

# NEWSLETTER

103  
2024







## **ZŠ MORAŠICE**

Besedy pro zájmové spolky a základní školy jsou jednou z několika mých lektorských aktivit. Zpravidla vždy se snažím vyjít vstříc, ale vzhledem k jasným prioritám ve vrcholovém sportu je má kapacita velmi omezená. Ve čtvrtek 9. 5. 2024 jsem po několika letech znovu navštívil Základní školu v Morašicích, kde jsem zvládl zrealizovat dva bloky besed pro žáky a dokázal jsem obsáhnout celou kapacitu školy. Bylo to náročné, ale rozhodně smysluplné, a takové projekty mám rád.

## **ZŠ PŘÍBRAM**

O týden později jsem v obdobném konceptu jako na ZŠ Morašice pokračoval i na Základní škole v Příbrami. Zpravidla mám připravenou prezentaci, kde posluchače protáhnu svým životem a osudovými momenty, ze kterých vyplyne mnoho témat k zamyšlení a motivaci. Samozřejmě nechci posluchače natvrdo konfrontovat se všemi fatálními informacemi, ale snažím se především přispívat k vyšší informovanosti týkající se problematiky spinálního handicapu a sportu. Součástí mého každého výstupu je i volná diskuze, která si myslím, že je pro obě strany nejpřínosnější, nicméně úvodní vyprávění vždy podnítí zájem.

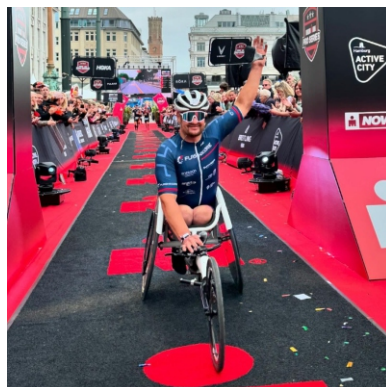
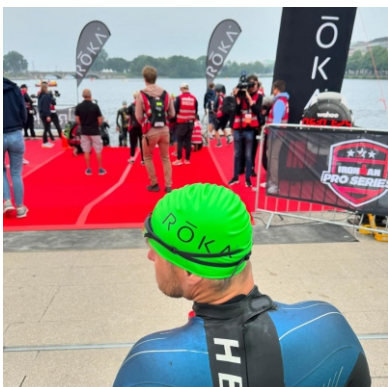
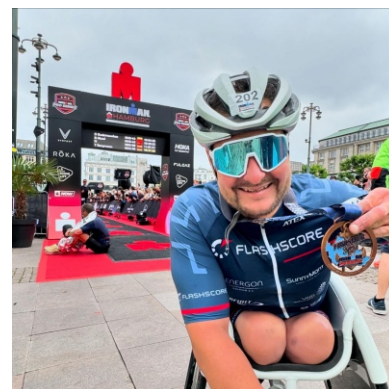
## **FOCENÍ ATELIÉR**

Již dříve jsem zmiňoval, že v letošním roce bych rád vytvořil ucelenou vizuální identitu, za čímž se skrývá nemálo dílčích úkonů. Nyní mám dokončenou kolekci textilu a zpracovaný Brand manuál a postupně se snažím změny aplikovat v rámci dalších dílčích úkonů. Ve čtvrtek 23. 5. 2024 jsem absolvoval ateliérové focení ze kterého by měly postupně vzejít aktualizace propagačních materiálů a nový web. Ale vzhledem k tomu, že prakticky vše řeším a dělám sám, jde to pomalu.

## IRONMAN HAMBURG

IRONMAN Hamburg se dopředu jevil jako zdánlivě jednoduchý, pokud to o celém ironmanu vůbec lze říct, a rychlý závod, ve kterém jsem chtěl atakovat osobní rekord. Silný vítr, a ne zrovna kvalitní povrch na většině cyklistické trati ze závodu udělal peklo. Dokončil jsem za 11:25:10 hodiny zhruba v polovině startovního pole nehandicapovaných sportovců. Nebylo to tak rychlé, jak bych si přál, ale dokončil jsem, což je pro mě hlavní.

