

## PAVEL KOPÁČEK

Kategorie: M30

Klub: TRI CLUB Jablonec

Trenér: P.Kopáček

### ***Nemůžu nezačít tvým letošním velkým úspěchem - jaké to je dokončit Ironmana v Rothu?***



Tak o úspěchu by se dalo asi diskutovat – ale k otázce – u každého delšího závodu je pro mě paráda dokončit, v Rothu navíc byla atmosféra jako na Tour a těch posledních pár metrů jsem si užil. I v tu pozdní hodinu, kdy jsem dokončil, tam byl ještě kotel jak na hokeji. Ale úspěch pro mě je návrat na tuhle trať a vlastně vůbec k aktivnějšímu pojetí závodu, než moderování.

### ***Jak probíhala příprava? Kdy jsi se rozhodl, že do toho půjdeš?***

Rozhodl jsem se loni v létě, kdy mi to nabídl Valda. Navíc se člověk musí rozhodnout (a zaplatit) velmi rychle, takže jsem se rozhodl – mám rád hecování. Příprava probíhala tak, jak by neměla, tedy nerovnoměrně. Poslední asi tři roky to s mým trénováním bylo tak všelijaký, hlavně jsem vůbec nejezdil asi 4 roky na kole. To, že jsem neplaval taky vůbec, to nekomentuju.

### ***Byl to tvůj první železnák?***

Nebyl, byl to tuším pátý, ale předposlední jsem jel asi před sedmi lety.

### ***Která disciplína je pro tebe rutinní a ze které máš naopak největší obavy.***

Tak teď se směju, protože vždycky pro mě byla nejsilnější a nejoblíbenější cyklistika, ale říkám nějak jsem zapomněl jezdit a letos toho taky moc nenatrénoval, tak v Rothu i ve Žďáru mě nejvíce trápilo kolo. Z plavání mám obavy, ale přestal jsem ho trénovat asi před deseti lety – letos jsem byl ve vodě dvakrát. V Rothu a na Pilmanu. Takže mám naplaváno necelých 6 km. Ale zjistil jsem, že rozdíl oproti tomu, když jsem plaval 4-5x týdně je minimální – teda při celkové délce závodu. Ale zase jsem si našel cestu k běhání, který mi šlo vždycky hrozně na nervy a dneska mě baví extrémně moc – dokonce i v závodě.

### ***Jak je to s výživou při závodě?***

Jel jsem to rutinně, přece jen mám dlouhých závodů najeto mraky – triatlony, MTB maratony, 24hodinovky na kole, takže klasika – na kole tyčky, banány, gely, snažím se pít vědomě víc, než pocitově potřebuju, na běhu z jídla jenom gely, zapíjím vodou, k tomu cola a ionťák. Na běhu už nejím. Je to všechno hrozně sladký, vždycky se pak těším na něco normálního, nějakou prasárničku. No a po závodě okamžitě pivo. Aspoň nealkoholický, to mě z té schízky vždycky dokáže vytáhnout. Teď mě ale napadá, že na všech fotkách ze závodů vypadám jako megacetorium, tak bych možná jíst neměl vůbec...

### ***Jak vypadá trénink na takový závod? Na co všechno je potřeba se připravit?***

No, to se ptáš toho pravýho – jak vypadá u mě – to je tragédie, hlavně kvůli práci, protože je absolutně nepravidelná, takže se snažím hlavně běhat a posilovat, kdekoli se dá. Dokonce jsem začal běhat i na pásu, protože lítám hodně po světě a tohle je často jediná možnost, jak se jednak nezbláznit, jak bestiálně nepřibrat (pořád se pracovně něco konzumuje), a taky jak něco potrénovat. Příští rok chci jet zase dlouhej, obecný záměr je – co nejvíc najezdit na kole, co nejvíc objemy, potom,

až nebude čas, tak kratší ale víc do síly – kopce, natěško, sedět a tak. Běhání – co nejpešřejší, neběhám nic delšího než nějakých 15 km – jsem těžkej jak dobytek, tak bych si nerad odstřelil nohy nebo záda. Snažím se běhat hodně v kopcích. Kopcovité pyramidky si dávám občas i na běhátku.

Z mého pohledu je nejdůležitější připravit se psychicky – na to, že přijde moment, kdy to prostě nejde. Letos jsem si potvrdil, že pro mě je tenhle závod tak 70% v hlavě a 30% trénink. Když to nejde, zůstat v klidu, jíst, pít a ono se to obvykle zlepší. A když ne, tak je to stejně pochod smrti.

