



# BĚHU LUŽANSKÝMI HVOZDY

1976

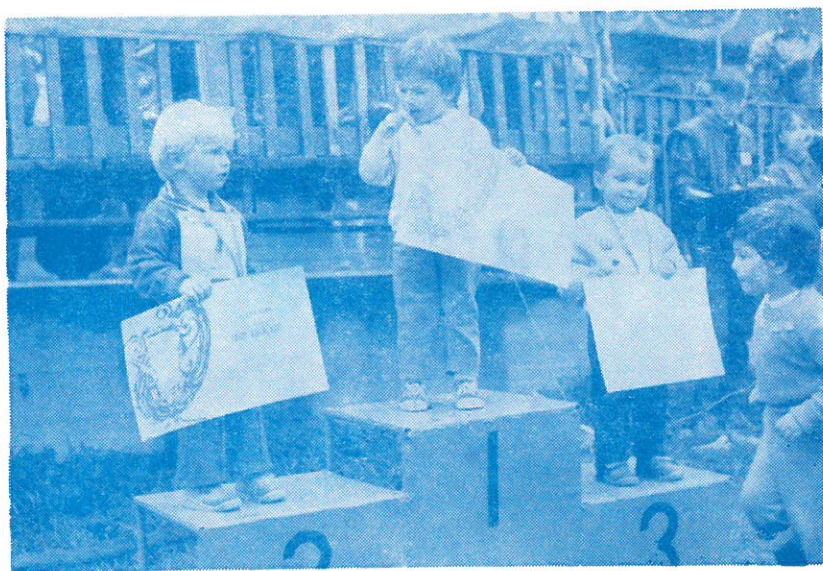


1995



Vydal organizační výbor Běhu Lužanskými hvozdy v roce 1995  
Odpovědný redaktor Ing. Ladislav Mach  
Tisk: Vosáhlo-Tiskárna, Jičín, Tyršova 356





## DVACÁTÝ ROČNÍK

~~~~~

Běh Lužanskými hvozdy – deset let práce, radosti, nadějí... Tak začínala brožurka k desátému ročníku. Ani se nechce věřit, že už uplynulo dalších deset let. Ale je to pravda. Běh Lužanskými hvozdy se už běží po dvacáté. BLH slaví kulaté výročí a tak je tu opět malé připomenutí tohoto jubilea.

Dvacet let je i v životě nezanedbatelná doba. Žáčkové a děti za tu dobu postoupili do kategorií dospělých, naděje do kategorie veteránů a někteří už bohužel nejsou mezi námi. Závod za tu dobu už obsadil pevné místo v termínovém kalendáři běhů. Získal si své příznivce, závodníky i diváky. Má stále tratě, pevný a dodržovaný časový program a má i svou společenskou stránku. Vyjmenovat všechny lidi z Lužan i okolí, kteří se za těch dvacet let na BLH podíleli svými nápady a svou prací, snad ani nejde. A právě ti, téměř anonymní, kterým BLH přirostl k srdci tak, že mu neváhají věnovat svůj volný čas i dnes, v době, kdy se vše přepočítává na peníze, jsou rozhodující. Právě ti rozhodujícím způsobem utvářejí tento závod. Daleko snadnější by bylo vyjmenovat organizace a úřady, které BLH v průběhu těch 20 let pomohly finančně, materiálně, či prací svých členů. Mnohé z těch organizací dnes již ani neexistují, ale i ony přispěly k rozvoji, propagaci a úspěchu tohoto závodu, a tak jim všem chceme alespoň touto formou poděkovat.

Chceme vyslovit přání, aby žádný z příznivců na závod ani v budoucnu nezanevřel.

Jméнем celého organizačního výboru bych chtěl poděkovat i všem, kteří přispěli ke vzniku této brožurky.

Ing. Ladislav Mach

## JAK MĚ TCHÝNĚ NAUČILA BĚHAT

Je to už dost dávno. Už ani nevím, jak k tomu došlo, že jsem se ocitl právě v Lužanech. Někdo mi tenkrát poradil, že je tam pěkná dovolená – u lesa, s rybníkem a několika chatkami, prostě pohoda a klid. Vlastně jsem ani nevěděl, kde ty Lužany jsou. Když jsem je našel na mapě kousek od Jičína jako dlouhou nudli, která je téměř pět kilometrů dlouhá, řekl jsem si, že to zkusím. Naložil jsem ženu, děti, stan, psa a tchýni do embéčka a začátkem prázdnin v osmdesátém roce se tam vypravil.

A byli jsme v Lužanech a sjížděli cestou k rybníku a vítala nás hudba. – A nejen to. Hudba hrála. Vlajky vlály a transparenty hlásaly: Vítáme účastníky BLH! Co se děje jsem zjistil záhy. Ta hudba nevítila nás, ale závodníky. Za chvíli jsem již věděl, že na jeden den v roce, právě tuto sobotu se celá rekreační oblast v Lužanech přemění ve sportovní areál a vítá účastníky Běhu lužanskými hvozdy.

Po cestách kolem rybníka i mezi chatkami poklusávali běžci s čísly a usilovně se rozvíčovali. „Ti šílenci tady snad v tom vedru chtějí závodit! To ta dovolená pěkně začíná!“ reagovala tchýně na to, že jsme nebyli středem zájmu. Mne to ale začalo zajímat. Děti mě táhly ke startu a hned, ať je jdu přihlásit,



že budou taky závodit. „Ty je, Jaruš necháš? Přišly se přece rekreovat, a ne huntovat si tělo!“ podotkla moje rozumná tchyně, ale děti zmizely v davu a s očima dokořán sledovaly to krásné sportovní divadlo, které viděly poprvé. To bylo něco pro ně.

