

„OCR závody беру trochu jako pokračování mého dětství,“ říká Lenča Hnízdilová

PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK JE I O KREATIVITĚ

Stačilo relativně málo – nechat se vylákat na první ročník Novostrašeckého běhu – a po šesti letech vyhrává Lenča Hnízdilová ze Měse OCR závody. Pokud vám označení OCR nic neříká, pak vězte, že jde o běžecké překážkové extrémní závody. O tom, že účast na nich není pro netréňované seladony, svědčí už jejich názvy – Spartan Race, Predátor či například Gladiátor. Ale nechme už na Lenče, aby nás s nimi seznámila blíže.

Jako vojáci

„Jsou velmi různorodé, jde v nich sice především o běh, ale také o šplhání, plazení, podplavávání, plavání, házení, střelení. Během závodu narazíte téměř na cokoli. Je to velmi mladý a především komplexní sport. OCR závody k nám přišly z Ameriky a vycházejí z výcviku vojáků. Jsou především o překonávání sebe sama. Nejstarším závodem u nás je Bahňák, který byl původně jen pro složky IZS, ale pak jej otevřeli i pro nadšené amatéry. V roce 2013 začal Spartan a o rok později už nastal jejich boom,“ přibližuje.

Na ne právě krátkých tratích, které nemusí vést po rovině, může čekat třeba několikakilový pytel, který je nutné přenést na danou vzdálenost. Nicméně úplně nejtěžší na těchto závodech je podle Lenči překonat překážku a znovu se rozběhnout. „Při běhu člověk nasadí tempo a běží. Ale tady se několikrát začíná od nuly. Na překážce se buď unavíte nebo vydýcháte a opět se dostáváte do tempa, což je velmi náročné především v obtížném terénu.“

První šestka

Poté, co jsme lehce přiblížili OCR závody, se ještě vrátíme k Lenčiným běžeckým začátkům. „Můj první běh byl v roce 2011 Novostrašecký, kam jsem byla víceméně vylákána. Jezdila jsem na kole, ale do té doby jsem nikdy neběhala. Tvrdili mi, že to bude pohoda běh, tak jsem řekla, že jo. Trochu mi spadl úsměv, když jsem sledovala, jak se před závodem všichni rozvíjejí. Tehdy jsem pochopila, že jediný člověk, který v životě neběhal, jsem já. Také jsem byla na trati nejděle. Nedávno jsem se té vzpomínce smála. Za mnou už jelo jen to kolo, které má sbírat závodníky s infarktem. Jel na něm pan Kubeč a říkal mi – pojď, doběhneme alespoň támhle toho pána. Tomu bylo asi devadesát, ale já jsem prostě nemohla, byla jsem ráda, že se nějak pohybuju vpřed. Uklidňovalo mě jen to, že v cíli už nikdo nebude. Ale ani to mi nevyšlo. Snad celé Strašecí čekalo na posledního. Když jsem tohle přežila, v návahu endorfinů jsem kývla i na to, že poběžím Plešivec, jeden ze závodů Běhu do Vrchu. Pochopila jsem, že na to je třeba natrénovat, protože mi celkem záhy řekli, že to je sice také šestka, ale do kopce. Začala jsem běhat s kamarádem z vesnice a už mi to zůstalo,“ líčí s úsměvem mladá žena, která dnes běhá v „Týmu za hezčí začátek“.

