

## **Co tam robis na tom zachode tak dlho ?**

Juraj Hammer

Ano – moj zachod. To je to miesto, ktoremu vdacim za moj uspesny Oringen 2015. Sice som ani zdaleka nesial na popredne pozicie vo vysledkovej listine, ale pre mna osobne to bol vykon desatrocia.

V ten moment ked som poslal prihlasku stanovil som si ciel – odbehnut to v priemere pod 10min/km a hlavne vyhnut sa kardinalnej mapovej chybe. Bolo to rozhodnutie, ktore ma malo motivovat v mojej stvormesacnej priprave na Oringen.

Naposledy som okusil skandinavske tereny v roku 1998 a vlastne to bolo jediny krat ked moje nohy trpeli v premocnej podlozke a male zavahanie v citani mapy pri dohladavke ma stalo 15 minut. Vzhľadom na to, ze moje skusenosti boli takmer nulove, moj ciel bol dost odvazny ale nie nerealizovatelny.

Kedze odjakziva som bol slabý bezec (momentálne by som sa kategorizoval ako trochu rychlejší chodec), bolo jasne, ze prioritou pre mna musi byt prvotriedny mapovy vykon.

### **Uskutocnene zmeny na dosiahnutie ciela:**

- **zmena M...W buzoly na S...A palcovku s nastavitelnym azimutom**

GPS analyzy mojich nocnych pretekov v zimnej sezone ukazali caste pochybenie v smere odbehu po orazeni kontroly a postupne odchylovanie sa od azimutu. Pri pouzivani buzoly som si vsimol, ze zapastim si zakryvam lavy okraj kruhu. Spôsob uchytenia palcovky tento problem eliminuje.

- **znizenie telesnej hmotnosti**

V celku jasna matematika. Cim menej kil budem mat, tym lahsie sa mi budu nohy tahat von z bazin. Tu musim podoknut, ze k ziadnej radikalnej zmene mojej diety nedoslo. Nie. Az takto som sa neobetoval. Bol som si vedomý svojej hmotnosti a len trochu castejsie som ju sledoval. Do Oringu som zhodil 6kg (pozn.red. bolo z toho chudnut - rozdiel hmotnosti v roku 1998 a 2015 bol priblizne 20kg)

- **zmena treningoveho zatazenia**

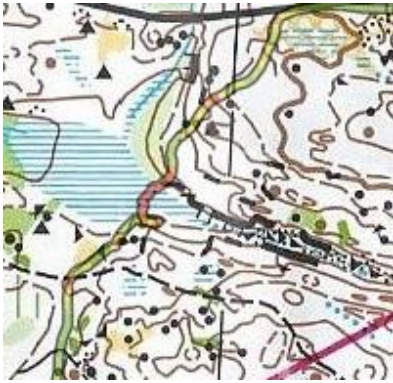
Dlžky trati naznacovali, ze to pod hodinu ani v jednej etape nedam. Moje okolnosti a telo mi nedovoľovali trenovat viac ako 3-4 krat za tyzden v objeme asi 30-40min. Razantne som to zo dna na den zmenil na 60-70min. Moje nohy si jednoducho museli privyknuť na dlhodobu zataz v pomalom tempe, aby sa mozog mohol viac koncentrovat na mapu. Nesiel som za vitazstvom, takže som úplne vylucil trening rychlosti. Na rozvoj sily a koordinacie som zacal behavat useky na hrbolatej luke s vysokou travou (teraz uz viem, ze skandinavske tereny kladie omnoho vacsi odpor na telo ako moja luka)

- **zintenzivnenie mapovej pripravy**

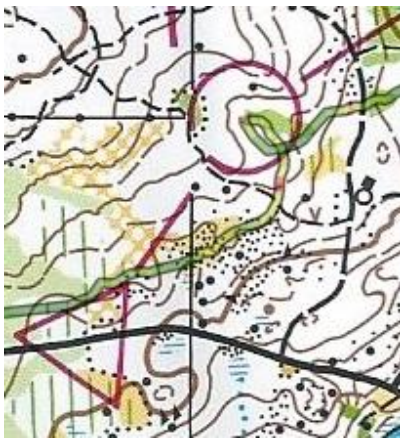
Jedinou alternativou ako sa naucit orientovat v terene bol internet. Vzdy ked ma chytilo nutkanie na toaletu, schmatol som tablet, zavrel dvere a studoval ako sa mam spravat lese. Manželka nikdy nechapala co tak dlho robim na tom zachode. No ono to nejaky cas trva odbehnut pretek finskej ligy v kategorii H45 – samozrejme virtualne. Headcam videa boli pre mna uzasnou pomocou. Studoval som sposob akym je teren zmapovany, ucil sa rozoznavat terenne tvary, porasty, liniove prvky. Na chybach inych som naberal