Nechal jsem ženské vybalovat a zabydlovat se a šel něco zjistit o tom BĚHU LUŽANSKÝMI HVOZDY. Vypτάval jsem se diváků i pořadatelů, ti však na velké vyprávění neměli čas, neboť stále něco zjišťovali, upravovali, doladřovali. Za chvíli jsem přesto věděl to nejdůležitější. Byl to již pátý ročník. Vlajky, transparenty, slavnostní zahájení, plakáty, diplomy, ceny a přes dvě stovky běžců na startu a z toho přes sto v hlavním závodě v běhu mužů. Jak jsem se ale dozvěděl, začátky toho BLH byly daleko skromnější a dokonce se odehrávaly jinde, nikoli v rekreační oblasti, ale ve středu obce. Všechno to začalo v sedmdesátém šestém roce. Na sobotu 22. května několik nadšenců z tehdejší ZO SSM připravilo závod, který měl však pouze místní význam a nejistou budoucnost. Sešlo se čtyřicet běžců ve čtyřech kategoriích. Nebyla velká propagace ani pořádné ceny. Jen chuť do práce a radost z pohybu na čerstvém vzduchu. Začalo se v devět hodin a na oběd byli všichni doma a netušili, co bude s HVOZDY dál. A jak jsem zjistil, nevěděli to pořádně ani na několik příštích let.

Zkoušelo se ledacos, tápalo se a diskutovalo nad podobou závodu. Hlavně že nezankl a začal si budovat tradici a přitahovat zájemce z řad diváků i závodníků. Ve třetím ročníku byl závod z části, a od čtvrtého již zcela přenesen do rekreační oblasti a byly vytyčeny nové tratě. Ze všech kategorií nakonec jako hlavní závod vykrystalizoval běh mužů na 8000 metrů. „Jestli dnes neběžíte, jděte si tu trať aspoň projít, abyste věděl, co to obnáší!“ řekl mi kdosi a podivně se usmíval. Nešel jsem, ale začal jsem BLH fandit a dál se zajímat. Dozvěděl jsem se také, že ve třetím ročníku přišel na pomoc pořadatelům ze ZO SSM nejen TJ Sokol, který se postupem času stal hlavním organizátorem, ale také vedení obce. I další organizace z obce i okolí přispěly pořadatelům prací svých členů a také finančně a materiálně. A tak se stalo, že když já prvně zhlédl BLH, tedy v pátém ročníku, byl to již velice pěkný závod, téměř již dokonale zvládnuté sportovní odpoledne.

Hned v neděli po závodě, když se žena s tchýní povalovaly na pláži, vyrazil jsem s dětmi obhlédnout tu trať mužů. Zpočátku to byla hezká procházka, trať vedla převážně po polních a lesních cestách, jen mírně vlněných. Ale asi v polovině jsme najednou stáli u paty prudkého kopce. To snad ne! – Zkontroloval jsem označení barevnými fáborky na větvích stromů a nebylo pochyb. Trať opravdu vede tudy! Šli jsme tenkrát jen pěšky procházkou, ale naohře jsme toho měli dost.

Když nás trať dovedla zpět k rybníku, lehl jsem si do stínu a jako děd Lebeda z večerníčku s Jájou a Pájou přemýšlel. „Tati, včera to vyhrál nějaký Čivrný v čase dvacet sedm a půl minuty,“ vyrušily mě děti a já znejistěl a dělal raději, že neslyším. „Za kolik bys to dokázal ty?“ dopověděly to, čeho jsem se bál. „Táta není blázen, ten by to nikdy neběžel,“ zastala se mě tchyně, ale děti otravovaly dál. „Uvidíme za rok,“ odbyl jsem je a doufal, že na to zapomenou a budu mít klid.

Příštího roku jsem však po příjezdu do Lužan v zavazadle objevil maratónky a u nich cedulka: „Tak ukaž, co umíš!“ Ach, ty děti. Ale nedalo se nic dělat a i já, dětmi takto přemluven, stál jsem také na startu šestého ročníku HVOZDŮ. Bez tréninku a za posměchu tchyně i vlastní ženy! Jen děti mi do-

dávaly kuráž a dokonce mi francovkou namasírovaly lýtka. Ony už měly za sebou svou trať, ony už měly svůj diplom a startovní číslo na památku, ale já měl ještě celých osm kilometrů před sebou.

Ale jinak to byl pěkný ročník. Pořadatelé měli již vlastní poutače a transparenty, plakáty i diplomy a k propagaci využívali již i tisku a rozhlasu. Přibylí další spoluorganizátoři a objevila se i nová kategorie – běh rodičů s dětmi. Já však v té chvíli na startu nic nevnímám – nic z toho kolem sebe. Já měl před očima jen ten velký kopec a ty úšklebky tchyně. Snad i to, jak mě tenkrát štvalo, mně dopomohlo k tomu, že jsem nevzdal, že jsem to všechno zvládnul a šťastně jsem doklopýtal až do cíle. O čase raději pomlčím. Ještě po několika dalších dnech mě bolelo celé tělo a skoro jsem nemohl chodit. Ale když se tchyně provokativně zeptala: „Tak co? Stálo ti to za to?“, cítil jsem se jako hrdina: „To se ví. Stálo to za to!“

A tak jsem se dostal k běhání já. Od té doby, když to jen trochu jde, zájždíme na dovolenou či alespoň v den konání závodu do Lužan. I když na závod trénuji, můj čas na trati nebude už nikdy skvělý, ale o to nejde. Oblíbil jsem si ten závod a tak nějak mé tělo s ním zestárlo. Myslím ale, že dokud se postavím na start a jsem ochoten proběhnout si těch osm kilometrů, nebudu nikdy starý. Tím závodem každý omládne, i když mu dá pořádně do těla. A po svých startech nesleduji jen svou výkonnost a dosažený čas. Sleduji i proměny, kterými závod prochází. V sedmém ročníku byl například utvořen nový rekord: poprvé účast více jak tří stovek závodníků. V tomto roce na BLH také zmizely klasické stopky. Cílové hodiny se zápísem, práci v cíli zjednodušily a hlavně zpřesnily. V výsledcích jsou časy i těch nejmenších na padesátimetrové trati uváděny na desetinu sekundy. Zmizela také startovací pistole, která ty nejmenší spíše zastrášovala a startuje se praporkem. Nu a v následujících letech stálo na startu již přes čtyři stovky běžců! I já byl jedním z nich a bylo to krásné.

