



Vasaloppet 2017

# Vasaloppet 2017

## Vasaloppet 2017

V neděli 5. 3. 2017 jsem úspěšně absolvoval Vasaloppet 90 ve Švédsku. Vasův běh je nejdelší a nejnáročnější běžecký závod klasickou technikou na světě a doposud ho dokončilo jen několik sportovců na sledgi. Pro mě je opravdu velkou ctí, že i já jsem se mohl zařadit do této elitní společnosti. Vasaloppet byl jednoznačně nejnáročnější sportovní akcí, kterou jsem kdy v životě absolvoval. Cílovou bránou jsem projel po téměř dvanácti hodinách s výsledným časem 11:46:11 hodiny.

## Obecně o Vasaloppet

Vasaloppet je závod v běhu na lyžích klasickou technikou. Běží se na památku útěku švédského šlechtice Gustava Erikssona Vasy z dánského zajetí. V roce 1520 se cestou snažil přesvědčit obyvatele městečka Mora k povstání proti Dánům, ale jeho snaha byla marná. Prchal tedy před pronásledovateli na lyžích dále a po 90 kilometrech ho v obci Sälén dostihli poslové a vyzvali k návratu do Mory. Tam se postavil se do čela osvobozenického vojska, a po vyhrané bitvě zbavil Švédsko dánské nadvlády. Gustav I. Vasa byl poté korunován švédským králem.

Vasaloppet se koná každou první neděli v březnu ve švédské provincii Dalarna a jeho délka mezi Sälén a Morou činí právě těch 90 km. Počet účastníků je omezen na 15 800 lyžařů, a možnost startu je vyprodána během několika minut. Vasův běh je nejdelší a největší běžecký závod na světě se téměř 100letou historií.

## Čím je pro mě Vasaloppet?

Vasaloppet je jednoznačně nejnáročnější sportovní akcí, kterou jsem kdy v životě absolvoval. Rovněž to byl nejmotivnější sportovní zážitek mého života a trochu se bojím, že i když vám svou účast budu chtít co nejvěrněji přiblížit, můj prožitek je zcela individuální, nepřenositelný a jen těžko pochopitelný. Během Vasaloppet jsem viděl tisíce odhodlaných tváří bojujících s náročností tratě. Slzy bolesti, únavy i zklamání z nedodržení časového limitu, naproti tomu obrovskou radost a úlevu v cíli. Viděl jsem člověka, který se vymočil a únavou padl na stejné místo. Viděl jsem lidi, kteří zvraceli nebo jen nemohli únavou dělat další krok. Bohužel jsem viděl i závodníky končící v péči záchranářů. To vše je Vasaloppet, a to vše k němu patří. To, že jsem dokázal závod dokončit, je splněním životního snu a v mnoha ohledech překonáním sebe sama.



# Vasaloppet 2017

## Vasaloppet v jediném týdnu

Průběh mé přípravy jsem dostatečně popsal během ČEZ Jizerské 50, ale Vasaloppet nebyl jen o fyzické a mentální zdatnosti. Když mi byla nabídnuta možnost startovat na „Vasáku“, byl jsem nadšen, nicméně během velmi krátké doby jsem musel celou akci důkladně naplánovat. Nešlo jen o zajištění ubytování a dopravy. Z dostupných videozáznamů jsem dělal důkladnou studii trati, profilu a rozmístění checkpointů.

Vzhledem ke svému handicapu a jeho specifikům jsem musel naplánovat i to, co je pro většinu lidí naprostou samozřejmostí. Když sedíte ve sledgi, je pro vás možnost dojít si na toaletu nedosažitelná. Jednak tělo nefunguje zcela automaticky, ale i závodní pozice a fixace ke sledgi to prostě neumožní. Na checkpointech, které jsem vytipoval, mi vlastní podpůrný tým dovezl vozík, abych si alespoň mohl odskočit a na chvíli změnit pozici těla, protáhnout se a doplnit energii z vlastních zásob.

