Ironman Kamil Adamovský

**Závod Ironmana** znamená **3,8 km** plavání \* **180 km** kolo **\* 42 km** maratonský běh

„Závodí spolu amatéři i profesionální sportovci, a to, kam se chce každý ironman, triatlonista dostat, je Havaj! I když je to závod v nejtěžších podmínkách, člověk se na to léta připravuje… 100 km/hod. vítr, 100 % vlhkost, teplota 45 st. C, asfalt teče…“ Usmívá se Kamil po úvodních větách.

„Z 2 500 závodníků je kvalifikační síto 50 postupujících. Kategorie jsou odstupňovány po 5 letech. Poslední Ironman, který Kamil absolvoval, byl v Curychu. 7 postupujících míst v jeho kategorii z 500.“

***Jak se vůbec dostanou lidé k takovému sportu?***

„Trénoval jsem od dětství fotbal, až do 18 let … 1. ligu. Byli jsme hodně dobrý tým. Až do doby, kdy jsem měl urvané křížové svaly. Než jsem s pomocí lékařů dal svaly dohromady, oslovili mě fotbaloví činovníci, zda bych nebyl ochoten, trénovat jejich svěřence. V té době se stalo mnoho věcí v životě člověka. Poprvé jsem četl článek o Marku Allenovi, který vyhrál 6x titul Ironmana na Havaji (v r. 1989, 1990, 1991, 1992, 1993 a 1995) Dvakrát byl druhý a jednou třetí. Také vyhrál desetkrát triatlon v [Nice](https://cs.wikipedia.org/wiki/Nice) (1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1989, 1990, 1991, 1992 a 1993) a v roce zvítězil na[duatlonu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Duatlon) [Powerman Zofingen](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Powerman_Zofingen&action=edit&redlink=1" \o "Powerman Zofingen (stránka neexistuje)) ve Švýcarsku. V roce 1989 vyhrál první ročník seriálu [Mistrovství světa v triatlonu](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Mistrovstv%C3%AD_sv%C4%9Bta_v_triatlonu&action=edit&redlink=1), kde se na rozdíl od Ironmana soutěží na kratší, tzv. olympijské trati,“ vysvětluje náš host dál.

„Jak na vesnici, po tréninku do hospůdky, jsem sklouznul na pár let ke sportu docela jinému. Tady se nejednalo o fyzičku, ale o výdrž. Po třech letech se ve mně vzbudil duch sportovce a ze dne na den, jsem přestal kouřit, i popíjet. Znovu jsem si vzpomenul na Marka Allena a styděl jsem se.

Začal jsem trénovat na kole, věděl jsem, že na této disciplíně se dá nejvíc vyhrát, ale i ztratit. Běh mám hodně rád, takže jsem začal zvětšovat postupně objemy. Voda je spojená s neoprenem od 23 st. C, pod 13 st. C – se závod zruší. Dechová cvičení a náročné dýchačky mě připravují na to, že po startu, kdy najednou vystřelí do vody velké množství plavců je běžné, že se člověk ocitne pod vodou a nad ním jsou třeba dvě vrstvy lidí.“

Mezi vyprávěním poslal Kamil mezi děti svůj speciální neopren, plavky i medaile. Otázky se sypaly jedna za druhou. Naše sportovce zajímalo vše…od jídla, po objemy tréninků, zvláštnosti při samotných závodech. Prvně se odsunula večeře. ☺ A po samotné večeři následovala další 3 - 4 hodinová beseda.“

***Jak kontroluješ svou fyzičku během závodu?***

„Každý závodník si hlídá sám sebe jinak. Já si hlídám srdeční tep 40, jen o 5 tepů víc, když mám, vím, že se mi to vrátí. Závodník musí zapojit hlavu. Musí rozložit síly a počítat s tím, kde má své slabé stránky.“

***Kdy trénuješ, objemy tréninků a jaký je denní režim…?***

Mám jako dospělý člověk dvě práce, než dodělám vše potřebné, chodím spát kolem, 23 hodiny, vstávám ve 3 hodiny ráno, abych mohl jít běhat. Sezóna tréninková nám začíná v listopadu a začíná se na 25 hodinách týdně sportování. Týdně je potřeba zaplavat min. 15 km, 600 km na kole najezdit a naběhat 80 -90 km. Roční objemy se pak pohybují na 300 km plavání, 8 -9 000 km kolo a běh na 3 000 km.

