

PO SEJMNUTÍ AUTEM A NAPADENÍ MEDVĚDEM ZVLÁDLA

# HANKA EBERTOVÁ CYKLISTICKÉ PEKLO NA ZEMI!

PETR PODROUZEK

Hanka Ebertová (44) závodí na kole od roku 1996. Léta objížděla klasické závody, než se našla v cyklistických maratonech, tedy v závodech dlouhých přes 200 km. Odjela jich už přes sto. „Zešla mě ale pohtily ultramaratony. Dokonale totiž odhalují vnitřní sílu, schopnost porvat se i sama se sebou a současně překonávat nejrůznější překážky. Účast žen na těchto závodech je spíše výjimečná a většinou si to tedy rozdávám s muži. I když se snad ani o soupeření nedá mluvit, protože vždy je úspěch pro každého vůbec závod dojet,“ řekla New Hanka Ebertová.

S cyklistickými silničními ultramaratony skončila Hanka ze zdravotních i motivačních důvodů v roce 2010. Tedy myslela si, že je už zabalila. Proto si pořídila „horáka“ a cyklistiku se začala pouze bavít. Jenže si i tak přivodila paradoxně těžké zranění chrupavky pravého kolena na už tak nemocné noze. V mládí totiž proděla-

nizací i konkurencí, tedy DOS RAS Extreme ve Slovinsku,“ přiznává Hanka.

Přetěžké období uplynulých několika let se pro ni stalo zdravotním očistcem. Zlom nastal až vloni, kdy podstoupila laserovou operaci očí u Pavla Stodůlky, který k návratu k ultramaratonu už tak nahodanou Hanku definitivně zlomil. Brzy se pak pustila do tréninku a už po dvou měsících příprav se rozhodla koleno naplno prověřit na nejtěžším domácím maratónu Krušnatonu s převýšením 4 500 m a délkou závodu 250 km. Koleno zkoušku vydrželo a o startu ve Slovinsku tak bylo rozhodnuto.

„Musím přiznat, že začít z nulové kondice bylo neuvěřitelně těžké a dotud vlastně nechápu, jak se mi to vůbec mohlo podařit,“ kroučí nevěřící hlavou Hanka. „Nicméně dobrá a už se podařila i díky ortopedovi Luboši Hrazdírovi a následně i sponzorům. Říkala jsem si, ať už zavodě dopadne jakkoliv, jsem za navrácení do plnohodnotného života a za možnost zase naplno sportovat opravdu šťastná,“ dodává Ebertová.

Slovinský ultramaraton DOS RAS Extreme znamená pro závodnice zvládnout 1 207 km s převýšením 14 500 m do 70 hodin a 53 minut od startu. Na kole Hanka odtrénovala před Slovinskem 367 hodin, respektive ujela celkem 9 800 km. Tohoto extrémně těžkého závodu se chtěla účastnit už poctivě, tedy z českých zástupců by se tak na start postavila nejčastěji.

Stačilo však málo a Hanka by si o Slovinsku mohla jenom nechat zdát. Nejdříve ji totiž při jízdě na kole sejmul auto a potom ještě ke všemu napadl Medvěd. „Řidička Felicie mi na stopce nedala před-

nost. Předvedla jsem po téměř čelním nárazu přes auto krásné salto. Štěstí v neštěstí bylo, že jsem neměla nic zlomeného. Nicméně mě bolelo pořádně a dlouho celé tělo. Druhdu a hodně špatnou zprávu bylo, že se střet poděpsal na kole. Takže bylo otázkou, zda se nám podaří sestavit kolo druhé,“ vzpomíná Hanka.

Abý toho nebylo málo, napadl ji v přípravě Medvěd. „Jednou větou se dá říct, že mě při tréninku ulovil Medvěd s velkým M. Tak se totiž kavkazský ovčák, tedy pes o velikosti telete, skutečně jmenoval. Medvěd si neomylně vzpomněl na svůj původ a jedním stiskem čelistí mi nejdří-

ve chytil ruku a potom cuknutím velice snadno strhl na zem. Nutno podotknout, že si ani nemusel povyskočit, tak byl veliký, aby se mi do ruky během jízdy zakousl. Ve chvíli, když si mě chtěl začít porcovat k obědu, mě zachránila posádka černého vozu Audi, která vše nejen viděla, ale také hned zastavila a docela neohroženě se posví postavila. Musím se přiznat, že nikdy nezapomenu na vyčenené tesáky z dvacetimetřové tlamy, než se do mě s vrčením zakously. A následující chvíle na zemi, kdy pes v útku pokračoval, bych už opravdu zažít nechála,“ říká Hanka.

