

ROZHOVOR so športovcom Michalom Kérym: Spartan race vám zmení život

Michal Kéry (45), pochádzajúci z Martina nad Žitavou, sa venuje vytrvalostným pretekom Spartan race od roku 2017. Za ten čas zabehol viaceré preteky doma i v zahraničí. Stal sa i ambasádorom značky Spartan race. V rozhovore nám prezradil viac o tomto náročnom športe.

Čo je to Spartan race?

Spartan sú bežecké preteky s prekonávaním prekážok, ako je preskakovanie stien, rúčkovanie, podliezanie, nosenie bremien, šplhanie, atď.. Sú tri základné úrovne, Sprint 5 km/20 prekážok, Super 10 km/25 prekážok a Beast 21 km/30 prekážok. A komu by sa mánilo, tak Spartan ponúka aj Ultra 50 km/60 prekážok alebo Hurricane Heat čo sú vytrvalostné eventy v štýle „výcviku“ a sú o tímovej spolupráci. Najnovšou ponukou sú bežecké preteky Spartan Trail, 10, 21 a 50 km, kde nie sú prekážky, iba čisto trailový beh v horách, v prírode.

Ako ste sa k tomuto športu dostali?

Spartan behám od roku 2017, keď pri dvíhaní činiek vo fitku som od synovca dostal návrh, či nevyskúšame

Spartan race. Tak som vyskúšal najkratší Sprint v Nitre na Agrokomplexe a ešte v ten istý rok som dokončil svoju prvú tri-fectu – čo sú všetky tri úrovne Sprint, Super, Beast v jednom roku a stala sa z toho závislosť. Tá atmosféra a skvelý pocit zo samého seba v cieľi vás dostane. Päť kilometrov, ktoré vám zmenia život, doslova.

Naposledy ste súťažili v Amsterdame, aké úspechy ste tam dosiahli?

Spartan ponúka možnosť pretekať po celom svete a popritom spoznávať aj nové miesta a kultúru. Amsterdam má lákal už v roku 2018 a keďže sny si treba plniť, tak tento rok som tam odbehol Beast 21 km, kde sa podarilo 3. miesto a Super 10 km som dokončil na 1. mieste vo svojej vekovej kategórii. Preteky na pláži a okolo automobilového pretekárskeho okruhu Zandvoort



Michal Kéry

Circuit bol famóznym zážitkom a rád sa tam vrátim.

Aké ďalšie úspechy máte na konte z tejto sezóny?

V tejto sezóne sa mi podarilo uspieť aj v Kyjeve – 1. miesto Beast, 2. miesto Sprint, v maďarskej Kazincbarcike 1. miesto Super, 3. miesto Beast. V Čechách – Liberec 2. miesto Sprint a Lipno 3. miesto Sprint, ale aj na domácej pôde vo Valčianskej doline 1. miesto Sprint a 3. miesto Beast. No a veľmi ma teší celkové 2. miesto v Spartan CEU sérii (séria vybraných bodovaných pretekov centrálnej Európy a na základe získaných bodov je zostavený rebríček – niečo ako pri Formule F1). Samozrejme, vo svojej kategórii.

Ste oficiálnym Spartan Brand ambasádorom. Čo to znamená?

Úlohou Spartan ambasádora je zviditeľňovať Spartan, ukázať, že je to šport, ktorý si môže vyskúšať každý, bez rozdielu veku a ukázať, že tie najlepšie zážitky sa nachádzajú mimo komfortnej zóny. Pomáhať s informáciami a poradiť ohľadne pretekov a keďže veľa pretekov aj odbehám, spätnou väzbou možno niečo aj zlepšiť. Verím, že sa mi to aj darí.

Ako sa pripravujete na preteky?

Príprava na preteky značne závisí od toho, čo na nich chcete dosiahnuť. Ak si chcete preteky len vyskúšať a máte v živote trochu pohybu

(pokračovanie na str. 13)



ROZHOVOR so športovcom Michalom Kérym: Spartan race vám zmení život

(pokračovanie zo str. 12)
a odbehnete pár kilometrov, Spartan Sprint zvládnete aj bez extra špeciálneho tréningu. Samozrejme, ak chcete dosiahnuť aj nejaké výsledky, je už potrebný systematický tréning vrátane výživy a regenerácie.

