

A photograph of a dirt path winding through a dense forest of tall evergreen trees. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the path and foliage. The path is in the foreground, leading into the distance.

# **JAK ZAČÍT S BIKEPACKING ZÁVODY**

MICHAL OZOGÁN  
[WWW.OZOGAN.EU](http://WWW.OZOGAN.EU)

# Obsah

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Předmluva                      | 1.1    |
| Aktualizace                    | 1.2    |
| Co jsou bikepacking závody     | 1.3    |
| Jak si vybrat svůj první závod | 1.4    |
| Příprava                       | 1.5    |
| Fyzická                        | 1.5.1  |
| Psychická                      | 1.5.2  |
| Materiální                     | 1.5.3  |
| Trasy                          | 1.5.4  |
| Doprava                        | 1.5.5  |
| Na co nezapomenout             | 1.5.6  |
| Výbava                         | 1.6    |
| Kolo                           | 1.6.1  |
| Komfort                        | 1.6.2  |
| Oblečení                       | 1.6.3  |
| Spací systém                   | 1.6.4  |
| Hygiena                        | 1.6.5  |
| Přežití                        | 1.6.6  |
| Světla                         | 1.6.7  |
| Navigace                       | 1.6.8  |
| Nabíjení                       | 1.6.9  |
| Opravy a údržba                | 1.6.10 |
| Tracker                        | 1.6.11 |
| Brašny                         | 1.6.12 |
| Příklad výbavy                 | 1.6.13 |
| Při závodě                     | 1.7    |
| Taktika                        | 1.7.1  |
| Spánek                         | 1.7.2  |
| Výživa                         | 1.7.3  |

|                        |      |
|------------------------|------|
| Po závodě              | 1.8  |
| Odkazy                 | 1.9  |
| Závěr                  | 1.10 |
| <a href="#">Ukázka</a> | 1.11 |

# Předmluva

Svůj první bikepacking závod jsem [jel v roce 2015](#). Kolo jsem neměl déle než několik měsíců. Svým způsobem to bylo krásné. Vstupoval jsem na neprobádanou půdu a každý den jsem se učil něco nového. Na druhou stranu jsem se zbytečně vystavoval nebezpečným situacím. Byl jsem jako dítě, které hodíte do vody a zapomenete na něj dohlédnout.

Svůj [druhý závod](#) jsem jel o dva roky později a už jsem zhruba tušil, co mě čeká. I tak to nebyla procházka růžovou zahradou a dokončení téhle výzvy jsem si tvrdě vybojoval. Co se mého umístění týče, skončil jsem někde uprostřed.

Trvalo mi další dva roky, než jsem se [na závod vydal znovu](#), tentokrát s cílem nejen dojet, ale vylepšit svůj čas. Dojel jsem osmý na legendárním českém závodě 1000 Miles Adventure – o pět dní dřív než minule. Předtím jsem si něco takového nedokázal ani představit. Já? Osmý? To je bláznovství! Ale to byl jenom začátek.

Od té doby jezdím závody nejen u nás, ale i v Evropě, Africe, Americe i Asii. Mám za sebou 31 startů a najezdil v těch akcích skoro 20 tisíc kilometrů. V pohybu jsem strávil 1 420 hodin, což je 60 dní čistého času. A onen legendární závod, kde jsem začínal, [se mi dokonce podařilo vyhrát](#).

A proč vám to celé píšu? Abych ukázal, na čem jsem postavil tento e-book. Že to není zpověď člověka, který přišel k bikepackingu nabušený a hned věděl, jak na to, a podával famózní výkony. Když jsem začal, nevěděl jsem ani, jak vyměnit duši.

Tento manuál není určený jen pro zkušené borce, kteří mají desítky tisíc kilometrů už za sebou. Je to odrazový můstek pro lidi – cyklisty i necyklisty, které bikepacking závody lákají, ale nevědí, jak začít. Odhalím vám naprosté základy, abyste si tu divočinu prvních dní užili a nemuseli zbytečně objevovat, co už bylo objeveno. Pokud budete chtít posunout svoje ježdění na vyšší úroveň, prozradím vám, jak za pomoci několika fíglů zlepšit svoji efektivitu a dojet do cíle dřív. Předám vám svých 11 let zkušeností v oblasti výbavy, tréninku těla i hlavy a strategií, jak dojet spokojený a hlavně ve zdraví.

