

# So správnou ultrabežeckou výbavou zmiernite svoje utrpenie



Bežať **HISTORICKY NAJSTARŠÍ STOMÍLOVÝ HORSKÝ ULTRAMARATÓN NA SVETE** je isto veľká zábava, ale aj veľká zodpovednosť. Prečo? Viem, že som len obyčajný smrteľník v strede bežekého pelotónu týchto prestížnych pretekov.

text Martin Urbaník  
foto isifa/shutterstock

**N**ádej, že sa priamo kvalifikujem do ďalších ročníkov vďaka nadľudským bežekým výkonom a umiestneniam, je nulová. Rovnako viem, že v najbližších rokoch záujem bežcov o kultovú starú dámu Western States 100 len porastie. Už tento rok som mal v lotérii na tieto preteky, ktoré odštartujú 29. júna, obrovské šťastie. Čakal som na ňu a trpezlivo sa každoročne do lotérie bežeky kvalifikoval dlhých deväť rokov! V pomyselnom klobúku, z ktorého každoročne vytiahnu len 270 šťastlivcov, som sa tlačil s 9 387 ďalšími bežcami a dovedna sme mali v osudí neuveriteľných 53 966 lístkov, z ktorých bolo mojich len 128 kúskov.

## (Ne)sponzorovaný

Nemať sponzora má nesporne svoje nevýhody. Celá výprava do Kalifornie je totiž nesmierne nákladná. Ale veď viete, ako je to s tým kofoláckym sloganom, „keď ju miluješ...“. Považujem však za výhodu, že si každý komponent bežeky výbavy môžem vybrať sám. V tomto článku vám stručne predstavím kompletnú výbavu, do ktorej budem odtý alebo ju ponesiem od štartu pretekov až (dúfam) do cieľa. V nasledujúcich blogoch na [buymeacoffee.com/martinurbanik](http://buymeacoffee.com/martinurbanik) budem v týždenných intervaloch zverejňovať podrobnejšie informácie o dôvodoch svojich preferencií, prípadne o alternatívach, ktoré som pri výbere zvažoval, a podobne. To, v čom pobežím, predstavuje vydestilované rozhodnutie, ktoré zrelo už nejaký čas, a v takmer všetkých položkách mám dnes, vyše štyri mesiace pred štartom stopercentne jasno.

## Výberové kritériá

- Podnebie v Kalifornii, resp. podmienky v pohorí Sierra Nevada v okolí jazera Tahoe.

- Ročné obdobie a preň typické podmienky – bude horúce leto, no v úvode trasy bude sneh aj blato.
- Povinná výbava, resp. obmedzenia nariadené organizátorom behu – odlišný prístup ako pri väčšine európskych behov. Organizátor napríklad v snehu a blate nepovoľuje použitie bežekých mačiek ani bežekých palíc.
- Sprostredkovaná skúsenosť – odporúčania organizátorov aj bežcov, ktorí už preteky absolvovali, viaceré filmy a videá zverejnené na YouTube za týmto účelom.
- Logistika pretekov – možnosť nechať si distribuovať organizátormi vlastné náhradné veci po trase v kombinácii s možnosťami a obmedzeniami presunov môjho podporného tímu na trase.
- Vlastné skúsenosti s jednotlivými časťami výbavy – v čase prípravy testujem a vyberám si mnohé z týchto vecí. Veľa noviniek ale už túto sezónu nezaraďujem, pretože mnohé už mám spoľahlivo odskúšané v sezónach minulých. Každá výmena tesne pred pretekmi znamená zvýšené riziko zlyhania.
- Osobné finančné možnosti – peňazi na krásne a hlavne funkčné veci nie je pri akomkoľvek športovom hobby nikdy dost. Niekedy sa pri veľkých zľavách zvyknem radšej aj predzásobiť. Teraz tomu nebolo inak. Všetko bude už len drahšie.
- Charakter samotnej trasy pretekov – je veľmi dôležité poznať podmienky trasy, vedieť, do akej miery je (ne)technická, aký je jej typický povrch, priemerný sklon a podobne. V úvahách o výbere výbavy to zohralo veľmi dôležitú úlohu. Trasa Western States 100 je porovnaní s trasami, ktoré som vyskúšal na Slovensku a v Európe, úplne inou výzvou. Bežec preto musí nielen inak trénovať, ale mnohé zmeniť aj vo výstroji. Bude to omnoho rýchlejšie a v priemere poriadne dolu kopcom. No neteš sa z toho!



**Martin Urbaník** je v poradí len tretím Slovákom, ktorý pobeží najstaršiu ultratrailovú stomílovku na svete, legendárnu Western States 100. Na vylosovanie v lotérii čakal celých deväť rokov a so svojou vysnívanou ultrabežekou výzvou a s prípravou naň sa rozhodol podeliť so všetkými bežcami. Od dňa, kedy jeho meno vyhlásili v losovacej sále v Kalifornii, začal písať blog ultrabežeký týždenník. Martina môžete sledovať, zdieľať aj podporiť na [buymeacoffee.com/martinurbanik](http://buymeacoffee.com/martinurbanik) alebo naskenovaním tohto QR kódu.