Jubilejní desátý ročník se také vydařil. Já mohl srovnávat jen pět ročníků, kdo ale viděl BLH růst a rozvíjet se od toho prvního, jistě byl ohromen, jak byl skromný a nenápadný závod přeměněn na sportovní podnik s téměř již dokonalou organizací a účastí běžců z celé republiky. Běžců sportujících pro radost z pohybu, jako já, ale i běžců známých jmen a špičkové výkonnosti. Po deseti letech práce, radosti i zklamání, se projevila mohutná propagace. V roce 1985 bylo na BLH z původních čtyř kategorií a čtyřiceti závodníků pětadvacet kategorií a přes pět stovek účastníků! A perfektní organizace, slavnostní zahájení, občerstvení pro závodníky, zajištěná lékařská pomoc atd. atd. Je toho opravdu hodně, co organizátoři dokázali. A co je asi nejdůležitější, je to, že se jim podařilo, dát příležitost a motiv mnoha příznivcům pohybu na čerstvém vzduchu uprostřed krásné přírody. I když rádi vítají každé známé, ba slavné jméno ve startovní listině, nejvíce je těší účast těch, kteří běhají především pro radost a BLH berou jako setkání, při kterém vedle sportovního zážitku prožijí pěkné chvíle ve známém prostředí se známými tvářemi. Sám mohu potvrdit, že BLH, to není jen start, trať, kopce, pot, únava, cíl a dosažený čas, je to i každoroční setkání známých, přátel i celých rodin. A přišly další ročníky. Některé z nich jsem absolvoval, tak vím, že v každém z nich se pořadatelé snažili přijít s něčím novým, s něčím, co obohatí úroveň závodu a přinese ještě lepší podmínky pro běžce, aby se do Lužan vždy rádi vraceli. Dnes již lze mluvit o závodě, po všech stránkách skvěle připraveném. K tomu patří i vždy překrásné počasí. Nevím jak to dělají, ale asi si

ho organizátoři sami dovedou naprogramovat. Někdy to však přeženou tak, jako v roce osmdesát dva, kdy jsme si na trati něco vytrpěli, vždyť bylo 30 stupňů Celsia ve stínu! Jak říkám, když mě zrovna neloupalo v zádech, nedbal jsem na uštěpačné poznámky blízkého okolí a povzbuzován svými dětmi, kterým tento závod už také přešel do krve, stál jsem na startu. No, a když jsem loni viděl svého dvouletého vnoučka běžet, jít, padat a zas vstávat, a jít a zas běžet na jeho trati, bylo mi jasné, že musím napsat tohle nesouvislé pojednání o mém pohledu na Běh lužanskými hvozdy. Proč? Snad i proto, abych tak i za něj poděkoval všem organizátorům za jejich závod.



Dvacet let vtisklo HVOZDŮM nezaměnitelnou podobu a atmosféru a přineslo vysokou úroveň. Závod vyrostl a zmohutněl, stal se úspěšný nejen po sportovní, ale i společenské stránce. A za dvacet let vyrostli i pořadatelé. Víím, že dnes vedle tradičních pořadatelů a podpory vedení obce, je zde již i řada sponzorů. Nejvíce práce však udělají jednotlivci, kteří zůstávají pro většinu závodníků zcela anonymní. Vidí je sice pobíhat na startu a v cíli, vidí je stále něco shánět a zajišťovat, vidí je pracovat v den závodu, ale neví o nich nic. Neznají většinou ani jejich jména. Nelze vyjmenovat všechny, kdo na BLH pracovali, já sám jich za ta léta znám jen několik. Když pár let na HVOZDY jezdíte, jistě uslyšíte alespoň jméno Jiří Kůtek. Jedni ho občas kritizují, jinými je ovšem vynášen až do nebe. Pan Kůtek, nebo spíš Jirka, který je pilířem organizátorů od samého počátku, si totiž v posledních letech vzal na svá bedra tu největší starost. Není, že je dlouhodobým ředitelem tohoto závodu, což zvládá se suverenitou, jaká k této funkci náleží, ale v posledních letech se svou firmou sponzorskou zajišťuje asi největší kus práce na přípravě závodu. V prostoru startu a cíle zaslechnete i další jména organizátorů. Jistě budete slyšet o Láďovi Machovi, který je u závodu také po celých dvacet let a dnes se stará o sportovní část, jemu si stěžujete na chyby ve výsledcích. I jména jako Jarda Špihl, Bohunka Kraciková, Pepa Hruška, Miloš Zeman či Vláďa Kůtek a další, i když si je třeba nikdy nespojíte s konkrétní tváří, budou vám po několika startech na BLH povědomá.

