Trápenie v usmoklenej nádhere
24. Loch Ness Marathon

Inverness, 27. 09. 2026

Darček k šesťdesiatke

Keď v roku 2013 vyšla vo vydavateľstve Slovart kniha *Maratóny nejvýznamnější a nejvyhledávanější*, moja bežecká inšpirácia rapídne vzrástla. Pri listovaní v publikácii som sa neustále vracal najmä k podujatiu s názvom Loch Ness Marathon. Napriek pomerne krátkej tradícii – bežecký festival v meste Inverness bol založený v roku 2002 – sa maratón na severe Škótska ocitol medzi svetovými behmi nielen v tejto knihe, ale aj v mnohých populárnych internetových rebríčkoch. Čarokrásne prostredie tunajšej Vysočiny, trať vedúca popri tajomnom jazere s najznámejšou svetovou jazernou príšerou, familiárne nazývanou *Nessie*, sympatia ku krajine s počtom obyvateľov podobným Slovensku a v neposlednom rade aj román *Cudzinka* čerpajúci z histórie Škótska, ktorý má veľmi rada moja manželka Dada – to všetko boli dôvody, pre ktoré som v súvislosti s maratónskym darčekom k mojim šesťdesiatinám uvažoval hlavne o Loch Ness maratóne. Prihlásil som sa hneď, ako spustili registráciu!

Rodinná oslava

Z pretekov sa postupne stala rodinná záležitosť. Alenka, moje krstňa, navrhla, že s rodinou mi ako darček k narodeninám štartovné náklady preplatí – formou štýlového darčekového poukazu s jedinečným dizajnom. Ešte viac ma potešila tým, že sa pridala k výprave a prihlásila sa na desaťkilometrovú trať označovanú *Baxters River Ness 10K*, ktorá je súčasťou bežeckého festivalu. Bude to jej súťažná premiéra! Čo viac si možno priať? Na túto príležitosť sme si obstarali vydarené tričká tatranského výrobcu Tatragoat s legendárnym Kriváňom na hrudi. Ako sa ukázalo, objednávka prišla na poslednú chvíľu. Žiaľ, výrobca nádherného športového oblečenia s motívmi slovenskej prírody od skvelých fotografov onedlho s výrobou skončil. Škoda. Život prináša aj takéto príbehy. My sa sústredíme na ten svoj. Odlet do Škótska je o štyri mesiace, tešíme sa už teraz.

V kráľovstve zatúlaných golfových loptičiek

Moja bežecká príprava sa v istom okamihu vrátila k spôsobu prípravy, aký som zažíval pred dvadsiatimi rokmi. Manželka so mnou trávila viac času – sprevádzala ma na bicykli. Vyplatilo sa jej to, pravidelný aeróbny pohyb robí divy. Netrvalo dlho a do fitnesscentra sa vybrala v tričku s nápisom *Chrumkavá postavička*! Dlhé sobotňajšie behy sme najčastejšie začínali vedľa rekreačného strediska Alpinka, konečnej stanice historickej detskej železnice vedúcej z Košíc. Trasa stúpajúca pri obľúbenom golfovom ihrisku pozdĺž Čermeľského potoka na horský hrebeň sa mi zdala ideálna na tréning zbehov a výbehov, charakteristických pre maratón vedľa jazera Loch Ness. Míňali sme tu početných turistov, cyklistov aj nepočetných bežcov. Najčastejšie dámu s postriebrenými vlasmi, ktorej ľahký krok a tričká z európskych maratónov prezrádzali bohaté bežecké skúsenosti. Dali sme sa do reči a dozvedeli sa, že naša bežecká kolegyňa Eva Kissová sa pripravuje na svoj štart na Medzinárodnom maratóne mieru v Košiciach. Jubilejný štyridsiaty štart! Zvládla ho za 4:59:01. Na konte má už vyše stovku maratónov, takže jej doplnenie do rebríčku zberačov maratónov sa priam pýta!