Do Hamburku jsem cestoval skutečně na otočku, protože destinace druhého největšího města Německa není pro závěrečnou fázi přípravy ideální. Hned po čtvrtěčném příjezdu jsem stihl běžecký trénink na trati, v pátek cyklistiku s rychlostním intervalem, během které jsem komplet promokl a v sobotu již oficiálně a plavecký trénink na trati. Času nebylo nazbyt, ale vše jsem stihl podle plánu a těšil se na závod.





Větrné ráno již dopředu dávalo jasně znát, že dnes to zadarmo rozhodně nebude. Organizační tým mi vytvořil skvělé podmínky a vše šlo podle plánu. Dokonce ani předstartovní nervozita na mě nijak zvlášť nedoléhala, ale možná jen nebyl čas, protože poslední dny jsem počítal na minuty. Byl jsem plný odhodlání. V první polovině plavání jsem byl více aktivní, nicméně po obratu zpět se mi v protivětru neplavalo nejlépe a trochu jsem zvolnil. Celkově byla voda klidná, ale poryvy větru mě pěkně rozhazovaly, což mi vzhledem k faktu, že horními končetinami stabilizuji pozici celého těla včetně omezeně fungujícího trupu sebralo hodně sil, což jsem později pocítil na cyklistice. Přes chvilkové rozpaky se mi převážně plavalo dobře a čas 1:16:21 hodiny na 3.8 km dlouhé trati není z mého pohledu vůbec špatný, přestože IRONMAN Hamburg byl defacto mým prvním závodem sezóny.

180 km dlouhá cyklistika bez ohledu na profil je pro mě vždy v ironmanu nejnáročnější. V Hamburku jsem plánoval vylepšit si osobní maximum a při posledním ostrém testu v rámci tréninku na trati jsem cítil, že jsem v dobré formě. Ale podmínky mým smělym plánům nepřály. Rovinatá cyklistika se tvářila, že bude „snadná“ a rychlá, ale poměrně silný vítr a nekvalitní povrch na většině trati byly pekelná kombinace. V prvních 100 km jsem držel rozjeté tempo, ale postupně klesal výkon a ubývaly síly. Cyklistiku jsem zajel za 6:59:02 hodiny a v duchu jsem si mnohokrát říkal, už nikdy víc, ale to zná asi každý ironman. K našemu sportu to zkrátka patří, přeci jen je celý ironman nejnáročnějším jednodenním závodem, ale tu dřinu stejně všichni milujeme!

A zbýval už jenom maratón! Rovinatých 42.2 km a 4 okruhy, během kterých se střídaly rychlé asfaltové pasáže, ale také šotolinové a technické sektory. Po kole jsem byl hodně unavený, ale jakmile jsem sedl na formuli, změnil polohu těla a zatížil horní končetiny v jiném vektoru, byl jsem relativně svěží. Vždy chci předvést maximální možný výkon a se silnou motivací jsem kilometr po kilometru postupoval. Trať byl hodně členitá, bavila mě, ale spolu s dalšími 2500 sportovců byla přeplněná, a ne všude jsem mohl jet naplno. Pocitově jsem jel vyrovnaný výkon, ale po ztrátě mého bidonu s INFINIT Go Far, na kterém obvykle jedu celý závod, jsem několikrát musel zastavit na občerstvovací stanici a čas neúprosně běžel dál. Běh jsem dokončil za 2:50:52 hodiny, což podle mě nic nevypovídá o mé výkonnosti a progresu, ale spíše o pomalejší hamburské trati.

Po 11:25:10 hodinách jsem se konečně mohl radovat z dosažení cílové rovinky, kterou jsem si opravdu užil. Byla totiž mírně z kopce a ovace publika jsem si tak mohl užít se vztyčenou rukou, což bylo příjemnou tečkou za těžkým sportovním dnem. A přestože jsem si v závodě mnohokrát říkal už nikdy víc, tak jsem věděl, že to určitě nebyl můj poslední ironman, protože na cílové čáře je vždy vše zlé zapomenuto.





