



Kopeček na krásné Elbě

S Trávou na osmitisícovku III

jezme a cvičme v rytme

  Honza „Tráva“ Trávníček a Miri Jirková

Zdravím čtenáře s dalším výplodem mé hlavy. Tentokrát zase trochu moralizování, ale také něco o „žraní“ a zlobě bohů...

Je začátek května a my jsme se vrátili po 1,5 měsíčním pobytu v Toskánsku do Čech. Jak se říká: všude dobře, v Itálii nejlépe :-). Musím konstatovat, že i přes spoustu starostí, kterou jsme tam museli řešit (třeba dohlížet na to, aby byl Radek Jaroš spokojen s tréninkem, stravou a ubytováním), jsem se vrátil úplně vyřaděn. Málodky mám najeto tolik, kolik teď. Sice vlastně ani nevím, kolik přes-

ně to je, odhadem takových 2500–3000 km, ale ono je to vlastně jedno. Důležitější je, jak se mé tělo cítí a zda bude mít v září před odletem pocit – OK, jsem připraveno.

To počítání kilometrů je takový folklór cyklistů a vlastně nejen jejich. Neustále se řeší, kolik jsi najel a jak moc do kopce to bylo, cos vylezl a za kolik to bylo psaný a tak pořád dokola. Chvillemi mi to připadá dost legrační, ale pak si vzpomenu, že jsem ještě do nedávna vlastně dělal úplně to samé a úsměv mi z tváře na chvíli zmizí. Naše společnost

nás nutí k tomu, abychom mezi sebou neustále soupeřili. Ať chceme, nebo nechceme. Najednou člověk zjistí, že v tom kolotoči, aniž by chtěl, jede taky. A nemusí to být jenom o kilometrech najetých na kole. Pořád se v něčem předháníme, kdo má hezčí holku / kluka, větší byt, více vstupů do večerních zpráv či lepší ředitelské křeslo v práci...

Čím jsem starší (pozor – neznamená to, že moudřejší), tím mi to začíná být víc a víc „fuck“. Vždyť všechny ty věci děláme sami pro sebe. Ano, můžete si říct, že s takovým přístupem vám pak bude

chybět onen pověstný „tah na bránu“. Ale proč? Když budete dostatečně nároční sami na sebe nebo vás to prostě baví nebo si jednoduše chcete splnit sen, tak neztrácíte cílevědomost a touhu něco dokázat.

Priorita našeho tréninku je právě o vytrvalosti, houževnatosti a překonávání všemožných „nepříjemností“. Když si tak zavzpomínám na těch pár cyklistických závodů, kterých jsem se přeci jenom převážně z promo důvodů zúčastnil, byla to nakonec dobrá zkušenost. Většinou se jelo něco kolem 70 km a já měl vždycky v cíli pocit, že bych se mohl na stejnou trať hnedka vydat ještě jednou a odjet ji znovu ve stejném tempu. Že bych nebyl prestižák? Teď vás asi napadne: tak proč se, Trávo, nepustiš do něčeho ultra dlouhého anebo prostě pořádně nezabereš? Jednoduchá odpověď. Svě tělo sportovní přípravou zatěžuji natolik, že pak už nemám v úmyslu huntovat ho ještě víc. Kdysi to dobře zaznělo od Radka. Tenkrát jsme řešili účast na běžecké 24hodinovce u Misky v Mladé Boleslavi. Radek prohlásil, že by to pro něj znamenalo minimálně týdenní výpadek z běžného tréninku, a to že si nemůže dovolit. Měl pravdu. Já do toho tehdy šel, neboť jsme se s Miskou vsadili, kdo uběhne víc :-). Nakonec Miska odpadl (něco ho začalo bolet) a já sice s Kýřou vyhrál a uběhl něco přes 170 km, nicméně vzápětí jsem si na Radkova slova poměrně intenzivně vzpomněl, neboť jsem pár dní skoro nemohl chodit.

Dneska si už víc uvědomuji, že všechno, co tady v nížinách provádím, je v podstatě příprava na to, abych v horách co nejvíc v pohodě zvládl to, co mi jde asi nejlíp. Hamtání do kopce.



Tráva a jeho nebohé pokusy na slackline – však já se zlepším!



Ranní cvičení na pobřeží – Batman v plné přípravě na expedici



EXPEDICE CHO OYU 2015
(8,201 M)

PROGRESS
SPORTSWEAR

DLOUHODOBÝ PARTNER
HONZY TRÁVNÍČKA



Čímž se trochu obloukem vracím zpět k Toskánsku a našemu cyklisticko-výživovému kempu, který mnozí návštěvníci důvěrně a s láskou označovali jako lágř :-).

Když jsem před K2 zjistil, že se moje plotýnka tak trochu vydala na výlet a jaksi se nenachází tam, kde by měla být, a že by mi moje občasná blokáce zad třeba mohla na příkrých a nevlídných svazích hory hodně zkomplikovat život, mohl jsem si vybrat jedno ze dvou řešení. Každé bylo svým způsobem nepohodlné a také svým způsobem nejisté. Operaci jsem odmítl a začal jsem raději cvičit. Radikálně jsem překopal model přípravy. Už to nebylo 5 h na kole, při běhu, na skialpech, běžkách, inlinech, fotbálku a pouhá hodka na protahování, regeneraci a cvičení core. Tenhle poměr jsem byl nucen hodně upravit a vyvážit a doufat, že to, co se fyzicky týče, bude stačit. No a co se nestalo? Bylo to lepší než dříve a záda vydržela.