Ovšem, nelze vyjmenovat všechny, kteří po léta pracují na přípravě či alespoň v samotný den závodu. A tak vám všem, ať působíte v propagaci, u rozhlasu, na start a v cíli, u prezence, výsledkových listin, psaní diplomů, či vyhlášení výsledků, patří dík. Všem vám u občerstvení či zdravotnické služby, na kontrolách, u vytyčování tratí a úpravě celého areálu rekreační oblasti, vám všem patří dík. Díky vám BLH již dávno svou úroveň překročil hranice obce i okresu a stal se propagátorem běhu pro radost, běhu v té největší a nejkrásnější tělocvičně – v přírodě.

Tchyně již s námi na dovolenou nejezdí, mně už říkají dědo a žena si na to moje běhání již zvykla. Přesto jsem chtěl už s účastí na BLH skončit. Moje tělo už odmítá takovou námahu. Když se mě ale vnouček zeptal, zda zase pojedem do Lužan, nedalo mi to a šli jsme se spolu proběhnout. Dvacátý ročník – ne, ten nemohu vynechat!

Jo, a ještě něco. Ptáte se snad na moje jméno? Ale na něm přece vůbec nezáleží. Jsem jeden z několika tisíců běžců, kteří se za těchto dosavadních devatenáct ročníků postavili na start Běhu lužanskými hvozdy a dokonce několikrát. Zkuste i vy tu nezakázanou drogu, drogu, která se nazývá BLH.

## KOUPÁNÍ U RETENČNÍ NÁDRŽE

K Běhu lužanskými hvozdy už od čtvrtého ročníku patří neodmyslitelně i prostředí lužanského rybníka, kde v den konání závodu naleznou útočiště závodníci, pořadatelé i příznivci tohoto běhu. Všichni přijíždějí do Lužan samozřejmě kvůli závodu, ale i pro ten fakt, že zde je pěkné prostředí, okolí udržovaných lesů a celý závod je opravdově přírodní. Zde se odehrávají první radosti z vítězství, ale i dramata při neúspěších, i když neúspěch nemusí znamenat zanevření na tento závod.

Vlastník rekreační oblasti – Obecní úřad Lužany, dříve Národní výbor, podporuje veškerou činnost tělovýchovy v obci a velkou měrou se podílí i na uskutečnění tohoto závodu. A to především tím, že toto malebné prostředí, které je využíváno k rekreaci, se v den závodu změnilo na velký přírodní sportovní areál a zaběhlý rytmus je podřízen jenom jednomu, a to zdárnému průběhu závodu.

Zdejší rekreační oblast, resp. její využití už má také svoji historii. Někdy v počátku 60. let vznikla myšlenka vybudování závlahové retenční nádrže na potoku, který protékal loučkami a dělil parcely malých zemědělců na dva břehy. Po dostavbě nádrže měla tato vodní masa sloužit jako rezervoár vody k zavlažování pro okolní polnosti. Hlavním uživatelem měla být místní zemědělské družstvo. Bylo to období, kdy na nějaké velké rekreace nebylo zatím pomysleno a turistický ruch byl zaměřen poněkud jiným směrem.

V roce 1963 se začíná po předchozích geologických průzkumech a stavebních přípravách rozbíhat výstavba tohoto vodního díla. Za pomoci mechanizačních prostředků je provedena skrývka orníční půdy a založena pata budoucí sypané hráze.

Stavba byla realizována tehdejším melioračním družstvem v čele s „duší“ této stavby, místním panem Antonínem Marešem, po kterém zůstal v podstatě i název tohoto vodního díla. – Dnes ho nikdo nejmenuje jinak než „Marešák“.

V červenci čtyřiašedesátého roku bylo dílo dokončeno a se svojí šest metrů vysokou hrází začalo zadržovat první kubíky vody a rozlilo se na plochu tři a půl ha.

Pěkná krajina a vodní plocha začaly lákat příznivce tohoto živlu. Nikomu příliš nevadili a tak se zde v době letních prázdnin na březích nádrže objevilo i několik stanařů. Velkým propagátorem tohoto místa se stal pan Hubert Potzauf z Náchoda, který jako první přišel na myšlenku zajistit tu rekreační pobytu pro zájemce. V Lužanech se mu zalíbilo, postavil si zde domek a stal se prvním správcem.

První stavba, která zde byla k tomuto účelu realizována, je dřevěná konstrukce převlékáren, která stojí mezi břízkami v nezměněné podobě do dnešního dne. Další nezbytnou stavbou byly WC, které v podstatě v jednoduchém provedení a po několika menších i větších kosmetických úpravách dosloužily v roce 1993, kdy došlo k radikálnímu řešení a stávající nevyhovující dřevěný objekt byl zbořen a nahrazen zděnou stavbou s podstatně lepším sociálním zázemím, umývárny a teplou vodou.

V roce 1968 se realizovala stavba osmi srubových chatek pro návštěvníky, kteří nechtěli pod stan. Později byla tato chatová část rozšířena o dalších osm chatek, což dává nynější kapacitu 64 míst.

V té době byla vypracována studie výstavby hotelového komplexu, který měl

doplnit tuto ubytovací kapacitu o další zázemí, ubytovací místa a služby. Z tohoto projektu však nakonec sešlo. Místo toho byla započata stavba centrální budovy – Koliby, která byla dokončena v roce 1975 a částečně uvedena do provozu. Využívána byla její menší část pro potřeby Jednoty Nová Paka, která zde měla kiosek, jako náhradu za dosluhující prodejní buňku. Část byla využívána jako recepce a sklad lůžkovin. Ale hlavní společenská místnost zůstávala po dlouhá léta nevyužitá.

