

Před osmi lety uběhl Petr Klíma bez zadýchání sotva dva kilometry, letos již dal Ironmana

VLADIMÍR KLÍMA

Prachatic – V necelých pětadvaceti letech má za sebou několik závodů v půlmaratonu, několik maratonů, krátké triatlony, absolvoval dvakrát XTERRA CZECH na dlouhé trati, čtyřikrát závod polovičního Ironmana, vyzkoušel si i extrémní terénní běh na 63 kilometrů. Třešničkou na dortu byl nyní koncem června Moravia Man, závod kategorie Ironman (3,8 km plavání – 180 km kolo – běžecký maraton). **Petr Klíma** z Prachatic má zkrátka rád výzvy.

Zdolávat postupnými kroky různé pro normální smrtelníky šilene výzvy se podle svých slov rozhodl někdy před osmi lety. „Ještě jednou bych touto cestou rád poděkoval rodině Piloušků z Prachatic za to, co dělají. Před osmi lety jsem totiž stál jako sedmnáctiletý kluk u startu XTERRA CZECH, kdy byli v Prachaticích ti nejlepší světoví triatleti. Já tomu vlastně ani nerozuměl a říkal jsem si, že je to dobrá magořina. Já do té doby stejně jako každý normální smrtelník nenáviděl běh. Plavat jsem chodil před tím, než přišla krátká éra fotbalu, jako asi u každého teenagera. Plavat jsem tedy tak trochu uměl. Kolo moc nebolelo, tak jsem na něm jezdil. Nejhorší tedy byl běh. Když jsem tehdy na startu u Křišťanovického rybníka viděl tu atmosféru, tak jsem si řekl, že se tam další rok postavím a dám si zkrácenou verzi Easy,“ vypráví mladý závodník o jakémsi spouštěči, který odstartoval jeho zájem o tak trochu extrémní sportování.

Předsevzetí bylo na světě. Jaká byla za rok realita?

Týden po XTERRA CZECH jsem si šel zaběhat a táta za mnou jel na kole, aby mi změřil trať, kterou jsem uběhl. Dodnes si pamatuji, že jsem po návalu ze sebe pivil píce, pávilo mě na prsou, ale nikdy jsem neměl pocit, že to nedám. Naopak jsem si řekl, že je to sice hrůza, ale pokud to vydržím, tak to snad nebude tak hrozné. Za týden jsem vyběhl na tu samou trať, už to nebylo tak hrozné. Za další týden znovu, bylo to lepší a lepší a najednou jsem ze dvou kilometrů jich běhal pět. Postupně jsem se dostával na nějakých deset kilometrů. A jelikož je běh má nejhorší disciplína, tak jsem byl spokojen. Pořád jsem tedy jen běhal a běhal, abych mohl dát XTERRA Easy. A za rok jsem ji dal. To bylo v roce 2014.

Takže první stupeň splněn. Jaké bylo další předsevzetí?

Když jsem dal tu Easy, tak jsem si řekl, že za rok dám tu dlouhou, kterou absolvují ta největší světová esa. To mě hnalo dopředu, abych viděl stále větší a větší výzvu. V té době jsem věděl, že existuje Ironman, že existuje Petr Vabroušek, který měl v tu dobu na kontě asi sto pade-

sát těchto závodů. Říkal jsem si, že je to strašná magořina, že to ani není normální plavat skoro čtyři kilometry, jet sto osmdesát na kole, završit to maratodem a ještě v tom závodit vícekrát za sezonu. Ale říkal jsem si, že si to možná jednou vyzkouším.

Sen se splnil v červnu 2021. Mezi tím jsi však absolvoval plno dalších výzev.