Prešovské jatky

Od vydareného aprílového maratónu v gréckom Solúne som svoju formu netestoval na žiadnych pretekoch. Poslednou šancou je 1. ročník Garmin Half Marathon Prešov v meste, kde som s behom začal ako sedemnásťročný trochu vážnejšie koketovať. Boli to krásne časy! S partiou kamarátov sme sa párkrát v týždni spúšťali skoro ráno z prvého poschodia internátu a trielili okolo rieky Torysy. Výsledky na seba nedali dlho čakať, v mladom veku naša kondícia neuveriteľne rástla. Po pár mesiacoch tréningu som na Behu oslobodenia mesta Prešov zabehol tri kilometre za dnes ťažko predstaviteľných 9:39,5. Škoda, že po skončení strednej školy nemali moje pravidelné tréningy pokračovanie...

Aký bude môj beh v centre Šariša po viac ako štyridsiatich rokoch? Výsledok ma nemilo prekvapil. V tretine trate som začal strácať tempo, v dvoch tretinách ma predbehli vodiči bežiaci na čas 2:00. K pohode mi nepridával ani chaos na komplikovanej trati v tvare obrovského praclíka, kde mnohí bežci strácali predstavu o tom, kde sa nachádzajú a kadiaľ majú bežať ďalej. Do cieľa som dobehol v čistom čase 2:07:32. Vyžmýkaný, ako nebývam ani po celom maratóne. Čo sa deje? Horúčava? Únava? Zlý deň? Potešili ma aspoň stretnutia s priateľmi. S uťahaným Tiborom Sahajdom, päťnásobným majstrom Slovenska v polmaratóne, snažiacim sa skĺbiť špičkový beh s prácou. S Lacom Šimkom, organizátorom populárneho Malého pieninského polmaratónu. S Petrom Bucom, jedným z členov klubu maratónskych stovkárov, ktorý si od zimy vypracoval štíhlu maratónsku postavu. A s mojimi mladými susedmi z Košíc, Marošom Moravčíkom a Miškou Hudákovou. Rád s nimi občas diskutujem o športe a o živote. Prvý raz sme sa stretli na pretekoch a zvečnili tento moment na fotografii.

Smer Škótsko

Deň D sa blíži. Po dvadsiatich rokoch s manželkou letíme z košického letiska – najprv do Londýna a po dlhšej prestávke priamo do Edinburghu. Tu nás už čaká Alenka, ktorá priletela z Budapešti. Vstupujeme na škótsku pôdu, a tak sa patrí začať putovanie miestnym vtipom. Edinburčan vyhlasuje: „V Glasgowe nenájdete múdreho človeka, ktorý by nepochádzal z Edinburghu.“ „Samozrejme,“ reaguje Glasgowčan, „čím múdrejší, tým skôr odtiaľ odíde sem.“

V príjemnej výletnej atmosfére pokračujeme autobusom nádhernou Vysočinou do malebného mestečka Inverness. To spolu s maratónom ponúka bežcom široké príležitosti na hodnotný program. Fanúšikovia histórie (a seriálu Cudzinka) si určite nenechajú ujsť kultové miesta vrátane bojiska Culloden, kde Škóti v roku 1746 prehrali bitku s Angličanmi a nadlho stratili svoje postavenie (samostatný škótsky parlament zanikol už predtým, v roku 1707; s autonómnymi, ale oklieštenými právomocami bol obnovený v roku 1999). Nepreberné množstvo možností majú aj milovníci whisky, najväčšieho škótskeho exportného artiklu. Vari najsilnejším lákadlom je samotné jazero Loch Ness, umiestnené v hlbokom zároze horskej krajiny a opradené legendami o príšere Nessie. Jeho plocha je iba 1,7-krát väčšia ako hladina Zemplínskej šíravy, ale je až 3,3-krát dlhšie (36,2 km) a v najhlbšom bode klesá až do 240 metrov. Objem nášho „zemplínskeho mora“ by sa doň zmestil 22-krát. Na ľavom brehu jazera stoja romantické zrúcaniny hradu Urquhart Castle, po pravom brehu povedie nedeľňajšia maratónska trasa. V blízkosti hradu sme sa ubytovali aj my. Dlhá piatková cesta nás riadne vyčerpala, takže myslíme len na oddych.

Škótsko a Slovensko – čo ich spája?

