

## MICHAL FRANCKE

Ročník: 1986  
Kategorie: K23

Trenér: David Janata  
Povolání: student

Loňské pořadí v ČP: 5.místo v K23

Nejllepší loňský výsledek v triatlonu: ČP Mělník 07 - 8. místo muži, 1. místo v K23

### ***Máš za sebou téměř roční pobyt v Austrálii, co ti to dalo a naopak vzalo?***

Řekl bych, že od každého něco. Dalo mi to dost potřebnou životní lekci, pár nových kamarádů a snad i lepší formu na kole ;-)). Naopak mě to občas stálo hodně nervů a úsilí. Taky jsem málem přišel o to nejcennější co mám, ale z toho naštěstí sešlo. Nicméně celkově to hodnotím jako přínos a vřele všem doporučuju....

### ***Jaké bylo studium v Austrálii? Prý se chystáš studovat na VŠE. Nebojíš se, že se ti tu bude obtížně dostávat zpět do učení?***

Studium u klokanů stálo opravdu za houby...vybral sem ti totiž levnou školu a to byla fakt bída. Studoval sem tam Business, ale ve srovnání se zlatým českým školstvím to byla slabší základka. Takže jsem si po třech měsících nechal napsat dlouhodobou omluvku od doktora a bylo vymalováno....mohl jsem alespoň plnohodnotně trénovat a vydělávat. Mimojiné jsem měl velmi vážný unavový syndrom;-))). Jinak na VŠE už studuju, dokončil sem 2.ročník, pak přerušil a v září se těším na ročník 3 ;-)) Teď mám teda trocha volna.

### ***Jak jsi zvládal trénovat se školou ještě v době než si odjel pryč a jak myslíš, že to budeš zvládat teď od října?***

Já se s tím nějak poperu. Ono VŠE není zase tak časově náročná škola, takže když je chuť a morál, dá se toho opravdu hodně natrénovat. Jen budu muset doladit plavecké tréninky v Praze, to je prozatím bída.

### ***Je škola tvým hlavním cílem, tzn. chceš se prosadit v ekonomice nebo vidíš jiné možnosti, např. ve sportu?***

Jednoznačně v ekonomice....sport je supr, baví mě a budu ho dělat jako hobby ještě dlouhá léta, ale žít se jím nechci, páč s balónem to moc neumím a kapesné, které se dá vydělat triatlonem by mě zřejmě neuspokojilo.

### ***Jak jsi na tom s trénováním? Máš trenera nebo trénuješ podle sebe?***

Mým trenérem je David Janata, spolupráce s ním mi naprosto vyhovuje. Ví co potřebuju a dá se s ním rozumně domluvit...takže v tomto směru spokojenost. Samozřejmě občas je třeba si nějaký trénink trochu upravit, ale vše v určité mezi. Snažím se plnit 100%.

### ***Souhlasíš s názorem, že triatlon je vlastně životní styl? Do kolika let myslíš, že se mu budeš věnovat?***

Dokud budu moci...jen myslím, že za pár let se uchýlím spíš k terénnímu triatlonu a k mým oblíbeným pouťákům. U sportu chci být až do hrobu.

### ***Jaké máš plány pro letošní sezónu a jak jsi na tom s formou?***

Letosní sezóna je pro mě přípravou na sezónu příští, na kterou bych se chtěl připravit jako na vrchol své „kariéry“. Nevím co mám od toho letos očekávat, ale doufám, že se alespoň něco zadaří. A forma? To se uvidí až na závodech...

### ***Jak vypadají soupeři v tvé kategorii K23? Myslíš, že budeš bojovat o mistrovský titul?***

Myslím, že jim to všem sluší....;-)) O mistrovský titul samozřejmě bojovat budu, otázka je jestli ho vybojuju. Bylo by to fajn. Konkurence je velká, ale nic není nemožné...



***V čem vidíš velké rezervy a co tě naopak v zimní přípravě mile překvapilo? Kterou disciplínu máš nejradši?***

Nejraději mám tu disciplínu, která mi zrovna jde...ted' ani nevím, kterou určit. Nicméně největší slabinou bude asi plavání, ale pracuju na tom, tak to snad poleze nahoru. Zimní příprava byla spíš letní, ale mile mě překvapil běh na závodech v Sydney, tam to celkem lítalo...

