

JAN



Za hranice

KOPIKA



lidských možností



JAN KOPKA JE EXTRÉMNÍ BIKER. ABSOLVOVAL „NEJŽHAVĚJŠÍ ZÁVOD PLANETY“ - CROCODILE TROPHY (ZÁVOD NA HORSKÝCH KOLECH NAPŘÍČ AUSTRÁLIÍ OD JIHU NA SEVER, V PEKELNÉ VÝHNI POUŠTĚ), „NEJDRSNĚJŠÍ ZÁVOD PLANETY“ - IDITAROD TRAIL INVITATIONAL (ZIMNÍ NONSTOP ZÁVOD ALJAŠKOU, V EXTRÉMNÍCH MRAZECH, ABSOLUTNĚ BEZ PODPORY) ČI „NEJHORNATĚJŠÍ ZÁVOD PLANETY“ - THE GREAT DIVIDE RACE (4000 KM DLOUHÝ NONSTOP ZÁVOD Z KANADY DO MEXIKA DIVOČINOU SKALISTÝCH HOR SE 70 KM PŘEVÝŠENÍM).



Jednačtyřicetiletý biker z Jablonce nad Nisou je ostříleným účastníkem extrémních cyklistických závodů. Když skončil kariéru profesionálního silničního jezdce, učarovala mu horská kola. Jeho prvním extrémním podnikem byl Dolomiten Man před devíti lety. Dnes si bez hledání vlastních limitů nedokáže představit život. Rád si pohrává s hranicemi vlastních možností. Ať je to v Alpách, padesátistupňovém pouštním vedru nebo v zimě na nekonečných aljašských pláních.

Jak jste se k extrémní cyklistice dostal?

Od vrcholové silniční cyklistiky jsem se postupně dostal přes horská kola až k extrémní cyklistice. Hledal jsem závody odlišné od těch běžných a vlastně tak došel až k těm nejextrémnějším, které se na světě jezdí.

Co vás na závodech v takových extrémních podmínkách láká?

Tyto dlouhatánské i několik týdnů trvající ultramaratóny se konají většinou daleko od civilizace a jsou kombinací cyklistiky, divoké přírody a dobrodružství. A tyhle tři věci, které mám rád, mohu jet a prožívat najednou. Hlavně je to ale obrovské dobrodružství občas kořeněné menším nebo větším nebezpečím.

Co vám tyto závody dávají?

Jsem často dlouho sám mimo civilizaci a musím přežít. Tady, ať chcete nebo ne, přerovná se vám žebříček hodnot. Uvědomíte si, co je pro váš život opravdu důležité. Poznávám tady vlastně i sám sebe. Dostávám se do situací, kdy nevím, jak budu reagovat, mám často strach a jsem pod psychickým tlakem. Moje reakce mě samotného velice často překvapují. Poznávám i místní lidi žijící pro nás stále neuvěřitelným způsobem života. Jsou svobodní a neznají stres, materiální věci pro ně nemají žádnou hodnotu. Jsou chudí, ale nic jim neschází, nikam se neženou a rozdělí se s vámi o cokoli. Nejsou vzdělaní, jsou prostí a přitom velice moudří a to dědí z generace na generaci. Tyto závody tedy nejsou jen o fyzické prezentaci, především to je o obrovském poznání sama sebe, přírodních zákonitostí, jiných kultur a hodnot. Získávám tu zkušenosti, které bych jinde nezískal, posouvá mě to dál. Zároveň to ale je obrovský adrenalin, se kterým se vytváří závislost. Na konci jste rádi, že to máte ve zdraví za sebou, ale zároveň víte, že se do toho zase chcete vrátit.

Připadá mi také, že si určitým způsobem testujete svůj organismus, co je schopný vydržet...

Máte pravdu. I proto vyhledávám extrémy, které se odlišují od předchozích v prostředí, které ještě neznám. Ta prostředí jsou velice protichůdná – Austrálie – pouště



+60, Aljaška – sněžné bouře, -40.

Poznal jste hranice svých možností?

Velice často jsem překvapený, co je schopný organismus fyzicky vydržet. Kdybych to sám neprožil, nevěřil bych tomu. Organismus je hrozně adaptabilní a dokáže se přizpůsobit, hledat v sobě další zdroje energie, i když máte pocit, že jste úplně na dně. Máte pocit, že dál už nebude nic a náhle s úžasem zjistíte, že jste to vydržel i několik týdnů. Závody se odehrávají uprostřed divočiny, takže zdroje potravy a možnosti odpočinku někdy téměř nejsou. Vyčerpání je doslova maximální, ale jak je to ještě daleko k té hranici, kam až se člověk může dostat, kolik navíc bych ještě vydržel, netuším. Někdy mi připadalo, že zdroj energie v těle je nevyčerpatelný.