Ako vyzerajú vaše tréningy?

Moje tréningy spočívajú v bežeckej aj silovej príprave, hlavne funkčný tréning s vlastným telom a v princípe trénujem 6 dní v týždni a jeden deň mám na oddych, regeneráciu. V priemere nabehám 200 km mesačne v rôznom teréne. Posledný rok trénujem pod vedením profesionálneho trénera Michala Rajniaka, ktorý bol aj Majster Európy v Spartan



race. Práve jemu vďačím za progress a úspechy v tejto sezóne.

Aké ciele máte do nasledujúcej sezóny?

Konkrétne ciele do ďalšej sezóny nemám žiadne, nemám rád očakávania, sú obmedzujúce a zbytočne vytvárajú tlak. Základ je pracovať na sebe a snažiť sa byť lepší ako včera. Výsledky sú už len odmena a zrkadlo vašej práce. No a samozrejme, je ešte veľa krásnych miest, kde som nepretekal.

Čo najťažšie ste na Spartan race zažili?

Najťažšie – tak to je asi najťažšia otázka. Každý pretek má svoje špecifiká, aj počasie



vie urobiť svoje. Najťažšie mi bolo asi na prvom Spartan Ultra, na 40-tom km, po 9 hodinách na trati, pri nosení sandbagu (vrece s pieskom 30 kg) do strmej zjazdovky, kde už bolo vyčerpanie citeľné a aj koleno vypovedávalo službu a chcete to vzdať. To bolo fakt ťažké, prekonať krízu a pokračovať. Ale podarilo sa a v cieľi som si povedal – nikdy viac. Samozrejme som absolvoval Ultra aj nasledujúci rok, aj tento (smiech).

Čo úrazy? Boli nejaké?

Okrem bežných odrenín, modrín a drobných svalových zranení (natiahnutie,

presilenie) sa našťastie doteraz vážnejším zraneniam vyhýbam. A veľmi rád by som pri tom aj zostal.

Čo odporúčate pre začiatočníkov, ktorí sa pripravujú na svoje prvé spartánske preteky?

Začiatočníkom odporúčam hlavne prispôsobiť oblečenie a obuv počasiu, nejaký ten základný tréning s vlastnou váhou a nebať sa. Spartan je komunita skvelých ľudí, ktorí pomôžu a povzbudia na trati aj mimo nej.

Peter Klimant

Bežci si počas adventu zmerajú sily

Športový sviatok v Zlatých Moravciach. Čaká nás prvý ročník behu Adventná Zlatomoravecká desiatka. Konat sa bude v prvej polovici decembra.

Usporiadateľom behu je mesto Zlaté Moravce, bežci zo Zlatých Moraviec a klub AK Zlaté Moravce. Bežať sa bude na Mestskom štadióne v Zlatých Moravciach a v okolí rieky Žitavy v sobotu 11. decembra

2021 so začiatkom o 13.00 hodine. Štart a cieľ bude na mestskom štadióne. Prezentácia je na pláne od 10.00 hodiny do 12.45 hodiny.

Bežci budú rozdelení podľa veku a pohlavia do ôsmich

kategórií: Muži: A – do 40 rokov; B – nad 40 rokov; C – nad 50 rokov; D – nad 60 rokov. Ženy: E – do 40 rokov; F – nad 40 rokov; G – nad 50 rokov; H – nad 60 rokov. Prvý traja v každej kategórii obdržia víťazné poháre.

Dĺžka trate bude desať kilometrov. Pre rekreačných bežcov bude pripravený takzvaný

beh zdravia, kde rovnako pre mužov aj ženy bude dĺžka trate jeden kilometer.

Záujemcovia o beh sa môžu do preteku prihlásiť priamo na štadióne v deň štartu alebo u hlavného organizátora Františka Šabíka na telefónnom čísle 0949 714 941.

Peter Klimant