

NEWSLETTER

I 02
2024



MALLORCA - DRUHÝ PŘÍPRAVNÝ KEMP

Březnový kemp na Mallorce je již stálicí a pomyslným středobodem mé přípravy na sezónu. Tento ostrov má proměnlivé klimatické podmínky a není tedy vždy záruka ideálního počasí, ale celkové 3 týdny dávají velkou šanci kvalitní přípravě. Ale letos to zase vyšlo převážně se sluníčkem, sice občas se silným větrem, ale tréninku nic nestálo v cestě. Tréninkový program zpravidla tvořily 5hodinové vytrvalostní tréninky v modelu 3 dny trénink a 1 den regenerace.

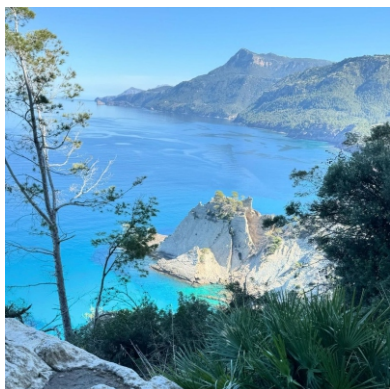
Celé soustředění jsem absolvoval v termínu 8. – 29. 3. 2024 a v součtu se jednalo o 15 dní tréninku a celkem 73 odtrénovaných hodin na kole, dále několik odplavaných hodin a hodin strávených kompenzačním cvičením v rámci aktivní regenerace. Mallorca je pro mě známou destinací, kde mě již moc věcí nepřekvapí, což šetří čas a zvyšuje efektivitu přípravy, ale na druhé straně je to trochu ochuzené o poznávání nového prostředí.

Po slušném únorovém základu jsem byl již dobře rozjetý a mohl jsem tedy od prvního dne naskočit do plného zatížení a najíždění vysokých objemů. I když se to na první pohled nemusí zdát, tak 5hodinové tréninky zasáhnou do rytmu celého dne, kdy není prostor na nic jiného než spánek, jídlo a trénink, což jsou základní součásti úspěšné přípravy. Ale ne vždy je snadné vše ideálně skloubit. Přál bych si dřívější hotelové snídaně a možnost vyrazit na trénink okolo 9 ranní hodiny, ale ne vše je možné, a proto trénink končival zpravidla po 15 hodině a pozdějším obědem okolo 16 – 17 hodiny.



Každopádně soustředění mělo standardní vývoj, kdy jsem se v prvních dnech rozjížděl v rovinatějších částech ostrova a postupně se přesouval čím dál častěji do hor, abych co nejvíce rozvíjel silovou vytrvalost. Mallorské hory Serra de Tramuntana pro mě ještě před několika lety představovaly něco vzdáleného a nedosažitelného z pohledu mé výkonnosti. Ale nyní je pro mě již běžné absolvovat dlouhé tréninky jen v horách a běžně nastoupat okolo 2000 výškových metrů za trénink. A to opakovat i další dny!

Ke konci března mám najeto 3 tisíce kilometrů (800 trenažer, 2200 silnice), což je skvělým základem pro sezónu, jejíž hlavním cílem jsou účasti na obou světových šampionátech Ironman & 70.3 Ironman World Championships na Havaii a Novém Zélandu. Nyní mám na programu několik volnějších dní s přechodem na již ryze triatlonový trénink kombinující plavání, cyklistiku a běh v pravidelném rytmu. A již koncem dubna absolvuji svůj první letošní start, Chia TRI na jihu Sardinie.



CHIA SPORT WEEK AMBASSARDOR

Poměrně dlouhou dobu jsem neměl jasno, jaká sportovní akce bude mým prvním závodem sezóny. Několik možných stratů se mi nepodařilo domluvit, resp. jsem narazil na velmi odmítavý postoj vůči handicapovaným sportovcům v kategorii Handcycle, což mě opravdu hodně mrzelo. Nakonec jsem objevil italskou organizaci Follow Your Passion, která má ve svém portfoliu mnoho zajímavých akcí a během několika e-mailů bylo o prvním startu sezóny jasno. Nejen že mi organizátoři vytvořili podmínky startovat na CHIA TRI na Sardinii, ale současně jsem se stal také ambasadorem závodu.

NEJLEPŠÍ SPORTOVEC PŘÍBRAMSKA

Po mém návratu ze soustředění na Mallorce na mě doma čekalo milé překvapení v podobě ocenění Nejlepšího handicapovaného sportovce Příbramska za rok 2023. Slavnostního večera se zúčastnila má přítelkyně Anička a jako posilu si vzala mou kamarádku a bývalou spolužačku Míšu. Věřím, že si to holky užily, můj úspěch oslavily, a já moc děkuji ČUS Příbram a městu Příbram za ocenění.