Deň pred pretekmi využívame na spoznávanie hostiteľskej krajiny a hľadanie paralel so Slovenskom. Čo nás vlastne spája? Napríklad gajdy – v Škótsku stále živý nástroj, u nás skôr raritný, hoci zapísaný v dedičstve UNESCO a premietnutý do častého priezviska Gajdoš. Túžba po samostatnosti – keď Škótsko v roku 2014 pripravovalo referendum o nezávislosti, analytici sa inšpirovali aj pokojným rozdelením Československa v roku 1993. No a do tretice osoba Scota Viatora (vlastným menom Robert William Seton-Watson) – spolu s nórskym spisovateľom Bjørnstjerne Bjørnsonom patril na začiatku 20. storočia k najväčším zahraničným zástancom Slovákov a výrazne napomohol vzniku Československa.

Registrácia v príjemnom parku pri rieke

Na tunajšie pomery sa zobúdzame do nezvykle slnečného dňa. Ideálne počasie je ako stvorené na prechádzku po Inverness a vyzdvihnutie štartovných čísiel. Slnečné lúče sú zároveň jasným varovaním, že zajtra zmokneme. Dva dni bez dažďa po sebe by boli na Vysočine priam zázrakom. Organizácia registrácie v Bught Parku funguje na jednotku. Dobrovoľníci sú milí , a hoci rad vyzerá dlhý, hýbe sa bleskovo. Čoskoro máme v rukách balíček so štartovým číslom, ponožkami Versus s logom maratónu a ďalšími drobnosťami od sponzorov. Na zelenej ploche parku nechýbajú stánky s občerstvením a priestory na fotenie. Necháme sa nalákať a jednu fotostenu počas tohto prezentačného dňa vyskúšame aj my.

Škótska hra

Večer premýšľam nad zajtrajšou taktikou. Rozdiel medzi nadmorskou výškou štartu (312 m n. m.) a cieľa (8 m n. m.) vyzerá na papieri lákavo, akoby to malo ísť samo z kopca. Realita je však zložitejšia. Trať nastúpa 310 metrov a klesne až o 614 metrov. Viac ako deväťsto výškových metrov znamená pre svaly poriadnu porciu. Spomínaná maratónska kniha zo Slovartu postavila podujatie v Inverness náročnosťou na úroveň Viedne, Tallinnu či Kodane, no traťové rekordy (mužský 2:15:46 a ženský 2:42:04) hovoria jasne – Loch Ness je oveľa pomalší. Výrazné klesanie si vyžaduje špecifickú prípravu, nie náhodou má tréningová skupina *Loch Ness Training* na Facebooku tisíce členov. Pri pohľade na profil trate je jasné, že kľúčom k úspechu bude neprepáliť úvod. Úplne ako v mojej obľúbenej šachovej Škótskej hre – zlý otvárací ťah vás môže stáť celú partiu.

Na Vysočine

Zobúdzame sa v dobrej nálade, atmosféra si pýta spoločnú fotografiu nášho trojčlenného tímu. Maratón štartuje hlboko v srdci Vysočiny, kam bežcov vezú vyhradené autobusy. Štyri sú pristavené v dedine Drumnadrochit – miesto som si v prihláške zabezpečil aj ja, keďže práve v tejto dedinke sme si rozložili svoj hlavný stan. Účastníci pretekov na 5 a 10 kilometrov, ktoré sa bežia v meste Inverness, sa na štart musia dopraviť sami. Prichádza vyblýskaný linkový autobus, lúčim sa s Dadou a Alenkou. Usmievame sa, držíme si palce, v chladnom ráne nám z úst stúpa para

O pár minút nastupujem na miestnom parkovisku do autobusu pre maratóncov. Presne podľa propozícií, o 8:15, sa autobus pohýna po malebnej ceste vedľa ľavého brehu jazera Loch Ness až k dedinke Fort Augustus na jeho juhozápadnom konci. Ďalej prudko stúpame k hrebeňu pohoria, obdivujem okolitú krajinu, najmä horské jazerá Loch Tarff a Loch nan Eun, na ktorých hladinu čoraz intenzívnejšie bubnujú milióny kvapiek dažďa.