Co je při těchto závodech důležitější? Fyzička nebo psychika?

Fyzička je velice důležitá a nutná, dominantní je ale psychika. Ona je tím, co rozhoduje, jestli závod dokončíte nebo ne. A to dokonce bez vašeho vědomí. Buď vás podrží, nebo zradí.

Který z absolvovaných závodů, vám dal nejvíc zabrat?

Iditarod Trail Invitational – zimní nonstop závod 1 800 km napříč divočinou Aljašky po stezkách psích spřežení na upravených kolech v extrémních mrazech absolutně bez podpory. Ten závod se jezdí, aby člověk přežil, nikoli vyhrál. Nejen že mi dal nejvíc zabrat, ale i

my nejvíc dal. Vyšla z něj dokonce kniha “Ve spárech Aljašky”.

Když jsem poslouchala vaše vyprávění o tom, jak jste projel napříč Aljaškou, málem se mi tajil dech... Tak ještě jednou – jak dlouho závod trval, kdy jste vyjel a kdy dojel?

Trval 23 dnů - přesně 23 dnů, 2 hodiny 42 minut.

Kolik kilometrů jste jel bez zastavení?

Asi dva dny, je to ale několikátý denní ultramaraton, takže jsem se snažil odpočívat každý den, abych tělo příliš nevyčerpal. Zhruba by se dalo říct, 18 hodin denně jízda nebo postup (vždycky se jet nedá), 4 hodiny spánek, často venku na sněhu. Vesnice bývají od sebe několik dnů vzdálené. V tom, kdy jedete a kdy odpočíváte se musíte podřídit klimatickým podmínkám, takže když to počasí dovolí, jedete bez ohledu na únavu. Když je počasí hodně zlé, najdete pokud možno úkryt a odpočíváte, dokud to nejde zase dál.

Ocitl jste se v situaci, že jste si řekl: “už nemůžu, vzdávám to?”

Mockrát! Spíš jsem si ale říkal: “...jestli se dostanu ve zdraví do vesnice, končím. Ten risk tady je už moc veliký!” “Jde o to, že jste tam sám, nemáte spojení vůbec s nikým a civilizace je nekonečně daleko. Nikdo vám tu nepomůže, nikdo o vás neví, a tak to stejně nejde vzdát a musíte se dostat do nějaké vesnice sám. Pak jsem se tam dostal, odpočinul si a zjistil, že chci pokračovat. To jsou právě



ty chvíle, kde se buď zlomíte a nebo vás psychika podrží. Jak to bude, ale nejde nikdy odhadnout.

Dostal jste se do nějaké mezní situace?

Dostal, několikrát. Když jsem se propadl do potoka. V tu chvíli máte vteřiny na rozhodování a jen pár minut na to, něco udělat. V -40 umrznete během pár minut. Problém byl v tom, že jsem nevezl kvůli snížení váhy bagáže náhradní oblečení...

Další problém byl, když mě na Beringově moři přepadla sněžná bouře. Všude rovina, není kde najít závěťfí, kde případně zabívat, když zastavíte, ihned promrzáte. Zamrzla mi voda, maska na obličej, takže jsem už ani nemohl prostrčit jídlo. Vesnice daleko a já vysílením omdlíval, věděl jsem ale, že musím stále jít.

Co se vám v ten okamžik honilo hlavou?

Stále to samé: "jestli tohle přežiju, skončím". Nakonec jsem nikdy neskončil a pokračoval.

Objevuje se u vás pocit sebezáchovy?

Možná víc než u ostatních lidí. Už od malička jsem se bál víc, než ostatní a mám pocit, že to tak je dodnes. Když vidím, jak třeba někteří jezdí bezhlavě po silnicích, mám pocit, že pud sebezáchovy nemají spíš oni. Já strach mám a je důležitý, tady vám pomáhá přežít, pomáhá vám uvědomovat si nebezpečí. Bez strachu byste tam nepřežili. Vždycky jsem se v dané situaci snažil minimalizovat nebezpečí, které hrozilo. Možná díky těmhle extrémům si uvědomuji hodnotu života daleko víc než ti, co žádným skutečným nebezpečím neprošli.

Která část závodu je vždycky nejtěžší?

Psychicky to jsou poslední dny před startem. To mám nejbliž k tomu to vzdát. Jinak těžký je celý závod a potenciální nebezpečí hrozí stále. Toho strachu se podvědomě nezbavíte nikdy, i když to je zrovna v pohodě.