U „nového“ systému jsem již zůstal a troufám si říci, že to je ta správná cesta. Ty naše těla taky nevydří všechno. Je třeba se o ně starat, protože to je to nejuzácnější, co máme.

Vtipný bylo, když jsme letos měli možnost vyzkoušet si tento model na cyklistech v Itálii. Miri je každé ráno „mučila“ na rozvíčkách a odpoledne při protažení po dojetí tréninku (na základě správného dýchání a prvků jógy). Bylo velice pozoruhodné vidět, jak se cítili spokojení a domáhali se cvičení i ve dnech, kdy nebylo v programu. Všichni jsme tak nějak přišli na to, jak to našim fyzickým schránkám dělá dobře.

Další neméně důležitou součástí informací šířených mezi lid cyklistický na kempu Ivana Rybaříka a celého Čistého sportu byla výživa.

Asi většina z vás ví, že jsem již 20 let „nemasozrout“. Když si vzpomenu na své vegetariánské začátky, bylo mi 18 let a všechno se u mě točilo kolem důvodů čistě etických. Vynechal jsem z jídelníčku maso a víc to neřešil. V té době se jednalo o poměrně novou a neobvyklou záležitost, a tudíž byla i nabídka alternativních rostlinných výrobků velice omezená, přístup k informacím o vý-



Další „expedičník“ Martin Havlena v čele pelotonu v Toskánsku



Dobroty by Čistý sport



Procesí „horolezců“ nad základním táborem Everestu



živě pro laickou veřejnost žádný. A kdo by ztrácel čas pátráním po takovejch prkotinách?

Zájem o výživu přišel až v době, kdy jsem na sobě musel začít kvůli horám intenzivně makat. Tehdy mi pomohla spolupráce s Ivanem a jeho propracovaný koncept založený na využití výhradně rostlinných zdrojů výživy i pro sportovce v maximálním nasazení. Ivan je bývalý úspěšný profesionální cyklista, jenž se díky radikální úpravě jídelníčku dostal z velikých zdravotních problémů a následně se mu podařilo na této (pro mnoho jiných nejen sportovců zdánlivě neakceptovatelné) stravě vyhrát jeden z nejtěžších etapových závodů na horských kolech na světě Crocodile Trophy. Dnes se snaží své poznatky, zkušenosti a znalosti testované na vlastní kůži předávat dál. Já jím a jeho správnou skladbu považuji za nedílnou součást cílené přípravy na osmitisícový kopec a detailů a informací chtivým čtenářům můžu prozradit, že se, a to nejen v horách, rád cpu produkty firmy Countrylife, jež mě letos i přislíbila vybavit dobrotami na podzimní expedici.

Stravování je pro mě natolik důležitá věc, že ji velice často zařazuji i do svých přednáškových programů na školách, kam občas na ukázkou vozím i svoje oblíbené pochutiny. Ať si je děti ochutnají a porovnájí třeba s gothajem, co mají v chlebu ke sváče. Není to o tom někomu k něčemu nutit, ale jen ukázat – hele, nemůže to být i takhle... Nechť si každý vybere svou cestu.

Ale abych se vrátil k naší expedici. Hory se oříásly. Snad se chtěly očistit od nepořádku, který jim lidé v poslední době přinášejí namísto voňavých obětí místním bohům. Nebo už nechtěly poslouchat nicotné hašteření lidí stojících v dlouhých frontách na svých svazích. Smutné je, že to odskákali i obyvatelé tamních vesniček, kteří s komerčním humbukem horolezectví posledních let nemají nic společného.

Spolu s lavinami opadaly z hor i plány mnoha expedic. Doufejme, že nynější špatné zprávy z Nepálu budou poslední. Během několika týdnů se snad ukáže, zda se situace v Nepálu a Tibe-

tu stabilizuje a jestli budeme na náš plánovaný výlet vůbec moct vyrazit. Držím palce všem na místě katastrofy. Mnozí z vás jste v Nepálu byli, takže víte, jaký jsou Nepálci fajn človíčkové. Snad se z toho rychle vyhrabou. Musím ale také připojit povzdech nad tím, jak je celá situace popisována médii (už bych si mohl zvyknout, že jde hlavně o tu senzací) a také nad postupem evakuačních prací, kdy na prvním místě byli zahraniční turisté na svahu a v základním táboře Everestu a pak teprve místní obyvatelstvo v okolních vesničkách. Já tam už několikrát byl a mohu asi trošičku hodnotit – „dobyvatelé“ Everestu mají s sebou spoustu potravin, oblečení, doktorů a dalšího vybavení, které jim naprosto v pohodě (pokud nejsou samozřejmě zranění) umožní přečkat několik týdnů ve stanech. Prostě vyblokování několika vrtníků na to, abychom dostali bohatého horolezce do nížiny na úkor pomoci místním obyvatelům v opravdovém průsvihu, nepovažuji v tento moment za správné.

Čus bus u dalšího čísla váš Honza Grass.

CARINTHIA
WWW.CARINTHIASHOP.COM

SPOLEČNÝMI SILAMI NA VRCHOL

HONZA “TRÁVA” TRÁVNÍČEK
Carinthia's athlete

- 2014 K2 (8611 m n. m.)
- 2012 Annapurna (8091 m n. m.)
- 2011 Manaslu (8163 m n. m.)
- 2009 Gasherbrum I (8068 m n. m.)