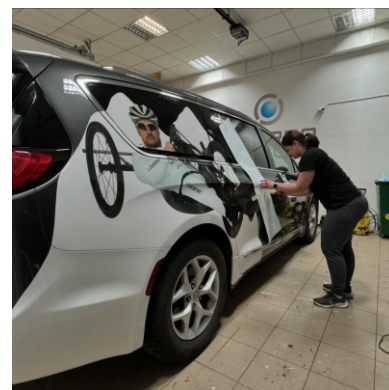


NAŠTĚSTÍ SE NIC VÁŽNÉHO NESTALO

Den naplánovaný na minuty. Ráno intervalový trénink na kole, poté několik jednání a večer jen tak tak stíhám druhý trénink. Do západu slunce zbývá několik minut a já vím, že „běžeckou“ desítku ještě stihnu. Ale když chcete všechno stihnout, zpomalte! V rychlosti 45 km/h jsem udělal chybu, rozhodil mě výmol na silnici, formule během vteřiny ztratila stabilitu a situaci jsem již neměl pod kontrolou. Tvrdý pád na asfalt! Pár odřenin, zhmožděný hrudník a nepojízdná formule. Krátce po incidentu jela okolo kamarádka a další auta také hned zastavila. Pomohli mi, odnesli mě do auta a odvezli. Ve finále se nic vážného nestalo, ale měl jsem štěstí a bez pomoci bych si sám neporadil.

REKLAMNÍ BRANDING VOZU

Po probdělé noci po mém pádu v tréninku jsem sice bolavý, ale ráno zvládám časně odjet z domova, protože mám domluvený termín aktualizace polepu reklamního brandingu na autě. S produkční společností SPYRON, s. r. o. již dlouhodobě spolupracuji a z každé provedené realizace jsem vždy nadšený a jednoznačně mohu doporučit, jsou to jedničky a skuteční profesionálové!



CHIA TRIATHLON

Všechno je jednou poprvé, asi tak bych jednou větou shrnul svou účast v CHIA TRI na jihu Sardinie. Během závodu jsem udělal jedno velmi těžké, ale moudré rozhodnutí, když jsem po odplavání prvního plaveckého okruhu ze dvou vzdal! Vůbec poprvé ve své triatlonové kariéře jsem závod nedokončil, ale podmínky byly opravdu těžké. Rozhodoval jsem se na základě mnoha faktorů, ale kombinace rizika, těžkých plaveckých a cyklistických podmínek mi defacto nedávala reálnou možnost dokončit v časovém limitu. A o tom, že to nebyl snadný závod svědčí také počet nedokončivších, či relativně pomalé časy nejlepších.

Na tento závod jsem se opravdu těšil, věděl jsem, že to bude těžký závod, možná jeden z nejtěžších na poloviční distanci, ale byl jsem dobře připravený a věřil si. Jen to prostě dnes nevyšlo. Ve finální fázi přípravy mě sice přibrzdil pád v tréninku, ale na Sardinii ji šlo vše podle plánu. Ale v závodní den byly podmínky extrémní a riziko bylo vysoké. Rozhodl jsem se správně a pochopitelně mě to mrzelo, ale o svém rozhodnutí jsem nepochyboval.

Z týdenního pobytu na Sardinii se tak stalo poměrně intenzivní soustředění, které navzdory nevydařenému závodu vyšlo dobře. Kromě intenzity jsem najel slušný objem a hlavně naplavал několik poctivých kilometrů v otevřené vodě, což mi v přípravě zcela logicky trošku chybělo.

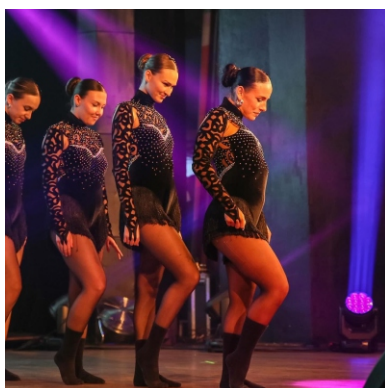


KOLEKCE TEXTILU 2024

Krátce před odjezdem na Sardinii jsem ještě stihnul vyzvednout v ATEX Sport novou kolekci sportovního a volnočasového textilu pro letošní rok. A protože není čas, ztrácet čas, tak jsme ještě stihli udělat několik ateliérových promo fotek, které již postupně zaplavují internet a sociální sítě. Po několika letech jsem vyměnil svého dodavatele sportovního textilu a z výsledku jsem nadšený! Mimo reklamního textilu bych ještě během letošního roku rád vytvořil fanouškovskou kolekci, takže se určitě máte na co těšit!

NEJLEPŠÍ SPORTOVEC STŘEDOČESKÉHO KRAJE

A stejně jako po návratu z Mallorky, tak i po návratu ze Sardinie na mě doma čekalo milé překvapení. V anketě Nejlepší sportovec Středočeského kraje jsem po loňském triumfu obhájil vítěz v kategorii Handicapovaný sportovec z čehož mám pochopitelně radost. Ocenění současně vnímám jako velký závazek a motivaci posouvat se vpřed a překonávat své limity.



GENERÁLNÍ SPONZOR



HLAVNÍ SPONZOŘI



SPONZOŘI