# Aktualizace

Moje znalosti o bikepacking závodech se neustále rozvíjejí, takže se snažím ebook postupně aktualizovat. Podle svých nejnovějších poznatků.

## 2. srpna 2026

Nově jsem majitelem kola s berany, které používám jako silniční i gravel. Najel jsem dva bikepacking závody s volitelnou trasou po silnici a zvítězil jsem v závodě 1000 Miles Adventure.

Prošel jsem všechny kapitoly a doplňoval spíš drobnosti. Udělal jsem větší aktualizaci kapitoly [Výživa](#), kde jsem přiblížil svůj nový přístup k doplňování energie. Rozšířil jsem i kapitolu [Po závodě](#), kde popisuji, že v cíli vás může čekat i pocit prázdnoty a jak proti tomu bojovat.

# Co jsou bikepacking závody

Žádná oficiální definice bikepacking závodů neexistuje. Zkusme si ale vytvořit jejich členění. Samotná ultracyklistika patří do skupiny ultravytrvalostních sportů. U běhání je definice ultramaratonu velmi snadná – jedná se o závod delší než maraton. V kategorii cyklistiky žádnou takovou poučku nenajdeme. Osobně bych hranici ultra definoval jako závody delší než 24 hodin.

Ultracyklistické závody můžeme dělit na „s podporou“ a „bez podpory“. Kategorie „s podporou“ znamená, že se závodníkem obvykle jede doprovodné vozidlo, které mu poskytuje stravu, ošacení a bydlení. Cyklista má s sebou celý tým lidí, kteří se o něj starají. Tento druh ultracyklistiky není pro běžného smrtelníka tak dostupný. V České republice se podobné akce nejezdí. V Evropě takové závody existují, ale vyžadují vysoké finanční náklady.

Druhou kategorií jsou závody bez podpory. Zde závodník nemá žádný tým lidí a o všechny základní potřeby se musí starat sám. Zastavuje v obchodech, vodu doplňuje v potocích a poruchy na kole opravuje vlastními silami. Bikepacking je jedna z kategorií ultrazávodů bez podpory. Jejich délka není definována. Pro účely této příručky bych je však definoval tak, že závod je bikepackingový, pokud musíte řešit, jak a kde spát. Nejde přitom jen o vzdálenost. Důležitá je také komunita lidí, která za závodem stojí, a atmosféra, která tam panuje.

Bikepacking závody můžeme dělit podle trasy – zda je fixní nebo volitelná. Dalším kritériem je vhodný typ kola – závody mohou být určeny pro horská, gravel nebo silniční kola.

Jaký je rozdíl mezi bikepackingem a běžným cestováním na kole? Zase tu nemám žádnou oficiální definici. Bikepacking je cestování na kole na dlouhé vzdálenosti s menším množstvím věcí. A je rozdíl mezi „bikepackingem“ a „cestováním na kole“? Při „cestování“ si představuju, že je tam větší důraz na místa, kam dojedete. Kolo je jen prostředek. Při bikepackingu máte kolo hbité, ovladatelné a důležitá je i samotná jízda a prožitek z ní. Šlapání není prostředek, ale cíl cesty.

Bikepacking umožňuje lidem cestovat i v náročnějším a odlehlém prostředí, kam by se s plně naloženým kolem nedostali. Nejdřív se soupeřilo o tzv. FKT (Fastest Known Time) - o nejrychlejší čas na určité trase. Za nedlouho někoho napadlo uspořádat hromadný start, a tak vznikly první bikepacking závody.

# Proč je jezdit?

Je to typická otázka, kterou si budete častokrát pokládat – proč jezdit bikepacking závody?

Já bych ji položil obecněji – proč podnikat výpravy? Ať už jde o cestu pěšky, na kole nebo třeba na koloběžce, výprava sama o sobě představuje nejen zážitek, ale také možnost, jak se naučit dovednosti použitelné v běžném životě.

Prvním benefitem je zdraví – jak fyzické, tak psychické. Pokud strávíte několik dní pohybem, již tento fakt vás zařadí do zdravější poloviny populace. Málokdo se vrhne na výpravu bez přípravy. Tělo je nutné na budoucí námahu připravit. Trénink na konkrétní závod představuje skvělý důvod, proč se začít pravidelně hýbat. Poskytuje vám jasný cíl, který vás každý týden správně namotivuje.

