

8. okt 2023 o 7:34 | 

Jazdí na bicykli z bazára. Chlapec z Korne je najmladším Slovákom, ktorý pokoril výzvu Everesting

Hafera zdolal 8848 výškových metrov.



Milan Gončár
redaktor

+ ODOBERAŤ AUTORA



(Zdroj: ARCHÍV A.H.)

[Dostávajúte **Výber článkov** z MY Kysuce so zhrnutím podstatných správ dňa. [Zapnite si odber jedným klikom.](#)]



KORŇA. Adam Hafera z Korne navštevuje deviaty ročník základnej školy. Už v mladom veku objavil lásku k cyklistike. Spolu s otcom od detstva brázdil tamojšie poľné cesty a spoznával nádhernú prírodu Kysúc.

Vždy ho zaujímal, kde cestičky vedú, a tak sa po nich obaja vydávali. Mnohé končili na kopci, iné pokračovali ďalej do chotárov, osád či susedných dedín. Pohľad na svet zo sedla bicykla si zamiloval. Dnes na ňom trávi takmer každú voľnú chvíľu.

„Svojmu koníčku sa venujem posledné roky čoraz intenzívnejšie a obetujem mu všetok svoj voľný čas,“ povedal v úvode mladý športovec.

Aby sa ešte viac posunul, prihlásil sa na preteky. Tento rok si vyskúšal závody v Snežnici i Nesluši, kde mu pódium ušlo len o pár sekúnd vo svojej kategórii. Bola to pre neho rozhodne zaujímavá skúsenosť, no zdá sa, že pravidelne ho pretekať neuvidíme. „Súťaženie ma baví, ale bližšie mám k vytrvalostnej cyklistike,“ rozmenil na drobné.

A práve lákadlo „nekonečných“ tratí ho doviedlo k odvážnej myšlienke. Rozhodol sa absolvovať výzvu Everesting, ktorá je v súčasnosti vo svete veľmi populárna. Ide o aktivitu, pri ktorej bežci alebo cyklisti niekoľkokrát vystúpia na ten istý kopec, aby spolu nastúpali 8848 výškových metrov, teda toľko, koľko má Mount Everest, najvyššia hora sveta.

Aktivitu nesmú prerušiť spánkom, musia chodiť po tej istej trase až na vrchol. Adam sa rozhodol, že náročnú výzvu prijme. Vybral si horu Živčák, ktorú má len kúsok od domu.

V článku sa dozviete

- ako prebiehal deň D a kto mu pri zdolávaní hory Živčák robil spoločnosť,
- čo počas výzvy Everesting jedol, aby mal dostatok energie,
- akú daň si vypýtalo telo po úspešnom zvládnutí výzvy.

Trénoval aj v Malej Fatre

Odhodlať sa na takýto boj chce poriadnu dávku odvahy, no Adam mal pred sebou jasný cieľ.

„Už pred tromi rokmi som vedel o Everestingu a vtedy to bolo pre mňa nepredstaviteľné. Minulý rok sme sa s kamarátom pokúsili absolvovať Gerlaching, čo je slovenská verzia Everestingu. Musíte nastúpať toľko výškových metrov, ako má Gerlachovský štít. Podarilo sa nám to, dokonca sme to prepálili a ukázalo sa, že sme zdolali 4500 metrov, čo je polovica Everestingu. Takže som vedel, čo ma tento rok čaká,“ pokračoval A. Hafera.

Pôvodne plánoval vyraziť na Živčakovú už v lete, lenže počasie mu príliš neprialo, tak svoju cestu odložil na začiatok septembra.

„Snažil som sa čo najlepšie pripraviť a všetko si naplánovať, najmä stravu, ktorá je pri takýchto vytrvalostných maratónoch veľmi dôležitá. Inak som nemal žiaden tréningový plán, všetko bolo založené iba na cyklovýletoch, ktoré mám veľmi rád. Akurát počas leta som sa snažil „zbierať“ výškové metre, tak som absolvoval rôzne cyklotúry, napríklad do Malej Fatry. Na pretekoch v Nesluši a Snežnici som zasa trénoval intenzitu,“ nechal

nahliadnuť do svojej prípravy.

Stihol to za 29 hodín

Adam sa na výzvu tešil. V deň D vyštartoval na Živčákovú ráno o piatej hodine. Počas dňa šliapal do pedálov sám, v noci mu robil spoločnosť otec, ktorý šiel na elektrobicykli. „Mohlo to byť nebezpečné. Cestou hore sa pohybuje veľa lesnej zveri a postupom času človek stráca ostražitosť, keďže aj sily dochádzajú,“ poznamenal.

Adam „zdolával“ populárny kysucký vrch nepretržite 29 hodín. Mal len malé prestávky na jedlo, vodu a toaletu. Aj pauzy sa pritom rátajú do výsledného času. Hoci hora neleží vo vysokej nadmorskej výške, mladého cyklistu dokonale preverila.

