

Moje cesta k Ironman Austria, Klagenfurt

Před pár lety jsem si uvedomil, že jsem si vyzkoušel všechny ofiko triatlony, které se ve světě jezdí. Zúčastnil jsem se Sprint triatlonu v Indonésii (km 0.75-20-5), Olympic distance triatlonu v Hong Kongu (1.5-40-10), a tzv. 70.3 triatlonu v Singapuru (1.9-90-21). Tedy všechny až na ten, jak se říká v komunitě, “dlouhý”. A protože to byl vždy můj cíl, jednou si to vyzkoušet a pokusit se dokončit, nastala doba se o to reálně pokusit.

Jako triatlon s velkým T jsem si vybral závod světové série, Ironman Austria v Klagenfurtu. Podle mnoha doporučení jeden z nejkrásnějších na světě (top 10 dle Athletes choice), na který jsem měl skvělé reference ve smyslu atmosféry, organizace, trasy a zážitky.



Přihlásil jsem se den po skončení ročníku 2018, ihned po otevření registrace a závod byl za 48hod vyprodán. Když jsem Míše zmínil startovné (550Euro), byla 2 dny smutná. Jako kdyby se medaile a tričko dalo pořídit levněji... To už ale nebylo cesty zpátky.

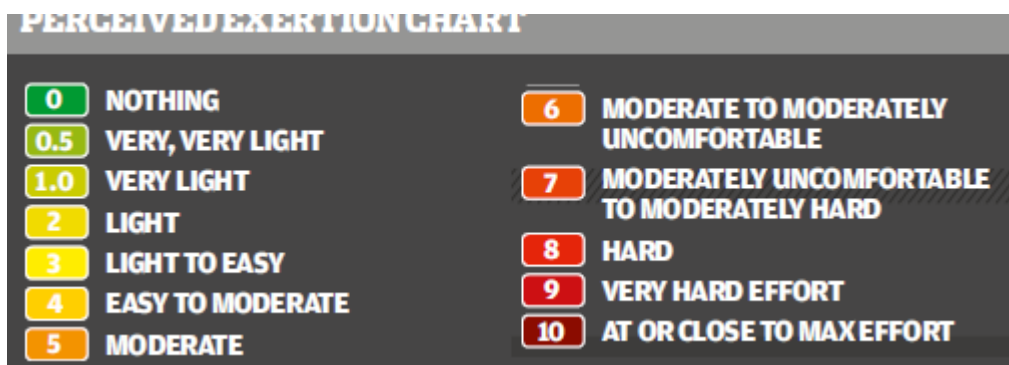
Jedna z řady věcí, kterou jsem nepochopil u lidí, kteří trenují na IM je, že kromě přípravy k tomu mají ještě rodinu a chodí do práce. Jak zkombinovat tyhle 3 věci jsem neuměl vyřešit, musel jsem se tedy jedné zbavit. Po krátké úvaze jsem se rozhodl naplánovat přípravu tak, že 3 měsíce před Ironmanem přestanu chodit do práce. Bylo to po všech stránkách dobré rozhodnutí.

Jak jsem zjistil, moje pojetí tréninku bylo osobitější než je v triatlonové komunitě zvykem. S triatlony jsem se potkával hlavně na plavání a debat o watttech, ana/aerobních prázích, kompenzacích, tepech a jiných parametrech jsem se neúčastnil. Já jsem šel cestou “tréninku na pocit”. Víím, že takhle kdysi trenoval Zdeněk Kriz a i když od určitého momentu výkonosti si asi musí člověk začít sledovat a měřit nějaké hodnoty, já na to moc nejsem stavěný. Určite jsem se tím připravil o lepší závodní čas, ale zase mě ty tréninky bavily a vůbec jsem kvůli nějakému porovnávání hodnot nebyl ve stresu.