### ***Jaké myšlenky se člověku honí hlavou při takovém závodu?***

Člověku nevím, mně se honí úplně cokoli – na kole je spousta času přemýšlet, je to takový zvláštní tunel. Běh je velký výlet po vlastním nitru, je to trochu trip, mírný halušky. Ale nedostoupilo to letos mého vrcholného zážitku, když jsem na čtyřadvácce jel na horáku do kopce, usínal jsem a zdálo se mi, že přede mnou jsou světla od větřiesky.

### ***Kolik znáš jablonečáků, kteří dokončili železnáka? Nejsi prvním?***

Tak to ani náhodou. Já jel prvního asi v roce 1997, ale tutově dlouhej jel někdo z té starý party v 80. letech, tehdy to bylo normální. Já jsem akorát první z té slavný triatlonový husákovy generace!

### ***Jak velký skok je ze středního na dlouhý triatlon?***

Pro mě je to úplně něco jiného. Vůbec si člověk nemůže říkat – střední jsem dal taktak, na železnáka nemůžu. Otázka je taky, jak si člověk nastaví cíle. Pro mě je dlouhej vždycky dojetí (kdyby se povedl ještě čas, je to prima), na středním i já víc závodím.



### ***Pavel Mužíček již absolvoval střední triatlon a příští rok ho čeká dlouhý. Co bys mu poradil?***

Tak v jeho kůži bych nechtěl být, poleze vepředu, budou ho svrbět nohy jet kule. Takže se buď a) hod' do klidu a užij si to nebo b) koukej makat, ať je to pod 9!

### ***Co říkáš na debaty ohledně hákování? Jaké to bylo v Rothu? Je to v lidech nebo v rozhodčích?***

Debaty kolem háku mě serou, ale jak už jsem psal do diskusí, je to úplně stejné jako někdy v 90. letech na olympijském. Akorát se o tom debatovalo na závodech a v hospodě. Je to v lidech. Dřív, když nebyly povolené háky, tak se jezdily i pouťáky jako bezhákové. A troufnu si říct, že většina nehákovala. A to jsme všichni věděli, že tam motorky nejsou. Podle mě to zmrvil úplný přechod na hákové závody – v Čechách se sprint nebo krátký dneska už jezdí výhradně jako hákový. Venku se pořád jezdí i bezhákové. Další možnost je pak ultratěžký profil – tam si hákuj, jak chceš.

### ***Jaké byly tvé sportovní začátky? Jak ses ke sportu dostal?***

Sportovat pořádně jsem začal až poté, co jsem ochutnal pivo. Líbil se mi triatlon, ale neuměl jsem vůbec běhat. Koukal jsem na ty velké hvězdy – Milich, Sirda, Janatáci, Chroust – a začal jsem asi v 17 trénovat. První tréninky mi psal Jirka Kulhánek – první běžecký motiv byl 2x5min na přežití.

***Věnoval jsi se spoustě sportů, který považuješ za ten hlavní? Považuješ se víc za plavce, cyklistu nebo triatlonistu?***

Ani nevím – kdybych se přihlásil k jakékoli z těchto skupin, tak se někdo může urazit. To k tomu ještě můžu přidat lezení a hokej. Baví mě toho spousta, mám málo času, ale kolem všech těch sportů byla pohoda a důvod jít do hospody.

***Jaké máš plány dál? Plánuješ ještě letos nějaký triatlon nebo jiné závod?***

Tak ještě jsem si stříhnul Pilmana, kde trochu pozměnili trať kola, prý „trošku“ kopcovitější... No, v posledním okruhu jsem rupnul a kdyby se to stalo o okruh dřív, tak jsem to snad musel dojít pěšky. V podstatě nemám letos najeto na kole vůbec nic, takže z toho pramení to trápení. No, považuju to za takovou comebackovou sezónu, příští rok bych chtěl najet víc na jaře na kole, pak asi Otrokovice, něco středního a možná xterru –to jsem ještě nejel nikdy.

***Kde pracuješ? Máš hodně času na sport?***

Dělám mezinárodní školení pro škodovku, takže spousta cestování, po Čechách i mimo – takhle jsem se letos potkal třeba s Michalem Franckem v Sydney. Je to dobrý, ale nemá to vůbec režim, takže se plánuje blbě. Na druhou stranu, dělám z domova, takže se můžu občas fláknout a jít na půl dne třeba na kolo. Jenže se to musí potkat i s počasím, takže jak kdy.