Máte starosti? Na výpravě konečně vypnete. Jakmile se odstříhnete od běžného života, přestanete na něj myslet. Mnoho energie na přemýšlení vám nezůstane. Budete řešit jen základní potřeby – kde se najíst, napít a vyspat. Není to samospásné řešení všech problémů. Je ale možné, že až se vrátíte do běžného života, budete o věcech přemýšlet s nadhledem.

Na výpravě se dozvíte věci, co jste o sobě nevěděli. Poznáte, jak moc se dokážete přemoci. Zjistíte, jakou máte sílu a že se v krizových situacích o sebe postaráte. Vrátí vám to sebevědomí a víru ve vlastní schopnosti. Zároveň vás to naučí přijímat pomoc a říkat si o ni. Naučí vás to pokoře a vděčnosti i za menší radosti. Připomene vám to, že každý mrak se nakonec vyprší.

Vrátí vám to víru v lidstvo, protože až budete v nouzi, někdo vám nezištně pomůže. Obyvatelé měst možná už zapomněli, že v méně obydlených krajích si lidé pomáhají navzájem, i když se neznají. Právě tyhle málo obydlené kraje představují nejlepší místa pro výpravy.

Proč vybrat kolo místo chůze? Kolo má tu výhodu, že umožňuje urazit velké vzdálenosti i začátečníkům. Při chůzi musíte poctivě šlapat každý krok vlastní silou. Chůze je také náročnější na klouby. I cyklistika vyžaduje opatrnost, obecně je ale mnohem šetrnější k tělu. Odpružení za vás odvede část práce. Při sjezdech z kopce se jen vezete. Váš akční rádius je mnohem větší.

A proč se přihlásit na závod a platit někdy i vysoké startovné, když můžete prostě vyrazit na výlet?

- Je to skvělý motivátor. Jakmile se jednou přihlásíte a zaplatíte, těžko se z toho vyvlíknete – bylo by vám líto těch peněz.
- Překonávat překážky je mnohem jednodušší, pokud víte, že v podobné situaci nejste sami.
- Na mnoha závodech je povolená vzájemná pomoc mezi závodníky. Pokud se vám něco pokazí na kole nebo budete potřebovat povzbudit, existuje velká šance, že narazíte na pomocníka.
- Cíl má často zázemí, kde si budete moct po svém nadlidském výkonu odpočinout.

## Atmosféra

Bikepacking závody jsou určené pro menší komunitu lidí. Na rozdíl od masových akcí, jako je Kolo pro život nebo velké běžecké závody, zde nečekejte davy. Maximální startovní pole bývá kolem 150 účastníků. Na většinu závodů se přihlásí kolem 50 lidí, někdy i méně.

Drtivá většina lidí tam není proto, aby za každou cenu závodila a trhala rekordy. Je tam spíš pro to dobrodružství, překonání sebe sama a požitek z jízdy. Spousta z nich jsou „obyčejný“ lidi s různými profesemi, které spojuje jedna záliba. Nikdo se nepovyšuje nad druhé a všichni si navzájem pomáhají, ať už před startem, během závodu nebo po něm. Výjimky se samozřejmě najdou, ale zvláště na menších závodech je skoro nenajdete.

Startovní pole se po startu rychle roztrhá a každý si najde vlastní rytmus. Po několika dnech jízdy zjistíte, že potkáváte stále stejné lidi. Někteří dávají přednost společné jízdě a povídání. Jiní raději jedou o samotě a potkávají se s ostatními pouze v důležitých bodech na trase – hospodách, obchodech či přístřeších. Každého volba.

Pokud vidíte, že je někdo v nesnázích, je zvykem nabídnout mu pomoc. Velmi časté jsou společné příjezdy do cíle. Když se s někým vidíte několik dní po sobě a navzájem se předjíždíte, většinou se nakonec domluvíte na společném dojezdu. Poslední den na trase bývá psychicky náročný a společnost pomáhá. Toto nepsané pravidlo zpravidla funguje napříč celým startovním polem – od chvostu až po vítěze.