***Pochlub se osobáky - plavání a běh.***

Nerad se chlubím a ani moc není s čím...Já to takhle neberu. Je pro mě důležitější být komplexní triatlet, než rychlík v jednotlivých disciplínách, ale nepoužitelný triatlet....Ale když chcete, tak můžu něco nastínit: 400vz 4:36 , 3000km běh : 9:24

***Na jakém kole jezdíš. Máš nějaké sponzory?***

Letos jsem měl velké štěstí. Jezdím na kole Colnago C 50, je to super kolo a já za jeho propůjčení na sezónu 2008 moc děkuju Frantovi Drbohlavovi! Jinak sponzory sháním společně s Anetou Demelovou, jsou jisté náznaky od Red Bullu, ale jinak je to bída. Dnes se sponzoři shánějí opravdu špatně, bohužel.



***Co tě láká na triatlonu a co tě naopak odrazuje? Dalo by se na závodech ČP něco vylepšit?***

Dalo by se toho vylepšit spoustu. Já bych více podpořil týmové soutěže jako je tomu v Německu...tam závodím za TV Dresden v 1.německé Bundeslize. U nás mi ten týmový duch dost chybí...tady je každý individualista. Ale co mě hodně našťvalo a demotivovalo bylo nepuštění na start EP v Brně. Když se pak člověk podívá na výsledky a vidí, koho pustili namísto něho...netřeba komentovat. Škoda, že organizátoři nebyli schopni naplnit ani kvótu pro ČR 20-ti závodníků, zájem byl...ochota chyběla.

***Na kterých závodech tě letos uvidíme?***

To vzhledem k Brnu nemůžu říct přesně...;-))Snad na všech závodech ČP a pak v Němceku za TV Dresden. Tam je lahůdkou závod ve Schliersee, neboli Alpen triathlon...to převýšení je tam fakt neskutečnýJ

***Jak jsi na tom s výživou? Co je potřeba dodat tělu pro zvládnutí triatlonu?***

Jako asi každý rád jím, takže sním všechno a moc neřeším jestli je to vhodné pro triatlon. Samozřejmě před závodem se snažím to trochu upravit, ale nic zvláštního...A co se týče různých gelů a prášků, tak piju hlavně vodu a občas nazobu BCAA...žádná věda.

***Jaké máš oblíbené treninkové motivy? A máš nějaké motivy, kterými testuješ formu?***

Rád závodím, příprava na „pouťácích“ a přespolácích je kvalitní a zábavná...Zároveň si tam i testuju formu.

***Jak je to s tebou a tvým bratrem Honzou, soupeřili jste mezi sebou vzdy? Kdo většinou vyhrává?***



Většinou brácha...je starší, ale na to se ted' už asi nelze vymlouvat;-)) Je prostě lepší, zatím. Ale příští rok mu to nandám....Musím se přiznat, že jsme spolu nikdy nemohli trénovat, protože jakmile mu to nešlo a mě zcela vyjímečně ano, tak bylo zle a většinou se na to vybod...J Ale ted' už by to bylo asi jiný...až se vrátí od kloanů, tak si spolu zase zatrénujem.

***Letos jsou u nás 2 závody EP, zúčastníš se jich? Jaké v nich máš cíle?***

No comment...viz nahoře. Ale na EP ve Varech jsem se už přihlásil, tak to snad klapne.

***Láká tě Ironman nebo alespoň half-ironman?***

Láká, ale ještě je čas, tak za dva tři roky do toho půjdu. Chtěl bych se podívat na Havai, buď na Xterra nebo na dlouhej v Age groupech...

***Přítelkyně ti toleruje zapálení do sportu a to, že pořád musíš trénovat a nemaš na ni tedy tolik času? Sportuje s tebou?***

Přítelkyně je v tomto směru fantastická, jezdí se mnou téměř na všechny závody a vždy je mi tam velkou oporou. Triatlonu jako divák fandí. Díkybohu jako divák, v žádném případě bych z ní nechtěl udělat triatletku. Je to podle mě pro ženskou zbytečně velká dřina (ale to se nechci odvážných a zarputilých triatletek dotknout;-))...Sportujeme spolu, jezdíme společně na bika a na brusle. Občas si u toho zanaříkáme, ale alespoň je sranda a pohodička. Cílem výpravy většinou bývá nějaká ta hospůdka J. Žádná honba za najetými kilometry a tepovou frekvencí..... Pro mě supr regenerace a druhé polovičky to taky prospívá;-)) Co se týče toho času, tak ho opravdu moc nemám, ale když už ho mám, tak ho trávím se Zuzkou, takže snad panuje spokojenost(alespoň doufám;-)).