***To jsou šílené kvanta zátěže, jak tělo zpracovává bolest při tréninku i závodě? Co Tvé první Ironmany?***

„I na to vše se připravuje každý závodník zvlášť. Já jsem svůj první Ironman v r. 2007 absolvoval na Slovensku. Představoval jsem si čas okolo 10 hodin. Podařilo se za 10:35. Byl jsem šťastný a spokojený, ale 14 dní jsem nechodil. Tělo je po závodu přestresované, člověk neusne den před závodem a den po závodu. I na bolest se dá připravit… “

„I tak při závodě cítíte na konci jehly v nohách, nahromaděná kyselina mléčná do několika hodin udělá z nohou nateklé sudy. Je potřeba být na vše připravený. Jeden závod jsem šel přes bolest, kdy jsem měl natrhnutý sval z křeče. ***Nevzdat se!*** Toto vás naučí tento sport. My absolvujeme jiné léčení …rázové vlny a kortikoidy přímo do svalů. A nejlepší rekonvalescencí bylo našich sedm vrcholů.“

***Měl jsi tedy na tomto závodě, nějaké umístění?***

Byl jsem 23 z 400 závodníků z ČR.

***Nemíváš křeče při závodě…?***

„Člověk mívá všechny bolesti postupně… na křeče máme své prostředky každý. Mě se osvědčily Umeo pasty z japonských švestek. Nakládané japonské švestky, hodně neobvyklé slano-kyselé chutě. Když si jednu dáte, nakopne vás energií na zbytek dne. Stejně jako samuraje. ☺

***Jak začínáš trénovat na kole?***

„Vše má svůj čas… silové tréninky, kdy mám tep na 150, co nejtěžší převod, rychlost 23 km/hod. 4 x po sobě na Pustevny od nádraží a zpět, nebo Lysou horu ve výdrži z Papežova za 30 minut.

***Jaký je vůbec světový rekord v ironmanovi?***

7 hodin 35 minut.

***Existují zajímavé osobnosti a životní příběhy mezi těmito sportovci?***

„Mnoho. Již vzpomenutý **Mark Allen** a jeho životní příběh. **Petr Vabroušek**, 43 letý náš sportovec. Absolvoval přes sto Ironmanů, 140 jeho závodů byl v první desítce! Razí si heslo : ***Trénink je závod!*** Během měsíce absolvuje 4 x závody Ironmena.

Nebo závodník, který si způsobil zranění při tréninku na Ironmena… a dnes je vozíčkář. **Zbyněk Švehla**. Myslíte, že se zalekl…? Trénuje stále a závody Ironmena startuje v plné výši, jako zdraví závodníci.“

***Závodníci s postižením nemají úlevy?***

„Žádné úlevy. Mají plné dávky plavání, kola i běhu. Jejich tréninky jsou během 8 měsíců zaměřeny na partie, které mohou posílit, využít. Oni IM udělají za 13-16 hodin. Jinak žádné úlevy.“

<http://www.triatlet.cz/5668-zbynek-svehla-ma-za-sebou-vitezstvi-na-ironman-70-3-buffalo-springs-v-kategorii-handcycle.html>

***Čeští dobyvatelé havajského ironmana***

<http://www.triatlet.cz/5356-cesti-dobyvatele-havajskeho-ironmana.html>

***Jak se hlídají chyby, jsou tam nějaká pravidla?***

„Ano, rozhodčí jezdí na motorkách a mají červenou, modrou a žlutou kartu. Pokutují se např. vzdálenosti mezi závodníky – nesmí se přiblížit na vzdálenost 5 m, nebo předjíždění … pokud chce závodník předjet druhého, musí zvládnout za 25 sec., jinak má žlutou kartu. Pokutuje se pomoc další osoby. Neexistuje přijmout pomoc jiné osoby.

***Soutěží i ženy?***

„Určitě, dokonce často ženy vydrží mnohem víc než muži! Jejich nejlepší čas je 8 hodin 30 minut! Jsou to daleko větší bojovnice!“

***Tvé motto na závěr?***

***\* Když o nic nejde, trénuj jako o život, abys o něj dokázal bojovat, jako by o nic nešlo, až ti půjde o všechno !***

***\* Když se nevzdáte, stále budete mít šanci! Vzdát se, je to největší selhání !***

***\*Vždy je lepší zkusit a neuspět, než nezkusit a celý život si to vyčítat !***

***\* Nehledej překážku, možná, že žádná není...!***

***\* Že nedostanete vždy, co chcete, je někdy obrovské štěstí !***

***\* Anything is possible !***

… jen část celého rozhovoru, který byl věnován našim sportovcům!

Velké poděkování patří skromnému, bezvadnému Kamilovi, který neskrýval před dětmi, nic, co by je mohlo potěšit, povzbudit, či upokojit zvědavé dotazy. ☺ Mnozí pochopili, že vše se dá vyřešit nějakým způsobem … a vše by se mělo dokončit! Ať je to malá věc v životě, či podstatná. Vše člověka posouvá dál…

Přejeme našemu Kamilovi, aby se mu dařilo na jeho sportovní dráze a také v životě byl spokojený. *Velké díky! ☺*