Většina lidí bere bikepacking závody jako veliké dobrodružství, spí hlavně v přírodě a kde se dá. Dá se to ale organizačně zvládnout i tak, že budete spát v penzionech nebo hotelech – záleží, jak to sami cítíte. Každý to může pojmout po svém.

## Pravidla

Neexistují jednotná pravidla bikepackingu a v každém závodě se mohou lišit. Často jsou definována velmi vágně a každý k nim přistupuje po svém. Liší se i regionálně, například u nás ve střední Evropě jsou pravidla často benevolentnější než v závodech „na západ“ od nás.

Trasu obdržíte před startem. Je nutné si ji nahrát do vlastního GPS zařízení. Typ zařízení není podstatný – můžete použít hodinky, telefon nebo GPS cyklopočítač. Trasa není v terénu nijak značená, ani uzavřená pro provoz (občas je vyhrazená cesta krátce po startu pro výjezd z města). Musíte se proto chovat slušně k ostatním výletníkům a dodržovat pravidla silničního provozu.

Jiné závody nemají pevně danou trasu. Stanoveny jsou pouze vybrané body nebo úseky, které je nutné projet. Trasu mezi nimi si volíte sami. Volba vlastní trasy má jistá omezení z důvodu bezpečnosti. Je nutné se vyhýbat například silnicím první třídy nebo dalším nebezpečným úsekům. Obvykle jde o závody na silničních kolech.

Někde musíte po dokončení odevzdat projetý záznam jako důkaz, že jste si trasu nikde nezkrátili. Někde bude stačit záznam z GPS trackeru, který na startu dostanete. Ten odesílá vaši polohu online, kde ji vidí organizátoři, ostatní závodníci i veřejnost. Sledování takových závodů se říká „dot watching“.

Časomíra běží nepřetržitě. Závodník se sám rozhoduje, kdy a kde si udělá přestávky na jídlo, spánek nebo opravy kola. Časomíra se zastaví až po projetí cílem.

Z trasy můžete kdykoliv odbočit, abyste si zařídili vše potřebné. Můžete použít libovolný dopravní prostředek. Je nutné se vrátit na to samé místo a teprve odtud pokračovat. Samotnou trasu musíte zdolávat na kole, pomocí vlastních sil. Trasu je nutné zdolat tak, jak je předepsána. Pokud vede po singletrailu, neměli byste ho objíždět po silnici, i když je vedle. Na druhou stranu trasa by obecně neměla vést náhodným houštím. To znamená, pokud nevidíte žádnou cestu a hned souběžně nějaká vede, můžete ji použít.

Nepřípustné je nechávat v přírodě jakýkoliv odpad.

Pravidla pomoci se řídí principem „bez podpory“, to znamená, že po trase se pohybujete vlastní silou a využívat můžete pouze komerční služby jako jsou obchody, restaurace, hotely nebo servisy. U většiny závodů v Česku je ustálené, že pomoc si můžete obstarat u ostatních závodníků a náhodných kolemjdoucích.

Konkrétně to znamená: jídlo můžete vyžebrot od jiného závodníka, koupit v obchodě, objednat do výdejního boxu nebo požádat místní obyvatele. Není však dovoleno zavolat známému, aby vám něco dovezl. Nemůžete ani napsat na sociální síť: „Mám

hlad, něco mi přivez.“

S náhodnými kolemjdoucími je občas situace komplikovanější. Někdy totiž nejde o náhodného kolemjdoucího, ale o fanouška závodu. Pokud na určitém místě sedí a podporu nabídne každému projíždějícímu závodníkovi, je to zpravidla v pořádku. Pokud si však konkrétního závodníka vyhlédne a pouze jemu něco přiveze, není to úplně v pořádku. Podporu může představovat jak materiální pomoc, tak i psychická ve formě spolujízdy. To znamená, že není možné jezdit hodiny s kamarádem. Krátká společná jízda nebo zastavení se zpravidla toleruje.

Není možné mít před závodem nějaké služby domluvené předem.

Na některých závodech fungují checkpointy, které jsou většinou v provozu 24 hodin denně. Jejich fungování se liší podle akce. Obvykle je tam možné doplnit vodu, najíst se a vyspat. Slouží jako kontrolní bod i jako místo setkávání. Obsluhují je většinou dobrovolníci. Ti někde fungují pouze jako nezávislý dozor. Jinde vám případně poradí s opravou kola, i když jejich povinností to není a nemůžete na to spoléhat.