Rekreační koupání v Lužanech se začíná stávat dosti populární v osmdesátých letech, zvláště v období, kdy v nedalekém Jičíně je otevřena plovárna. Lužany se stávají vyhledávaným místem pro osvěžení. Tato invaze spolu přináší problém v parkování motorových vozidel, která blokují silnici směrem na Lázně Běláhrad a všechny polní cesty.auta jsou stavěna na pole JZD, což ovšem přináší i problémy s neukázněností řidičů a poškozování porostů. Z tohoto důvodu bylo vybudováno zpevněné parkoviště pod hrází rybníka. Tím mohlo dojít k omezení a zpřehlednění provozu vozidel v kempu a přispělo to i ke zklidnění rekreačního ruchu ve stanové části.

Je zde na místě připomenout i všechny ty, kteří pomáhali činnost rekreační oblasti rozvíjet a kteří se jako správci v tom dobrém slova smyslu podepsali na tom, jak to zde vypadá dnes. A to od zmíněného pana Potzaufa, pana Bohuslava Hátle, Josefa Enge, Františka Kabeláka, Václava Dytrycha, Jaroslava Broučka, Miloše Pluhaře, Miroslava Bucháčka, Josefa Kavana, Jana Drusara až po současného správce Miloše Zemana. Nesmíme zapomenout, ani na Václava Těhnička, který dal celému tomuto snažení směr a cíl v podnikání v oblasti cestovního ruchu.

Obecní úřad podchytil současný trend v problematice cestovního ruchu a postupně realizuje záměry v dobudování celého areálu s odpovídajícím zázemím pro návštěvníky a provozní pracovníky, což se projevuje každoročním přírůstkem novinek.

Takový je osud myšlenky retenční nádrže, která naprosto změnila svým využitím ráz tohoto koutu Lužan. Nádrže, ze které se sice nezavlažuje, ale která poskytuje odpočinek a rekreaci pro desítky domácích i zahraničních rekreatantů, a nejen ze země Evropy, ale i třeba nejvzdálenějších návštěvníků z Austrálie. Budou zde vítáni všichni, kteří milují a mají kladný vztah k přírodě a pobytu v takovémto prostředí bez zbytečných plotů a dokáží si ho vážit, ale i ho chránit pro další generace.



## KDO VŠECHNO JEZDÍ DO LUŽAN NA HVOZDY?

Za těch 19 dosavadních ročníků se na start BLH postavilo celkem 5936 závodníků. A to už je docela městečko. Jsou to běžci z blízkého okolí, ale i ze vzdálenějších míst naší republiky, např. z Mladé Boleslavi, Pardubic, Liberce, Prahy, ale i ze západních a severních Čech, či z Moravy. Dokonce se občas stane, že se na startu objeví nějaký běžec ze zahraničí, což bývá většinou turista na dovolené, který svůj pobyt v Lužanech spojí i se startem v BLH. Tak tomu bylo třeba v roce 1980, kdy se zúčastnilo 10 Sovětů nebo v roce 1991, kdy běželo 6 Američanů.

Mezi závodníky pochopitelně převládají ti, kteří běhají pro radost a pro zdraví, kteří sice sledují čas, který dosáhli, ale hlavně jim jde o radost z pohybu na čerstvém vzduchu. Stává se často, že na startu můžeme spatřit příslušníky

tří generací z jedné rodiny, i když pochopitelně na různých tratích. Ti, kteří po celé odpoledne byli trenéry a rádcí svých dětí a vnuků, v podvečer se nakonec sejdou na startu nejpočetnější kategorie – běhu mužů.

Zajímavá je účast místních dospělých běžců. Někteří to berou jako zvláštní způsob testování vlastní mužnosti, jiní jako součást celoročního vztahu k pohybu v přírodě. Mnozí z nich vyběhají na svou trať po namáhavém odpolední, kdy pracovali jako pořadatelé. Na trati však ožijí a ve svěžím tempu s ostatními běžci – odpočívajícími a řádně rozvířenými – proběhnou osm kilometrů závodu, aby se ještě upocení a zadýchání opět zapojili do práce se závodem. Závod se dnes běhá v pětadvaceti věkových kategoriích a tak je zajímavé sledovat nejmladší a nejstarší účastníky. Mezi ty nejmladší patří např. Petr Dědeček, kterému bylo při startu ve 14. ročníku 9 měsíců, nebo Martin Marušič z Jičína v roce 1985 stanul na startu své padesátimetrové tratě jako jedenáctiměsíční.

Na druhé straně můžeme ve výsledkových listinách vyhledat i ty nejstarší účastníky. Patří mezi ně např. Miloš Matoušek z Liberce, ten startoval ve svých 71 letech, nebo Míla Rameš ze Sokola Cítov u Mělníka, který v roce 1985 běžel jako 76letý. Velkou osobností v kategorii veteránů je bezesporu mnohonásobný účastník BLH pan Michal Hanič. Ten roku 1994 v 19. ročníku proběhl osmikilometrovou trať ve svých osmdesáti třech letech!!! To je výkon, o jaký se mnozí, o celá desetiletí mladší, nikdy ani nepokusili.

Každý ví, a pořadatelé z toho mají velkou radost, že se každoročně objeví na startu několik známých, ba slavných jmen. Například v běhu žen na 2500 metrů se dvakrát objevila a zvítězila Blanka Paulů, a to v době, kdy byla naší výbornou reprezentantkou v běhu na lyžích.

Nejvíce známých jmen se pochopitelně najde v mužské kategorii, která se jako hlavní závod běhá o Putovní pohár. Ten první natrvalo získal Jiří Čivrný, velká postava HVOZDŮ, když v devátém ročníku zvítězil potřetí za sebou. Ve startovních listinách můžeme vyhledat i další známé závodníky. Je to například Petr Havel, kdysi reprezentant ze Slavie Praha nebo Milan Pešava z LIAZ Jablonec, Stanislav Kynčl z Jilemnice či lyžařský reprezentant Petr Lisičan.

