



Přes 1800 kilometrů a třicet dní v sedle speciálně upraveného kola. Divoká příroda a zhruba každých dvě stě kilometrů možnost setkání s lidskou civilizací v podobě indiánské vesnice. Vše při teplotách od minus pětadvaceti stupňů Celsia níž, za asistence vlků a losů. Už z tohoto strohého výčtu je zřejmé, že nejslavnější cyklistický extrémní ultramaraton Iditarod Trail Invitational, který se koná každoročně na Aljašce, nabízí pořádnou porci hodně zmrzlého adrenalinu.

## IDITAROD TRAIL INVITATIONAL

Když nic není  
**nemožné**

**Není šance na návrat**

Posledním vítězem nejprestižnější světové soutěže svého druhu je český cyklista Jan Kopka. Náš nejúspěšnější ultramaratonec se ke svému triumfu propracovával několik desítek let. Na začátku stála poměrně úspěšná kariéra jezdce-silničáře. Právě zvládnutí tehdejších dlouhých etap totiž podle jeho názoru položilo základ k pozdějším úspěchům. Po silnici přišla na řadu horská kola. Věk však nešlo zastavit, a tak se zkušený závodník dostal do kategorie sportovně neperspektivních jedinců. „Vůbec mi to nevadilo. Silnice mě už stejně moc nebrala. Protože jsem si ale nedovedl představit, že bych zůstal bez závodění, hledal jsem novou možnost vybití energie. Nakonec jsem došel k extrémním závodům,“ vysvětluje náš jezdec, který svého rozhodnutí nikdy nelitoval. „Pokud člověk jednou propadne extrémům, nemá šanci na návrat. Nejde totiž jenom o závody, ale o lidi, kteří žijí pro běžného smrtelníka v mnohdy nepředstavitelných podmínkách. Ať se jedná



**Nejde jenom o závody, ale o lidi, kteří žijí pro běžného smrtelníka v mnohdy nepředstavitelných podmínkách.**



X xxxxxx místech má Alaknanda xxxxx jako Xxx v Praze xxxx povodní. V xxxx xxxxx se xxx xxxxxxxxxxxxxxxx Lásko.



o australské domorodce, nebo o lovce z Aljašky.“ Přestože jsou extrémní závody převážně doménou starších jezdců s ocelovější psychikou, existují výjimky potvrzující pravidlo. Jednou z nich je poslední vítěz poloviční trati Peter Besinger. Americký jezdec, který sám sebe nazývá „Aljašanem“, naskočil do kolotoče extrémních závodů v devatenácti letech, tedy bez předchozí praxe na silničních či horských kolech. A vítězí! Právě Besinger se v roce 2003 zaručil pořadatelům za našeho jezdce s tím, že je schopen závod přežít. Bez doporučení si totiž můžete nechat o Aljašce jenom zdát. Vstupenkou Honzy Kopky na Iditarod byla účast s úspěšným americkým profesionálem na australské Crocodile Trophy.

**Mráz versus tropy**

Náš jezdec patří do vybrané společnosti cyklistů, kteří se mohou pyšnit účastí na dvou nejuznávanějších extrémních závodech, kterými jsou Iditarod Trail Invitational a Crocodile Trophy. Zdárné dokončení obou extrémních podniků posunuje každého ze závodníků do top kategorie. Zatímco na Aljašce cyklista bojuje s třeskutými mrazy, ve vyprahlé Austrálii naopak s padesátistupňovými vedry. „Na každý závod musíte přijet dokonale fyzicky připravený. Zjištění, že člověk fyzicky prostě nestihá, zlomí i psychicky sebeodolnějšího jedince,“ říká Jan Kopka s tím, že stoprocentní příprava na takové závody je v domácích podmínkách prakticky nemožná. „Když

