Newsletter

05
2026



IRONMAN 70.3 World Championship Nice

V Nice jsem se stal znovu světovým šampionem! Trať IRONMAN 70.3 World Championship Nice (1.9 km plavání – 93 km cyklistika – 21.1 km běh) je v současné době nejtěžší v celém seriálu a bezesporu budí obavy závodníků, zejména těch v kategorii Handcycle. Po loňské diskvalifikaci většiny závodního pole pro nesplnění časových limitů jsem byl letos jediným odvážným na startu, přestože se kvalifikoval několik dalších sportovců. Trať byla opravdu náročná a dokončil jsem za dlouhých 6:52:07 hodiny.

„Těžký závod jsem dobojoval do zdárného konce, ale být sám v kategorii dává mému šestému triumfu světového šampiona trošku hořko-kyselou příchuť, bohužel!"













Sportovní výživa IONTMAX

Ve své sportovní činnosti se snažím neustále posouvat dopředu a mám velkou radost, že mohu oznámit nové partnerství s českou značkou IONTMAX, která se od svého založení v roce 2023 specializuje na produkty sportovní výživy a správné hydratace. Je to oblíbená značka zejména mezi běžci, triatlonisty a vytrvalostními sportovci. V jejím sortimentu naleznete vše, co potřebujete pro špičkový sportovní výkon, tedy individualizovanou hydrataci, komplexní energetický fueling a regenerační produkty určené k rychlému doplnění zásob glykogenu a nastartování regenerace po těžkém tréninku nebo závodě. Vzhledem k tomu, že jsem se stal ambasadorem značky můžete prostřednictvím mého promo kódu PARAMANIAK nakupovat se slevou 10 % a každým vaším nákupem podpořit mou činnost. Tak neváhejte a připojte se k nám!

Nový model vozíku JINER

Před necelým rokem jsem ve spolupráci se společností JINER dokončil celosvařený prototyp vozíku, který jsem testoval. Navzdory skvělým hmotnostním i pevnostním parametrům mi tento rám nešťastným pádem v přechodové zóně na IM 70.3 Krakow prasknul, což nás donutilo k zamyšlení a nové konstrukci. Pravděpodobně to byla opravdu nešťastná shoda okolností, jinak si to nedovedeme vysvětlit. S ohledem na mé aktivity a cestování po světě jsme se rozhodli rám ještě vyztužit, protože nikdo nechce řešit prasklý vozík natož, když je např. za oceánem. Myslím si, že teďuž je vozík nezničitelný, a přesto elegantní!







Běh s ARROW

Společnost Arrow ECS pravidelně pořádá pro své klienty tematicky laděná setkání a tentokrát byl na programu Běh s Arrow! Ve spolupráci se sportovní komunitou Vaše Liga měli účastníci možnost zaběhnout si závod na 5, nebo 10 kilometrů, kterého jsem se také zúčastnil. Má účast v závodě byla spíše formální, protože mým hlavním cílem bylo namotivovat účastníky krátkým a úderným vstupem. Posluchače jsem protáhl svým životním vyprávěním s přesahem do sportovní činnosti a překonávání překážek (a ano, vyhrál jsem 10 km v neoficiálním traťovém rekordu). Podle skvělých reakcí účastníků spolu s organizačním týmem Arrow věříme, že se z pracovní akce stalo něco, na co budou všichni dlouho vzpomínat. Bylo to skvělé!







Havajská Talkshow

Světový šampionát v IRONMAN World Championship Kona-Hawaii již klepe na dveře, a ještě před tím, než všichni odletíme na Big Island, jsem se stal hostem Havajske Talkshow. Je to populární česká podcastová minisérie v rámci projektu 226 podcast, kterou moderují tvůrci v čele s Janem Slabým. Tento pořad přináší rozhovory s českými triatlonisty, kteří si splnili velký sportovní sen – kvalifikovali se a postavili se na start legendárního závodu IRONMAN HAWAII ve městě Kona.

PODÍVAT SE ZDE

Road Classics Ještěd

Seriál závodů Road Classics vyvrcholil horským závodem v Jizerských horách s ikonickým výjezdem na Ještěd! Necelý týden po světovém šampionátu v Nice jsem sice ještě nebyl optimálně zregenerovaný, ale tenhle závod jsem si prostě nemohl nechat ujít. Těžká horská trať pro mě především představovala kvalitní trénink v závodním tempu a poslední ostrou kontrolu setupu mého závodního handbiku před blížícím se odletem na Hawaii. Vše vyšlo na výbornou, závod jsem odjel s opravdu pěknými čísly a užil si tak krásný cyklistický event plný setkání se známými a kamarády.

