

Vlašimský běžec Martin Pavlíček finishoval ve Wintermanovi

Na podzim loňského roku, přesně 13.10.2019, se aktivně zúčastnil Martin Pavlíček, vlašimský běžec, jednoho z nejextrémnějších jednodenních závodů na světě. O jaký závod jde, jak závod probíhá, co mu předchází a jaké další sportovní cíle Martin Pavlíček má, se dozvíte v následujícím rozhovoru Davida Turka. Rozhovor byl připraven několik dní po závodu. Možná jste ho už četli v jiném tisku, ale pro ty, kterým unikl a rádi si přečtou zajímavé informace z ne příliš obvyklého sportovního dění, tím spíše, když se ho účastní někdo známý z našeho blízkého okolí, ho přinášíme v tomto vydání Zpravodaje.

Vlašim - 15 hodin, 22 minut a 16 vteřin. Co všechno se dá za tuto dobu stihnout? Pro průměrného člověka takřka celý den. Osmihodinová šichta, cesta domů, nějaké povinnosti, chvilka na zábavu a odpočinek a už se pomalu chystat na kutě. Ze sportovního pohledu lze za tuto dobu odehrát například 10 fotbalových utkání. A nebo zaběhnout závod. Winterman. Extrémní triathlon, který se koná v nádherné krajině Českého Švýcarska a Lužických hor. Právě v čase 15:22:16,8 tento závod dokončil Martin Pavlíček. Nejen o závodu se v rozhovoru rozpovídal vlašimský běžec a otužilec.

Martine, dokončil jste závod Winterman, jeden z nejextrémnějších jednodenních závodů na světě. V čem závod spočívá?

Winterman je triatlonový závod na tzv. ironmanských distancích. Specifikem je poměrně pozdní termín konání a také plavání za tmy v tekoucí studené řece. Z tohoto důvodu se neplave klasických 3,8 km, ale 8,3 km. Následuje 180 km cyklistiky, kde se uvádí převýšení kolem 3000 m a končí se běžeckou částí o délce 43 km (převýšení 1000 m) s cílem na Ještědu.

Jaké byly Vaše pocity bezprostředně po závodě?

V cíli jsem cítil především vděk. Vděk za to, kde, kdy, s kým a jak mohu žít...

Jak dlouhá příprava stojí za takovým výkonem?

Já jsem stále triatlonový nováček. Byl to můj první triatlon na ironmanských distancích. Tomuto sportu se plně věnuji rok. Ten předchozí jsem to ještě kombinoval s fotbalem, ale tělo nevědělo, co po něm chci, takže jsem loni fotbalu zanechal. Dá se říci, že soustavná příprava mi zabrala zhruba 15 měsíců.

Kde se vůbec zrodil nápad, že takový závod absolvujete?

Když jsem s triatlonem začínal, hned jsem věděl, že se časem postavím na start IronMana. O Wintermanovi jsem věděl už delší dobu. Letos to byl pátý ročník. Původně jsem ho měl v plánu až v roce 2020. Letos jsem chtěl absolvovat klasický letní rovinatý IronMan v Piešťanech – SlovakMan, ale v dubnu jsem měl delší tréninkový výpadek a závod jsem odhlásil. Abych nemusel cestovat někde po Evropě, byl Winterman prakticky jedinou volbou. Čím více se ale závod blížil, tím více jsem věřil, že mi bude sedět. Chlad a kopce mám rád, takže to celé vlastně dopadlo, jak mělo.

Jak těžko se hledá motivace a vůle vydržet vůbec při přípravě a pak při závodě?

Když člověk chce, nepotřebuje zvláštní motivaci. A já chci. K tomu je navíc vůle moje nejsilnější disciplína. Pro mě je to základ dlouhého triatlonu.

Jaká disciplína pro Vás byla nehorší, na kterou jste se zrovna netěšil?

Těšil jsem se na všechny disciplíny. Z plavání ve tmě v tekoucí řece jsem měl velký respekt, ale nejvíce na pozoru jsem se měl před cyklistikou. Tam mám největší rezervy. Trať je hodně kopcovitá a člověk musí pořád myslet na to, že ještě poběží.

Byl jste během závodu připraven i na možnost, že to třeba budete muset vzdát?

U triatlonu si člověk nemůže být ničím jistý, dokud není v cíli. Veškeré mezičasy a dílčí úspěchy na trati neznamenaají nic, když pak chybí finisherský čas. Byl jsem přesvědčený, že mě do cíle nepustí pouze nějaký fatální zdravotní problém. Věřil jsem, že kondičně jsem byl připraven dobře.

Co se člověku honí hlavou při tak dlouhém závodě? Přeci jenom jste byl více než 15 hodin v enormním fyzickém zápřahu, pro běžného člověka zcela nepředstavitelná věc.

Bude to znít asi úsměvně, ale ten závod hrozně rychle utekl. Snažil jsem se neustále vnímat své tělo, zda jsem zvolil správné tempo, zda tímto tempem vydržím až do cíle. Taky jsem sledoval čas kvůli pravidelnému doplňování tekutin a stravy. Každých 15 minut na kole jsem se do sebe snažil něco dostat i přesto, že jsem zrovna neměl hlad, ani žízeň. Při běhu to bylo velmi podobné.