- 1 | X xx místech má Alaknanda xxxxx jako Xxx v Praze xxxx povodní. V xxxx xxxxx se xxx.
- 2 | X xx místech má Alaknanda xxxxx jako Xxx v Praze xxxx povodní. V xxxx xxxxx se xxx.
- 3 | X xx místech má Alaknanda xxxxx jako Xxx v Praze xxxx povodní. V xxxx xxxxx se xxx.
- 4 | X xx místech má Alaknanda xxxxx jako Xxx v Praze xxxx.
- 5 | X xx místech má Alaknanda xxxxx jako Xxx v Praze xxxx povodní. V xxxx xxxxx se xxx.
- 6 | X xx místech má Alaknanda xxxxx jako Xxx v Praze xxx.



jsem trénoval na svou první Aljašku, měli jsme v Česku teplotu kolem minus dvaceti stupňů. Jezdil jsem jako o život s pocitem, jak budu dokonale připravený. První kilometry závodu mě přesvědčily o opaku. Stejně tak u nás nenajdete tak rozbitou a prašnou trať jako v Austrálii.“

Před svým letošním vítězným startem zvažoval náš závodník možnost využít v rámci tréninkového procesu mrazicí box, který dobrovolným nocležníkům nabízí teplotu minus čtyřicet stupňů. Nakonec však od svého odvážného záměru upustil. Mohla za to paradoxně mírná zima. Delší pobyt v mrazicím boxu v kombinaci s přechodem do takřka jarního počasí by totiž zřejmě zamával i s trénovaným organismem. A tak zvolil Jan Kopka taktiku postupné aklimatizace v průběhu samotného závodu. Jak se ukázalo později, bylo to vítězné rozhodnutí.

Také vzhledem k letošnímu triumfu dává Honza přednost mrazu před tropy. „Nevěřím lidem, kteří tvrdí, jak si užívají veder. V Austrálii jsem se dostal do stadia dehydratace. Prostě jsem se přehřál a tělo vypovědělo poslušnost. Voda nikde a neexistovala možnost, jak se z toho všeho dostat. Aljaška dává člověku alespoň minimální šanci. Může se zahřát pohybem, rozdělat oheň...“

**Když to balí profici**

Kromě diametrálně odlišných klimatických podmínek spočívá podstatný rozdíl mezi oběma závody

v jejich pojetí ze strany pořadatelů. Australská Crocodile Trophy je klasickým etapovým závodem. Sice hodně drsným, jeho pořadatelé však nabízejí závodníkům po trati občerstvovací stanice a elementární zdravotní péči v cíli každé z etap. „Měl jsem v Austrálii to štěstí, že jsem se zúčastnil do té doby vůbec nejtěžšího ročníku, který poprvé vedl z jihu na sever přes celý kontinent,“ vzpomíná úspěšný ultramaratonec. „Průměrná délka etapy byla 170 kilometrů, což je vzhledem k podmínkám hodně velká porce. V průběhu dvou týdnů jsme urazili 2200 kilometrů.“

Na Aljašce se jedná o klasický ultramaraton, při kterém mají účastníci pouze stejný hromadný start a cíl. „Všechno mezi tím je na závodníkovi. Může si zvolit libovolnou trasu. Spát dva dny v kuse nebo naopak týden nezamhouřit oko. Nebo se zpit do němoty a léčit se ve vesnici tři dny z kocoviny. Pořadatelům je to úplně jedno. Rozhoduje výsledný čas.“

Při pohledu na trasy obou závodů se nabízí otázka, jak by si asi účastníci extrémních závodů vedli v pelotonu Tour de France, považované za nejtěžší etapový silniční závod světa. Jan Kopka by podle vlastních slov neměl se zvládnutím slavné Tour větší obtíže. „Pochopitelně bych se držel v balíku, šetřil síly a moc nepracoval. Pokud by mě nepotkalo nějaké zranění, v poklidu bych dojel. V Austrálii s námi startoval jistý špičkový belgický profesionál ověnčený slávou vítěze

**Všechno po hromadném startu je na závodníkovi. Může spát dva dny v kuse nebo naopak týden nezamhouřit oko. Nebo se zpit do němoty a léčit tři dny kocovinu.**

několika etap Tour de France. Po třetině zabalil Crocodile Trophy s tím, že na to prostě nemá.“

