

Z K2 NA KOZÁKOV

Opět přichází doba, kdy někteří z vás odkládají kola a pomalu kontrolují zásoby koxu ve sklepech, aby nějak překlepal zimu. Berete do rukou v ještě větší míře časopisy a třeba sníte o tom, co si na příští sezónu navésíte na kolo nebo na sebe. Přichází i doba, kdy je možné odlehčit i v cyklistickém časopise tématy, kdy si můžeme povídat i o něčem jiném než o přehazovačkách a pláštích a kdy si můžeme povídat i s někým jiným, než jsou cyklistické hvězdy a hvězdičky.

Již dlouho pravidelně jezdím do Turnova za Josefem Rakoncájem, abych s ním dělal rozhovory do časopisu Dobrodruh, který vychází ve stejném vydavatelství jako Cyklo-Servis. Povídam si o tréningových botách, karimatkách, stanech a vůbec o všech potřebných pro žít v horách. Při našem dlouhém večerním povídání se samozřejmě stáčí hovory i na kola. Už delší čas si s Joskou vyhražueme, že si spolu vyjedeme na Kozákov. Kopeck, který touto krajinou, vedle Trojake a jiných krásných koutů Českého ráje, dominuje.

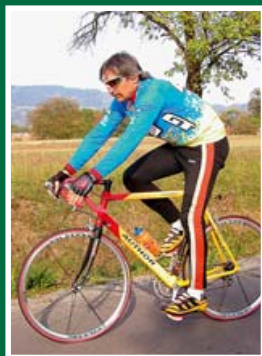
Josef Rakoncáj je opravdový horolezec a sportovní osobnost. Nejen u nás, ale i ve světovém měřítku. Patří do skupiny vyvolených, kteří ovládli své podřádky na těch nejvyšších vrcholcích planety. Joska celkem devětkrát vylezl vlastně na osm osmitisícovek, ale do loňského roku byl jediným člověkem planety, který byl dvakrát na asi tom nejlépeší vrcholku Himaláje, na K2. Druhým, komu se to zatím podařilo, byl jakýsi šerpa, ale ten používal kyslíkový přístroj. Joska ho vždy zavrhoval... „Když máš kyslík, tak to je, jako by ti dal někdo na kolo motorek. S kyslíkem jsi vlastně o dva kiloky níže.“ říká jasně a resolutně. Himálaj navštívil dvacetkrát. Už z toho plyne, že úspěšnost dobytí vršku není stoprocentní. Byl třeba třikrát na Everestu, ale jeho cesta každě skončila kdeś ve stěně. „Vis, v době, kdy jsem tam jezdil, tak jsem se neřadil mezi túristy. Dělal jsem těžké stěny. Normálky nás nezajímaly. I když samozřejmě, vylezl na Everest do 8900 metrů není sranda ani normálkou, ale to mě fakt nezajímalo.“ zamyslil se Joska. „Jedine, čeho lituju, že jsem se ani při jedné expedici nepokusil o travers na Lhoce Shar Dodžes se to nikomu odtravzovat nepodařilo. Ta cesta patří mezi nejobtížnější, co kde na zemi našel.“

S Joskou jsme si dali sraz jednoho příjemného říjnového odpoledne. Bylo mi jasné, že fyziku můžme zřejmě skvělou. V předstí svého turnovního bytu se musel pochluubit. Převléčen na kolo odkráčel do ložnice a přivleč svého zbrusu nového silničního Autora. „Člověče, to je paráda ty dualy. Nikam nemusíš sahat na rám na páčky. Ty náslápný pedály taky. Měl jsem několik kol, ale ta dnešní technika je úžasná, vybral jsem si skvělé“ rozplýval se nad svým novým strojem. Joska rozhodně nepatří mezi absolutní cyklistické amatéry. Na kole hodně trénoval a dodnes vlastní pořad. Kolo bylo vedle běžek vždy jeho tréninkovým nástrojem. O tom jsme si také chtěli popovídat. Víšec o jeho přípravě. Může to být zajímavé zabroustění do jiné sportovní oblasti. Dozvědí se, co musí člověk udělat pro to, aby snášel dvouměsíční utrpení v chladných horách, co potřebuje pro to, aby dokázal vůbec přežít, šlapat hodiny po pás ve sněhu, aby potom dvě hodiny kopal plošinou pro stan. A v tom se potom klepal celou noc zimou a lapal po dechu. Horolezectví se vůbec možná trochu podobá cyklistice. Kdo vyjel se skupinou po větru patřdesát kilometrů za město, potom byl ze skupiny utržen a sám se vracel zase těch padesát kilometrů proti větru, ví, o čem mluvím. Ale relativně bez nebezpečí, bez možnosti umřnutí a pádu do hlubin. No, vlastně je to jiné.