„Tento kopec je veľmi špecifický. Je krátky, má iba dvesto výškových metrov, ale je prudký. Počas 29 hodín som naň vyšiel z Korne 45-krát. Mal som aj dlhšie prestávky na obed a večeru, ale aj o polnoci. Zázemie som našiel vo farnosti Korňa, kde som mal veľkú podporu v Richardovi Folučkovi, miestnom farárovi, ktorý je taktiež milovník bicyklovania.“

Mal aj krízu

Adam priznáva, že počas dňa sa snažil odjazdiť čo najviac, čo ho poobede dobehlo.

„Vtedy prišla kríza. Mal som v nohách asi tritisíc výškových metrov, ale zároveň som cítil, že mám toho dosť. Potom som sa najedol, nadopoval horčikom, vypil veľa vody, a tak som získal späť stratenú energiu. Rozbehol som sa, ale musím sa priznať, večer to už bolo náročnejšie. Človek má toho po celom dni dosť, cíti únavu, ale všetko je v hlave. Ak by si neveril, rýchlo sa vzdá,“ hovorí odhodlane.

Zaujímavosťou je, že vytrvalec nemá žiaden špeciálne upravený bicykel, práve naopak.

„Jazdím na starom dvanástročnom bicykli z bazára. Deň pred Everestingom sme ho ešte dávali dokopy. Takáto výzva však nie je o bicykli, ale o vytrvalosti. Nemusíte mať deväťkilový karbónový stroj s plnou výbavou. Stačí obyčajný a chuť zdolať prekážky,“ povedal skromne.

A aká bola jeho strava počas jazdy? „Jedol som ľahké jedlá, sušienky, müsli, pil veľa tekutín. Dal som si tiež kolu, aby som mal v sebe cukor. Konzumoval som cestoviny s kuracím mäsom či rybie filé so zemiakovou kašou. Doprial som si aj rožky so syrom a sušienky. Ku konci som si dával už gély, aby som mal dostatok energie,“ prezradil.

Veľká podpora

Po nekonečnom úmornom maratóne sa Adamovi výzvu podarilo splniť. O desiatej hodine predpoludním dorazil šťastne do cieľa. Vydýchol si a bol šťastný. Zdolať takú dlhú trasu mu pomohli okrem najbližších aj spolužiaci a kamaráti zo školy.

„Prišlo ma povzbudiť hádam štvrt školy. Povzbudzovali ma, dokonca i počas vyučovania. Nechcel som ich sklamať. V hlave som si hovoril, že už som čosi podobné skúšal, tak to teraz musí vyjsť. Vážim si, že prišli a fandili mi. Dodávali mi sily a aj vďaka nim som splnil cieľ,“ adresoval slová chvály svojim známym.

Po zdolaní výzvy pocítoval mladý jazdec únavu, ale i radosť, že sa dokázal prekonať. „Najšťastnejší som bol, keď som si ľahol do postele. Bol som veľmi unavený, ale spokojný. Najmä posledné kilometre mi dali riadne zabrať,“ priznal úspešný vytrvalec.

A čo mu povedali najbližší po zdolaní? „Kamaráti sa ma opýtali, či ešte žijem (smiech). Blahoželali mi, pretože som dokázal niečo, čo nie je normálne a zvlášť v mojom veku. Som oficiálne najmladší Slovák, ktorému sa niečo také podarilo, hoci mi to trvalo dlhšie ako 24 hodín. Všetci boli na mňa pyšní. Výkon ocenili rodičia, priatelia, ale aj pán farár, s ktorým máme taký neoficiálny cykloklub. Každé soboty chodíme s partiou na výlety, čo aj mne osobne pomáha, aby som bol stále v tréningu,“ povedal.

Adam Hafera tak Everesting pokoril, hoci jeho rodičia mali obavy, ako to dopadne. „Otec ma podporoval, požičal si elektrobicykel a v noci mi robil sprievod. Mama mala strach, nebola nadšená, keď sa dozvedela, že som sa na niečo také dal. Ale keď som to dokázal, bola pyšná, rovnako tak otec i všetci, ktorí ma povzbudzovali.“

Dostavilo sa vyčerpanie

Náročná výzva si vyžiadala svoju daň. Adam na druhý deň ochorel. „Z únavy som dostal teplotu, nádchu a všetko ma bolelo. Nešiel som ani do školy a dokopy som sa dával dva dni. Po zregenerovaní som bol opäť v poriadku, hoci si uvedomujem, že som telu dal riadne zabrať,“ pokračoval.

Extrémna výzva je tak veľkým osobným úspechom obyčajného chlapca, ktorý nejazdí za žiaden tím a ani nemá trénera. Adam Hafera dosiahol niečo, čo sa nepodarí každému. Ako sám tvrdí, podobný cyklomaratón si chce vyskúšať znovu.

„Skúsil by som iný kopec. Podobná výzva je veľmi náročná, ale keď sa človek prekoná, zostane mu zážitok na celý život. Možno o dva roky pôjdem opäť. Dovtedy sa budem naďalej venovať bicyklovaniu naplno,“ uzavrel šťastný mladík.

Tento text ste mohli čítať vďaka tomu, že platíte za obsah. Vážime si to.