Následkem psiho útoku měla česká cyklistka prokousnuté předloktí a silně naraženou kostrč. „A odnesla to i příblba, už ani nevim, pokolikáté mě zachránila,“ dává ještě k dobru ultramaratonka.

Náštestí vše nakonec dobře dopadlo a Hanka se na start závodu postavila. Konkurencí jí bylo 41 mužů a jedna soupeřka, domácí Andrea Jagodič, z rekordních celkem 13 zemí světa. „Před závodem ve mně byla obrovská směs pocitů, od nadšení, že jsem zase zpátky, přes obavy, aby všechny operované části vydržely, až po strach, aby mi bylo práno a zažila jsem tu atmosféru směsice pocitů a únavy také v cíli. Není nic horšího jak pro tým, tak pro závodníka, než závod nedokončit.“

Do cyklistických pedálů šlápla jako vůbec první – na příblbě s malou lebkou, sloužící jako nutné světlo, a talismanem v podobě umělé bílé perské kočky, kterou doma chová. „I přes jinak pěkné počasí přišel brzy velice silný protivítr. Přestože jsme jeli víceméně neustále z kopce dolů, znamenalo to i tak makat naplno. Kromě toho se oproti minulým ročníkům změnila podoba trati, z čehož jsem také radost neměla. Vždy je totiž snažší vydat se po známé trati, na které člověk ví, kde a jak jíst a co ho čeká,“ vzpomíná Hanka Ebertová. Úvodních 250 km zvládla bez vážnějších problémů. „Dá se říci, že nejtěžší během úvodních

dvou etap bylo až neuvěřitelně osmnáctiprocentní stoupání dlouhé i několik kilometrů. Když jsem tento extrémní závod jela vůbec poprvé, nemohla jsem obtížnost kopců skousnout především psychicky. Moc odpočívat se ale nedá ani při následných sjezdech, protože se závodí i potom a po velice úzkých dvoumetrových asfaltkách vedených přes malé vesničky. Takže i doprovázející vozidlo mělo v těchto případech co dělat, aby se na silnici udrželo. Úkolem týmu

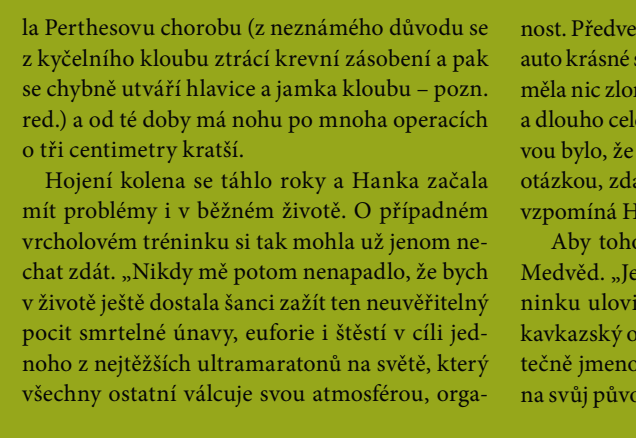


přítom bylo se o mne postarat doslova a do písmene jako o miminko. Od druhé noci totiž není závodník víceméně schopný ničeho jiného než se pouze soustředit na samotnou jízdu. Je krmen, převléká, svléká, a pokud vše klape, měl by se během závodu starat jenom o šlapání do pedálů. Pravda je, že tato ideální situace ne vždy nastane, a tak dochází k časovým ztrátám a většinou také k různému jiskření mezi jezdcem a týmem. Ten byl v mém případě složen ze dvou aut. Za mnou jel plně vybavený karavanový vůz poskytující maximálně možné pohodlí určené pro odpočinek. Druhé osobní auto s fotografem sloužilo jako spojka, které kupříkladu doplňovalo vše, co chybělo či přebývalo v prvním autě. Současně se ale také stará o ohřívání jídel a podobně,“ vypočítává důležitost celého týmu Hanka.