Presne rok pred zavodom jsem zacal plavat pod vedenim Lenky Cibulkove v Mlade Boleslavi, vetsinu treninku jsem plaval od 10ti vecer do pulnoci. Celkem jsem za rok odplaval 250km. Behat po Ceskem raji jsem zacal po Vanocich a bike jsem odspuntoval s mym kamaradem Romanem Jungwirthem na Mallorce v pulce brezna. To vse prolozene obcas nejakym basketem spis pro vycistení hlavy, myslim, ze 500km na bezkach pres zimu asi take pomohlo. Celkem jsem najezdil na kole 2600km a nabehal 650km.

Month 6

	Tues	Weds	Thurs	Fri	Sat	Sun
Wk 1	INTERVAL SWIM Total = 3,200m MS = 4 x 100m @ PE 8 6 x 300m @ PE 7 4 x 100m @ PE 8	INTERVAL BIKE 1:30hr MS = 3 x 15mins aero position @ PE 7; 3mins hard @ PE 8-9; 7mins @ PE 5	REST	RECOVERY BIKE 30-45km @ PE 6-7 Include 3 x 5km efforts at IM race pace	OPEN WATER SWIM 3,000m at IM race pace Race Pace Run 5km @ PE 5-8 Include 3 x 1km efforts at desired IM race pace	BRICK 110km MS = Bike 140km @ PE 7-8; Run 20km @ PE 8 Think about fuelling & IM race pace. Follow your plan.
Wk 2	INTERVAL SWIM Total = 2,800m MS = 2 x (400m/300m/200m/100m/ 50m) All @ PE 7-8	INTERVAL BIKE 1:30hr MS = 3 x 15mins aero position @ PE 7; 3mins hard @ PE 8-9; 7mins @ PE 5	OPEN WATER SWIM Total = 3,800m Aim to swim continuous at IM race pace	RACE PACE RUN 12km @ PE 5-8 Include 3 x 2km efforts at desired IM race pace	OPEN WATER SWIM 3,000m at IM race pace Race Pace Bike 100km MS = 4 x 15km efforts at desired IM race pace	AEROBIC RUN 24km @ PE 6-8 Aim for consistent pacing & fuelling
Wk 3	INTERVAL SWIM Total = 2,800m MS = 4 x 100m @ PE 8 5 x 300m @ PE 7 4 x 100m @ PE 8	INTERVAL BIKE 1hr MS = 2 x 15mins aero position @ PE 7; 3mins hard @ PE 8-9; 7mins @ PE 5	RECOVERY RUN 8-10km @ PE 6 Must be a steady run. Forget fast.	REST	OPEN WATER SWIM 3,500m at IM race pace Race Pace Run 5km @ PE 5-8 Include 3 x 1km efforts at desired IM race pace	BRICK 68km MS = Bike 60km @ PE 7-8; Run 8km @ PE 8 Think about fuelling & IM race pace.
Wk 4	INTERVAL SWIM Total = 2,000m MS = 8 x 200m @ PE 8	RACE PACE RUN 10km @ PE 5-8 Include 3 x 2km efforts at desired IM race pace	REST	RECOVERY BIKE 30-45km @ PE 6-7 on race course Include 3 x 5km efforts at IM race pace	OPEN WATER SWIM 1,000m on race course Race Pace Run 5km @ PE 5-8 on race course Include 3 x 1km efforts at desired IM race pace	RACE - IRONMAN Triathlon Swim 3,800m Bike 180km Run 42.2km Execute IM race plan!



Par lidi kolem me se zminilo, ze nechapou tolik driny kvuli jedne akci. Ja to ale vnimal trochu jinak. Zacal jsem se citit vyrazne lepe, shodil jsem 8 kilo, prestaly me po 5ti letech bolet zada a hlavne, mohl jsem jst cokoli, kdykoli a v jakemkoli mnozstvi. Tedy pravidelne sklenky Portskeho s pytlem tortil se spicy salsa sauce v 10 vecer u Game of Thrones finale nebyly zadny problem. Timto bych se chtel omluvit Julince za ztracjici se Kinder chocolate bars, ty jdou taky za mnou.