Co všechno s sebou při závodech vozíte?

Jen základní věci. Musíte být co nejlehčí, je to závod a ne expedice a navíc, každé kilo nahoru znamená, že už někde neprojedete a boříte se do sněhu, zatímco ostatní ještě jedou. Pak se postup mnohonásobně zpomalí, což je zase nebezpečné. Můžete se dřív i propadat do řek a potoků.

Z oblečení se moc náhradního nevozí, jen vrstvy na přiblíkání a svlíkání, abyste dokázali vykrýt teplotu a podmínky na trase. Základní léky (byl jsem ale jeden z mála), základní nářadí na opravu kola a 4 náhradní duše. Vařič - ale nevařil jsem, byl jen pro případ úrazu, abych tam dokázal někde přežít, než mě někdo náhodou najde. Primitivní jídlo na 3 dny a věřil jsem, že do 3 dnů se dokážu dostat do další vesnice. Vždy to tak ale nebylo. Jídlo muselo být navíc nakrájené na sousta, v těch mrazech už nic neukousnete ani neukrojíte. Tužku a sešítek na poznámky - to dělám vždycky. Primitivní mapu (jiné nejsou) a buzolu. Sirky a hadřík namočený v benzínu, kdyby byla potřeba rychle rozdělat oheň. Někdy až 6 litrů vody ve vacích přímo na těle, aby nezmrzla. Stejně mrzla. I přes mou snahu měla bagáž 20 kg.

Co vás žene dál?

Něco dokázat, prostě jít za svým cílem, snem, Vlastně přesně ani nevím.

Ocitl jste se někdy v situaci, kdy jste si říkal, že tohle nepřežijete?

Spíš jsem si říkal "z toho se musím dostat!"

Pokořil jste nějakou svou metu? Překvapil jste sám sebe?

Moc jsem si přál dostat se přes Aljašku. A to se mi nakonec povedlo. Dokonce jsem vyhrál. I když je to závod, Aljaška vás donutí k pokoře a vy si uvědomíte, že důležitější je to, co vám to přineslo než výsledek. Ten rok 2007 jsme se dostali do cíle jen dva. Každý rok je to podobné, někdy nedojede dokonce nikdo. Statisticky je daleko těžší dostat se přes Aljašku vlastní silou než vylézt Mt. Everest. Od roku 2000 do dneška se to povedlo jen 26 lidem. Byl jsem hrozně rád, že jsem mezi nimi.

Dalším extrémním závodem, kterého jste se zúčastnil, je Crocodile Trophy v Austrálii...

Tady to nebyl nonstop závod, ale etapový s primitivním zázemím. Takový cirkus, který se posouval přes Austrálii. Nocovali jsme v provizorních campech budovaných v místě cíle. Každý se ale musel starat sám o sebe, kromě jídla. Něco jako Paříž - Dakar pro auta.

Co pro vás na tomto závodě bylo nejtěžší?

Asi vedro. Obecně ho špatně snáším, a tam opravdu bylo - +60, žádný stín, žádná voda, jen dřina na plné obrátky.

Australská bush je nebezpečná v tom smyslu, že se v ní člověk lehce ztratí. Udržoval jste něja-



ký kontakt s civilizací? Měl jste třeba satelitní telefon?

Přes pouště byla třeba jen jedna cesta, tam to bylo jednoduché, v buších se snažili pořadatelé nějak primitivně cestu značit, ale i tak hrozilo, že zabloudíme. Jelikož to byl ale závod, každý jezdil na lehkou stejně jako při závodech tady u nás a žádnou navigaci nevezl.

Dáváte přednost horku nebo zimě?

Ani jedno není nic moc, možná ale zimě.

Kolik závodníků se těchto závodů většinou účastní?

Kolem padesáti z celého světa.

Dá se na tyto závody vůbec připravit?

Fyzicky ano, psychicky špatně a připravit na prostředí to taky nejde. Takže tam přijedete a uvidíte.

Jaká rizika tyto závody nesou?

Někdy až smrtelná.

JAN KOPKA SE NARODIL V ROCE 1963. VYSTUDOVAL STROJNÍ VŠ. PRACOVAL JAKO TECHNICKÁ PODPORA A PRODEJCE V AUTOMOBILOVÉM PRŮMYSLU. S PRACÍ SKONČIL KVŮLI PŘÍPRAVĚ NA IDITAROD. ŽIJE S PŘÍTELKYNÍ, OBA MAJÍ JEDNO DÍTĚ. VÍCE SE O JANU KOPKOVI DOČTETE V KNÍŽCE “VE SPÁRECH ALJAŠKY” A PLNO INFORMACÍ I O DALŠÍCH EXTRÉMECH NAJDETE NA WWW.JANKOPKA.CZ

Co byste dělal, kdybyste se třeba ztratil?