BLH není závodem profesionálů, závodem s velkými cenami, je proto hezké, že brzy po vzniku BLH si naši přední běžci našli tento závod, stále se ho zúčastňují a zvyšují tak jeho sportovní úroveň. Jistěže slavná jména dělají popularitu závodu, jde však spíše o desítky a stovky amatérů, kteří pochopili, že fyzická výkonnost, zdraví a dobrá nálada patří k závodům stejně jako je tomu v životě. Pohyb v přírodě, překonávání únavy, porovnání své kondice s kondicí přátel, boj sám se sebou a s časem, to jsou mnohem důležitější momenty závodu, než je několik slavných jmen v hlavní kategorii. Vždyť vítězem není jen ten, kdo nakonec stane na bedně, vítězem je každý, kdo zdárně proběhne některou z tratí BLH!

## OČIMA ZÁVODNÍKŮ

Ono se řekne pohled na trať, vždyť já dokouknu sotva kousek před sebe. Ale nemyslete, už během sama – jen trochu potřebuji, aby mi máma za ruku pomohla. Nejsem tu nejmladší, a cenu za tuto kategorii si musím vybojovat v přímém souboji s ostatními závodníky na trati. Na prsou máme přišpendlena startovní čísla, to aby věděli, kdo je první. Mám trochu výhodu – už tři měsíce nenosím plínky a tak se mi poběží dobře. V cíli máme slíbeno lízátko,



proto musím zabojovat. Těch padesát metrů bude krutých, takovou dálku jsem ještě neběžela, mamka ale tvrdí, že to zvládnou. To je lidí kolem, jako by to bylo mistrovství světa.

Pan startér s praporkem už je připraven, vypadá nervózněji než my. Poslední pokyny, mávnutí a mamka už mě táhne. Nestačím mrskat nožičkami, asi upadnu. To je hrozná trať, ty drny, je pravda, že tartanová dráha by se sem nehodila, ale trochu to pro nás mohli srovnat. Alespoň že to není do kopce. Výborně, polovinu máme za sebou, mamka má sílu, jsme vepředu. Teď se ty fábovy začínají zužovat a mamku posílají za ně. To je zrada, to jsme neměli domluveno. Já chci za ní. Asi začnu brečet. Cítím se zaskočená a zvolňuji tempo. Ostatní mě předbíhají, ale je mi to jedno. Přemlouvají mě a tak jdu. Konečně cíl, rovnají nás do řady podle toho jak jsme tam dorazili, neumím ještě počítat, ale asi jsem nevyhrála. Mamka je zklamaná, ale mně to nevadí, vždyť jsem dostala takové krásné lízátko. A závodní číslo si můžu nechat. Budu s ním chodit trénovat a příští rok to všem určitě natřu.

## HLAVNÍ TRATĚ MUŽŮ 8000 METRŮ

Jaká je? Je těžká, a nejen svou délkou. K obtížnosti této tratě většinou také přispívá velmi teplé počasí, i přesto, že start je v 17 hodin. Těžká je však hlavně svým profilem. Na startu bývá vždy trochu nervozity, ale dlouholetý startér Lubor Podzimek a v posledních letech Zdeněk Zeman vždy dokázali uklidnit závodníky tak, že nikdy nedošlo k předčasnému vyběhnutí, nebo dokonce k opakování startu. Ostatně řítili se osmdesátí až stočtyřicetičlenný peleton by už zpět asi stejně nikdo nevrátil.

Mávnutí praporkem a lavina těl se hne kupředu. Ti dobří, trénovaní běžci, ale i ti méně zkušení prudce vyrazí. Jiní však uvážlivě šetří síly, neboť to hlavní přijde později. Asi 600 metrů běží závodníci po cestě kolem rybníka a pak se dostávají do vesnice. Asfalt silnice je zavede na konec prvního kilometru. Tam se odbočí a zabíhá do terénu. Běžci jsou zde stále ještě pohromadě, i když se běžecké pole již značně protáhlo.

Po zvlněné polní cestě mírně vzhůru proběhnou závodníci druhý kilometr, v jeho závěru již vbíhají do lesa. Třetí kilometr je značně zvlněný. Je to lesní cesta s krátkými výběhy a hned zas zmírnění – takové laškování, jako na houpačce. Startovní pole je již značně roztažené – ti nejlepší již mají náskok, ti pomalejší již dost zaostávají. V těchto chvílích přicházejí první krize. Stoupání sice mírné, ale dlouhé se již projeví. Poznává se, kdo přehnal počáteční tempo.

Trať v polovině třetího kilometru se nejprve dost prudce svažuje. Závodníci se řítili s kopce a přitom musí pozorně registrovat nerovnosti terénu. Čtvrtý kilometr se klikatí jako had, vede však již po rovině podle vody. Kdo běží BLH poprvé, říká si v těchto místech, že má polovinu závodu za sebou a není to tak zlé. Netuší totiž, co bude dál. Teď totiž přijde pověstný výběh na Hřebenačku. Závodníci mají před očima rovný úsek cesty, která vede přímo do vsi, nic netuší. Náhle však žluté značení odbočuje vlevo a trať se najednou proti nim prudce zvedne.

