

## Ultraběh si musíš vydřít, tvrdí Šafránek po beskydském triumfu

24zpravy.com, 10. 10. 2018

Ultraběh si musíš vydřít, tvrdí Šafránek po beskydském triumfu

„Je to zvláštní, protože dřív jsem běh neměl rád a nešel mi. Právě to byl jeden z hlavních důvodů, proč jsem s ním začal. Je to totiž základní věc, přirozená pro člověka a chtěl jsem se v ní zlepšit,“ vrací se Šafránek ve vyprávění o dva roky zpět.

Vyladění stroj

Tehdy si našel osmikilometrový okruh kolem rodné vsi, začátky však byly těžké. Často už v polovině bojoval sám se sebou, nevěděl, jak dýchat, a netušil nic o běžecké technice. „Až jednou, to jsem měl naběháno kolem 200 kilometrů, jsem měl na tréninku pocit, že běžím strašně rychle a necítím se unavený. Tělo najednou fungovalo jako vyladěný stroj a ten pocit mě naprosto dostal. Chtěl jsem to zažívat pořád a člověka pak začne běh lákat, protože zlepšuje náladu a fyzické zdraví, má vliv i na psychické,“ vysvětluje.

Běh začal používat jako způsob přepravy, například v zimě na chatu, přidával kilometry a vzdálenosti narůstaly. Od kamarádky přišla nabídka na první závod, Hostýnskou osmu na 65 kilometrů a bylo z toho šesté místo v kategorii. „Hostýnské vrchy mám rád a tam jsem zjistil, že v kopcích je běhání úplně jiné a naprosto mě to dostalo. Jste v kontaktu s přírodou a prostředí kolem vás se neustále proměňuje,“ líčí nadšeně Šafránek.

Tři týdny na to už startoval poprvé na Beskydské sedmičce a s parťákem Patrikem Mozolou ji dokázali dokončit za 16 hodin a 27 minut. Hned v cíli si řekli, že začnou oba usilovně trénovat ještě víc a za rok zkusí udělat pořádný výsledek.

Kouzlu ultratrailových běhů (delší než 42 kilometrů a mimo velké cesty – pozn. red.) úplně propadli. „Ultraběhy si člověk musí neskutečně vydřít, jen aby je dokázal dokončit. Navíc jste v horách přirozeně spojení s přírodou, ke které patří i déšť, mlha nebo zima. V tu chvíli záleží jen na tom, co v sobě člověk má a co dokáže. Například velká část Beskydské sedmičky se běží v noci, což může být i jednodušší, protože nevidíte vrcholy před sebou, a tím vám nepřipadají tak daleko,“ popisuje pětadvacetiletý běžec.

Boj o minuty

Na startu v Třinci podupávaly poslední srpnový večer tři tisíce běžců a v deset večer se ponořily do tmy okolních kopců. Sedm nejvyšších, přesahujících tisíc metrů, museli překonat, včetně Lysé hory (1323 m) či strmého Smrku (1276 m). Na prudkých svazích se Šafránek a Mozola od začátku až do konce přetahovali se soupeři o minuty.

„Když nám na druhé kontrole řekli, že vedeme o dvě minuty, byli jsme překvapení, protože start je společný i pro delší trasu, takže jsme nevěděli, jak na tom jsme. Na další kontrole to byly čtyři minuty, ale pak nás začali dohánět a celou dobu jsme viděli, jak se k nám čelovky soupeřů přibližují. Nakonec se jim to podařilo a běželi jsme několik kontrol společně. To už došlo i na taktizování, kdy se vynechávaly některé občerstvovačky, což je u takového závodu risk, ale někde se minuty nasbírat musely,“ popisuje Šafránek dramaticky boj o vítězství.

Rozhodnout musely až nejprudší pasáže Smrku, který je pro běžce v Beskydech až mytickou horou. „Každý chtěl ukázat, že je silnější než druhý. Tyhle závody hrozně moc rozhoduje hlava, a když o sobě člověk zapochybuje, může ho to zlomit. Naši soupeři se rozběhli i do těch nejprudších svahů na Smrku a tam jsem začal mít pocit, že to možná nebude úplně ideální. Ale naštěstí se tím unavili a podařilo se nám je setřást,“ vypráví běžec z Horní Moštěnice.

Výš a dál

Cíl proťali v čase 13 hodin a 32 minut, o devět minut před svými pronásledovali. Tým neotřele a přímočaře pojmenovaný Hledáme sponzora vystoupal na nejvyšší stupeň.

„Tím názvem jsme chtěli ukázat, že máme touhu se ultraběhům věnovat v budoucnu a myslíme to vážně. A pokud by se nějaký sponzor objevil, moc by nám to pomohlo, protože tento sport je finančně i časově náročný. Boty, oblečení i karbonové hůlky, při závodě má na sobě člověk věci za deset až čtrnáct tisíc a je to nutné, protože na sto kilometrech je každý gram znát. A k tomu startovné, doprava i kvalitní strava po celou dobu,“ vyjmenovává mladík, který studuje na Ostravské univerzitě tělesnou výchovu a sport a na závody si vydělává na brigádách.

Šafránek věří, že vítězství v Beskydech jen dva roky po tom, co začal běhat na okruhu kolem Horní Moštěnice, je teprve začátek. „Ukázalo mi to, že tvrdá práce se vyplácí. Chci se běhu věnovat ještě víc a doufám, že i na vyšší úrovni. Příští rok plánuju víc závodů, pěkné jsou i na Slovensku v Nízkých Tatrách,“ hledí vstříc o tisíc metrů vyšším vrcholům.

Zdroj:

<http://www.24zpravy.com/sport/ultrabeh-si-musis-vydriz-tvrdi-safranek-po-beskydskem-tri-umfu/241211-zpravy>