## MOTIVAČNÍ WORKSHOP GEEN

Téma aktivního životního stylu je čím dál tím více diskutované napříč širokým spektrem společnosti a v pátek 7. 6. 2024 jsem v rámci firemní akce společnosti GEEN Holding realizoval přednášku právě na toto téma. Rámcově jsem diskutoval 4 základní elementy ovlivňující zdraví kterými jsou spánek, nutriční složka, pohyb a psychosociální pohoda. Vzhledem k tomu, že publikum nebylo jen česky mluvící, tak probíhal i simultánní překlad, což pro mě byla naprosto nová zkušenost. Přiznám se, že mě to trochu limitovalo v projevu, protože se vždy čekalo na překladatele, ale přesto si myslím, že se nám to povedlo.

## PŘÍBRAMSKÝ PŮLMARATÓN

Příbramský půlmaratón pro mě představoval především prezentaci parasportu na domácí půdě spojenou s představením mé spolupráce s Tri Klubem Příbram. Od začátku jsem se pohyboval na čele závodu, ale musím přiznat, že relativně členitá a náročná trať mě pěkně potrápila. Do cílové rovinky jsem dorazil s drobným náskokem a finišoval spolu s vítězem, který předvedl skvělý výkon. Děkuji organizačnímu týmu za spolupráci a Karolíně Šejnové za fotky. Byla to skvěle zorganizovaná akce s fantastickou atmosférou a jsem rád, že jsem mohl být její součástí.





## **NADACE ČESKÉ SPOŘITELNY: EDU TALKS**

Asi jednoho z mých největších lektorských projektů poslední doby bylo vystoupení v rámci EDU TALKS Nadace České Spořitelny, které jsem absolvoval v úterý 11. 6. 2024 v plném sále pražské La fabriky. Byl jsem jedním ze sedmi inspirativních spíkrů, mezi nejvýraznější z nás patřili Dita Formánková, Vít Horký, nebo státní zástupkyně Lenka Bradáčová. Obecně se nosná témata výstupů točila okolo vzdělávání a inspirativních životních příběhů. Já jsem se snažil na tématu odolnosti přiblížit vztah psychické a fyzické stránky, a dále diskutovat význam pohybu pro moderního člověka v kontextu významu autonomního nervového systému a jeho regulace.

## **ZŠ DOBŘÍŠ**

Problematiku aktivního životního stylu jsem v rámci skupinového projektu se stejným zaměřením v pondělí 17. 6. 2024 diskutoval se žáky Základní školy Trnka v Dobříši. Koncept mé přednášky zcela logicky detailně řešil již dříve zmiňované čtyři základní elementy: spánek, nutriční složka, pohyb a psychosociální pohoda. A musím uznat, že žáci byly již skvěle edukovaní a připravení. K jejich skvělé orientaci v tématu rozhodně přispělo i to, že náplň projektu si sami zvolili. Byla to velmi příjemná spolupráce, kterou jsme si společně užili.

## **NOVÁK FEST**

V neděli 23. 6. 2024 jsme spolu s mladou judistkou Terezou Bodnárovou byli ambasadory příbramského NOVÁK FESTU, který letos nesl podtitul Příbram pod olympijským ohněm. Návštěvníci si mohl vyzkoušet řady sportů, které zajišťují příbramské kluby a spolky, nebo se jen těšit z bohatého doprovodného programu. Na NOVÁK FESTU jsem absolvoval sérii rozhovorů a pomyslným vyvrcholením celé akce bylo slavnostní zapálení olympijského ohně, který jsme spolu s Terezou přinesli a zapálili. Jsem rád, když mohu být aktivní součástí projektů podporující aktivní pohyb a sport, protože význam kondice a kvality života je velmi úzce spjatý.