Nicméně k pohybu vedli Lenku rodiče už od dětství, věnovala se turistice, byla v junáku. Jeho komplexnost ostatně považuje za skvělou přípravu na OCR závody: „Plazili jsme, něco jsme nosili, běhali



Základem OCR je běh. Foto archiv -lh-

jsme. Takže tyto závody беру trochu jako pokračování mého dětství. Osm let jsem jezdila na kole, ale nijak zvlášť mě to nenaplnňovalo. Když jsem čuchla k běhu a pochopila, jak to funguje, zjistila jsem, že mi to vyhovuje.“

Malá dušička

V roce 2014 Lenča náhodou narazila na OCR běhy, konkrétně na prvního Gladiátora. Protože ji plazení v blátě přišlo jako legrace, přihlásila se. „Netroufla jsem si sama, běželi jsme ve dvojici, ale na podzim téhož roku už jsem sama běžela Predátora. Skončila jsem překvapivě čtvrtá a už mi to zůstalo.“

Když se jí zeptáte, jaké překážky nemá ráda, odpoví rychle – které mi nejdou. Ale pak už spustí podrobněji: „To jsou dost často stěny, kde musím vyskočit, chytit se a vytáhnout. Výsok jsem zatím ještě neovládla. Zpočátku mi dělalo problém ručkování, ale už jsem trochu chytla techniku a zjistila, že to není až tak náročné. Dost často stačí jen vědět, jak na to. Jedna překážka se dá překonat více způsoby, ale některý je energeticky úspornější než jiný. Problém mi dělá i voda, protože z ní mám trochu hrůzu. Katastrofoje pro mě podplavávání. Na těchto překážkách trochu ztrácím časově, protože se musím rozdychat a připravit. Malou dušičku mám i u skoků z výšky do vody. Ale během závodu výšku ani moc nevnímám. Často, když je po všem, nemohu uvěřit, jak vysoko jsem byla. Baví mě takové překážky, jejichž překonání vyžaduje trochu důvtipu. Ty se teď objevily na nedávném neoficiálním ME, ale běžné jich tu zatím moc není.“

Trénink

Lenka tvrdí, že 85 % výkonu na těchto závodech tvoří běh, takže, kdo se jich chce zúčastnit, musí mít alespoň trošku naběháno. Jde to prý bez síly – buď někdo pomůže nebo si závodník odběhne hendikep. Proto se Lenča stále hodně věnuje běhu a na druhém místě je posilování. „Neustále visím na nějakých konstrukcích. Cvičím převážně s vlastní vahou, protože tahat činky nemá pro mě smysl, každé kilo svalu navíc brzdí v závodě. Je třeba najít rovnováhu, aby člověk měl výkon na běh, ale současně i sílu na to, aby vytáhl zadek přes překážku. Řada lidí se orientuje i na plavání, protože i tam se dá nahnat čas, ale je to hodně komplexní sport, takže je těžké vychytat trénink.“

V případě Lenči je minimem trénink třikrát v týdnu, ideál pak šestkrát s tím, že začleňuje i kompenzační cvičení. „Musím to nějak vyvažovat. Díky tomu, že dělám i fitness trenéra, jakmile mám čas, zkusím ve fitku cviky, které mi nejdou, nebo ty, kdy jsem schopna rychle potrápit svaly, než mi přijde klient, nebo začne skupinová lekce. Není to jednoduché, ale tím, že jde o komplexní cvičení, výsledky se projeví rychleji než v čistém běhu. Na druhou stranu to rozhoduje i souhra náhod. Nedávno se mi povedlo vyhrát o pět sekund, což je jedno špatné rozhodnutí, pomalé přehození nohy přes překážku anebo zaváhání. Objevují se i sekundové rozdíly, přitom mnohdy člověk z překážky i spadne. To se stává i klukům, kteří běhají elitu.“

Elita - hobíci

Přestože Lenka hovoří o elitě, nerada toto označení používá, protože není definované. Řada lidí vnímá jako elitu ty, kteří běhají v prvních vlnách. Což podle Lenči vždy neznamená, že by se tam nominova-

li. Tuto pozici si lze občas i zaplatit vyšším startovním. Osobně za elitu považuje ty, kteří jdou na výkon, a jako hobíky vnímá ty, jimž o výkon nejde.