dolezite skusenosti kedy zrychlit, kedy spomalit, kedy volit postup priamo alebo obiehat, ktore tvary si vsimat a ktore detaily vypustat a hlavne ako sa najst ak sa stratim.

### 3 Days Oringen: celkova dlzka 20.5km / 43 kontrol / 194 minut / sucet chyb 5'20"



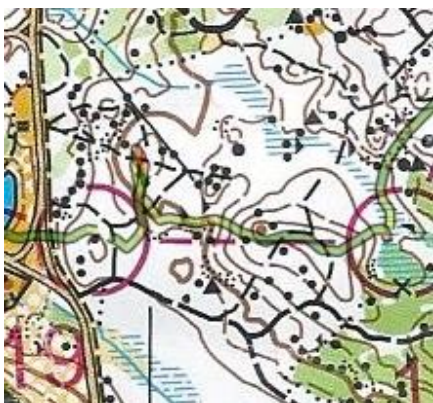
E1: bez vyraznejšej mapovej chyby, najväčšia časová strata (1 min) pri prebehu baziny. Najprv som sa nevedel rozhodnúť kde to prebehnem a potom som si vybral asi to najvyššie miesto, prepadol sa po pas do blata a nevedel sa z toho vytiahnuť von.



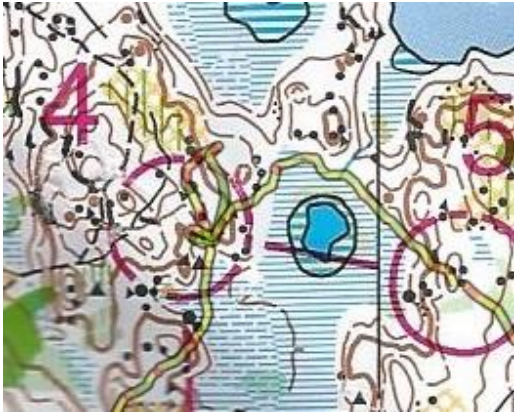
E2: 1.kontrola – nesprávny azimut a postup cez kamenne pole (40")



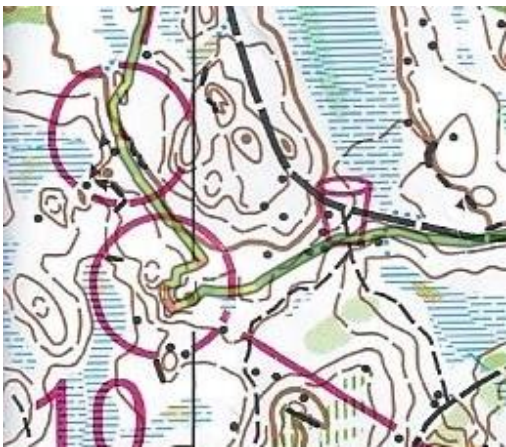
E2: 3.kontrola – po prebrodení rieky odchylenie od smeru, nastalo som sa okamžite našiel v údolíčku a zkorigoval smer (20")



E2: 19.kontrola – predposledná kontrola etapy, už som pocul spikra a nechal sa zlákať davom bezcov do paralelnej chyby a trochu mi to trvalo sa najst na mape. Strata koncentrácie ma stala 1'30".



E3: 4.kotrola – vbehol som do kruzka, pozrel do udolicka a nic nevidel. Strata 1'30" kym som opat nadobudol kontrolu nad mapou. Velmi neochotne som sa vratil do toho isteho udolia a zistil, ze pri prvom pokuse som ju podbehol asi o 20m.



E3: 10.kotrola – chybný smer odbehu z deviatky. Chyba 20".