Akce byla náročná ve všech ohledech, samotná cesta do Švédska zabrala 2 dny a to samé jsem absolvoval při cestě zpět vlastním autem jako řidič. Před závodem jsem se pochopitelně připravoval ve stopě, ale rovněž jsem objížděl checkpointy a ověřoval si funkčnost připraveného plánu. Plnil jsem roli team managera, řidiče, PR managera a samozřejmě závodníka, pro něhož je absolvování Vasaloppet možná nadlimitní výzvou. nčit, je splněním životního snu a v mnoha ohledech překonáním sebe sama.



# Vasaloppet 2017

## Den „V“

Budíček ve 3:00 h není špatným vtípem, ale realitou, která k Vasáku prostě patří. Zhruba 4 hodinky spánku prostě musí stačit. Jede se na start z cílové Mory, kde bydlíme v pronajatém domě, do 90 km vzdáleného Sålenu. Vzhledem ke štědré sněhové nadílce jsou silnice pěkně naklouzané. Do Sålenu přijíždíme před šestou hodinou ranní. Díky akreditaci se dostáváme autem do absolutní blízkosti startu a několik minut se tlačíme masou lidí přicházejících do prostoru startu. Po otevření startovních koridorů v 5:45 spěcháme s lyžemi zabrat vhodné startovní pozice. Po domluvě s organizátory na místě se dostáváme ještě o jednu startovní vlnu vpřed. Startujeme tedy na konci 4. vlny, což je poměrně dobrá výchozí pozice vezmeme-li v úvahu 10 startovních vln a téměř 16 tisíc účastníků na startu.

Vše připraveno a jde se spát. Do startu zbývají necelé dvě hodiny. Společně s mým sparingem Martinem Brabencem zalézáme do spacáků v autě a jdeme alespoň částečně snížit spánkový deficit. Zhruba hodinku před startem do sebe natlačím dva banány a sušené datle a pomalu se mentálně připravuji na start. Půl hodiny před startem se chystám a čtvrt hodiny před startem jsem již ve startovním koridoru. Je mi zima, klepu se. Těžko říct, co je zima a co nervozita, ale se startovním výstřelem ze mě všechno padá a ano, jedeme Vasaloppet!

## Sålen 0. km / start 8:00 hod

Je odstartováno. Rozjezd je poměrně volný a celá šestnáctitisícová masa se začíná pohybovat vpřed. Úvodní kilometr je po rovině a tempo se začíná zvyšovat, nicméně po několika stech metrech se stojí a pomalu začíná stoupat. Krátce po startu závodníci absolvují 3 km dlouhé stoupání po sjezdovce vzhůru. Sklon je chvílemi opravdu brutální a často se jen stojí a čeká. Jindy není možné dobře zapíchnout hole a odrazit se a někdy se prostě hůl zapíchne do cizí nohy, v lepším případě lyže. Závodníci se chovají ohleduplně, nicméně nervozita z nulových posunů roste. Během stoupání bojují se strmostí svahu, nedostatkem místa, bočním sklonem a čerstvou nadílkou sněhu. Moje hole se boří a záběr není zdaleka tak efektivní, jak bych si přál. Pomalu stoupáme a na vrcholu jsme zhruba za hodinu. Hlavou mi proběhne, že úvod tedy určitě není podle představ, ale víc to neřeším. Na náhorních pláních a rovinách mohlo předchozí den napadnout klidně 20 cm nového sněhu, což je pro mě to nejhorší. Existence stop je diskutabilní a o jejich pevnosti už se vůbec mluvit nedá a čerstvý sníh i s dobrou mázou prostě nikdy nejede.



# Vasaloppet 2017

## **Smågan 11. km / 79 km do cíle / limit 10:30 hod**

Za sebou mám prvních 10 km a optimismus se pomalu vytrácí. Mám krizi. Neustálé vyvažování bočních sklonů stop mi dává pořádně zabrat a jako první se ozývají ramena. Zakazuji si přemýšlet dopředu, jsem tady a teď a prohlubující krizi s Martinem rozsekne hláškou: „Ty vole, my jedeme Vasák!“. Místy to už jede a někde je i pevná stopa. Sníh je pomalý, ale jde to. Na náhorních plošinách je snad jediným zpestřením přejíždění domorodců na sněžných skútrech a kempování švédských rodinek ve sněhových záhrabech. Lidé fandí, grilují a užívají si roli diváků. Nám je zima, nejede to a do cíle zbývá nechutně vysoká porce kilometrů. Navzdory mentální slabosti průměrná rychlost roste, ale přesto na další checkpoint dorážíme řekněme o 30 minut později oproti původnímu plánu.