Lenka sama už několikrát stála na bedně a několikrát byla první. „Teď se mi docela daří, vyhrála jsem dva závody po sobě, ale za svůj největší úspěch považuji letošní Bahňák, kde se mi podařilo zvítězit nad Verčou Vytinovou, která byla na mistrovství republiky čtvrtá a běžela skvěle i na neoficiálním ME. To, že jsem nad ní zvítězila o pět sekund, bylo o štěstí. Vloni se mi také podařilo stát na bedně se Zuzkou Kocumovou, což je dvojnásobná mistryně světa Spartan race a neskutečná ženská. Říkala jsem si, že už jsem na tyto závody stará, ale Zuzka je ještě o pár let starší a nakládá to holkám o dvacet let mladším,“ pokračuje, čímž mi nahrává na další otázku – do kolika let se dají běhat OCR závody? „Hodně se setkávám i s lidmi kolem šedesátky, a nemohu říct, že by dokončovali špatně. Je to sport pro každého, kdo se chce překonat.“

Podvody

Jak už jsme zmínili, existuje tu skupina velkých závodů s několikaletou tradicí, ale teď se tu začínají rozmáhat i malé závody, což je opačný trend, než je ve světě běžné. „Myslím si, že tyto malé závody mají velkou budoucnost a jsou potřeba, aby si organizátoři velkých uvědomili, že tu nejsou sami. Vše se vyvíjí, začátky byly trochu divoké. Doběhli jsme cíli od bláta a jediné, čím jsme se mohli zlidštit, byla hadice pohozená na poli. Teď na Bahňáku byly tepelé sprchy a ženské i chlapi měli svůj stan. Bohužel s vývojem závodů přichází i to negativní – podvádění. „Najdou se lidé, kteří

V červenci ožije legendární podnik pod hradem Křivoklát

HOTEL SÝKORA KOUPILI KVŮLI JMÉNU

KŘIVOKLÁT. Tři roky byl hotel Sýkora v Křivoklátě uzavřen. Teď tu finišují stavební práce, aby se mohlo ještě v červenci otevřít. Mění se instalace, podlahové krytiny, omítky i celkové vybavení. Zachován zůstane jen název. Objekt si koupil Aleš Sýkora s manželkou Antónií, podnikající v Mladé Boleslavi, společně s kamarádem Radomírem Griegrem. Hotel si vybrali hlavně kvůli jménu. „Vždycky jsme si s manželkou chtěli pořídit nějaký malý rodinný penzion. Když jsem tak jednou brouzdal na internetu, objevil jsem v nabídce hotel Sýkora. A kvůli tomu jménu jsem se o to začal více zajímat a moc se mi to líbilo. Když jsem to ukázal ženě, řekla mi, že už toho máme takhle až dost, ať se vrátím zpátky na zem. Ta cena tehdy byla trochu jiná, než byla nakonec ta realizační. Jenže já už to z hlavy nepustil. Vždycky jsem se po několika dnech zase musel podívat. Hotel byl stále v nabídce a cena začala postupně klesat. A když to bylo na přijatelné výši, znovu jsem to ukázal ženě a její ne už neznělo tak radikálně. Pak jsem navštívil kamaráda, se kterým dlouhodobě spolupracujeme a vymyslíme spolu různé blbiny. Když jsem mu to mezi řečí nadhodil, rovnou se zeptal, kdy se tam pojedeme podívat. A bylo to,“ směje se Aleš Sýkora.

Vlastníkem hotelu je tedy československá trojice. „Já jsem rodilý Pražák, manželka pochází ze Slovenska ze Spišské Nové Vsi, kolega je z Mar-



Lenča na Gladiátoru v Holicích, kde to všechno v roce 2014 začalo. Letos se Lenka vrátila na místo činu: „Trať absolutně luxusní, neskutečně jsem si ji užila – bahno, smradlavý bahno, nové super překážky, výběhy, seběhy, užívala jsem si každý metr trati.“