Někde jsou checkpointy jen body na mapě, kde reálně nic není. Je to jen průjezdní bod pro průběžné pořadí.

Se svými blízkými si můžete telefonovat. Neměli by vám však poskytovat informace týkající se závodu či počasí. Také by pro vás neměli zařizovat ubytování a další pomoc.

V některých závodech je zakázána takzvaná jízda v háku. To znamená jezdit těsně za jiným závodníkem za účelem ochrany před větrem. V závodech, kde není povolená pomoc mezi závodníky, se často objevuje kategorie dvojic.

Doporučuji si vždy prostudovat pravidla konkrétního závodu, protože se často liší.

## **Příklady**

Trasa závodu vede přes Praděd. Nahoře opřu kolo, někdo mi do něj drcne a zlomí se mi převodník. Můžu se náhodného člověka zeptat, jestli mi dá svůj převodník. Můžu se náhodného člověka zeptat, jestli mě nehodí autem do servisu, nebo si zavolat taxíka. Když mi kolo v servisu opraví, nestačí dojet na nejbližší místo trasy, musím se vrátit tam, kde jsem trasu opustil nebo kde jsem se přestal pohybovat vlastní silou. Na to místo se můžu vrátit buď vlastní silou, nebo si znovu zavolat taxíka. Teprve pak mohu pokračovat.

První noc chci spát na 160. kilometru trasy. Vím, že tam přijedu až v noci. Před závodem nemůžu na ubytování volat. Ale můžu si tam zavolat v průběhu závodu, že přijedu pozdě a zeptat se, jestli mě ještě ubytují. Stejně tak mi ubytování nemůže před ani v průběhu závodu zařizovat kamarád.

Trasa závodu náhodou vede kolem mého domu nebo domu známého. Nemůžu se tam stavět ani na jídlo ani na spánek. Nemůžu mít ve škarpě schovanou kešku, kterou vykopu. Pokud mi přijdou známí zamávat, mohou, ale nesmí mi nic dát ani nabídnout. Jiná situace bývá, pokud by stejnou pomoc nabízeli všem závodníkům, například občerstvení na zahradě – i zde ale záleží na konkrétních pravidlech.

# Psychická příprava

Kolikrát jsem slyšel tvrzení, že bikepacking není o nohách, ale o hlavě. Do jisté míry je to pravda, i když jedno bez druhého vám bude k ničemu. Je to jako levá a pravá noha. Psychické přípravě jsem věnoval více prostoru než té fyzické, takže rozhodně důležitá je.

Pojďme si nejdříve vysvětlit, co to ta „hlava“ je. Hlava je narážka na psychickou odolnost. Já bych to popsal jako „ochotu obětovat diskomfort pro zvolený cíl“. A dobře vytrénovanou hlavu využijete jak v závodech, tak i v běžném životě.

## Stanovte si cíl

Jak už z mojí definice vyplývá, nejdříve potřebujete cíl – proč to děláte? A není třeba šplhat do ezoterických výšin. Stačí úplně obyčejné – chci překonat trasu, chci se bavit nebo chci mít co vyprávět. Musíte ale opravdu chtít. Ideálně něco, co vychází z vás samotných. Pokud pojedete, protože vás donutil kamarád a ten se na to vykašle, uděláte to samé.

Pokud budete mít nějaké výkonnostní cíle, je dobré si dát do zálohy i něco sekundárního. K tomu se budete moct upnout, pokud si přiznáte, že hlavní cíl prostě nesplníte. To se stává. Ale nemusí vám to nutně zkazit celý závod.

Některé rady, které tu zazní, si budou navzájem protiřečit. Silný cíl vám dodá sílu, ale pokud ztratíte naději na jeho splnění, naopak vám to uškodí. Hlavně si stanovte jako cíl něco reálně dosažitelného.

Možná si říkáte – každý na startu přece chce překonat trasu – ale nemusí to tak být. Sám jsem to zažil na zimním závodu [Spirála](#). Netěšil jsem se na něj. Nevěděl jsem, proč tam jedu, a o to těžší to pak celé bylo. Za sebou jsem měl už celou řadu závodů a nepamatoval jsem, že bych měl někdy tak silnou psychickou krizi.