Bylo to krůček po krůčku. V roce 2016 jsem běžel svůj první maraton. Nebyl to normální závod, ale Mercury maraton v garážích obchodního centra. Ten jsem běžel za 3:43:45 a na trati bylo asi šest set zataček. Na první maraton solidní čas. Předtím to byl nějaký půlmaraton, ale já беру jen tyto větší výzvy. Rok nato jsem se postavil na start Šumavského Šutru. To je ultramaraton, který se běhá na půlmaratonských kolečkách. Kdo chce půlmaraton, běží jedno, kdo chce maraton, běží dvě a já tehdy běžel tři kolečka. Byl jsem samozřejmě poslední, ale dal jsem to. Převýšení na tratích na Zadově bylo asi šestnáct set metrů, něco hrozného. Ale byla to výzva. Další rok jsem si dal další cíl, a to zvládnout tři maratony ve třech týdnech. Byl to nejprve Písecký maraton, týden nato Šumavský Šutr s převýšením dvanáct set metrů a další týden Pražský maraton ve Stromovce. Tam zase bylo převýšení nulové. Pak to byly již poloviční Ironmani, dva v Praze a dva v Pardubicích. A když dáte i to, tak si řeknete, že ten Ironman je blízko, že už je to jen dvojnásobek toho, co člověk zrovna zvládl. To, na co člověk před pár lety s kroucením hlavou koukal v televizi, se může stát realitou.

Pochopím, že si na začátku člověk běhá sám. Ale když si začne dávat vyšší cíle, potřebuje někoho, kdo ho povede. Jak jsi řešil tuto situaci?

Já to vzal úplně opačně. Jsem ten typický český člověk, který si řekne, že je nejlepší všechno dělat po svém. Nikdy jsem neměl trenéra a vždy se snažil trénovat podle svého. Pak jsem zjistil, že by bylo dobré mít tréninkový deník. Ten jsem měl v hlavě, ale spíše tím způsobem, že zítra má být hezky, tak půjdu na kolo, pozitivní má být škaredě, tak vyrazím plavat. Ze začátku to možná jde, ale jen do chvíle, než začnete ten sport nenávidět. Když jsem trénoval na ultramaraton a týdně naběhal sto kilometrů, tak jsem nenáviděl běh. Trénink byl pořád stejný, běhal jsem jen objemy. Nechtěl jsem běhat intenzivně, protože ta bolí. To samé bylo s polovičním Ironmanem. Trénoval jsem nahodile. Měl jsem to rozdělené běh, kolo, plavání, ale rozdělené podle různých okolností. To znamená, že jsem v zimě nejjezdil na kole, ale jen plaval a běhal. Kolo jsem vytáhl, až když bylo venku hezky. Prošel jsem si zkrátka všemi

chybami. To znamená přetrénování z toho, že jsem trénoval až moc, podtrénování z toho, že jsem trénoval málo a hrozně nahodilý trénink. Až když jsem si před osmi měsíci řekl, že chci zdolat Ironmana, konkrétně Moravia Mana, tak jsem si řekl, že musím začít spolupracovat s trenérem. Našel jsem si trenéra Ondřeje Kyselou, s tím jsem navázal spolupráci a již po měsíci bylo vidět z rozdílových testů, že to má smysl. Do té doby jsem šel od extrému k extrému.

Když máš trenéra takzvané na dálku, donutí se člověk, aby plnil jeho pokyny?

Dříve jsem nechtěl mít trenéra, protože mi přišlo zbytečné vyhazovat peníze za to, že mi někdo napíše, že mám jít v pondělí běhat, v úterý na kolo a já pak přijdu s tím, že mě v pondělí bolí nohy a dám si volno. Ale s trenérem jsme si nastavili podmínky tak, že se trénink uzpůsobí mě a ne já tréninku. Na druhou stranu je tam efekt toho, že když si člověk něco zaplatí, tak si toho váží. Když jsem tedy poslal trenérovi peníze za přizpůsobení tréninku, tak jsem si řekl, že to budu dodržovat. Že trenér ví přesně, co mám dělat s tělem, aby to bylo co nejefektivnější. Takže když jsem měl jít na kolo a bylo venku škaredě, tak jsem doma sedl na trenažer a jel hodinu či dvě. Nejdelší trénink jsem měl tři a půl hodiny, když jsem při tom absolvoval i online vyučování. Zkrátka, když člověk do něčeho investuje, tak ví, že se toho plánu musí držet. To na mě fungovalo. Zkrátka tomu tréninkovému plánu věřím a odtrénuji to, i kdyby mělo být šest ráno, nebo devět večer.