## IRONMAN 70.3 LUXEMBOURG

IRONMAN 70.3 Luxembourg pro mě představoval nejlepší narozeninový dárek, který jsem si mohl nadělit. Jubilejním padesátým startem v polovičním ironmanu (1.9 km plavání – 90 km cyklistika – 21.1 km běh) a vítězstvím v lucemburském závodě jsem se kvalifikoval na kultovní IRONMAN World Championship Kona, Hawaii. Několik hodin před startem ale nebylo vůbec jisté, jestli se závod vůbec uskuteční, protože dorazily silné bouřky. Naštěstí se vše organizátorům podařilo zachránit a akci realizovat. V pětičlenné konkurenci Handcycle Athlete jsem od začátku vedl, potvrdil roli favorita, a v celkovém čase 5:25:46 hodiny protnul cílovou bránu.

Během poslední fáze přípravy šlo vše podle plánu a na závod jsem byl dokonale fyzicky i psychicky naladěný. Známa destinace také mnoho ulehčila, ale rozhodující byla má maximální koncentrace na cíl, kterou jsem udržel až na sílovou pásku. Jak jsem již zmínil, tak do Lucemburska dorazily silné bouřky a většina závodu se jela v dešti. Patrně nejvíce jsem se obával případného defektu, jehož pravděpodobnost je na mokré trati podstatně vyšší, ale vyšlo to!





Voda v řece Moselle patří dlouhodobě na plavání ke klidnějším, ale během vydatných dešťů byl zvýšen i průtok na kaskádě přehrad a voda docela tekla. Bez toho abych neustále plaval, tak nebylo možné setrvat na startovní pozici. Od startu jsem se držel ve vedoucím triu a chtěl jsem soupeře utrhnout, ale proti proudu to nebylo snadné. Vyčkával jsem. Když se trať otočila po proudu řeky, nemělo smysl nic vymýšlet a šetřil jsem síly. Po posledním obratu a zbývajících 500metrech proti proudu jsem věděl, že přichází můj čas a zhruba 300metrů před výlezem z vody jsem zaútočil a získal skoro minutu k dobru. Plavání jsem dokončil za 36:14 minuty na první pozici, čímž jsem vytvořil psychologický tlak na soupeře.

Během přechodu jsem mírně ztratil, ale defacto jsem s tím počítal a rozhodně mě to nevyvedlo z pohody. Během prvních 10kilometrů jsem náskok Belgičana zlikvidoval a po 20kilometrech měl již okolo 5minut náskoku. Během prvních 35kilometrů jsem se relativně šetřil, jednak po náročné vodě jsem nebyl úplně v pohodě a stejně tak jsem věděl, že závod rozhodnou kopce a úvod je rovinatý. Jakmile se začalo stoupat, zvýšil jsem intenzitu a poměrně dramatiky začal zvyšovat náskok na soupeře. Samozřejmě jsem neměl informace o vývoji za mnou, ale předpokládal jsem, že když dokážu kontinuálně zvyšovat svůj výkon, ujždím i soupeřům. 90kilometrovou cyklistiku jsem zajel za 3:31:58 hodiny a svou vedoucí pozici výrazným způsobem navýšil.

21.1kilometrový běh byl rovinatý a téměř ideální. Zhruba 2 hodiny již nepršelo a trať byla suchá, což na běhu vždy pomůže. Má chuť byla obrovská a od prvních kilometrů jsem jel jeden ze svých nejrychlejších běhu. Ano, občas mě zpomalili nehandicapovaní běžci a v úzkých pasážích jsem nešel do rizika, ale tempo bylo pořád skvělé. Zhruba v polovině mého běhu se na trati začali objevoval moji soupeři, takže jsem měl opravdu velký náskok, ale případný defekt mohl vše zdramatizovat. Naštěstí v cyklistice i v běhu jsem měl štěstí a nic mě nezastavilo na cestě k jednomu z nejvýznamnějších sportovních momentů v mé sportovní kariéře. Běh jsem dokončil za 1:04:54 hodiny a právem se radoval z vítězství a úspěšné kvalifikace na IRONMAN World Championship Kona, Hawaii.



## GENERÁLNÍ SPONZOR



## HLAVNÍ SPONZOŘI



## SPONZOŘI