Je to celé o nastavení mysli, a co považujete za možné. Dlouho se jezdil závod 1000 Miles Adventure z Aše do Nové Sedlice. Téměř každý, kdo se objevil v cíli, byl na „pokraji sil“. Dojel jen tak tak a i já jsem vždycky dojížděl vyčerpaný. Jenže jeden rok se jelo nejdřív tam a pak ještě zpátky. Dvojnásobná vzdálenost. Jak jsem se cítil v Nové Sedlici? Byl jsem plný života a těšil jsem se, že to otočím a pojedu dál. Byl jsem nastavený, že pojedu dál.

Jako druhý příklad poslouží, co jsem udělal na závodě Hellenic Mountain Race v Řecku. Obvykle se po závodě cítím vyčerpaný a nechce se mi nic dělat. Představa, že pojedu na vlak třeba 20 kilometrů, je pro mě děsivá. Jenže já jsem se dopředu rozhodl, že po závodě pojedu domů do Česka na kole – další dva tisíce kilometrů. Dokázal jsem to jen proto, že jsem ten cíl měl dopředu a tělo i hlava ten cíl podvědomě cítí.

Jste schopní ujet takovou vzdálenost, na jakou se nastavíte. A pokud se rozhodnete, že dojedete jen tam a tam, je velmi těžké svoje rozhodnutí zvrátit.

## **Trénujte hlavu**

Když už máte cíl – je dobré začít hlavu trénovat. Celé to funguje na principu zvykání si. Pokud máte hrůzu z jízdy v dešti, vyhýbáte se jí ze všech sil, a pak vás někde zastihne silný liják, jasně že vás to psychicky zdeptá. Deště se obáváte. Proto je dobré v rámci tréninku v něm jezdit.

Nemusíte si to užívat. Klidně u toho nadávejte. Ale už jen tím, že si normalizujete, že jezdit v dešti je normální, nebude to mít v závodě na vaši psychiku špatný vliv. Zjistíte, že nakonec přestane, vy uschnete a není to vlastně až tak zlé. Všechny nepříjemné nebo nové situace je dobré zažít předem a zvyknout si na ně. Načerpát zkušenosti.

Nemusí jít jen o počasí. Jde o práci s navigací, schopnost vyřešit základní technické věci na kole nebo umět najít vhodné místo ke spaní. I pokud si vypracujete základní, fyzickou vytrvalost a nebudete se tolik namáhat, bude to prostě jednodušší.

Úkroky z komfortní zóny dávkujte s mírou. Příprava by vás měla především bavit a neustálý boj se špatnými podmínkami by vás mohl zbytečně odrazovat od cíle. I hlavu můžete přetrénovat. Kolo vás přestane bavit a budete to dělat z povinnosti. Bikepacking nemá být práce, má to být zábava.

## **Soustřed'te se na komfort**

Kromě přípravy svého cíle a normalizace nepříjemných situací existují i možnosti, jak zlepšit psychiku přímo na trase.

Jestli hrajete hry na hrdiny, určitě znáte koncept, že máte zdraví, výdrž a manu – čarovnou energii. Mana je vaše hlava. Zbytečně manou neplývejte. Vaši mentální energii odsávají drobnosti – vrzající pedál, špatně padnoucí bunda nebo řezná rána na prstu. Není to něco, co vás zastaví, ale je to nepříjemné a „manu“ vám to snižuje.

Než vyrazíte, snažte se všechny tyhle drobnosti identifikovat a vyřešit je – namažte pedál, vyberte lepší bundu a vezměte si náplasti, ať se vám rána zbytečně nezanítí. Pokud vám tyhle drobnosti nebudou brát energii, zbude vám jí více na vážnější problémy.

Můžete se zapřísahat, že se tím nenecháte rozhodit a vydržíte to, ale psychika je nevypočitatelná. Nedělejte si to zbytečně těžší.

Hodí se najít pokoru a smíř se svým osudem. Na tohle není žádný recept, to musíte najít v sobě. Smiřte se s tím, že ne všechno dokážete ovlivnit. Na závodě mohou být těžko sjízdné úseky, můžete bojovat s mechanickými problémy nebo vás zastihne špatné počasí. Jakmile se tohle stane, nic s tím neuděláte. Smiřte se s tím. Ať už máte zkušeností kolik chcete, nebude to nikdy snadné. Bez snahy to nepůjde.