Trenér má neustále zpětnou vazbu, že vše dodržíš?

Přesně tak. Díky aplikacím trenér ví, zda jsem odtrénoval to, co jsem měl a v jaké kvalitě. Každému doporučuji, zahodit to ego a domluvit se s člověkem, který tomu rozumí více než vy. I když je to u nás co Čech, to trenér, ale když to někdo vystudoval, tak toho asi bude vědět více než já, když si přečtu pár stránek v odborné literatuře.

Jak je složité skloubit přípravu, závodění a zaměstnání?

Když jsem měl naplánovanou nějakou pracovní schůzku, tak jsem trenérovi napsal svůj pracovní program a on mi trénink na další týden naplánoval podle mé práce. V pracovních naplněných dnech tak byla regenerace, která je také důle-

žitá. Výhoda mé práce je, že si čas mohu tak trochu uzpůsobit k obrazu svému, ale trenér je v tom důležitý, protože víme, jak maximalizovat každý den. Den má jen čtyřadvacet hodin, ale když člověk dokáže maximálně využít čas, tak se nakonec diví, co vše jde udělat.

Kromě velkých investic do sportu během let přišla další investice v podobě trenéra. Sám podnikáš ve finančnictví, tak jsi pochopil, že se taková investice vyplatí?

Jako finanční poradce, když se neustále vzdělávám v oblasti pojištění, úvěrů či právě investic, vím, že zrovna investice mají s vytrvalostním sportem hodně společného. Když chci uběhnout maraton za tři hodiny, tak mi trénink půl hodiny denně asi moc nepomůže. Trénovat však tři hodiny denně neefektivně však také nepomůže. Je to stejné jako s investicemi v penězích. Čím více někam vkládám peníze, tím více se i zhodnocují, ale jde také o



to, jak efektivně. To samé je paralela s vytrvalostním sportem. Pokud investuji čas, tak chci, aby se proměnil v dobrý výkon. Já viděl, že předchozích sedm let nebylo zhodnocení mého vloženého času do tréninku tak efektivní. Zatímco nyní s trenérem bylo vidět, že každý trénink byl dobrým zhodnocením mnou vloženého času. Ať jsem se cítil lépe pocitově, nebo to bylo vidět na časech. První Ironman byl o tom si to vyzkoušet pocitově. Aby si člověk v cíli řekl buď ano, chci to dělat, nebo ne, už nikdy. Zatím jsem po každém absolvovaném závodě měl pocit, že už nikdy, je to bolest, nejdou do toho, ale po pár dnech si to člověk rozmyslí. U tohoto Ironmana bylo vidět,

že ta investice byla dobrá a přestože ten čas nebyl kvalitní, na trati byla řada problémů, tak jsem si na konci řekl, že to bylo super. Namotivovalo mě to do další práce. Víím, na čem zapracovat a víím, že se budu zlepšovat. Byl to první necelý rok systematického tréninku s trenérem a ten potenciál není vyčerpaný.

Vraťme se však k závodě samotnému. Závodil jsi za ukrutného vedra, což závod ještě ztížilo. Co se Ti honilo v hlavě den dopředu, když jsi věděl, že bude po celý závod k pětatřiceti stupňům.

Já to bral pozitivně. Řekl jsem si, že za jedno startovní zažiji prakticky i Havajského Ironmana, ač profici, kteří tam skutečně byli, tak říkali, že na Havaji je to ještě horší, protože je tam vysoká vlhkost a běhá se po lávovém pór. Já to bral tak, že to zkrátka k triatlonu patří. Triatlon sice vznikl v teple, ale tohle bylo peklo.

Jaké pak byly pocity při závodě?