5. cervence jsme s Misou predali obe deti babicce Rite s dedou Pavlem (jeste jednou dekujeme) a vyrazili.

*Monday is a rest day for long-course; KEY: km/h = kilometres per hour; MS = main set; PE = percei

Klagenfurt ma nadhernou atmosferu, krasne parky a jezero s pruzracnou vodou. Hned se nam tam zalibilo. Atmosfera neskutecna, cela oblast tim naprosto zila a dorazila i spousta svetovych hvezd. Urcite nejvetsi z nich byla Daniela Ryf, vitezka 4 poslednich rocniku (!) Kona Ironman Hawaii a 4nasobna svetova sampionka jak na Ironman, tak na pul-Ironman tratich. V Klagenfurtu ji nakonec skoncil 10ta...**mezi elite muzi! :-)**

Po spouste zmatku a nejistot s tim, co si mam schovat do depa, v jakem mnozstvi, kde se co kam lepi, jak se tresta drafting na kole, a kde budeme v 5 rano parkovat jsme se propracovali k zavodnimu ranu. Ve 4.40 budicek a snidane a v 5.40 prijezd do Klagenfurtu.

Byl jsem zvedavej, jak vypada 2500 zavodniku na plazi pred startem, ale meli to opravdu zmaknute. Trat vedla 2.8km po jezere a nasledne 1km proti mirnemu proudu jednoho z pritoku jezera vedoucim do centra mesta. Coz bylo divacky super atraktivni, neni mnoho zavodu na svete, kde mohou fandove sledovat plavani nekolik metru od sebe.

Plavani bylo zorganizovane tak, ze kazdych 5 vterin startovaly skupinky po 4 zavodnicich, tzv. rolling start. Kazdy se mel zaradit do vln podle odhadovaneho casu plavani. Tady se projevila jedna z prvnich chyb, kterou jsem z neznalosti udela. Veril jsem si na cas pod 1hod:10min s neoprenem, ale protoze voda mela vice nez 24.5st, byl v predvecer zavodu podle ITU reguli neopren zakazan. Stoupl jsem si tedy do vlny 1:10-1:15 a s vyslednym casem 1:15,18 jsem potvrdil, ze odhad to byl spravny. Bohuzel jsem v teto vlne byl se spravnym odhadem jediny. Praxe je zrejme takova, ze vsichni horsi plavci se nacpou do rychlejsich skupin, aby mohli draftovat, tedy povest se za rychlejsi plavce. Takze ve skutecnosti jsem predplaval asi 100 lidi, pokazde kdyz jsem se ohledl, tak za mnou byl hrozen a prede mnou nikdo, za kym bych si odpocinul. K tomu prictu lehci ztratu orientace pri navratu z jezera do kanalu a tim zbytecne 10ky metru navic. Se stejnym usilim tedy mohl byt o dost lepsi cas, jen vedet co a jak. Nicmene z vody jsem vylezal s dobrym pocitem kvalitne odvedene prace. Trochu me prekvapilo, ze pri poslednim kilometru, který vedl vodnim kanalem, jsem nikde nezahledl svoji zenu, ale rikal jsem si, ze na Expu urcite meli dopoledni slevy, takže se nekde behem dne objevi. Ve skutecnosti ma nejake jine vysvetleni, ale na nej neni v teto reportazi misto.





Mezi vylezem z kanalu a transition zonou byl 200m beh po cervenem koberci na hlavni silnici, to mi prislo dost dlouhy a beh (a tempo) v teto fazi závodu prekvapujici. Privalil jsem do depa a zjistil, ze papirove cislo na gume je povinne mit na sobe uz na kole, ja ho ale mam v batohu na beh, který byl v depu uplne jinde. Organizatori se dost divili, kdyz jsem tam behal s 2 baglama a stridave zabaloval a vybaloval. Na zemi se tak valem toast s vysocinou, gely, ISO, nahradni duse, makovec... (ten mi parkrat pomohl pri treninku, takže vyzkousena vyziva), no cajku jak na dovolenou. Cas v T1 skoro 11minut, za tuhle dobu se ti nejlepsi prevlekli 3x.

