

4

ZÁKLADY ZÁVODU

Cesta dlouhá tisíce mil začíná jedním krokem.

— Lao-c'

TĚŽ, KDYŽ JSEM vás k smrti vyděsil sebevražděnými sklony spartských válečníků, soubojem s ozbrojeným útočníkem při svázaných rukách a zavázaných očích, stošedesátikilometrovým závodem na sněžnicích, tréninkovou jednotkou z *Rockyho IV* a sedmiletými účastníky newyorského maratonu, bych vám chtěl vzkázat: Můžete to zvládnout.

Spartan Race je navržen tak, aby otestoval, kde mají účastníci své hranice, i když každý člověk má své limity jinde. Proto jsme vytvořili čtyři různé verze závodu: abychom motivovali každého, bez ohledu na jeho kondici. Účelem této kapitoly je ukázat vám obecný pohled na složení jednotlivých závodů, abyste získali sebevědomí a přihlásili se – díky následujícím kapitolám se dozvíte, jak se na závod připravit.

Pamatujte si, že cesta na startovní čáru je obtížnější než cesta do cíle.

Připravte se tedy ke startu.

ZÁVODY

Jak už název napovídá, Spartan Races jsou závody. Měří se u nich čas a dohlížíjí na ně rozhodčí. Každého ze závodů se obvykle účastní okolo deseti tisíc běžců a každých patnáct minut odstartuje pár stovek z nich. Dovolte komukoli, aby vás předběhl, a každého podpořte.

Čtyři typy závodů se liší především svou délkou a počtem překážek. Pokud závodník nezvládne překážku překonat, je penalizován – obvykle musí udělat třicet angličáků a teprve pak může pokračovat. Pokud závodník třicet angličáků neudělá, je diskvalifikován.

SPARTAN SPRINT

(minimálně 5 KILOMETRŮ, minimálně 20 PŘEKÁŽEK)

Spartan Sprint je nejkratším ze čtyř závodů, zvládnou ho i začátečníci, ale zároveň může být výzvou pro příležitostné sportovce, kteří mohou na některé z překážek narazit vůbec poprvé. Závod se skládá ze zhruba pětikilometrového běhu členitým terénem a minimálně dvaceti překážek. K prověření zdatného sportovce to stačí, spousta začátečníků si naopak jede svým vlastním tempem, a tak je to v pořádku. Nejrychlejší časy ve Spartan Sprintu bývají pod padesát minut, průměrný čas kolem hodiny a ty nejpomalejší jsou pak dvě hodiny a více.

SPARTAN SUPER

(minimálně 13 KILOMETRŮ, minimálně 25 PŘEKÁŽEK)

Spartan Super je tvořen zhruba třináctikilometrovým během náročným terénem a minimálně pětadvaceti překážkami. Super je navržen pro zkušenější sportovce, kteří chtějí díky této jedinečné zkoušce otestovat svou fyzickou vytrvalost a psychickou odolnost. Je extrémně náročný, a to bez ohledu na vaši kondici – měl by prověřit hranice vašich možností.

SPARTAN BEAST

(minimálně 21 KILOMETRŮ, minimálně 30 PŘEKÁŽEK)

Spartan Beast je sestaven pro ostřílené sportovce, kteří se chtějí postavit tváří v tvář svým démonům. Skládá se z jedenadvacetikilometrového běhu šilným terénem a minimálně třiceti překážek. Beast je pekelným půlmaratonem.

SPARTAN ULTRA BEAST

(minimálně 42 KILOMETRŮ, minimálně 30 PŘEKÁŽEK)

Každý ze závodů Spartan Race je křtem; Ultra Beast je ale vymítáním ďábla. Skládá se z běhu na dvaatřicet kilometrů a tolika překážek, že je ani nedokážete spočítat. Nedostanete žádnou mapu ani přesný popis trati. Všude na vás číhají překvapení, takže očekávejte neočekávané. Zvládnout Ultra Beast je mnohem těžší než zaběhnout maraton a větší na lidi není připravena tento závod dokončit.

JR. VARSITY A VARSITY

Pro děti nabízíme závody Jr. Varsity a Varsity, které si především kladou za cíl, aby děti spolupracovaly a trochu se umazaly. Jr. Varsity je osmisetmetrový závod pro děti od čtyř do osmi let. Varsity pak běh na kilometr a půl pro devíti- až třináctileté děti.

SPARTAN TRIFECTA

Bez ohledu na to, v jaké jste kondici, přináší každá z tratí Spartan Race určité výzvy. Ti, kteří v jednom kalendářním roce dokončí Spartan Sprint, Super a Beast, obdrží medaili Trifecta.

PŘEKÁŽKY

Spartan Race díky širokému spektru překážek prověří celé vaše tělo. Níže je uvedeno několik z těch základních, které na trati najdete.

I když může být lákavé trénovat na každou překážku extra, je cílem natrénovat na *jakoukoli* překážku. Není totiž dobrou cestou připravovat se na jakýkoli scénář, který si dokážete představit. Bylo by to nemožné a váš trénink by byl nejen zbytečný, ale navíc bezcílný. Spartanský trénink namísto toho rozvíjí sérii fyzických schopností – vytrvalost, sílu a zdatnost – které jsou použitelné v každé situaci. Pokud je v tréninkovém programu zkombinujete s regenerací, správným stravováním, myšlením a spartanskými zásadami, budete připraveni tyto i jakékoli jiné překážky, které se vám postaví do cesty, překonat.

Jeden tip od profíků: je lepší se zastavit a o překážce popřemýšlet než na ní vyhořet. Stejně tak se nenechte pohltnout počátečním nadšením, rychle byste se vyčerpali. Začněte v pomalejším tempu, svou rychlost postupně navyšujte a teprve od poloviny jedte až do cíle naplno.

NOŠENÍ KAMENE

Základní soutěž pro siláky – tahle překážka prověří především sílu vaší vytrvalosti. Pomocí zdvihu nebo nadhozu uchopíte těžký kámen a odnesete ho na krátkou vzdálenost – dost daleko na to, aby vaše nitro křičelo. Různé variace na „nošení kamene“ provádíme všichni – od matky nesoucí své dítě a tašky s nákupem až po hasiče táhnoucího člověka z hořící budovy.

Instrukce:

- U startovní vlajky zvedněte kámen.
- Doneste ho k protější vlajce.
- Položte kámen na zem.
- Udělejte 5 angličáků.
- Odneste kámen zpět ke startovní vlajce.

Nepřekonání překážky:

- Nejste schopni donést „kámen“ od startovní vlajky k protější vlajce a zpět.
- Neprovedete správně 5 angličáků.
- Závodníci Elity, kteří pomáhají jeden druhému.

Trest za nepřekonání překážky: 30 angličáků.