Mohlo se plavat v neoprenu. I když byla voda teplá, tak jsme toho prakticky všichni využili. Po roce neplavání, když jsem měl za sebou jen osm plaveckých tréninků, tak to byla výhoda. Nám, co neumíme pořádně plavat, tak neopren pomáhá. Vylezl jsem z vody v pro mě fantastickém čase. Ač jsem netrénoval, tak jsem si zlepšil

čas. Na kole ale přišly potíže a hodinu jsem bojoval s tím, jestli to půjde vrchem nebo spodem. Gely jsem si netroufl vzít vůbec, našťástí pevná strava ve mně držela. Cyklistika byla o tom se dobře pravit a pořádně pít. Bohužel na konci prvního okruhu

někam zmizel pořadatel a zajel jsem si s několika závodníky asi pět kilometrů. Když jsem začal potkávat auta, bylo jasné, že je něco špatně. S kumulujícím se teplem a pocitem, že kolo nebude mít sto osmdesát, ale sto devadesát kilometrů, mizí koncentrace. Člověka štvě úplně všechno a bojuje sám se sebou. To se mi vymanilo ve čtvrtém okruhu, kdy jsem se sice v pravotočivé zatačce vyhnul kanálu, ale na technické nerovnosti mě kolo nakoplo a já letěl přes říditka. Naštěstí jsem nejel rychle, ale byl jsem sedřený. Chytla mě navíc křeč, nějaká místní pani ještě doběhla domů pro vodu, aby mi pomohla se osvěžit. Pátý okruh

na kole byla již víceméně psychická příprava na maraton. Víte, že jste právě dojezili z Prachatic až za Prahu a ještě vás čeká maraton. Slezete z kola, víte, že to nejhorší máte za sebou a nemůže se nic stát, protože maraton když tak dojdete. Přijde ale zase morální dilema, jestli se vyplatí jít pěšky v tempu kilometr za deset minut nebo běžet kilometr za sedm minut třicet. Do toho je pocitově padesát stupňů vedra, polijete se studenou vodou a za tři minuty je člověk opět suchý. Dokolečka se poléváte vodou, aby ten pocit z toho maratonu byl alespoň nějaký. O běhu se tedy ani nedalo moc mluvit. V mém podání byl běh až ve čtvrtém okruhu, kdy zapadalo sluníčko a na trati byl stín. Díky tomu jsem maraton stáhl pod šest hodin a celkový čas na třináct hodin a padesát minut. Pocit ze závodu byl takový, že se mi stalo to nejhorší, co mohlo. Ať již střevní potíže, zjetí si, vysoké vedro a podobně. Věřím, že v dalších závodech to může být jenom lepší a dolu půjde i můj čas.

Takže rezumé je takové, že se příští rok dostaneš pod třináct hodin?

Mohu veřejně prohlásit, abych si to mohl zpětně přičíst, že příští rok zaútočím na nějakých dvanáct a půl hodiny. V případě, že bude dobré počasí, tak někam ke dvanácti hodinám. To znamená zlepšení minimálně o hodinu a půl. Je to velká výzva, ale jdu do toho. První výzva dokončit závod je splněna a nyní je výzvou se zlepšovat.

Nemrzí Tě, že přechod na klasického Ironmana znamená možná do budoucna opustit XTERRU?

Letošní sezona byla smolná v tom, že XTERRA CZECH vyšla přesně na Moravia mana. Na druhou stranu to pro mě bylo takové symbolické, protože v den, kdy jsem začal s triatlonem, byly oba závody v jednom termínu. Ale pro mě byl letos prioritou Moravia man. Kdyby byla XTERRA o něco později, určitě bych na ní byl. Na druhou stranu ale musím říci, že jelikož na tom nejsem dobře technicky na kole, tak bych v případě, že by XTERRA byla dříve, ji musel vynechat, abych se nezranil v nějakém těžkém sjezdu. Uvidíme, jak to bude do budoucna. Každopádně se s XTERROU v žádném případě neloučím. Je to závod, který mě do tohoto kolotoče dostal. Naopak, mým snem je, jako u každého triatlonisty, a kdo tvrdí, že to tak není, tak kecá, dostat se na Havaj na klasického Ironmana i na o pár týdnů dále na Maui na sestru v terénu. Zatím to sice podle mých výkonů nevypadá, ale byla to první sezona pod trenérem a nikdo neví, jak se to do budoucna bude vyvíjet. Kdo ví, co bude za sedm či osm let, třeba si sen splním v nějaké age group a na Havaj vyrazím na Ironmana i XTERRU.