První skutečná zatěžkávací zkouška čekala na závodníky ve třetí etapě. Těžký kopec o délce jedenácti kilometrů zbrzdil cyklisty až

## Hanka Ebertová

Datum narození: **18. 3. 1970**  
Stav: **svobodná**  
Váha: **69 kg**  
Výška: **170 cm**  
Tep klidový: **38**  
Tep max.: **184**



k průměrné rychlosti pouhých šest kilometrů za hodinu. „Mám z něj hrůzu pokaždé. Během stoupání se mi hlavou honí pořád dokola – jen nesmíš zastavit, nesmíš zastavit. Jde o hodinový očištěc. Na druhou stranu kopec končí překrásnými přírodními tunely, ve kterých vždy aspoň trochu na duši pookřejí, a hlavně vím, že už je to strašně za mnou.“

O vysokou stoupání proložena deští, nebezpečné sjezdy po mizerných cestách a další překážky

nebyla nouze. „Při jízdě po rozbitých cestách během nebezpečných sjezdů jsem byla pokaždé nejen fyzicky vyčerpaná, ale i hodně psychicky rozhozená. Navíc občas něco v týmu zaskřípalo, což vždy špatně nesu a nakonec mě to dostane pokaždé do obrovské časové ztráty, kterou pak zuby nehty s maximálním nasazením a úbytkem sil těžce na trati doháním. Po prvních čtyřech stech kilometrech jsem cítila vše, jen ne příjemné pocity, a navíc ztráta na soupeřku dělala už v té chvíli tři hodiny,“ říká Hanka Ebertová.

Náladu si česká cyklistka spravila aspoň při zdolávání obávaného devět kilometrů dlouhého a čtrnáct stupňů vysokého stoupání na vrchol Vršič. Už třikrát se ho snažila vyjet bez seskočení z kola, leč bez úspěchu. Porazit se jí ho podařilo až letos. „Vyškrábát se na Vršič je strašně, ale sjezd z něj do Kranjske Gory... to je cyklistické peklo na zemi! V každé zatáčce na nás číhaly „kočičí hlavy“ a na rovinkách pro změnu rozdrobený asfalt. Kromě toho je sjezd daleko prudší než předchozí stoupání a ruce jsou neustále na brzdách. Chvillemi jsem nevěděla, zda byla horší bolest v chodidlech na nohou, v ramenou, anebo křeče v prstech rukou na brzdových pákách. Prostě takto si dost dobře představuji mučení.“

Do tuhosti začalo jít u Hanky s blížící



Co je při takovém extrémním závodě úplně to nejdůležitější?

Je to hlava, konkrétně psychika a pak vnitřní pohoda. Je třeba mít všechno dopředu i během závodu v hlavě srovnané. Druhá zásadní věc je souhra a podpora týmu během závodu. Závodník i tým by měli být jeden organismus. V týmu by měla být jedna osobnost, kterou jezdec zcela respektuje a má konečné slovo při důležitých rozhodnutích.

Jak často a co jste jedla a pila?

Jíst aspoň malinko by se mělo každou hodinu, což se nám ne úplně dařilo. Bohužel mám trochu s jídelním problémem, a čím dlele jedu, tím méně mám na jídlo chuť. Velký problém se stravou je v noci, kdy se špatně zpracovává. Je pak na týmu mě do jídla vyloučené nutit, což také ne úplně klaplo. Zhubla jsem tři kilogramy a to je fakt moc. Jinak jsem měla dvakrát denně teplé jídlo; těstoviny, nebo bramborovou kaši s kuřecím masem. Pítí co hodina, to podle teploty 0,5–0,7 litru. Střídám iontový nápoj, zelený slazený čaj, kolu a vodu. Po asi 48 hodinách dostávám chuť na takový šilenosti, jako jsem kupříkladu chipsy. Asi kvůli soli, ví bih. A pak, když je teplo, mám pravidelně chuť na ledovou fantu a sублиnkami.

Co bylo nejhorší? Únava, vichřice, silný protivítr, bezmoc...?

Nejhorší je právě ta bezmoc, když člověk na sto procent nevěří týmu po nějakém renoucu, který se třeba i opakuje. Důvěra je strašně důležitá, protože jsem na týmu úplně závislá. Únava je normální a já už ji znám, takže tohle problém ani není. Stejně tak normální je bolest, a letos naopak mě nic extrémně nebolelo. Protivítr mě spíš naštal, říkala jsem si, že nemám holt v závodech štěstí, a chvíli mi to bylo i líto, ale

se druhou nocí. Měly přijít chvíle, které často rozhodují závod. Jenže v tento čas se česká jezdkyně dopustila chyby. Dalších 70 kilometrů, než přišla dvě náročná stoupání, sice absolvovala s jinými závodníky a nepocítovala navíc žádné vážnější problémy, ale... „I když ještě nebyla půlnoc, dopadla na mě krize a po deseti kilometrech kopce jsme šli spát. Zpětně mi bylo jasné, že slo o docela velkou chybu, která vše hodně ovlivnila. Po třiceti minutách spánku jsem se rozhodla zdotat poslední tříkilometrové stoupání a současně se připravit na brutální klesání, které je problém zvládnout i ve dne. Jenže jsem si je načasovala přesně na půlnoc a jenom světla doprovodného auta mě dostala se ztrátou, ale aspoň v pořádku,“ dodává.