Aprílový kopec. Je prudký, ale je to jen kousek, za zatáčkou se to snad srovná. Krok se zdrobnil, úsilí zvýšilo. Odpočinek se odkládá, nic se nesrovnalo, za zatáčkou se objevil další kus pěkné lesní cesty, jen pro závodníky je příliš do kopce. Shora praží slunce, ze stran sálá horko z rozpáleného jehličí a apro-

střed toho běžci klopotně se ženoucí vpřed. No to snad ne, opět se odkryla další prudká část. Zdá se, že ten kopec nemá konce. Běžci v čele závodu jsou již možná nahoře, ale mnozí závodníci rozesetí po kopci zvolňují, někteří se dokonce zastavují a musí jít alespoň pár metrů krokem. Ale to neznamena, že se kromě špice nebojuje. Už přece musíme být na vrcholu, vždyť mezi stro-my prosvitá jasná obloha. A opět apríl, kopec má další pokračování. Únava se rozlézá z lýtek až do stehů a pak celého těla, plíce snad přestaly pracovat, ve spánkách to pěkně buší. Běžci se rvou s tratí, horkem, sami se sebou. Funí, těžce oddychují, lapají po dechu. Závodníci se dobíhají, předbíhají, supí jeden vedle druhého a ukrajují metr za metrem. A konečně snad vrchol nebo ne? Ani se nechce uvěřit, kousek nepřehledné rovinky a už jsou v nejvyšším bodě tratě. Během osmi set metrů vystoupali závodníci stometrové převýšení! A už se mohou usmívat, do cíle už žádný kopec není, už mají to nejhorší za sebou.

Ale ještě není vyhráno. Následuje seběh prudkou a kamenitou lesní cestou. Křkolomný seběh, mnohem prudší a divočejší než ten ve třetím kilometru tratě. Tady se dá hodně získat, ale i ztratit. Tady se to pouští na doraz. Unavené nohy však nesmí uklouznout či špatně došlápnout. Upadnout, to by bylo zlé – kotrmelce, odřenyiny, snad i výron kotníku. Ale na to se moc nemyslí, běžci s očima vpichnutými do cesty pod nohama běží co to dá. Stále se bojuje!

A už je tu konec šestého kilometru. Vybíhá se z lesa a tvrdou polní cestou se závodníci opět dostávají do vesnice. Přibíhají ale z opačné strany, než když na konci prvního kilometru zamířili ze silnice do terénu.

Uběhli vlastně uzavřený okruh a teď jsou opět na silnici, mají sedm kilometrů v nohách a kilometr do cíle. V opačném směru než od startu – téměř rovina, ale píše. Nejprve po asfaltu a pak cestou po břehu rybníka přibíhají zpět do prostoru startu a cíle. – Ten poslední kilometr donutí k vydání posledních zbytků sil. Z cíle je slyšet komentování doběhu těch rychlejších. Diváci, kteří je povzbuzováním vyprovázeli na trať, je teď provokují k zvýšení tempa na konci jejich osmikilometrové cesty. Jednotlivě, po dvou, či v malých skupinkách, mnohdy s velikými odstupy. Poslední křečovitě zrychlení na pomyslné pásce. A to je vlastně všechno. Někteří vypadají docela svěží, jiní v cíli skončí zcela vyčerpání. Jedni v čase hluboko pod třicet, jiní daleko přes třicet pět minut. Ale všichni jsou šťastní. Šťastní, že to mají úspěšně za sebou a že to dokázali – někdo poprvé, jiný popáté, či popatnácté, někdo s pícháním v boku, jiný kulhající s otlačenou nohou – všichni jsou ale vítězové, neboť každý, kdo doběhne tento závod je vítězem. Vítězem nad tratí, nad únavou, nad vlastním pohodlím. Ten krásný pocit se nedá ničím nahradit. To musí každý prožít sám. Osm tisíc metrů, každý dá zabrat, ale stojí to za to.

A po malém občerstvení a chvilce oddechu za všechno ještě letí hlavou. Pak ještě pohled na vyvěšené výsledky a rozhodnutí, že na příští ročník to bude chtít důkladnější přípravu.















## PRŮBĚH TEPOVÉ FREKVENCE

Pro lepší představu o průběhu srdeční námahy si prohlédněte přiložený graf. Je na něm znázorněn průběh srdeční frekvence závodníka zaznamenaný „Sport testerem“ při hlavním závodě mužů na trati 8000 m. K doplnění je třeba dodat, že hodnota klidové frekvence testovaného je 48 a počáteční, po rozcvičení 98 tepů za sekundu.

Z průběhu zápisu je patrné velké vypětí už ke konci prvního kopce na třetím kilometru. Přesto, že svým profilem nevypadá tak hrozně jako ten v polovině tratě, dokáže závodníky pěkně rozeříat. Potom po mírném zklidnění na čtvrtém kilometru další zátěž v prudkém stoupání. Na celé trati vlastně není žádné vyložené odpočinkové místo. Poslední část tratě se běží opravdu naplno už bez jakýchkoliv rezerv.

Zkuste si schválně i vy porovnat svoji trénovanost změřením klidové frekvence a srovnat svoje pocity z průběhu vlastního závodu.

## NEJEN MUŽI DĚLAJÍ ZÁVOD

Ne. – já nejsem žádná feministka, ale někdo už to konečně říct musí. Když se mluví o organizátorech a pořadatelích Běhu lužanskými hvozdy, každý si představuje chlapy, jak vymýšlejí, shánějí, organizují, prostě zapáleně pracují pro zdárný průběh závodu, jako kdyby BLH dávali dohromady sami muži. Skutečnost je ale trochu jiná, neboť nás ženských je při BLH možná víc jak mužů. Jistě, ředitel závodu, startér, komentátor a ještě pár dalších v realizačním týmu jsou muži, ale jinak je to celé na nás, na ženách! Podívejte se třeba v den závodu. Ženy jsou opravdu všude. Při prezentaci závodníků – samé ženy, u občerstvení taky, v cíli, u předávání upomínek a vyhodnocování výsledků, u diplomů a vyhlášení vítězů. Jsou tu pravda i muži, ale hlavně my, ženy. Ano – pánové, je to tak. Musíte si svou představu o organizátorech trochu poopravit a vidět za tím slovem nejen sebe, ale také spoustu žen.