Zatimco si vsichni naplnili na bajkach pripravene nutrition kapsy, v ramu integrovane bidony a specialni brasnicky na naradi, ja jsem mel ne prilis dobrou strategii vse nacpat do dresu. Nasledkem toho mi narostl velbloudi hrb, imbusy se navzdy obtiskly do zad, makovec se mi rozdrobil na kousicky a po pouziti prvnych gelu se spojil v neurcitou hmotu, kterou jsem pak z kapsy nabiral primo prstama... Rekl bych, ze tahle faze byla z moji strany trochu kostrbatejsi.

Na jare jsem si poridil 5 let stare BMC T2 Time trial kolo po byvalem mistru republiku panu Jermanovi. Byl jsem presvedcenej, ze to je spravny pomer cena / vykon. Na miste jsme zjistili, ze to je trochu jinak. Misa rikala, ze behem závodu videla 2 horsi kola, ale ja tomu moc neverim. Kdo nemel karbonove rafky 10cm+ jako by nebyl. Vsechny ty specialy kolem me hucely, jako kdyz jede clovek v tunelu. Tedy, nez prisly prvni kopce. Potom se ty treninkove Kopaniny, Besedice, Frydstejny a Jestedy projevily a bylo to trochu jinak...☺



Kolo bylo obri zazitek, davly lidi v kazdem mestecku a kdyz jsem slysel komentatora jak rika "... representing Czech Republic, Vojta Malina", zacal jsem si broukat to instrumentalni provedeni Bory sumi po skalinach... Na zachod jsem stavel 3x, plan byl 2x, ale ne vsechno jde presne naplanovat. Oproti tomu co se delo v teto oblasti pozdeji pri maratону, to bylo naprosto OK. Jako kolovratek jsem si opakoval dokola Jacmovu radu "nice & light" a vzdycky, kdyz jsem nejel nice nebo light, hned jsem to upravil. Poznal jsem, ze clovek muze VZDYCKY slapat na lehci prevod, nez který tam v dany moment ma. Byl jsem tak trochu prekvapeny prubeznym prumerem 32,2km/hod, hlidal jsem to pri zatezi odhadem na 85% maxima. V druhe pulce prisly vetsi kopce, prumer sel dolu na 31km/hod, ale psychicky jsem zase sel nahoru, protoze jsem se posouval dopredu poradim. Velika skoda byla poslednich 21km, které vedou cele z kopce a maji byt odmenou pro vsechny zavodniky. Tesne pred tim se spustil obri lijak se silnym vetrem a prudkym ochlazenim, nacez jsme tomu museli vyrazne upravit puvodni plan (ten znel: lezet v tom az do cile za 40km/h) a spis hlidat bezpecnost, brzdeni a zataceni v proudech vody. Prdel byla s tema, co meli plny disky, protoze spousta z nich musela zastavit. Bourka s bocnim vetrem je holt previt. Skutecne namerene prevyseni se pohybovalo mezi 1800m-1900m, deklarovanych 1500m slouzilo organizatorum pouze jako vabeni blbecku, ke kterym jsem se samozrejme take zaradil.

Transition zona po kole se opet protahla pres 10min, krome jineho jsem menil dres. Tedy ne za jiný team, ale triatlonovy BSB special dres, co jsme si s DJem nechali usit u u Lawi, za bajkovy. Ten special mi behem plavani sedrel ruku, takže jsem ho shrnul, oblekl cerny BSB, nacpal se (spis namazal se) makovcem a vyrazil. Vsude okolo rev lidi, nekonecne fandeni a prede mnou nejtezsi beh v mym zivote.