## **Mångsbodarna 24. km / 66 km do cíle / limit 12:15 hod**

Silnice se přiblížila trati a poprvé mohu opustit sledge a dojít si na toaletu. Zastávka zabere maximálně deset minut a během oblékání a fixace do sledge se stihnu najít a pokračujeme. Krátký sjezdík, na rozdíl od mnoha dalších závodníků, bez pádu. Roviny a mírně zvlněné pasáže se mi slily do jednoho celku. Občas ve stopě, občas bez stopy. Průměrná rychlost nadále roste a pomalu začínám stoupat na směr Risberg. Stoupání působí celkem nevinně a jen místy jsou strmější pasáže, kde mě sparing jistí přidržením sledge tak, abych necouvl zpět. Jedu velmi uvolněně a závod si docela užívám. Popustím uzdu proudu myšlenek a dnes možná poprvé připustím skutečnost, že závod snad dokončím. Následuje sjezd na Risberg, který je celkem proslulý. Na youtube je velké množství videí krkolomných pádů, jejichž sledováním jsem si krátily chvíli den před startem a nechápali jsme. Realita byla trochu tvrdší než videa na netu. Lidé padali jako švestky. Zapojil jsem se do hromadného pádu, Martin mě následoval a za námi několik dalších, z nichž nejlepší doklouzali obličejem po sněhu až ke mně. Rovnáme povolené lyže a rychle pryč.

## **Risberg 35. km / 55 km do cíle / limit 13:30 hod**

Na stanoviště Risberg přijíždíme značně vysmátí z obrovského grupáče a držkopádu ve sjezdu a ani vědomí zbývajících 55 km do cíle nás nějak zvlášť nevzrušuje. Doplním kalorie, i když už jsem dávno v energetickém deficitu, a zbytečně se nezdržujeme. Na otevřených pláních fouká solidní protivítr a místy je opravdu zima. Teplota se pohybuje okolo minus čtyř stupňů, ale pocitovka je výrazně nižší. Profil je mírně zvlněný, ale na trati jsou krátké kopečky s brutálním sklonem. Nejsou dlouhé, ale když to musíte rvát soupaží s absencí opory trupového svalstva, brzo vám dojde. 50 km do cíle a přichází další krize. Naštěstí spíše psychická, takže je šance, že se z toho za pár kilometrů dostanu, ale postupně začínám cítit ramena. Konkrétně rotátorové manžety, které jsou už dost přetížené z neustálého vyvažování a korigování směru. Psychická krize se prohlubuje a fyzicky jsem v háji.

# Vasaloppet 2017

## Evertsberg 48. km / 42 km do cíle / limit 15:00 hod

Mírný kopeček na Evertsberg mi dává zabrat a bolest je už vyšší než po dojezdu Jizerské 50. Na checkpointu vylézám ze sledge a snažím se sníst vše, co je k dispozici. Mé tělo dokáže skvěle regenerovat a již po chvíli se cítím o poznání lépe. Lezu zpět do sledge a cítím velké odhodlání a vím, že budu bojovat, i kdybych měl zkolabovat. I Martin doplnil spálené kalorie. Nevím, co přesně jedl, ale proslulá borůvková polévka podávaná jedině na Vasáku, mu ozdobila startovní číslo. Jedeme dál a mám pocit, že to letí. Na další checkpoint je to převážně lehce z kopce s krátkým závěrečným výjezdem na Oxberg. Stopa nedrží a já se v rychlosti okolo 30 km/h poroučím k zemi. Tenhle pád byl opravdu tvrdý a po opětovném rozjezdu už necítím tu lehkost jako před chvílí. Klesáme a klesáme. Nevím, co je pro mě horší, jestli výjezdy, nebo sjezdy. Ale klesání s absencí stopy, zato s výrazně ledovým podkladem mi dává zabrat a ramena trpí. Jsme dole a pro změnu začínáme stoupat. Můj pohled se upře na pána, který vykonává potřebu u stromku na pravé straně. Stud stranou, je to sport a na soukromí se tu nehraje. Nejen má únava je vysoká. Zmíněný pán padá na ono místo. Hlavou mi mihne myšlenka, že to bude ještě sakra dlouhý závod! Táhlé stoupání střídají strmé pasáže, kde trpím jak zvíře, ramena jsou brutálně přetížená a v duchu se smiřuji s plastikou.