**Peníze v poslední řadě**

Na první pohled se může stát, že cyklistické ultramaratony nabízejí tvrdou, leč vcelku slušnou obživu. Leč opak je pravdou. Na komerčnější bázi postavená Crocodile Trophy má pro vítěze sice peníze, jedná se však o částku, která stačí stěžít na pokrytí části výloh spojených s účastí na závodě. Aljašský Iditarod Trail Invitational je postaven zcela na finančních možnostech závodníků, případně na schopnostech jejich manažerů. Přitom se nejedná o nijak laciné dobrodružství, pouhá účast stojí přes 300 000 Kč. „Na Aljašku se nejezdí vydělávat peníze, ale překonávat vlastní limity. Samotný závod není o slávě, ale o přežití. V cíli na nás nikdo nečeká, prostě jenom zvedneme telefon a oznámíme datum a čas dojezdu. Tím veškerá sláva končí.“

Ačkoli Jan Kopka financuje aljašské dobrodružství převážně z vlastních zdrojů, jednoznačně odmítá komercializaci závodu spojenou s finančními odměnami. Peníze by totiž podle jeho názoru poškodily ducha celého závodu, ten by ztratil na férovosti. „Jedná se o drsný survival, tedy závod o přežití bez jakéhokoli zabezpečení. S ohledem na jeho charakter nemají pořadatelé prakticky šanci kontrolovat žádného z účastníků, jestli například neodjel část závodu na sněžném skútru. Pokud by se jelo o velké ➔

peníze, dorazili by jezdcí se silnými podpůrnými týmy. Z původního dobrodružství na hraně by se stala běžná komerční záležitost.“

### Taktika neexistuje

Každý z účastníků závodu má možnost vybrat si trasu. Prakticky však existuje pouze jedna cesta, která se uprostřed Aljašky rozdvouje na severní a jižní, aby se po několika stovkách kilometrů opět spojila. O náročnosti jižní trasy hovoří skutečnost, že ji pravidelně využívají organizátoři nejslavnějších závodů psích spřežení. O její alespoň minimální údržbu se starají místní lovci a indiáni. V každé vesnici, které jsou od sebe vzdáleny tři dny jízdy, je životně důležité zjistit předpověď počasí na další dny.

Jediným spojením závodníka s okolním světem je GPS navigace. Letos se výrazně spolupodílela na triumfu českého závodníka. „Cesta, po které jsme jeli, se v létě mění v močály a bažiny. Je tedy nesjízdná. Najednou jsem se dostal do oblastí bez sněhu, která ležela ve srážkovém stínu. A tak jsem se musel prorát tundrou. Bez GPS bych vesnici našel stěží,“ vysvětluje.

Přestože se vítězem závodu stává prakticky každý, kdo dorazí ve zdraví do cíle, podle Jana Kopky prakticky neexistuje spolupráce mezi jednotlivými jezdci či vytváření týmů. „Každý z jezdců si musí nastavit vlastní a co neekonomičtější tempo. Ve chvíli, kdy se někomu přizpůsobíte, přichází únava, což platí i pro případ pomalejší jízdy. Každý ze závodníků kromě toho zastavuje v jiném čase na toaletu, jídlo, odpočinek. Jízda ve dvou tak jednoho z nich jednoznačně zdržuje. Kromě toho je závod strašně dlouhý. Pokud v jeho polovině ztratíte na vedoucího jezdce den, rozhodně to neznamená konec nadějí na celkové vítězství.“

Dalším ze základních předpokladů úspěchu je schopnost improvizace. Z tohoto důvodu je sestavování jakýchkoli taktických plánů ztrátou času. Naplánovat si cokoli na Aljašce je totiž nemožné.