Byl jsem tak zvědavý, jak má kolo vybavené. Jaký má posed a jak šlape. Jednou zřavdovu, kterou jsem našel, byla pumpička uchytná na sedlové trubce. „Ta patří na spoudu trubky ke koxu“, utroubil jsem nespíšno poznámku. „Ja vim, ale mám krátký srovnání, poznám čas si sešnáti běží“. Joska lehce odskáka. Už mímám. „Jinak je kolo OK. Dokonce i sedlo je tak, jak má být. Mirknu ještě na oblečení. Podle toho se také pozná cyklista. Běž závod. Je vidět, že značky neřeší. Bunda GT... „Isem velké, a tak kapuju, co na mě je.“ Opět vysvětluje. Ale vim, že on značky skutečně neřeší... „V horách musíš mít co nejmenší věci, všechno dokonale funkční a co nejlepší. Dokonce jme si před útokem na vrchol odparali reklamní nášivky z batohu. Přeci je nahoru nelehké. No, říkal někdykrát při našich předcházejících schůzkách. Chová se tak zřejmě i na kole. Oblečení mu musí být příjemné a nekouká na to, aby mu nápis korespondoval s kolem. V tom se od mnohých cyklistů rozhodně liší.

Vyrazíme směr Kozákov. Je to jen pár kilometrů, ale cesta pro neroloztěho nepřijemná. Zvlněná krajina lehce do kopce. Do takového, co táhla za nohy. Jedeme vedle sebe a předpokládá, že naše povídání začne už cestou, bere za své. Dýchám. Joska také a lehce si předsunuje přední kolo. Občas se zadřímá za sebe, protože i kolo Turnova jezdí strašně moc aut. Je to tedy taky o život. Všechny den odpoledne ani tam není ideální na silniční výjezd. Zaboduje pod Kozákov a začíná nepřijemné magnetické stoupání. Těším se do serpení. Ten člověk má snad dvacetilírové plíce, říkák si, když jsem na úrovni jeho zadního kola. V tom mi spíše zavazování v kapse telefon. Jsem vlastně v práci. V redakci nikdo, a tak volám mě. Zastavuji a vyzníju potřebně.

Joska ujíždí. Za první zatáčkou sedí v autobusové zastávce a smje se. „Kde jsi člověče?“ Mě do smichu není. Stoupáme dolů. Vím dobře, že silnice končí v sedle, kde se zase loučí dolů. „Neboj, jedeme až nahoru. Další dva a půl kiláku.“ No, nebojím se, ale hospoda v sedle byla lepší. Času také není mnoho. Musím ještě nazhazit magneták a tahat z něj rozmyly. Chvilka odpočinu na rovince a silnice zase stoupá. Děle příjemnější. Začíná se ochlázovat. Na vršku je hospoda v rekonstrukci. Kupujeme tedy ve stánku minerálku, chvilku posedíme, poklábošime o kolech a vracíme se. Joska navrhuje, že doma v teple u čaje bude povídání lepší. Ani ve sjezdu není žádné začátečník. Bez problému vyzíždí zatáčky v prudkém sjezdu. Míříme na jičínskou. Nechceme jet stejnou cestou zpátky. Teprve teď si všimám, že ten velký člověk na kole sedí pěkně a krásně lehce. Háky mu taky nedělají problémy. Škoda že se drápal na hory a raději ne



zavodil. Vracíme se za lehkého šera. Ještě přejedeme kilometrův kopeček a jme doma. Příjemná vyzíždka.

Sedmě v teple obýváku, čaj na stolku z Nepálu, v koutě jakási nepálská kudla a na hromádce videokazety z těch nejkrásnějších míst. Trochu probereme seriál České himálajské dobrodružství a já macákem nahrávací tlačítko. Pokud jste se na seriál dívali, určitě bude pro vás snazší našemu rozhovoru porozumět.

„Hlavní je mít v kapse telefon.“ říká ke svému pojetí cyklistiky Joska. „Zavolat, přijed pro mě, vem větší auto, jsem na šrot, nemůžu.“, směje se. Ale vim, že on by to asi neudělal. V sedmi tisících taky pro něj nikdo nepřijede. Ale znám to, zvláště ze silvestrovských výjezdů. Ale tam si pro chlapy jezdí ženské z úplně jiných důvodů. Priožraly cyklistka není to pravé na silnici. Konec legrace. Povídejme o sportu.

Rekni nejdrív, kde a kdy jsi začal lézt? Taková nejkvřelější, ale důležitá otázka.