Nejvíce mi ale vnímání času usnadnil můj povolený doping na trati – kamarád Martin Fialka. Poskytoval mi tzv. support, který je u tohoto závodu povinný. Martin se této role zhostil úplně skvěle. Kromě toho, že mě v depech převlékal a krmil, mě po celou dobu závodu doprovázel v servisním voze, povzbuzoval, masíroval, fotil a k tomu ještě kontroloval trasu. Dobrou půlku běžecké trasy pak sám absolvoval po svých vedle mě, aby průběžně zajišťoval mé potřeby. Organizátoři říkají, že pro support je závod stejně náročný jako pro závodníky a já už si to myslím taky.

Jak závod s ohlednutím hodnotíte, splnil pro Vás svůj účel?

Závod splnil vše, co jsem od něj čekal. Povahou jsem detailista a puntičkář a tak jsem také přistoupil i k přípravě na závod. Nejen ke kondiční části. S Martinem jsme měli v autě připraveno vybavení pro všemožné varianty (počasí, zdravotní stav). I proto musím říct, že mě během závodu vlastně nic nezaskočilo. Závod jsem bral jako zkoušku z předmětu vytrvalost. Překvapilo mě jen, jak silný prožitek to ve mně zanechává.

Jaké závody máte již za sebou?

Jak jsem už zmínil, ještě do loňského roku jsem byl sportovní profesí fotbalista. Vždycky jsem si ale sezónu zpestroval nějakým individuálním závodem. Obvykle se jednalo o běžecké maratony a horské běhy. Zkoušel jsem i Spartan Race, který mě ale nikterak nenadchnul. Co se týče triatlonu, mám za sebou 6 závodů na tratích polovičního IronMana a několik sprint triatlonů. Velmi mě baví také zimní varianta triatlonu – tzv. kryathlon, ve kterém se kombinuje plavání bez neoprenu, běh a běžecké lyžování s termínem konání na začátku února. Tento závod se však letos nepodařilo organizačně zajistit. Pevně věřím, že se po roční odmlce opět pojede. Obecně jsem soutěžní typ a když mi dává účasť v závodech smysl, rád chodím třeba i na Vlašimskou karabinu.

Na Vlašimsku jste mimo jiné známý tím, že běháte Zimní běh na Blaník oblečen pouze do půl těla. Co Vás přivedlo k běhání bez trika a k otužování celkově? Doporučil byste ho ostatním?

K otužování mě vedl můj táta, kdy každé koupání končilo „studenkou“. (smích) Mě to přišlo fajn, a tak jsem to praktikoval dalších 30 let. Myslel jsem si, že jsem otužilec. Až před třemi lety jsem se připravoval



Foto: Vlašimský běžec Martin Pavlíček (vpravo) se svým supportem Martinem Fialkou.
Archiv Martina Pavlíčka

na svůj první kryathlon a dočetl jsem se, že pravý otužilec jde do studené sprchy každé ráno hned z postele. Psalo se tam taky o dalších formách otužování, např. o menším vrstvení oblečení. V tom mi kamarád poslal video, ve kterém běžel na nějaký kopec bez trika. Šel jsem to hned vyzkoušet na vlašimský tartan, kde jsem odkroužil 10 km při teplotě kolem nuly a byl jsem nadšený, jak se s tím tělo vypořádalo. Hodinový běh je v podstatě mnohem jednodušší, než skočit na minutu do ledové řeky. Tělo si při běhu vytvoří svalovou práci dostatek tepla, aby nebyla ohrožena funkce vnitřních orgánů. Začalo mě to bavit, navíc se mi ani nezhoršily běžecké časy a taky jsem nemusel po doběhu řešit sušení prádla. (smích)

Je určitě fajn, že běhání se věnuje čím dál více lidí, ale mnohdy mám pocit, že spíše než samotný běh, řeší kvalitu, funkce, barvu a značku oblečení a taky playlist v mobilu. Při Zimním běhu na Blaník se tedy snažím trochu nahledat ostatní běžce i lidi podél trati, jestli to už s těmi vrstvami nepřehánějí. Mám obrovskou radost, že za mnou v poslední době přicházejí známí a kamarádi a hlásí mi, že začali se sprchami a pěřové bundy si šetří do Alp na hory. Otužuji své 3 dcery, začala také manželka a naše mámy. Dokonce jsem byl na jaře pozván do MŠ Vorlina, abych tam dětem o otužování pověděl.

Jaké máte sportovní plány a cíle do budoucna?

Čekal jsem, že po Wintermanovi budu chvíli zažívat klasické pozávodní prázdno. To se ale neděje a nějaké plány již střeďám. Mám pocit, že jsem přeskočil ještě jednu povinnou kapitolu triatlonisty – klasický letní rovinatý IronMan. Zároveň bych se chtěl na Wintermana vrátit. Musím tedy zvážit, zda zvládnou 2 dlouhé triatlony během jedné závodní sezóny.

Děkujeme za rozhovor a přejeme hodně štěstí v životě i v dalších sportovních výkonech.

Já děkuji za zájem a takto velký prostor v médiích. Díky za podporu rodině a všem známým, kteří mi projevují náklonnost. Bez nich by to nešlo a ani by to vše nedávalo smysl.

V cestě za mými sny mě rovněž podporují: CK VIVEA, Sportovní zařízení města Vlašimi, GATOSHOP.CZ a J. A. CLEAN spol. s r.o., kterým tímto moc děkuji.