Vietor a chlad

Desiatky autobusov zastavujú na okraji lesnej cesty, na vresoviskách nad dedinkou Whitebridge. Vytrvalo prší a nepríjemne fúka. Hrubú mikinu a tepláky chránim jednoduchým pršiplášťom. Zdalo sa, že som nič nepodcenil, ale chladu a vlhku sa aj tak úplne neubránim. Do štartu ostáva hodina. Pred mobilnými toaletami sú nekonečné rady, no panika – na rozdiel od dávnejšej skúsenosti vo Viedni – neprepuká ani pár minút pred štartom. Asi preto, že desiatky kilometrov pobežíme lesom. Muži postupne vystupujú z radov a šliapu po mokrom vrese k blízkym smrekom. Stačí na nich pozrieť a po chrbte mi hneď prebehne mráz. Našťastie mne sa podarilo nohy ako-tak uchrániť. Desať minút pred štartom balím teplé zvršky do svojho plecniačika, označujem ho papierovým pásikom odtrhnutým z perforovanej spodnej strany štartového čísla a odkladám do transportného kamiónu. Pršiplášť nechávam na sebe do poslednej chvíle, až do samotného štartu. Potom končí na kope vrchného oblečenia, ktorého sa bežci narýchlo zbavujú.

Z kopca

A je to tu! 10:00. Elitní bežci vybiehajú, ostatní sa postupne presúvajú k štartovému portálu. Míňam bledé kolená gajdošov oblečených v klasických kiltoch, rezonuje vo mne jedinečný zvuk gájd. Počasie sa zázračne upokojilo. Vietor utíchol, výdatný dážď sa zmenil na popŕchanie. Bežíme dole z kopca – najprudší sklon je na začiatku trasy, keď majú bežci pod vplyvom adrenalínu tendenciu prepáliť tempo aj na úplnej rovine. Na prvých dvoch kilometroch klesáme o deväťdesiat výškových metrov. Bežím disciplinovane, začínam len o vlások rýchlejším tempom, aké som si predpísal. Na ôsmom kilometri prichádza po dlhom zostupe ostrejšie stúpanie, na desiatom kilometri už cítim zvláštnu únavu. Takú, akú by som čakal až niekde v závere. Míňa ma sympatický český bežecký pár, prehodíme pár priateľských slov, no potom sa mi nenávratne vzďaľujú. Toto nie je môj deň! Teplota

vzduchu je pritom pre bežcov priateľská, rovnako ako konfigurácia trate, kde sa striedajú mierne klesania s príjemnými stúpaniami. Napriek tomu sa necítim vo svojej koži. Na dobre organizovanej občerstvovacej stanici si beriem pollitrovú fľašu vody so športovým uzáverom a chvíľu voľne kráčam. V polovici pretekov športové hodinky ukazujú čas 2:21:00. Najpomalšia polovica maratónskej trate, akú som kedy absolvoval. A bude ešte horšie.

Uvidíme Nessie?

Trať pretekov je malebná, tichá, iba sem-tam míňame malé usadlosti. Pripomína mi asfaltovú cestu vedľa pravého brehu vodnej nádrže Bukovec pri Košiciach – papradie a mach, pomedzi osiky a liesky presvitá hladina jazera, občas sa otvoria širšie výhľady.

Najkrajším z nich, ktorý robí trasu jedinečnou, je výhľad na zrúcaninu hradu Urquhart. Uvidíme aj legendárnu obludu Nessie? Odpoveď v organizačných usmerneniach pôsobí záhadne: možno áno, možno nie. Kniha o významných maratónoch zo Slovartu informuje jednoznačnejšie: Logo maratónu – šnúrka sínusového tvaru vlniaca sa cez dierky bežeckej topánky – znázorňuje tunajšiu slávnu príšeru. Viac z Nessie neuvidíte... Do tretice pridávam svoj názor: Nessie nájdeš všade – ako pôsobivú gigantickú nafukovaciu hračku v parku pri cieľovej rovinke, na nálepkách, nášivkách, kľúčenkách, v podobe plyšových hračiek, na medailách bežeckého festivalu aj v názvoch reštauračných zariadení. Kostým Nessie si na trať oblieklo viacero bežcov. Keby sa teraz príšera vynorila z hlbín, bolo by toho priveľa!