Asi v jedemasedmdesátém týdne ve Skaláku, potom samozřejmě Tátry, Alpy, Kavkaz, Pamír a Himálaj. Celkem běžný postup. Postupně a stále tvrději.

Vrháme se na tréning. Jak trénuje špičkoví horolezci?

No celkem složité otázka. Když budeš lézt normálky na osmy, tak je to příprava jiná, než když si budeš vybrat náročné cesty. Na normálce jde o fyzický fond, o taktiku a počasí. O těžké cesty se můžeš pokoušet tehdy, když už něco znaš, umíš lézt. Když ty budeš mít dobrou fyziku, takový přirozený fyzický fond, budeš mít dispozice na pohyb ve velkých výškách a bude ti prát počasí, tak tam za podpory zkušených taky asi normálkou vylezeš. Samozřejmě jak kterou. Musíš se naučit skutečně plně využít svůj fyzický fond, musíš se umět dobře zaklímát. Když budeš mít na fyziku jako blázen, ale nebudíš aklimatizován, tak se daleko nedostaneš.

Jak se tedy trénuje na vysoké hory?

Joska se zamyslí a potom z něj vypadá neuvěřitelná věta. Vis, otázku vůbec je, jestli trénovat. Když tam jezdíš často, tak jsi tak vybouchný, že jsi rá, že si odpočínáš. To vis, jinak toutě je v přípravě na Tátry, kde nejsi tak dlouho. Treba jsi nahore jen tři dny. Tam je to kolo o něčem jiném. Tátry jsou vělice nebezpečné. Jsou tam rychlé zvraty počasí a nedá se tam předvídat. Je tam úplně jiné mikroklima než v Alpách. Vrcholné horolezectví je dlouhodobější záležitost než jiné sporty. U něj se musí udržovat delší čas. Musíš léta sbírat zkušenosti, které ti za čas přinesou to, že se vůbec vrátíš živý.

Vídim, že se pořád divíš, když říkák, že je otázka jestli vůbec trénovat. Treba takový Polák Wielicki, který vylezl na všechny osmy, i ve svých třiapadesáti letech je schopen pořád lézt. Přitom vůbec netrénuje. Ten si uděl

v mládí fyzický fond, a z toho žije. Jezdí jen na expedice. Já mám názor, že když budeš trénovat, tak si huntuješ tělo a hlavně klouby. Mluvim samozřejmě o vrcholovém horolezectví. Když ho budeš dělat třicet let jako my, tak ti tělo přijde do háje. A pokud chceš vylezt opravdu na všechny osmy, tak to tak dlouho dělat musíš. Úspěšnost, že vylezeš na vrchol, je sotva sedesátiprocentní. Musíš opravdu jet na takových dvacet a více expedic, než ty kopce zvládneš. Podívej se třeba, jak dlouho lezl Messner.

A tam nahore opravdu dostaneš strašně zabrat. Za den v osmi tisících shodíš třeba kilo svalové hmoty. Já zhubnul za jednu expedici třeba patnáct kilo. Přijedeš domu, musíš regenerovat a nabírat váhu. Dát se dohromady. Ale přijedeš a zjistíš, že pořad hubneš.

Přichází paní Rakoncájevová a nabízí obložené chleby. „Nic mu nedávej, utrhl sem ho na Kozákově, je hlustej, dej mu, až zhubne.“, upozornuje Joska. Kašlu na řečičky a chleba si беру. „Hele, a kde ty si byl nejvyšší?“ ptá se mě. „Na Aquile du Midi v Chamonix, 3800 metrů“ odpovídám. „To je slušný. Normálkou? Tam to dobře znám.“ Uznává kyle a je ovidněně potešeným výstupem. „Ne, lanovkou, zklamu ho a kuckám drobky.

Alle neříkej, že jsi se nepřipravoval. Ale samozřejmě že ano. Jezdíl jsem hodně na kolo, na lyžích, plaval jsem.

Profe, cyklista, než jede na velký závod, tak si jede třeba trasu prohlédnout a potře-

Málo. Třicet čtyři. Když to doktoři zjistili, tak si snad mysleli, že umíram. Hnal mě do nemocnice, napíchlí do mě sondy a zkoumali mě.

A obsah plíc?

Měl jsem 7,2 litru, teď mám... (nepublikovatelný výraz). Vydržel jsem tři a půl minuty pod vodou. Chodil jme samozřejmě do sportovních laborek. Vždycky se nám smáli, že jme celkové trénování jako starší dorostenci.

O čem vůbec je výškové horolezectví? Je to vůbec sport?