## Oxberg 62. km / 28 km do cíle / limit 16:30 hod

Musím znovu ze sledge ven, uvolnit ramena, pokusit se protáhnout a najíst se. Jsem v šíleném stavu, ale nepřipouštím si, že bych nepokračoval. STOP! Organizátoři zastavují závodníky a pro nesplnění časového limitu je odklánějí do sběrného autobusu. Organizátoři chtějí můj čip a vysvětlují mi, že je po všem. Na checkpoint jsem však dorazil minimálně o deset minut dříve, takže se mě STOP netýká. Pokračujeme tedy dál, ale sněžné skútry svážejí další a další závodníky. Poprvé si uvědomuji riziko nesplnění limitu, které se mi zdálo nemyslitelné, ale nápor nového sněhu změnil mé plány. Z Oxbergu jsou nově řízlé stopy a zvláště v klesavých pasážích to skvěle jede, ale strmé výjezdy už začínají být nadlimitní. Tolerance bolesti už přetekla, maximálně trpím a Martinovi přišla smska o dalším časovém limitu na Hökbergu. Vzhledem k delší pauze na Oxbergu jsme v časovém presu a navzdory vysoké únavě, stupňující se hypoglykémii a bolesti, musíme přidat. Tři km na checkpoint a necelých 20 minut času k dispozici. Bolest přemáhám, ale do očí se mi derou slzy bolesti. Nechci se vzdát. Jedu snad za hranicí svého maxima a nás čeká ještě kopeček, není prudký, ale je velmi citelný.

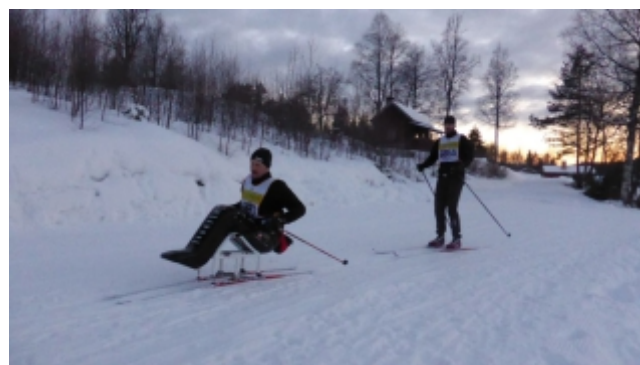




# Vasaloppet 2017

## Hökberg 71. km / 19 km do cíle / limit 17:40 hod

Ano, ano, ano. Slzy bolesti vystřídal pláč a slzy dojetí. Dokázali jsme to, můžeme pokračovat. Na dalších 10 km máme přes hodinu do limitu. Klidně si dovolíme zvolnit a já se snažím dostat se z nejhoršího, ale palčivá bolest mě už neopustí. Pomalu se stmívá, ale nějak nás to nevzrušuje. V podstatě nevnímáme nic, jen cítíme, že máme jet, tak jedeme. Na jedné straně cítím obrovskou únavu a bolest, na straně druhé lehkost a nádheru, možná i poetičnost švédských lesů. Na nějakém stanovišti, o kterém jsem neměli ani tušení, jsem zastaveni, nevíme proč, prostě stojíme. Dostáváme čelovku a můžeme jet dál. Nechápeme, ale pro změnu vidíme na cestu.



