

# Krása i hrůza zároveň: Helena Janatová uběhla maraton v Alpách

1.8.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

## Splněný sen

*„Sportuju od dětství, dělala jsem volejbal, atletiku, od pětadvaceti let pravidelně běhám a maraton byl můj velký sen,“ říká Helena Janatová. Poprvé si toto přání splnila v roce 2023 v Ostravě, kde běžela městský maraton. Závod ve Švýcarských Alpách, který se jmenuje Trail Verbier Saint-Bernard, ale byla spíš shoda okolností: „Mám kamaráda ve Švýcarsku, který běhá ještě delší tratě, třeba i 170 km, a přihlásila jsem se hlavně na jeho popud,“ vysvětluje s tím, že v tu chvíli vůbec nevěděla, do čeho jde. „Nebylo to spontánní rozhodnutí, ale nakonec jsem to vzala jako výzvu,“ dodává sestra.*

## Trénink v českých podmínkách

Protože v okolí Svitav žádné vysoké hory nejsou, připravovala se Helena Janatová na místních kopcích. *„Proti Alpám jsou to vlastně rovinky,“ směje se. Na přípravu měla sedm měsíců. Koupila si nové boty a týdně naběhala přes 100 km. „Bylo to mezi 15-30 kilometry denně, záleželo to na službách v nemocnici, po dvanáctihodinové službě na oddělení JIP jsem běhat už nemohla,“ vysvětluje.*

## Vše potřebné si maratonci nesou na zádech

U podobných dlouhých závodů ve vysokých horách mají běžci předepsanou výbavu. V malém batohu musí mít všechno, co budou při maratonu potřebovat. *„Musíte mít určitě vodu, pak nepromokavou bundu a kalhoty, termoizolační folii proti prochladnutí, kdyby se něco stalo a běžec by musel čekat na pomoc. Povinný byl i telefon, kde jsme měli aplikaci s SOS tlačítkem pro případ úrazu, protože i když je na startu přes 1000 lidí, tak jsem v některých úsecích byla široko daleko sama. A pak náplasti, obinadla, prostě základní věci,“ vyjmenovává běžkyně vybavení, které si balila do malého běžeckého batohu. Vezla s sebou i hůlky, i když ty nejsou v povinné výbavě: „Já s nimi nejsem vůbec zvyklá běhat. Takže jsem je měla půjčené od kamarádky, ale byly to těžké turistické hůlky, a nakonec jsem si je na závod nebrala,“ směje se Helena Janatová a připouští, že pokud poběží příště, odlehčené hole si koupí hlavně kvůli běhu z kopce.*

## Nervozita na startu

Před závodem měla běžkyně velký strach, který se ještě zvětšil, když organizátoři odsunuli běh o den kvůli počasí. *„Na startu jsem byla hodně nervózní, ale jak jsem vyběhla, tak to ze mě spadlo,“ vzpomíná. Bylo to i proto, že trasa vedla po horských cestách plných kamení a bahna. „Tam musí člověk, hlavně když běží z kopce, dávat pozor na každý krok, aby neuklouzl nebo špatně nedošlápl. I přesto, že jsem byla opatrná, několikrát jsem spadla, ale naštěstí se mi nic nestalo,“ dodává s úlevou v hlase.*

## Krása i hrůza zároveň

Běžet 40 kilometrů ve vysokých horách je náročně fyzicky a psychicky, sestra JIP Helena Janatová přiznává, že i když na ni velká krize nepřišla, párkrát ji napadlo, jestli jí ta dřina stojí za to: *„Třeba v jednom nekonečném, snad sedmikilometrovém prudkém stoupání, kde se chvílemi nedalo ani běžet, jen rychle jít. Tam mi to hlavou prolétlo. Ale chtěla jsem dokázat sama sobě, že to zvládnu,“*

vzpomíná na silné momenty závodu: „*Já vlastně ani neodpočívala, jen na občerstvovacích stanicích jsem do sebe rychle hodila kousek melounu, čokolády, běžci musí doplňovat i sůl a při únavě pomůže sladký nápoj s kofeinem.*“

Radost a jistotu, že doběhne, nabyla na posledním občerstvení po velkém stoupání. „*Zbývalo mi asi 10 kilometrů a měla jsem takový čas, že bych se do limitu vešla i v případě, že bych místo běhu už jen šla. 200 metrů před cílem byl pocit štěstí tak intenzivní, že jsem začala brečet. Ta euforie, endorfiny, to se nedá slovy popsat, to musí člověk zažít. Nic tak intenzivního jsem asi v životě necítila,*“ noří se do emotivního zážitku závodnice a po chvíli zamyšlení dodává: „*Celý ten závod byla vlastně krása i hrůza zároveň.*“

## **Všude kolem hory a údolí**

Trasa závodu Trail Verbier Saint-Bernard vede z Moay (1690 mnm) do Verbieru (1490 mnm). Závodníci na 40 kilometrech překonávají velké převýšení a celá trať je po horských cestách. „*Samozřejmě člověk nemá úplně čas se kochat tou krásou, protože jak jsem řekla, musí dávat pozor na cestu. Ale třeba když jsem vyběhla do nejvyššího bodu závodu, 2700 metrů, kde byla občerstvovací stanice, na chvíli jsem se tam zastavila a naproti mně byl Mont Blanc, tak to byl doslova úchvatný pohled,*“ popisuje Helena Janatová alpský běh, na jehož trasu se spolu s ní vydalo přes 12 tisíc závodníků. Ve své kategorii 50–55 let skončila desátá, celkově se mezi ženami umístila někde uprostřed s časem 8 hodin 5 minut. „*Chtěla uběhnout pod osm hodin. A přesně vím, kde jsem zpomalila. Bylo to v posledním běhu z kopce, úzká stezka, kameny, bahno, kořeny, tam jsem se opravdu bála, abych nespadla,*“ říká běžkyně, která i tak byla šťastná, že závod zvládla.

## **Co dál?**

Helena Janatová zatím o dalším závodu nepřemýšlí, běhá hlavně pro radost a odpočinek. „*Určitě zas něco vymyslím, ale to chvíli počká,*“ říká a odpovídá i na otázku, jak se dá skloubit náročná práce sestry JIP interního oddělení s rodinným životem a sportem: „*Stihnout se dá spousta věcí. Buď přijdu z práce, uvařím a lehnu si na gauč, nebo si půjdu zaběhat, projet se na kole nebo někam do fitka,*“ vysvětluje.

„*Co mi Trail Verbier Saint-Bernard dal? Asi poznání, kolik toho člověk zvládne. Že je to nejen o kondici, ale i o mentálním nastavení. A musím přiznat, že jsem v cíli na sebe byla opravdu hrdá, co jsem v tu chvíli dokázala,*“ uzavírá Helena Janatová svůj příběh.

<https://www.nempk.cz/novinky/krasa-i-hruza-zaroven-helena-janatova-ubehla-maraton-v-alpach>