Startoval jsem sice „jen" na krátké trati, ale 35 km s 1029 metry převýšení opravdu stálo za to! Výjezd z Liberce byl spolu s policejní eskortou a skutečně závodit se začalo až po několika kilometrech. V úvodu jsem se párkrát objevil na čele závodu, ale bylo jasné, že proti cyklistům nebudu mít šanci! První ostřejší stoupání provedlo peloton Kryštofovým údolím a poté se již začalo stoupat na Ještěd, což bylo defacto přes 10 kilometrů konzistentního stoupání s výrazně strmějším závěrem.

„Závěr výjezdu už pořádně kousal a hodil by se mi ještě trošku lehčí převod, ale Ještěd není nikdy zadarmo. Road Classics Ještěd potvrdila, že jsem ve formě! "








IRONMAN World Championship Kona-Hawaii

Nedokončil jsem! A je opravdu těžké vůbec najít slova, která vystihnou mé zklamání. Dostal jsem se na limit svého organismu, svého handicapu. Dál už to nešlo! Po těžkém plavání mi bylo hodně špatně, ale Hawaii se nevzdává. Bojoval jsem dlouho, ale tělo bylo přehřáté. Výkon tam nebyl, tepová frekvence klesala a nevolnost se stupňovala! Když jsem na 120. km už nebyl schopný jet ani po rovině, vyčerpáním jsem se rozbrečel a na chvíli usnul. Můj havajský sen se rozplynul!













Noc před startem pršelo, což bylo příjemné, ale v okamžiku, kdy vysvitne slunce, věděl jsem, že to bude peklo! Oceán byl neklidný, a navíc se start mé kategorie posunul za Age-Group 60+, což zpočátku připomínalo probíjení se davem. Schytal jsem několik kopanců do obličeje a cesta k obrátce byla nekonečná. Tmavá obloha, tmavá voda a vlny skrývající orientační bóje, pevninu i horizont. Nepamatuji si, kdy jsem naposledy musel během plavání zastavit a hledat správný směr, v Koně to bylo snad desetkrát! Když jsem byl konečně z vody, nevěděl jsem, kde je nahoře a kde je dole. Bylo mi špatně, byl jsem zesláblý a nejradši bych vzdal! Ale ironman, a Kona především, se přece nevzdávají!

„Možná s vědomím finančně extrémně náročného výletu, nebo stovek hodin tvrdé práce během tréninku jsem navzdory problémům pokračoval a dlouho bojoval, ale od prvních kilometrů tam výkon zkrátka nebyl!"

Chrysler Pacifica potřebuje nový motor!

Stejně dobře, jako o své sportovní vybavení se snažím starat i o svůj vozový park. Mám rád, když věci fungují a je na ně maximální spoleh. Navzdory pravidelnému a kvalitnímu servisu mi před několika týdny začal zlobit motor na osobní autě. Vše zprvu nasvědčovalo drobnější závadě typu opotřebené svíčky, nebo špatného konektoru na elektronice. Motor někdy neběžel na všechny válce, ale při dalším startu bylo vše v pořádku. Samozřejmě jsem to hned začal řešit! Ještě když jsem byl v Americe, tam jsem se ze servisu dozvěděl špatnou zprávu. Jeden válec motoru je zadřený a je nutná výměna! Vůz, který jsem několik let považoval za naprostý ideál, selhal a na závěr sezóny mi způsobil nemalé finanční výdaje a znovu otevřel otázku udržitelné mobility.







ČT: Havajský comeback

Necelé 3 týdny po světovém šampionátu v Koně jsou vzpomínky stále čerstvé. Jasně, život jde dál a není důvod smutnit, ale při shlédnutí reportáže ČT, Havajský comeback jsem si znovu poplakal. Plánuji již dávno další sportovní sezónu, další projekty, nové spolupráce, ale po návratu se ještě nedokážu naplno ponořit do práce a soustředit se. Podívejte se na reportáž, je skvělá, autentická. Odkaz je níže. Havajský comeback přibližuje několik sportovních příběhu, ale bez ohledu na výsledek je to vždy o odvaze a vášni postavit se sám sobě, a posunout své limity zase o kousek dál.

PODÍVAT SE ZDE

Generální sponzor

LIVESPORT

Hlavní sponzoři

CRA
ČESKÉ RADIOKOMUNIKACE

Devcity

Czech Republic

SUNNYMONT
ŘEŠENÍ, KTERÁ ŠETŘÍ

ENERGON
HOLDING a.s.

NOHEL GARDEN
SINCE 1991

Groowia

Sponzoři

BESPO

CMIS

BesCentrum
Liana & Jiří Besedovi

POHL

Chalk

VEPAK

IONTMAX

WoodVANs
LIVE ANYWHERE

MĚSTO PŘÍBRAM

Středočeský kraj

Dobříš

www.honzatomanek.com