak mě odrovná takový kousíček. Ze Zátoně od řeky následuje slušná stěna, kde okamžitě přecházím v chůzi. Když jdu, v klidu něco sním, vytáhnu na moment telefon a sem tam i něco napíšu. Od tohoto momentu zapomínám na solidní čas a přepínám na záložní plán – doběhnout do cíle.

Práčov a Přídolí, vesnice na konci světa. Pochybuji, zda se sem v dohledné době podívám. Krásná krajina, já ale čím dál častěji jen tupě hledím 2-3m před sebe do země. Rodina zde jede se mnou a častěji staví. Snažím se usmívat. V Přídolí je prudší seběh asi 200m a já zase pajdám. Následuje cesta do lesa, kde lehce na jednom véčku zabloudím a vracím se na správnou cestu po pár desítkách metrech. V lese je bahno, louže, mokrá tráva, kopec střídá seběh. Prostě boj a počítání každého kilometru zbývajícího do Velešína – zbývající cestou se nezabývám. Hlavu zaměstnávám propočty, kdy doběhnu do Velešína a o kolik už to bude pomaleji, než byl plán.

Před hlavní (Krumlov-Kaplice) volá rodina, jestli jsem v pohodě. Odpovídám, že ano, jen že jsem už o dost pomalejší a sděluji, kdy dorazím a že nechci, aby pro mne jeli. Vybíhám z lesa a po rovině se běží mnohem lépe. Kilometry krájím v tempech 6:15-6:30, což mě až překvapí. Dobíhám k elektrárně s tím, že běžím dál.

Hodinky strkám do nabíječky jako první. Dál už ale tolik nechvátám, jestli tu ztratím 5min není ve srovnání se zbytkem cesty nic. Vlastně už nemám ani hlad, tak sice doplňuji zásoby, ale na místě jen piji, převlékám se a beru i druhé boty. Po pauze zjišťuji, že nejde obnovit původní aktivita, tak zapínám novou a už i bez navigace. Trasu zde už znám, zbývá 26,5km.

Probíhám Velešínem a z kopce se za svůj běh téměř stydím. Do Římova je to nahoru – dolů, spíše tedy dolů a bude to poslední zkouška. V tento moment totiž protínám svou dosavadní nejdelší uběhnutou vzdálenost. Mám už tedy rekord - malý cíl splněn a do velkého finále je ještě daleko. Co na to řekne hlava? V Římově čeká rodina, ale já gestikuluji, že běžím dál. V seběhu se musím soustředit na každý krok. Pak čekájí na odbočce do Sropnice a domlouváme se na Straňany. Už je jim to dlouhé, tak se přiobleču a pošlu je domů.

Ve Straňaněch zbývá 17km a jsem přesvědčen, že to dojdu. Domlouváme se, že můžu kdykoliv zavolat a přijedou pro mne, jsem kousek od Budějc. Stále se snažím cca 2km běžet a pak pár set metů jdu. To se zase snažím napít a něco sníst, moc to už nejde. V Plavu nejdu původní trasu zkratkou prudce dolů, ale raději obíhám podél silnice, za Plavem zbývá 14km a já propočítávám, kdy dorazím domů, když už bych jenom šel. Před Vidovem padla tma a já opět upravuji trasu, abych běžel po silnici a tam, kde to znám. Od Roudného jdu už klasickým indiánem, většinou 500m/500m. Běh a chůze už je v podobném tempu 8-10min/km. Běžím, vlastně jen kvůli tomu, že při chůzi mě bolí jiné svaly a nevydržím dlouho jít. Navíc je mi při chůzi v tričku fakt už dost zima. Na Maláku se naposledy přemluvím a vezmu to podél řeky tak, aby mi to na tu stovku vyšlo k baráku. Hlava už je vypnutá, asi i proto, že nemá co počítat, každých 100m jsem o 1min blíže domovu. Vím, že to dojdu, žádná krize, jen to prostě nejde rychleji a utíká to hrozně pomalu, přesto že pořád střídám běh a chůzi. U pošty v Sucháči volám domů, ať mi přijdou otevřít. Nechci hledat klíče v batohu a chci je přivítat, chci aby v cíli někdo čekal. Je to za mnou. Dokázal jsem to!

**Trocha statistiky:**

100,1km(cca1100m+/1500m-)

11hod 18min – celkový čas (průměr 6:46/km)

33min pauza: Světlík 14min, Velešín 13min, Straňany 3min + 3x čurání (19., 31. a 86. km)

Čistý čas běhu – 10:45 (6:27/km)… tempo ale šlo hodně dolů – prvních 50km jsem běžel jednotlivé desítky kolem 53 minut, ta poslední byla za nekonečnou hodinu a 34 minut (tempo 9:22/km)

Metou maratonu jsem proběhl v celkovém čase 3:44hod

Za 100km jsem odhadem 6-7km šel a udělal celkem 110000 kroků

**Co závěrem?**

Jak mi hlava celý závod hrozně frčela a myšlenky se nemohli zastavit, po doběhu se úplně vypnula. Myšlení se smrsklo na zachování základních potřeb, což pro mne bylo: teplo, odpočinek, pak dlouho nic a pak chuť na pivo. Deka, posléze vana a postel, venčení psa na nákup to vše zajistila, mohl jsem jít spát. Noc tedy nic moc, nevěděl jsem jak si lehnout. Druhý den vlastně také nic moc. Krom únavy svalů, však nemám nic odřené, otlačené, ani žádné puchýře. Objektivně tedy pohoda, ale stále nemám chuť k jídlu a bolí mě hlava. Jinak ale funguji vcelku normálně… asi tak jako den po uběhlé „stovce“.

Před včerejškem, jsem si nedovedl představit „to“ uběhnout, a jestli se ptáte na další výzvu? Nedovedu si představit, že „to“ někdo běhá běžně několikrát do roka. Možná až se mi zase hlava zapne, něco vymyslí ☺