Pred tridsiatym kilometrom sa s výhľadmi na jazero lúčime. Práve na tomto mieste vznikajú tradičné fotografie, ktoré sprevádzajú väčšinu propagačných materiálov o maratóne. Majú dlhé roky rovnakú podobu – trať lemovaná bannermi s nemeniacim sa logom podujatia, v pozadí zelená lúka, jazero a obrysy hôr vo vlhkom opare, v popredí usmievaví bežci. Jedna teda pribudne aj do môjho albumu.

Netvor, príšera, zákerák!

Najbližšie miesto na občerstvenie naplno odhaľuje moju biedu. Prechádzam do chôdze, pomaly popíjam vodu. Nie a nie sa znova rozbehnúť. Predbiehajú ma ďalší a ďalší bežci – obézni, starí, zadýchaní, brunátni od námahy. Bežia. Ja iba kráčam. A to ma ešte čaká realistická a nebezpečná obluda – nepríjemný vrch medzi dvadsiatym ôsmym a tridsiatym prvým kilometrom trate, kde stúpanie v najstrmšom úseku dosiahne až 7 %. Nič svetoborné, ale po tridsiatich kilometroch vyzerá svet trochu inak. Nie nadarmo si kopec získal prezývku netvor, príšera či zákerák. Už z diaľky vidím, ako pestrý koberec utkaný z bežeckých tričiek v stúpaní spomaľuje. Prechádzam z behu do rýchlej chôdze, šetrím sily na záverečné kilometre. Podobne ako takmer všetci bežci predo mnou. Na tridsiatom druhom kilometri si kladiem otázku, či dobehnem v limite. Po prvý raz v živote. Vlastne ani neviem, aký časový limit bol stanovený. Upokojujem sa tým, že na moderných maratónoch nebýva kratší než šesť hodín. Bežeckú česť si už nezachránim, tak aspoň tú ľudskú. Jedno viem isto – do cieľa dobehnem. V miernom klesaní nachádzam svoje tempo, rýchlosť, ktorú udržím až do konca.

V mestečku Inverness

Konečne je Inverness na dohľad! Pokojné lesné cesty vystriedali ulice mesta plné hlučných fanúšikov, malebné zákutia parkov a nábrežie rieky Ness lemované štýlovými budovami s typickou škótskou architektúrou. Prebieham cez most a pokračujem pod hradom, vedľa ľavého brehu rieky, bežiac miestom, kde sme v sobotu v slnečnom počasí lovili pekné zábery. V dave zazriem hlasno povzbudzujúcu Alenku, cítim prílev nových síl – ešte pár sto metrov a budem v cieli! Druhou infúziou sú nadšené pokriky Dady priamo na cieľovej páske. Tretia dávka povoleného dopingu prichádza v momente, keď mi na krk vešajú nádhernú, tradičnú a ťažkú medailu na stuhe so zeleným tartanovým vzorom. Hoci môj čistý cieľový čas 5:24:54 je neuveriteľne pomalý, cítim spokojnosť. Dobehol som. Objímam sa so svojimi sprievodkyňami, preberám červené tričko určené pre tých, čo preťali cieľovú pásku. Tešíme sa spoločne! Potrebujem sa prezliecť do suchého odevu – plecniak, ktorý v kamióne putoval od štartu až do cieľa, nám vydávajú za krátky okamih. Výmena šiat postupuje pomaly, nohy mám drevenejšie ako Pinocchio, no už je dobre!

Po pretekoch

Pokračujeme do hangáru plného pretekárov – domácou tradíciou je podávanie teplej polievky zo sortimentu hlavného sponzora pretekov, spoločnosti Baxters. Niežeby som bol priaznivcom polievok z konzervy, no táto padla vhod. Vychutnávame spoločnú prítomnosť, vymieňame si dojmy. Alenka zabehla desiatku v čase 1:04:40 a skončila v prvej polovici štartového poľa. Pekný výsledok na debutantku bez dlhodobého pravidelného tréningu! Jej medaila je v rovnakom dizajne ako tá moja, iba trochu menšia a so strieborným leskom. Po príjemnom rozhovore vstávame od stolov.