A je tu ještě další věc, která mě jako ženu a mámu mrzí. BLH, to nejsou jen rekordy a závod mužů, ale hlavně běhy ve spoustě dětských kategoriích. Tam je, myslím, hlavní jádro závodu, to není předehra k běhu mužů. Jen na dětech, na těch sotva odrostlých prvním krůčcích, na které divák s úsměvem a pochopením vždy rád pohlédne, i na těch starších, vždycky můžeme spatřit nefalšovanou, přirozenou radost z úspěchu. Samozřejmě, že na trati mužů se děje mnoho zajímavého. Ale myslím, že ta největší sportovní dramata a na druhé straně tu největší radost, můžete spatřit kolem koliby a na louce pod ní, na tratích těch nejmenších i těch, co už umí číst. Tam můžete zahlédnout opravdu vše. Radost z vítězství i slzičky zklamání. Urputný boj s každým metrem těch, co se sotva naučili chodit, nečekané pády, po kterých se rychle vstává a dohání ztracené. A hlavně – rozzářená očka v cíli. To je ta nejkrásnější odměna pořadatelům za jejich práci. A navíc, právě kategorie těch mladých jsou obrovskou motivací k trvalejšímu vztahu k pohybu, k udržování fyzické kondice. K tomu, aby byl člověk i v dnešní přetechnizované době FIT.

Takže nezapomínejme. Nezapomínejme na ženy - organizátorky BLH a hlavně na všechny malé i mladé, někdy začínající, jindy už zkušené závodníky v dětských a žákovských kategoriích.

## ČÍSLA ZE ŠANONU

Běh Lužanskými hvozdy se už běží po dvacáté. Šanony s prezenčními listinami a výsledovkami už jsou pěkně tlusté. Skrývají v sobě mnoho radostí, ale mají i svá malá tajemství.

Teprve při porovnávání jednotlivých ročníků vyjde najevo, že u prezentace špatně zapsali jméno, nebo že llonka už je dnes llona. Některým závodníkům se mění i datum narození, snad podle toho, která kategorie je výhodnější a nebo si prostě nepamatují. Nahlašujte proto i údaje těch svých malých favoritů tak, jak je mají ve svém rodném listě. Hlavně však je vidět jak mnoho věrných zůstává a vrací se znovu a znovu. Bylo by škoda nevyužít ty dlouhou dobu shromažďované údaje a nenechat je promluvit.

Protože máme zájem na tom, aby naše údaje byly správné, žádáme každého, kdo objeví chybu, aby ji laskavě ohlásil pořadatelům.

Jedině tak může být zjednána náprava.

## NOVÁ TRADICE „PO STOPÁCH BLH“

Tak už je po závodech, značení tratí je uklizeno, třepetalky sbaleny, plůtky a vývěsní tabule odvezeny. Výpočtáři výsledků posbírali veškeré podklady do krabice a odjeli tvořit výsledkovou listinu domů. V klidu zkontrolovat už zveřejněné neoficiální výsledky se zápisy z kontrol, přežít ještě jednou zapsané časy a všechno načisto přepsat pro tiskárnu. V neděli už skoro nepoznáte, že tu byly nějaké závody, rekreační oblast slouží opět jen rekreačním. Tím ale tento ročník ještě nekončí.

Mnozí návštěvníci BLH, dokonce mnozí z pořadatelů, pokud nemají na starosti tratě, nikdy neviděli celou trať hlavního závodu a nemají představu, co pro běžce znamená. Někteří z domácích si krásnou mužskou trať nejen neprošli, ale ani pořádně nevědí kudy vlastně žluté fáborky vedou. Tak tohle byla motto pro nápad, který vznikl u stolku časoměřičů v době, kdy muži byli na trati a Machová, Brouček, Koutský a Kracík měli v cíli relativní klid. Akce bylo určena jen pořadatelům. A protože se líbila, stala se pravidelně takovým oáskem za BLH. A o co jde?

Už od roku 1990 většinou v pátek vpoledvečer, týden po závodech se sejdou pořadatelé, už bez stresů a nervozity, bez vypětí, ale s vydatnými zásobami v batohu a vyrazí na pěší túru. Od startu, od koliby, pěkně podle žlutých fáborků mužské osmitisícové tratě. Cestou se probírají ještě čerstvé zážitky ze závodů. Hodnotí se právě uplynulý ročník. S tempem si nedělají starosti, rozhodně neodpovídá ani tomu nejpomalejšímu závodníkovi a tak pohodlně stačí všichni. O to důkladnější a pravidelnější je však občerstvování po trati, někdy kombinované i se sběrem hub. A cesta pomalu ubíhá, v kopci se trochu zvolní, ale na vrcholu je horská prémie pro všechny účastníky. Kriticky se posuzují neúspěchy, které třeba při závodech ani nebyly vidět. Rozebírají se nápady, jak co příští rok zlepšit a čeho se vyvarovat. V té době už jsou výsledkové listiny na poště. Podařilo se to stihnout tak, aby je závodníci obdrželi, dokud mají závod ještě v živé paměti. Po cestě je třeba ještě uříznout pruty a ke konci posbírat trochu chrastí, aby bylo na čem v cíli opéct párky. Posezením u ohýnku pak končí to neformální hodnocení uplynulého ročníku. A tohle je teprve opravdový konec ročníku BLH.





**POZDRAV Z LUŽAN**

