

29.12.2016

Do 50 let se člověk může zlepšovat

Je to už pět let, co jsem přešel od motocyklového sportu k triatlonu. Postupně jsem zdolával tréninky, závod za závodem, až se mi nakonec podařilo dosáhnout nejvyšší mety – proboujel jsem se z Hustopečí na Břeclavsku až na mistrovství světa na Havaji. Je to největší závod, co se dlouhého triatlonu týká. Jel jsem tam s velkým respektem a především touhou jej dokončit. A že to v tamních podmínkách nebylo vůbec jednoduché.

Závod tvoří téměř čtyři kilometry plavání, sto osmdesát kilometrů na kole a závěr patří dvačtyřicetakilometrovému



maratonu. Celou dobu jsme se při tom potýkali s teplotami okolo třiceti stupňů. Člověk si musí dobře rozvrhnout svoje síly, znát svoje tělo a na kole jet tak, aby mohl maraton ještě svižně doběhnout. Všechno se láme právě na běhu. I když jsem na dlouhý triatlon trénoval poslední dva roky, ani tak se mi nevyhnuly krize.

První byla při jízdě na kole, kdy neustále foukal protívtr. Druhá při běhu nejznámější ulicí Ali Drive, kde do nás pralo slunce. Běžel jsem od občerstvovací stanice k občerstvovací stanici a chladil se. Kdo se do toho opřel

už od začátku běhu, po hodině bylo po něm. Já jsem se pořádně rozběhl až od dvacátého kilometru. Velkou oporou mi byla manželka a sestra.

Chtěl jsem závod jet na deset hodin, ale podmínky byly proti. S konečným časem deset hodin a šestnáct minut jsem ale spokojený. Poslední dva kilometry už jsem věděl, že to dám. Triatlon je pro každého v každém věku. Jak sofistikovaní trenéři říkají, do padesáti let je člověk schopný se zlepšovat. Tu myšlenku mám pořád v hlavě, tím žiji. Teď začnu trénovat ještě víc.

Marek Svoboda, 45 let, Hustopeče, zdolal Ironmana na Havaji