Pod jednou strechou s občerstvením sa nachádza EXPO, kde okrem svetového giganta Nike lákajú aj stánky mnohých britských výrobcov – napríklad Ron Hill, Hilly či Versus. Tmolíme sa v pestrej ponuke textilu, obuvi, výživy a gélov, až kým nepríde čas odviesť sa na hotel. Cestou na zastávku stretávame posledných mohykánov, ktorým už do sedemhodinového limitu nechýba veľa. Naše hlasné povzbudenie: „Well done!“ si vrchovato zaslúžia. Bežci zo stupňov víťazov strávili na trati iba zlomok času z toho, čo títo dobiehajúci hrdinovia. Víťaz William Strangeway docielil čas 02:20:16, víťazka Hazel Wynessová finišovala v čase 02:52:05. Prvé priečky tradične obsadili Škóti a Angličania, elitní africkí bežci na pretekoch neštartovali.

Niečo sa stalo

Už na predpremiére v Prešove sa mi zdalo, že so mnou niečo nie je v poriadku. Pri rieke Ness sa zlé pocity potvrdili. Niečo sa stalo. Potrebujem si detailne prejsť celú prípravu, zmeny v živote v posledných mesiacoch a všetko ostatné, čo mohlo môj výkon ovplyvniť. Rozhodol som sa, že absolvujem vyšetrenie u športového lekára. Rád by som ešte pár pekných maratónov pozbieral – rozhodne však príjemnejším spôsobom ako dnes. Vytrápil som sa. Aj do výletnej časti nášho pobytu musím vkladať oveľa viac energie než zvyčajne. Po skvostných miestach chodím s eleganciou dreveného panáčika. Napriek tomu je náš výlet v trojici úchvatný a Škótsko opúšťame s nostalgiou. Moje krstňa tu ešte pár dní pobudne s kamarátkou, ktorá priletí zajtra. Nečudujem sa jej. Krajina ťa okúzli svojím neopakovateľným čarom. Potrebu svetovosti Škóti nemajú. Sú svetoví práve svojou škótskosťou.

Loch Ness Marathon – ak si ho chceš užiť, priprav sa!

Maratón v Invernesse sa v internetových rebríčkoch pravidelne umiestňuje medzi najkrajšími na svete. Dokonca som sa dočítal o analýze, v ktorej špeciálny softvér odčítaval pocity bežcov

z tváre a tento maratón vyhlásil za najšťastnejší v Európe. No neviem, neviem. Okamžite by som na trati ukázal miesta, ktorým sa toto skenovanie určite oblúkom vyhlo...

Skúsme ho na moment porovnať s Medzinárodným maratónom mieru v Košiciach. Kým celkový počet účastníkov (vrátane sprievodných disciplín) je vyšší na východe Slovenska, v kráľovskej disciplíne jasne dominuje Škótsko. Organizátorský limit 6 000 maratóncov je takmer dvojnásobkom košického balíka. Zaujalo ma však iné číslo: kým v Košiciach na štart rýchlej a rovinatej trate nenastúpi zhruba desatina prihlásených, na škótskej Vysočine odpadne pred štartom takmer tretina bežcov! Dôvodom je neúprosná logistika a najmä vrtošivé počasie, ktoré dokáže človeka odradiť na poslednú chvíľu. Tí, čo na štart nastúpia, však zatnú zuby – hoci je trať oveľa ťažšia ako v Košiciach, percentuálne vzdá preteky v Škótsku o niečo menej maratóncov.

Aký je teda Baxters Loch Ness Marathon? Ak hodím za hlavu mierne sklamanie z vlastného výkonu, musím uznať, že beh jeseňou zafarbenou škótskou Vysočinou okolo tajomného jazera je nezabudnuteľný. Záverečné kilometre v mestečku Inverness majú neopakovateľnú atmosféru a samotný výlet na sever Škótska ponúka toľko možností, že ulahodí každej cestovateľskej duši. Fantastický zážitok však získaš len vtedy, ak nepadneš do pasce ilúzie, že *z kopca to pôjde samo*. Nachystaj sa na chlad, vlhko, silný vietor a dlhú, únavnú cestu na sever. Obklop sa ľuďmi, ktorých máš rád. Šťastie praje pripraveným – ak nepodceníš tréning ani logistiku, maratón pri Loch Ness bude skutočnou ozdobou tvojej bežeckej zbierky!

Košice, 17.10.2026