***Jak jsi na tom s morálkou po práci? Máš vždy chuť sportovat?***

Snažím se trénovat co nejvíc ráno, po práci chuť mám, nejlíp když jde ještě někdo. Musím to taky sladit doma, když jsem pracovně často pryč, tak nemůžu přijet domů a vyrazit na šest hodin na kolo. Nebo můžu, ale nechci.

***Na jaký svůj sportovní i "nesportovní" úspěch jsi hrdej?***

Hrdej? Tak jsem rád, že si pořád ještě najdu čas sportovat a že když nesportuju, tak mi to chybí. Jsem rád, že jsem si dal letos toho ironmana. Nesportovní úspěch? Čekáme rodinu, tak určitě tohle. Ale sport to ještě bude, to jsem pochopil...

***Jaký je tvůj oblíbený tréninkový motiv a který naopak nesnášíš?***

Naprosto miluju dlouhou štreku na kole, 150-200 km, když je vedro a úplně tě to smaží. Pak samozřejmě hned pivo. Nesnášel jsem běžecký úseky, kiláky a tak. A zpětně mi připadá, že bych nesnášel jakýkoliv plavecký trénink. Ne, kecám, třeba 50x50 mě bavilo nebo nějaká vytrvalostní pyramida.

***Jaké máš plavecké osobáky? Zajímá nás hlavně kraul.***

Hele, vůbec nevím, absolutně jsem to vymazal – nikdy jsem si to nepsal. 50 VZ nějakých 28, 100 VZ pod 1:02 – přesně fakt nevím.

***Jsi členem "NEOFICIÁLNÍ SDRUŽENÍ PŘÁTEL KOL A ZNAČKY CITRUS", co to obnáší?***

Je to generační záležitost. Akce související vždy velmi těsně s konzumací látek, pozměňujících vědomí.

***Neláká tě funkce trenéra? Popř. netrénuješ už někoho?***

Vždycky mě to lákalo, ale pohledem realisty musím říct, že to v nejbližší době nezvládnou.

### ***S kým trénuješ? Máš nějaké sparingy?***

Běhám s Davidem Janatou a s Čermisem, na kole různě, letos jsem byl asi po milionu let na kole s Chroustem a s Kotlasem.

### ***Premýšlel si někdy o profi kariéře sportovce, nebo si sport bral vždy jako koníček, kterým se nelze živit?***

Asi přemýšlel, spíš na úrovni snů, nikdy mi to nešlo tolik, abych o tom reálně mohl uvažovat. Navíc jsem už od prváku na VŠ začal dělat tlumočení a překlady, takže jsem dost přesně věděl, co chci dělat.

### ***Triatlon v Jablonci má dlouholetou tradici, pamatuješ si na jabloneckého Bižumuže? Absolvoval si ho někdy?***



Jasně, několikrát. První byl můj první triatlon vůbec – v roce 1991 – na klasických tratích, kolo do Dubu a běh na Liščí farmu a přes kolečko zpátky na Tajvan. Legendární závod, kdy Kotlas zajel už nikým nepřekonaný traťový rekord na kole. Pak teda až na Lišku šel, ale říkam, pro mě to byli bozi... Pak ještě asi dvakrát když se jelo Semerinkem, tam jsem dosáhl životního úspěchu. 3. junior. Byli jsme teda čtyři, ale Tomáš Janata si nějak domrvil kolo... Takže se mi uvolnila cesta na pódium.

### ***Na jabloneckém sprinttriatlonu děláš komentátora. Jak náročné je mluvit celý den? Připravuješ se nějak speciálně, nebo je to vše spontánní?***

No, tak hlavně se snažím průběžně číst zprávy, abych nebyl úplně mimo. K tomu si vytisknu výsledky poháru, abych byl pohotovější. A pak už je to jenom otázka toho, jak moc se do toho člověk položí. Když k tomu přidáš pár piv, tak je to spontánní velmi. Letošní ročník byl celý v duchu velké spontánnosti.

### ***Koho se budeme ptát příště? Může to být kdokoliv z okolí jabloneckého triatlonu... Závodník, trenér, fanoušek.. :-)***

No, určitě někdo z mých generačních vzorů-souputníků. Chroust, David, Kotlas?

***Pozn.: První 2 fotografie jsou dílem Leoše Klementa (<http://leosklement.rajce.idnes.cz/>)***