Na první pohled by se mohlo zdát, že účinná taktika je na něco se těšit. Máte špatný den a řeknete si, za kopcem je restaurace a dáte si tam pizzu. Jenže kopec je nějaký velký, trvá vám to 2× déle a restaurace je zavřená. Vaše psychika je vyčerpaná. Proto není vždycky dobré se soustředit na budoucnost. Vaše očekávání se často nenaplní. Je lepší najít radost v daném okamžiku. Lidi si vozí talisman, který jim připomene, že vlastně o nic nejde.

Pokud budete nadávat na nástrahy závodu, uvědomte si, že v tom nejste sami. Není to tak, že prší jen vám nebo jen vy jedete ten těžký úsek. Zažívají to všichni.

## **Jak nevzdat?**

A co dělat, když všechno selže a už chcete jet jen domů? Předně – občas je to nejlepší rozhodnutí. Vědět, kdy vzdát a později toho nelitovat, je umění. Často je to ale jen špatná nálada a v takové chvíli vytrvejte.

Vzdát není tak snadné. Stejně se musíte dostat do civilizace. A když už jste v civilizaci, můžete se najíst nebo vyspat. Nebo ideálně obojí. Pokud tam pojedete s rozhodnutím, že končíte, je těžké to později změnit. Najeďte se a najednou zjistíte, že ještě jeden kopec dáte.

Pokud chcete vzdát kvůli nějakým obtížím, zamyslete se, jestli to není jen výmluva. Všechno kromě zdraví obvykle je. Je vám zima? Kupte si svetr. Rozbilo se vám kolo? Nechte si ho opravit. Nestačí vám dovolená? Domluvte si její prodloužení. Ne vždycky to jde takhle jednoduše, ale měli byste to alespoň zkusit.

Jediný, neoddiskutovatelný důvod, proč vzdát, je, pokud jde o zdraví. Ať už nějaký akutní problém či zranění, nebo něco, co se vám v průběhu neustále zhoršuje a nejeví to známky zlepšení.

Na každého občas přijdou chmury. Pro hlavu to je často nepředstavitelné. Jste totálně unavení, máte za sebou 1000 kilometrů, pro většinu lidí nepředstavitelná vzdálenost, a máte jet ještě jednou tolik? Nikdy nemyslete na celkovou vzdálenost. Soustředte se jenom na nejbližší úsek. Může to být další vesnice, další stoupání. Najednou zjistíte, že už sice nemůžete, ale do dalšího úseku to ještě dáte.

## **Jak se vypořádat s obavami?**

Pokud máte před závodem nějaké obavy, snažte se je vyřešit. Nemusíte se nutně zbavit rizika, ale připravit se, co budete dělat, když se to stane.

Nikdo do závodů nevstupuje beze strachu. Všichni máme nějaké obavy. Krásné ale je, že v momentě startu z vás většinou všechny opadnou. Jste v tom a musíte jet. Přestanete řešit, co by kdyby, a soustředíte se jen na to, co je podstatné v daný okamžik.

# Spací systém

Spánek je v bikepacking závodech velké téma. Hodně lidí se ho snaží omezit na naprosté minimum a velkou část závodu jezdí v zombie módu. Na spaní nevezou téměř nic. To ale není udržitelné pro většinu běžných lidí. Čím déle budete chtít spát, tím robustnější systém potřebujete. Něco jiného vám stačí na hodinu spánku a něco jiného na šestihodinový komfort.

## Spacák

Základem všeho je kvalitní spacák. Pokud vám to finanční situace dovolí, volil bych péřový s hydrofobní úpravou peří. Je to investice, kterou děláte do budoucna. Na rozdíl od mnohého cyklistického oblečení, co vydrží pár sezón, může spacák při správné údržbě vydržet mnoho let.

Péřový spacák sám o sobě nějakou vlhkost vydrží. Pokud by vám spadl do řeky, to už je problém. Ale pokud se zpotíte nebo vám na něj spadne rosa, není to kritické. Na závodech se o spacák moc dobře nestarám. Do brašny ho balím i opocený a další noc ho vysuším jenom svým tělesným teplem. To je jedna z důležitých věcí, co jsem se na bikepackingu naučil. Pokud nejsem vyloženě zmáchaný, lezu do spacáku ještě mokrý a ráno se vzbudím krásně suchý. Tělo vyzařuje teplo, které dokáže sportovní materiály usušit. A věřte mi, že oblékat ráno mokré věci je peklo.