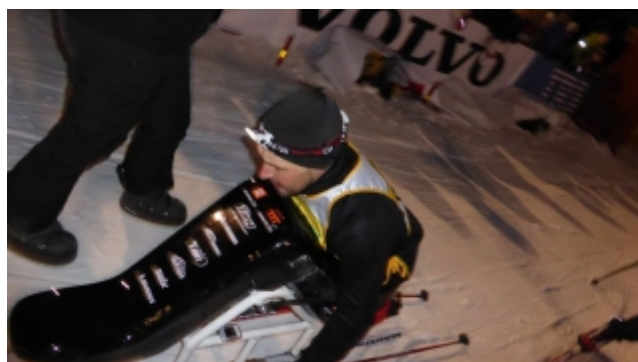
## Eldris 81. km / 9 km do cíle / limit 19:00 hod

Checkpointu na Eldrisu dosahujeme v luxusním čase a máme okolo 20 minut k dobru. Už nepochybujeme a věříme, že to dotáhneme ke zdárnému konci. Mezi závodníky panuje obrovská sepjatost. Stačí jeden pohled do očí a cítíte, že jste oba v prdeli a totálně na šrot, ale vůle a odhodlání tam jsou nezdolné. I přes extrémní únavu mi soupeři ochotně uhýbají ze stopy, někteří mě slovně podpoří, jiní nechápou, když je předjíždím. Vidím mnoho lidí padajících k zemi a ještě chvíli ležících ve stejné poloze, ve které před chvílí ještě jeli. Někteří drží ve stopě snad jen setrvačností, ale všichni bojujeme. Zbývají poslední tři, dva, jeden kilometr. Únava i bolest jsou již nesnesitelné, ale snažím se udržet koncentraci a pokud možno nespadnout, protože to by mohla být konečná.

# Vasaloppet 2017

## Mora 90. km / CÍL

Cílová rovinka, je dobojováno. S Martinem Brabencem jsme to dokázali a pokořili Vasaloppet 2017. Celou 90 km dlouhou trať jsem dokázal odpíchat soupaží na sledgi a právem jsem se zařadil mezi elitní společnost handicapovaných sportovců, kteří to kdy v historii závodu dokázali dojet. Podle dostupných informací bych měl být třetím sportovcem na sledgi, ale nevím. S velkou pravděpodobností však vím, že jsem jediným sportovcem, který Vasaloppet odjel na sledgi vsedě. Dva zmiňovaní závodníci jeli sice na sledgi, ale v pozici knee-seat, která je určena pro závodníky s nižším handicapem, ale je mi to asi jedno. Překonal jsem sám sebe a toho si cením nejvíce. Do cíle jsem dorazil v čase 11:46:11 hodiny a v absolutním pořadí jsem se umístil na magickém 11 666. místě. Vlastně nevím, jestli cítím radost, nebo jen obrovskou úlevu, ale ten moment, kdy po téměř dvanácti hodinách uvidíte nasvícenou cílovou bránu, nemáte slov a jste dojatí. To co jsem dokázal, mi dochází až se zpožděním, ale vím, že jsem do závodu dal všechno a jsem hrdý na to, že jsem Vasaloppet 2017 dokončil. Děkuji svému sparingovi, rodině a všem, co mě podporují, protože na tomto úspěchu mají nemalou zásluhu i oni. Pochopitelně velké poděkování patří i skupině ČEZ, která byla generálním partnerem mé účasti na Vasaloppet 2017.





# Vasaloppet 2017

## **Kompletní fotogalerie:**

<http://honzatomanek.com/gallery/show/431>

## **Videoreporty:**

Vasaloppet 2017 - dobrodružství dnes ráno začalo!

[https://youtu.be/epr65TES\\_94](https://youtu.be/epr65TES_94)

Vasaloppet 2017 - z té cesty už mi vážně začíná hrabat, ale jsem v cíli!

<https://youtu.be/3XK1AX3KEBE>

Vasaloppet 2017 - po dlouhé cestě konečně na sněhu!

<https://youtu.be/K-12WeFYvfc>

Vasaloppet 2017 - poslední ostřejší trénink ve stopě a zítra už jen vyladit formu!

<https://youtu.be/Xy49URvAtVs>

Vasaloppet 2017 - zbývají poslední hodiny do startu, začalo sněžit a přinejmenším jsem trošku melancholický!

<https://youtu.be/75d4-FJPWoU>

Vasaloppet 2017 - švédská mise splněna!

<https://youtu.be/ycnFKX2lrMQ>

# Sponzoři

Generální sponzoři mé účasti na Jizerské 50



**SKUPINA ČEZ**



**NADACE ČEZ**

Hlavní sponzoři



Sponzoři