Spousta lidí mě varovala, abych se připravil na peklo při prvních metrech, protože bych skoro 6 hodin ohnutej na bajku a pak se narovnal a bezel maratón, to chce trochu počáteční trpělivosti. Tyhle lidi ale netrenují transition zónu tak, že na konci každého bajkového tréninku vyjedou 600m dlouhým prudkým výjezdem kolem masovské hasičárny k nám na Kaderavec, prezují boty v domovském depu na terase a pokračují 400m masákr vybehem nahoru na spojovacku Sv. Anna – Valdstejn. Tohle domácí prezouvání v těžkých podmínkách zapřičinilo, že jsem první 3 km dal za 5.15min/km průměr a v celku bez větších bolestí. Pak přišlo první curání, trochu mě překvapilo, že tak brzo, ale když musíš, tak musíš. A pak ještě 4x, na prvních 12 km. A to už jsem panikaril, vždycky to byl proud jako švina a naprosto neodpovídal tekutinové rovnici příjem = výdej. Pak se to nastěsti nějak spravilo, ve zbytku maratónu už jsem šel jen jednou.

V běhu jsem ztratil úplně vše. Moč, energii, sílu i tempo. Tak jsem se oproti předchozím disciplinám propadal vůči ostatním závodníkům, navlíklo si mě opravdu hodně lidí. Ale držela hlava, křeče jen tak brnkaly a neodvazovaly se rozvinout do nějakých větších akcí, takže jsem se držel. Po pulmaratónu za 2 hodky jsem si poprvé pustil do mozku myšlenku, že to asi dokončím. Tehle posledních 20km už bych v limitu zřejmě došel. A to mě naplnilo celkem radostí, do toho mi Misa hlásila všechny zprávy a časy a diváci nedovolili přejít do chůze. Dopocítal jsem si, v kolik musím být na 40km, abych měl Maratón pod 4,5hod a abych se dostal celkově pod 12hod na Ironmanovi. Obojí vyšlo tak, že mi "stacilo" udržet rychlost. I to se postupně ukazovalo jako velký problém, ale když je hlava silnější než nohy, může to nějakou dobu fungovat. Poslední kilák byla jedna velká euforie, když adrenalin prebil úplně všechno. Zase jsem si vzpoměl na Jacmu, který jednou při sledování Hawajského Ironmana prohlásil "tolik bolesti a usilí kvůli jedné větě...". V mém případě ta věta zazněla v 11hod,49min a 53sec.



Dekuju vsem co me sledovali a podporovali, tolik sms a zprav pres Misy fcb jsem v zivote nedostal, opravdu to bylo uzasny. A dekuju Mise, ze mi byla po celou dobu takovou oporou, tricko Ironmate Support Crew si zaslouzi nejvic na svete.

Tento tyden davam inzerat na prodej Neoprenu a BMC bajka. Ale ode dneska za 6 let mi bude 50, takze to bude akorat cas zacit premyslet o nejakem pekнем IM, treba mimo Evropu. Nevim, nebo treba prijdou jine vyzvy. Kazdopadne tohle byl jeden z nejuzasnejsich zazitku, ktery jsem kdy prozil.

Vojta

P.S. vecer jsme sli v hotelu na veceri, bydleli jsme ve Villachu, 40km od Klagenfurtu, uplne mimo veskere zavodnicke deni. V restauraci uz byl jen jeden stul s partou nejakych americkych duchodcu. Pote co jsem velmi ztezka dosedl, jen jsem jejich smerem kyvnul, na vic jsem se nezmohl, a oni kyvli s usmevem zpátky. Kdyz dojedli a zaplatili, prisli k nasemu stolu a jeden po druhem mi podali ruku a kazdy rekl jediny slovo: Congratulations. Nic vic, nic min.