Foto archiv -lh-

nejdou na hendikep, jak mají, nebo si zkracují trat. Nepovažují za podvádění, když se běžci sejdou na překážce a pomohou si, Ale je hrůza, když slečna běží s partnerem (ne ve dvojici), on jde cíleně s ní, pomáhá jí přes překážky a ona pak stojí na bedně. To je podvod. Začíná to být palčivý problém všech závodů, takže se chystají psaná pravidla. Neumím si ale představit, že bych se měla před závodem učit, jak překonávat překážky. Vždyť to je i o kreativitě.“

Positivní energie

Abychom nekončili takto negativně, je nutné dodat, že jinak jsou podle Lenči OCR závody super a člověk si je užije. „Dá se

titna, ale nyní všichni tři žijeme a podnikáme v okolí Mladé Boleslavi. Máme tam restauraci, nyní budeme otevřít hudebně šipkový klub, kolega má pizzerii, restauraci a občerstvení na hřišti. Jsme vlastně taková velká rodina,“ vysvětluje Sýkora.

Radomír Grieger prozrazuje, co s hotelem zamýšlejí. „Chtěli bychom vsa-



Aleš Sýkora (vpravo) a Radomír Grieger pózuji na balkonu svého hotelu. Foto -ps-

soutěžit i v týmu (na Bahňáku je dokonce kategorie „rodina“) a týmy si to opravdu hodně užívají. Je to úplně něco jiného, když dobíhají jednotlivci a když dobíhá tým. Tam je i neskutečně pozitivní energie. Když jsem s OCR začínala, koukali na mě všichni jak na magora. Teď jsem za ultra magora, protože lidé už vědí, o co jde. Někteří za mnou přijdou i s tím, že by to také chtěli zkusit. Tak teď trénuji čtyři zájemce. Jedna z nich Karolína Kopcová, která se mnou teď stála na bedně, což považují za svůj největší trenérský úspěch. Bylo to hrozně fajn. Ona z toho měla Vánoce a já ještě větší radost, než z toho, že jsem vyhrála,“ uzavírá.

Lenka Pelcová

STŘECHY
SENOMATY
montáž

KAIP

• PRODEJNA klempířského materiálu Pz, lak Pz, TiZn, Cu, NEREZ, Al
tel. 723 759 736
Po – Pá 7.00 – 16.30 hod., So 8 – 11 hod.

AUTOOPRAVY
OSOBNÍ a DODÁVKY

kompletní servis
a údržba vašeho vozu

klimatizace
plnění a servis

diagnostika

pneuservis

odtahová služba
osobní automobily

opravy
havarovaných automobilů

www.rakoauto.com

Zdeněk Dvořák 775 131 332

LH
LADISLAV HUMPÁL

KAMENICTVÍ
Ladislav Humpál
veškeré kamenické práce

PRODEJNÍ VÝSTAVA POMNÍKŮ

Otevřeno denně 8 – 20 hod.
Kamenictví LH, Hamr 13, Rakovník
(blízko čerpací stanice Robin Oil)
tel.: 603 494 769 • kamenictvi.humpal@tiscali.cz
www.kamenictvi-humpal.cz

Uhelné sklady
Kučerová – Rakovník

UHLÍ - MOSTECKÉ, LEDVICKÉ
ČERNÉ UHLÍ
KOKS, BRIKETY

Tel. 313 575 231, 724 185 278

veškeré
střešní systémy
a izolace

moderní technologie, tradiční postupy

Rakovník25 let praxe

STŘECHY
JIROUŠEK & SYN

602 963 192

www.seceza.cz

ČERPADLA
prodej, opravy

Tel.: 313 512 411, 604 217 309
Kroková 645, Rakovník

UHLÍ LEDVICE LETNÍ SLEVY

I TENTO ROK VELKÉ LETNÍ SLEVY

POZOR NOVÉ TEL. ČÍSLO: 722 540 990

DOPRAVA A UKLÁDKA ZDARMA LEDVICKÝ OŘECH 279 Kč

ZA TENTO LETÁK, KE KAŽDÉ OBJEDNÁVCE

SUD PIVA ZDARMA