Těžká otázka. To záleží na okolnostech. Obecně bych se určitě snažil najít. Na Aljašce jsme s tím trochu bojovali.

Co rozhoduje o vítězství?

Tady určitě psychika.

Tyto závody jsou velmi extrémní, stalo se někdy, že někdo ze zúčastněných zahynul?

Naštěstí zatím ne, ale sami pořadatelé tvrdí, že je to s podivem.

Co je pro vás na těchto závodech to nejdůležitější? Vítězství nebo nabitá zkušenosti?

V každém případě zkušenosti. Ty vás obohacují a nikdo vám je nevezme. Vítězství ano, to je pomíjivé. I když nepopírám, že se o něj nesnažím. A pokud se to povede, je to příjemné.

Máte rodinu a dvě děti. Nebojí se o vás?

Bojí! Oni mají tu nevděčnější úlohu, sedí doma, nic nevědí



a nemůžou ani nic udělat v případě potřeby. Nikdy bych s nimi neměnil. Já bych se na jejich místě zbláznil.

Jaké jsou vaše nejbližší plány? Jaký kus planety byste si chtěl projet?

Ted' v srpnu odjíždím závodit do Kanady do Skalitých hor a v listopadu do tropů ve střední Americe – tropické a subtropické pralesy, Andy, horko, vlhko. Zase nové prostředí, které neznám. Už se moc těším, a zároveň trochu bojím.

Přehled extrémních závodů Jana Kopky

Crocodile Trophy

Australský etapový bikový závod prašnou, vyprahlou buší, kde jsou až padesátistupňová vedra. Jan Kopka byl první Čech, který ho absolvoval: „Je to extrémně těžký čtrnáctidenní závod přes Austrálii. Celková délka je asi 2120 km (etapy průměrně 170 km). Jede se systém start - cíl každý den. Do cíle přivezou věci a dostaneš snídani i večeři a je tam pořád někdo, kdo ti může pomoci. Je to především extrémní fyzická zátěž, ne tak psychická. V první půlce jsem měl technické problémy, protože mi džípem přejeli kolo a zlomili ho. Já jsem se pak potácel na nějakých rezervách - obyčejných kolech. Skončil jsem nakonec čtvrtý v profesionální konkurenci, i když jsem v tu dobu jezdil už jako hobby jezdec. Byl to úspěch. Sponzoři mi začali víc věřit. Není snadné sehnat peníze, ale už aspoň vědí, kdo jsem.“

MTB závod Transalp Challenge

Extrémní závod v Alpách s celkovým převýšením více než 20 kilometrů. „Je to osmidenní, osmi-etapový závod z Německa do Itálie, přes Alpy. Celkem 700 km. Když se dojede do cíle, jsou tam připravené věci, lze se tam najíst, jsme v civilizaci.“

Iditarod Trail Invitational

Jedna z mnoha verzí přejezdu zamrzlou Aljaškou. Ultramaratón, v němž účastníci překonávají trasu jen přičiněním vlastních sil: na kole, pěšky nebo na lyžích. Tento závod původně (a je to jeho doména i dodnes) vznikl jako klání psích spřežení. Soutěží se u cyklistů přezdívá Iditabike. „Pedály crankbrothers jsem použil poprvé na Aljašce, tam se klasické nejrozšířenější nášlapy zdály nevhodné, díky možným zmrzákům na podrážce i samotných pedálech. Pedály se osvědčily - bez problémů jsem kdykoli a napoprvé nacvakl, i když jsem si před tím šlápl třeba do vody a podrážka mi namrzla. Od té doby pedály už vozím pořád (dokonce i na silničce) a osvědčily se i při běžných bahnitých maratonech, kdy většina jezdců nebyla schopná nacvaknout. Díky odlišné konstrukci pedálů crankbrothers vám nečistoty a bláto na podrážce nepřekáží a neovlivňují funkčnost pedálu.“

The Great Divide Race

Extrémní závod na biku bez podpory zabezpečovacího týmu. Měří 4 000 kilometrů a vede přes celý severoamerický kontinent z Kanady do Mexika. Celá trať je velmi náročná, přetíná několik různých podnebných pásů a vede extrémně drsným terémem Skalitých hor. Jezdci si vezou vybavení na cestu sami a spolehnout se musí především na své schopnosti a pevné nervy: „Když chceš porazit ostatní, musíš přežít - tahle zásada je na místě hlavně u posledních dvou jmenovaných závodů“.