Netrvalo to dlouhou a Hanka byla ráda, že se vůbec udržela na kole. Únava, respektive spánkový deficit, se ozval mnohem hlasitěji. Ani na jídlo neměla pomyšlení. Pro naši cyklistku se začal v ten okamžik závod lámat. „Najednou byl přede mnou nekonečný mírný sjezd, který doslova uspává, a já měla pocit, že se svalím vyčerpaním. Bylo mi jasné, že mě čeká boj: usnu, nebo neusnu? Únava byla nepopsatelná a navíc se do mne dál nekontrolovaný třes. Byla mi strašná zima, přestože jsem na sobě měla tři zimní bundy a vestu. Měla jsem za to, že je venku kolem nuly, jenže polár ukazal jedenáct stupňů Celsia. Raději jsem si tak dvakrát po deseti minutách zdřímla. Byl to ale příliš, protože ztráta na první závodnice narůstala. O výsledku bylo v tu chvíli prakticky rozhodnuto.“ Hance bylo do pláče. Tolik si věřila a cítila, že měla lepší formu než v roce 2010.

Závod začal mít už pomalu svého vítěze, jenže aby toho nebylo málo, začala být Hanka pod tlakem časového limitu. V tu chvíli sebrala všechny síly, co jí ještě zbývalo, a nakonec ji ustála. „Znovu jsem se přesvědčila, že pokud mi teče do bot, umím podat opravdu maximální výkon. Projelo mnou současně také obrovské zklamání, že jsme takticky nezvládli druhou noc a veškerá dřina přišla vlnivě. Hrozně těžko jsem se s touto situací srovnávala,“ přiznává.

Do cíle 1 207 km dlouhého cyklistického ultramaratonu se Hanka



musela ještě poprat s vyčerpaním, během kterého si už pomalu nemohla ani vzpomenout, jak se vlastně jmenuje. Bovojala se špatným přijímáním potravy, s vichřicí, se silným protivítrzem a nakonec přišla i bouřka se sněhem. Cyklistický masákr tolik obávané koleno vydrželo, mnohem více ji však trápily naražená kostrč a vykloubené obratle, které se razantně ozvaly už na sedmesátem kilometrů závodu v prudkých stojkách.

„Finálních dvě stě kilometrů jsem už věděla, že závod dokončím, a začala jsem si ho užívat. Bylo to prostě pro mne něco neuvěřitelného, že jsem se dokázala po čtyřech letech zdravotních problémů vůbec vrátit a natrénovat do skvělé formy. Posledních třicet kilometrů se mnou jeli neznámí fandící cyklisté. Byl to nakonec nádherný pocit, něco takového dokázat,“ říká na závěr Hanka Ebertová, která skončila jako druhá žena, když 1 207 km ujela za 69 hodin a 15 minut, což dělá v těžkém terénu průměr přibližně 17 km/h. ■



Co se vám během tolika kilometrů na kole honilo vše hlavou?

Ze začátku je člověk tak hrozně nervózní, že doslova nemyslí. Pak jsem řekla, že ne vše klape, a také jsem závod trochu přepálila, měla křeče a řešila pro změnu zase je. Když mi bylo nejhůř, tak jsem vzpomínala, kolik lidí mi pomohlo, fandil, a jak bylo strašně těžké a kolik úsilí mě stálo se vrátit po zdravotních problémech, po bouřce s autem, po napadení psem. Člověk si vzpomene i na šilné hodiny strávené na trenežeru. Ze bych závod vzdala, mě napadlo vůbec, pouze jednou jsme byli tlaceni limitem. Nicméně já se pod velkým tlakem či stresem umím nejvíce vyhecovat. To samé platí o závěrech závodů, které mám rovněž velmi rychlé. Problém mívám spíše na začátku. Ze jsme s týmem dělali zbytečné chyby, mě upřímně hrozně sral... jiné slovo není příhodné. V Čechách s cyklistickými ultra závody nikdo víc zkušeností nemá, a tím víc je nepochopitelné, že jsme chybovali v důležitých okamžicích! Nevzdávám se, pokud nemám závažný zdravotní problém. Byla jsem našťavá, že se nám vzdaluje zbytečnými ztrátami a chybami rovnocenný boj o vítězství. Samozřejmě jestli bych vyhrála, tvrdit nemážu.

Budete v závodu pokračovat?

Upřímně nevim. Rozhodnu se zřejmě až v srpnu.