Při cyklistických ultramaratonech je rovněž nezbytné se vypořádat se spánkovým deficitem. Vzhledem k délce trvání závodu je nebezpečné vyčerpávat organismus na úroveň limitu. „Může dojít k situaci, kdy tělo prostě odmítne fungovat a závodník nedojede do vesnice vzdálené pár kilometrů. Známe lidi, kteří fungují v průběhu kratších závodů například týden bez spánku. V takových případech je to ale jenom o štěstí,“ tvrdí Jan Kopka. Přitom návod, jak se vypořádat s nedostatkem spánku, je na první pohled jednoduchý. Stačí nastavit denní režim tak, aby tělo v době odpočinku dostalo zpět to, co se z něj v průběhu závodu odčerpá. „V průměru spím tak čtyři hodiny denně. Spánek plánuji na noc, za světa jezdím, čímž výrazně snižuji riziko, že zabloudím. Ve vesnicích spím o pár hodin déle.“

### V nebezpečí života

Každý z účastníků závodu je ještě před startem seznámen s tím, že vzhledem k charakteru podniku není v možnostech pořadatele zabezpečit záchranné akce. Přitom Aljaška nabízí nebezpečné momenty



**Solidarita v kritických chvílích patří mezi nepsaná, nicméně doposud za všech okolností dodržovaná pravidla. Je to o morálce a pokoře.**

doslova na každém kilometru. Při zranění pak podle Jana Kopky existuje pouze jediná možnost – utišit bolesti, uvařit si cokoli teplého a zůstat ve spacáku. A čekat na to, že se v dohledné době objeví konkurent, který zajede do nejbližší vesnice pro pomoc. Solidarita v kritických chvílích patří mezi nepsaná, nicméně doposud za všech okolností dodržovaná pravidla. „Je to o morálce a pokoře. Zřejmě také proto se pořadatelé brání tomu, aby se jezdilo o velké peníze. Pro toho, kdo se vrátí pro pomoc, totiž závod, na který se připravoval celý rok a investoval do něj spoustu financí, prostě končí. Najednou by hrozilo nebezpečí, že kvůli penězům ztratí život soupeře cenu.“

Smrtné nebezpečí hrozí účastníkům závodu při propadnutí se do vody. I přes arktické podmínky voda v potocích a řekách pod ledem neustále pracuje. A jak potvrzují tamní lovci a indiáni, je nemožné přesně odhadnout, po jak silném ledu se člověk v konkrétní chvíli pohybuje. „Kromě nás bikerů závodí na Aljašce ještě chodci a běžci na lyžích. Letos spadl jeden z chodců do řeky. Naštěstí zachoval chladnou hlavu a začal pískat na píšťalku,“ nabízí Jan Kopka konkrétní případ. Zmiňovaný chodec měl štěstí v neštěstí. V jeho blízkosti se pohyboval další závodník, který přispěchal na pomoc. V podobných případech jde doslova o vteřiny. Pokud se z postiženého závodníka včas nesundá veškeré oblečení (největším problémem jsou okamžitě zamrzající

cí zipy), kolem těla se záhy vytvoří ledová ulita a takový člověk pak umrzne. „Chodec měl neuvěřitelné štěstí. Kolega z něj dokázal snad během deseti vteřin od vytažení strhnout veškeré oděvy, navlékl ho do svých rezervních, zabalil do spacáku a založil oheň. Pak vyrazil pro pomoc.“

Do kategorie velkých nebezpečí patří na Aljašce rovněž zvířata. To vůbec největší nepředstavují lední medvědi (na trase se vyskytují minimálně) ani vlci, ale kupodivu losi. Podle lovců se jedná o velmi agresivní a zákeřné zvíře schopné zaútočit kdykoli a na cokoli. Navíc ani domorodci neznají spouštěcí mechanismus, který vede losy k útokům. Ve srovnání s nimi patří vlci do kategorie mírumilovných zvířat. „Pokud jedete v noci, vidíte všude kolem sebe vlčí oči, které sledují vetřelce pohybujícího se v jejich teritoriu. Téměř pokaždé, když jsem se probudil v přírodě, jsem zaregistroval v těsné blízkosti vlčí stopy. Neslyšel jsem, že by vlci někdy napadli člověka. Nedovedu ale odhadnout, co by se stalo, kdyby závodník krvácel.“

### Čím méně, tím lépe

Regule Iditarod Trail Invitational striktně neurčují, z čeho se má skládat výbava závodníků. Někteří účastníci, kteří startují v závodech na poloviční trati, proto například vynechávají i spací pytel, což je stěží pochopitelné i pro notně otrlého člověka. Při rozhodování o výbavě hraje základní roli hmotnost.