Spaní v mokrých věcech samozřejmě není ideální. Sníží to váš tepelný komfort a tělo musí vydávat více energie, abyste se zahřáli. Ani péří ve spacáku vám za to nepoděkuje. Pokud jde opravdu do tuhého, je lepší spát nahý než mokrý.

Je fajn mít suché věci na spaní. Když se do nich převléknete, venku vám nic neuschne – pokud není tropické léto – a ráno ty mokré věci budete oblékat. Některé mokré věci si do spacáku můžete zabalit. Nebudou sice ráno suché, ale nebudou ani tolik studené.

Na české závody bych obecně měl spacák s komfortní teplotou kolem 5°C a s možností si ho rozepnout, pokud by bylo příliš teplo. Záleží ale, jak jste zimomřivý – pro ženy bych určitě zvolil teplejší. Mně takový spacák stačí na téměř jakoukoliv situaci, protože se případně můžu kdykoliv přobléknout.

## Přístřešek

Pro české bikepacking závody není žádná forma přístřešku potřeba. Naše republika je přímo posetá různými dřevěnými boudami, altány, zastávkami vlaků a autobusů, střídačkami na hřištích. Můžete si dovolit být lehce drzí a spát téměř všude. Snad nikdy jsem se při spaní na těchto místech ještě nesetkal s žádným problémem. Většina lidí o vás ani neví, pokud přijedete v noci a odjedete nad ránem.

I když jsem jezdil někde v prostředku závodního pole, vždycky se mi dařilo na nějaké vhodné místo dojet. Na kole máte mnohem větší rádius než pěšky. Pokud byste pro všechny případy chtěli nějaký přístřešek, vybíral bych z:

- Žďáráku
- Tarpu
- Stanu

Kdybych na závod chtěl něco brát, asi bych zvolil tarp. Lehký stan je příliš drahý. Ve žďáráku bych ve větším dešti nechtěl spát, ještě se tam nějak převlékat atd. Tarp mi v tomhle vychází nejlíp.

Tyčky si brát nebudete, takže je nutné vždycky najít strom a druhý konec tarpu můžete upevnit na kolo. U nás nebude o stromy nouze. Budete v něm mít dostatek prostoru a před deštěm vás plachta dobře ochrání. Ale bral bych k němu určitě nějakou podlážku třeba z tyveku, aby se vám nepodmáčel spacák od země.

## Karimatka

Karimatka je super, pokud se chcete kvalitně vyspat na delší dobu. Chrání vás nejen před chladem od země, ale přinese i komfort v podobě změkčení povrchu. Nejběžněji se vozí skládací nebo nafukovací.

Skládací karimatka je super. Je nezníčitelná, levná a dá se hned použít. Bohužel není moc skladná a je těžká.

Většina lidí vozí, pokud vůbec nějakou, tu nafukovací. Je to pravý opak. Je lehká, skladná, ale drahá a není těžké ji propíchnout. Můžete s sebou ještě vozit tyvek jako podlážku, abyste poškození zabránili. Další nevýhoda je, že po těžkém dni, poslední věc, co chcete dělat, je foukat. Existují ale už i systémy s elektrickou pumpičkou nebo vzduchovým vakem, které jsou rychlejší a pohodlnější.

Pokud se chcete bez karimatky obejít, je nejlepší spát na různých lavičkách, lavicích nebo stolech, které vás ochrání před chladem od země. Ale musíte být zvyklí spát na tvrdém a spaní na boku může být velmi nepohodlné.

## **Polštář**

Jako polštář obvykle slouží oblečení napěchované do obalu od spacáku. Problém může nastat, pokud jste si všechno oblečení oblékli. V takovém případě je dobré mít s sebou malý, nafukovací polštářek.

# Ukázka

Jestli vás e-book zaujal, můžete získat celou verzi na [ozogan.eu/ebook-jak-zacit-s-bikepacking-zavody/](https://ozogan.eu/ebook-jak-zacit-s-bikepacking-zavody/).