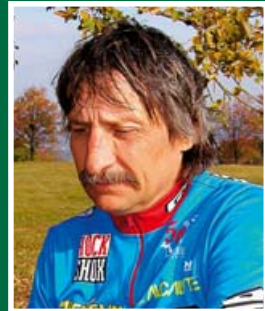
Vytvoření červených krvinek a termoregulace, o nohách, o dýchání a zase ty zkušenosti. Nahore jsou někdy strašně vysoký vykyvy. Zažil jsem třeba během třech dnů teplotní rozdíl devedesát stupňů. Potom psychika. Čumět tři dny do kopule stanu v sedmi tisících, než se uklidní počasí, je někdy silný. Je to o tom, že musíš pořad pit, i když se ti nechce. Jídlit do samy. Nahore ti je vlastně pořad blbě. Dřeš ti hlava a ty viš, že musíš. Bud nahoru nebo dolů. Nikam jinam cesta nevede.

Tak jako na kole postupuje technika dopředu, tak i v horolezectví. Zdokonalují se lezecké pomůcky, oblečení. Existuje například kapesní oxygenmér, pár gramů, který ti přesně řekne, kolik máš červených krvinek, jestli ti nehoustne krev, jestli máš jít dolů, abys nezhebnul, abys nedostal výškovou nemoc.

A sport? Myslím si, že horolezectví není normální sport.

Když jezdíš na kole, asi viš, co je to na něm bolest. Jaka bolest je v horách?

Já jsem nikdy na kole nezavodil, takže, co



Co tréningový plán pro horolezce? U cyklistů běžná věc.

Jo, to jme mě. Byli jme v horolezectvé reprezentaci. Dneska to už ale není.

Když se na sebe povídam, v Himálaji by nebylo asi těžké zhubnout. Aspoň tak to vyznívá z tvých slov.

Jak se tak na tebe dívám, tak bys tam měl opravdu jet. Zaručuju ti, že když budeš měšic v basecampu, budeš se tam jen pavalovat a moc nic nedělat, jst co chceš, tak dost zhubneš.

Co posilovna?

Zás se moc nepraktikovala. A přílišné svaly ti tam nahore zrovnu kyslík. Jinak samozřejmě musíš mít sílu. Nosit nahoru vynášky je náročné. Dostáváš i při sestupu strašný mřordy do pater. To všechno ti musí svaly udržet. O kolenu raději ani nemluvim. Dneska jím na ne prasky. Já bíbec, že jsem je nejelel dřív. Pomáhají mi. Doporučuju jsem, co mají už v mládí potřeze s koleny, něco s tím děláte. Dokud je čas.

Ožehavé téma – doping v horách. Na kole viš, že se zela neznamená, bohužel.

Hele, nemohu se vyjádřit k dnesku. Fakt nevím. Ale za nás zadrž doping nebyl. A dopřovat v horách je nespíšno. Tam musíš pořad cítit svoje možnosti. Po čase, když jsi zkušený viš, jak se tvoje tělo chová, kdy co může přijít. Pořad se rozozřejáš a dáváš si bacha. Tam nahore, když se ti něco příhodí, máš smůlu. Tam nepříde sanitka. Tam je jediná cesta dolů na zřechch kamarádů. A ani to není zaručka záchrany. Když si něco vezmeš, tak oblebneš sám sebe, a zadržáš nad sebou kontrolu. Když si něčeho zobne, cyklista nebo atlet, zkolabuje, tak hned někdo skočí a rozdechjaj ho. V osmi tisících to fakt nejde. Tam opravdu pořad musíš odhadovat, na co máš a na co ne. Jak fyzicky tak psychicky. To je moje zkušenost. A taky pořad pozoruješ i druhé, zdahduješ je a připadně je upozorníš, že se s nimi něco děje. Horolezectví je tedy taky o tom, že pořad něco analyzuješ. Tam není místo ani na frajření. Neexistuje tam takové to, já to přeřetu, to nic není, y jste sbrabí. I když se stane někdo někomu jinému, většinou to ohrožuje i tebe. Tvo druhému potřebuješ, protože tam jde často o život. A k čemu ti bude, když se ten druhý něčeho nažere, přeci jen se, neodhadne se a zahučí třicet metrů do ledovce?

Došla páska, ale povídaní samozřejmě neskiončilo. Odpořoval jsem zase já na otázky o kolech. Joska vrátil z přesdně svého Autora do ložnice. Silbilí jme si, že na jaře zase vyjedeme.

I dnes Josef Rakoncáj vyrazí do hor. Kanada, Alpy, nedávno skály u Monaka. Nemůže bez nich být. Česty prokřada práci ve své firmě SIR JOSEPH, která se specializuje na pérové spací pytle a speciální oblečení do vysokých hor. Za ta léta zkušeností už přesně ví, co tam kdo potřebuje.

(kany)