### Slavné závody Jana Kopky

Vedle Iditarod Trail Invitational má Jan Kopka na svém kontě další úspěchy v extrémních závodech.

**DOLOMITEN MAN**  
Zřejmě nejslavnější extrémní štafetový závod.

**CROCODILE TROPHY**  
Etapový závod prašnou buší.

**MTB TRANSALP CHALLENGE**  
Osm dní trvající etapový závod v Alpách z Německa do Itálie je dlouhý 700 km.

**THE GREAT DIVIDE RACE**  
Extrémní závod dlouhý 4000 km probíhá bez účasti zabezpečovacího týmu. Jede se z Kanady do Mexika.

Čím nižší, tím lépe. Výběr oděvů vychází z takzvaného cibulového způsobu oblékání, kdy se přidávají a odebírají vrstvy podle momentální potřeby. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité zvolit vhodné tempo jízdy. „Musí se jet tak, aby se člověk nezpotil. Pot postupuje jednotlivými vrstvami oděvů. Přes den to tak nevádí, ale v noci klesají teploty o několik desítek stupňů. V takovém případě pot mrzne a vzápětí začne mrznout i člověk. Proto se oblékám tak, aby mi byla v průběhu jízdy mírná zima,“ tvrdí Jan Kopka.

Do základní výbavy patří vedle pevné obuvi, prádla, ponožek, goretexových a převýškových oděvů (vždy po jednom kusu) rovněž náhradní triko a pár ponožek. Nesmí chybět spací pytel, plynový vaříč, čelovky na svícení a dva fotoaparáty pro pořizování dokumentace. Baterie do fotoaparátů a čelovky je třeba poslat do vesnic, které se nacházejí na trati, ještě před začátkem závodu.

### Tuky, pivo, slivovice

Přestože budou všichni stoupenci zdravé výživy kroutit udiveně hlavami, závod na Aljašce se „jede“ na tuky. Po dobu tří týdnů se proto strava každého ze závodníků skládá především z tučných salámů, sýrů a ořechů. Veškeré poživatiny je nutno před závodem rozřezat na malé kousky, které po několika hodinách jízdy zmrznou na kost. Závodník tedy potravu nekouše, ale sají. Nic pro gurmány, účel však v tomto případě světlí prostředky. Teplé jídlo přichází na řadu zhruba jednou za tři dny ve vesnici. Všechny pokrmy musí plavat v tuku.

Rovněž výběr tekutin je v přímém rozporu se zásadami zdravé výživy. Základem je voda, kterou si závodník veze na svém těle ve dvou třilitrových vacích, přičemž tělo plní roli ohříváče. Od vaků vedou k ústům hadičky a je třeba udělat vše pro to, aby nezamrzly. Další stěžejní tekutinou je pivo. S Honzovým tvrzením, že se v tomto národním nápoji nachází celá řada užitečných a cenných vitamínů, nemá cenu polemizovat. Ve výčtu životadárných tekutin nesmíme zapomenout na slivovici. „Když spíte mimo vesnici, probouzíte se v okamžiku, kdy je teplota minus 40 stupňů. Slivovice je snad jediným nápojem, který nezamrzá. Stačí lok, který nahodí organismus, člověk najednou cítí, jak se teplo rozlévá po těle. Navíc slivovice roztahuje cévy.“

### Strach a pokora

Pokud chce člověk zvládnout tak náročný závod, jakým je cyklistický ultramaraton na Aljašce, musí se podle posledního vítěze naučit strachu a pokoře. Aljaška je totiž krásná, leč stejně tak zrádná a nevyzpytatelná. „Největší ambice mají závodníci vždy při prvním startu. Najednou se objeví cyklisté, kteří stojí v bikovém nebo silničářském světě hodně vysoko. Na začátku jsou na tom fyzicky možná líp než pravidelní účastníci,“ říká Jan Kopka na závěr s tím, že se dosud žádnému z jezdců nepodařilo zvítězit na první pokus. „Po startu ovšem začíná s každým ujetým kilometrem převažovat pokora nad ambicemi. Aljaška srazí každého na kolena a donutí k pokoře vůči všem, kteří závod zvládli.“