

Reprezentační fyzioterapeut a triatlonista Petr Soukup si na IM Lanzarote vybojoval slot na havajský šampionát

Triatlonista z Nové Paky Petr Soukup se na podzim rozhodl, že se pokusí o slot na letošní IRONMAN Hawaii. Možnost startu si zajistil po výborném výkonu ve všech disciplínách (3.8 km plavání – 180 km na kole – 42 km běhu) na ironmanském závodě na Kanárských ostrovech, kde doběhl v čase 9:35 na druhém místě ve své věkové kategorii 25 – 29 let. S triatlonem má spojenou i svou práci, působí jako fyzioterapeut u triatlonové reprezentace.

Na IM Lanzarote jsi vybojoval slot na havajský šampionát v Koně. Jaké jsou tvé bezprostřední pocity?

Cíl této sezóny je uspět na IM Hawaii. Základním předpokladem bylo vyjetí nominace na tento závod. První letošní cíl splněn, takže spokojenost. Pocity jsou smíšené. Slot mám, ale můj cyklistický výkon zatím není na úrovni havajské AG špičky.

Závod patří kvůli velkému vedru k těm náročnějším. Jak velká je únava? Jak budeš regenerovat?

Únava postupně odchází a popáleniny od slunce se lepší každým dnem. Regenerace spočívá ve spánku, doplnění energetických i pitných a aerobní cyklistice.

Z jakého důvodu jsi zvolil pokus o kvalifikaci zrovna na tomto závodě? Jaká byla atmosféra?

Ironman Lanzarote je největší sportovní událost tohoto ostrova a vše okolo vás tu tímto závodem žije, takže neuvěřitelná atmosféra. Tento závod jsem si vybral ze dvou důvodů, IM Nice byl již vyprodán a také jsem potřeboval zjistit, zdali mám šanci uspět v cyklisticky náročném závodě, který bude podmínkami co nejvíce podobný Havaji.

Jaká byla tvoje strategie a plán do závodu?

Plán byl v zásadě prostý. Držet se po celou dobu plavání a cyklistiky svého tempa a nenechat si konkurenty před během o moc ujet. V běhu pak ukázat, co umím. Plánu jsem se držel, nicméně na běhu začalo docházet i mně a s tím jsem nepočítal.

Prošel si výraznější krizí? Jak jsi ji překonal?

Kritické byly dva body. První krize přišla na 140. km cyklistiky, kdy se trať stočila a 10 km se jelo opět proti větru po rozbité silnici. Na tachometru 15km/hod, tepy vysoko a nohám se přestávalo chtít šlapat. Druhá krize nastala na 23. km maratonu, kdy jsem zjistil, že



i přes vysoké běžecké tempo jsem na konkurenty stáhl pouze 2 minuty. V cyklistice jsem prostě jel dál a hlídal si tepy. Na běhu jsem měl neuvěřitelnou podporu v Cogym (Rudolf Cogan, pozn.red.), který mě neustále informoval o průběhu závodu a motivoval. Jeho přímé rozkazy fungovaly: „Zkapou, zkapou, drž se tempa. Tak nekapou, musíš je seběhnout!“ „Co děláš? Proč zpomaluješ? Koukej makat!“, „Všechny to bolí, tak neremcej a běž.“

Popsal bys své pocity, když jsi probíhal cílovou rovinkou?

V cíli jsem měl radost, že si mohu především sednout. Zároveň jsem byl spokojený ze svého výkonu, na trati jsem nechal vše a žádnou disciplínu nepovažuji za propadák. Byl jsem na závod dobře připravený.

S tréninkem ti pomáhá mimo jiné i Lenka Kovářová, bývalá výborná triatlonistka a dneska předsedkyně ČTA. Jak vypadala tvoje příprava na tento závod?

V listopadu 2015 jsem se rozhodl, že chci startovat na IM Hawaii 2016 a začal trénovat. Přípravu si vedu sám. Vzhledem k mému časovému harmonogramu, který se stále mění, nemohu moc systematicky trénovat a tréninkový plán od zkušených trenérů by byl k ničemu. S mojí sportovní přípravou mi však pomáhají především tito tři lidé: Rudolf Cogan, Jan Řehula a Lenka Kovářová. Dostávám od nich cenné rady z pohledu struktury tréninku, závodních tipů, taktiky, motivace, výživy a psychické podpory v době, kdy se nedaří.

Působíš jako fyzioterapeut u triatlonové reprezentace. Jak dlouho už trvá vaše spolupráce a jak konkrétně vypadá?

Spolupracujeme od roku 2012. Pracuji především pro kategorie K23 a Elite. Sám jsem byl chvíli v reprezentaci a s kolektivem se tedy dobře znám. Problematika triatlonu je mi blízká, a proto jsem tuto nabídku nemusel dlouho zvažovat. Rád našim klukům i holkám vypomohu. Navíc je zde super parta, takže se na každé soustředění či závody velice těším. Spolupráce s vedoucími trenéry i závodníky je obohacující ve všech směrech. Reprezentačních akcí se účastním primárně jako fyzioterapeut a masér. Nicméně občas se snažím vypomoci i jako sparing na cyklistických či běžeckých trénincích. Aktivně se snažím účastnit všech skupinových tréninkových kempů - Šumava, Nymburk, Jeseníky, Praha, Benidorm, ale i důležitých závodů - ME, MČR.

O víkendu se početné pole českých reprezentantů chystá na start Evropského šampionátu. Jak vidíš jejich šance na umístění?

Do Lisabonu na ME jedu také, z Kanárských ostrovů letím rovnou tam, kde se přidám k naší skupině. Popravdě jsem nestudoval profil trati a její technickou náročnost, takže těžko odhadovat, komu to bude sedět. Pevně však věřím v kvalitní přípravu všech našich závodníků. Český triatlon je oproti světu stále pozadu (snad pouze s výjimkou



Venduly Frintové) a doufám, že na tomto ME zaznamenáme posun dopředu, jak v elitní, ale i juniorské kategorii. Moc bych jim úspěch přál.

Bliží se vrcholná pražská triatlonová akce TRIPrague. Pod trenérskými křídly máš redaktorku RunGo paní Barboru Topinkovou, která se na tento závod připravuje. Jaká je vaše spolupráce?

S Bárou se známe skrze běžecké kempy Ondřeje Fejfa. Poté následovala spolupráce na několika článcích pro běžecký server RunGo a letos koncem února mě požádala o výpomoc s přípravou na její první triatlon – MINITRIPrague. Bára je obrovský dřič. Poctivě absolvuje všechny tréninky, ukázkově komunikuje, aktivně vyhledává informace a stále maká na technice všech tří disciplín, se kterou se ji snažím pomoci. Do triatlonu je zapálená a neustálé poznávání nových podnětů ji motivuje k dalšímu tréninku. Již absolvovala svůj první triatlon, konkrétně Dalkemana v Německu na distancích 0,5 km – 20 km – 5 km. Ze svého prvního triatlonového startu si odváží bronzovou medaili, což považuji za skvělý výsledek.

Vloni ses na TRIPrague umístil na skvělém pátém místě v hlavním závodě. Zopakuješ svůj start i letos? Vloni exceloval Filip Ospalý, který vyhlásil pokus o letošní obhajobu. Dá se vůbec Filip porazit?

Svůj start na TRIPrague stále zvažuji. Bohužel mi tento závod koreluje s mým oblíbených Hostěnickým triatlonem. Na startu nikdy nestojím jako poražený a mám vždy vysoké cíle. Nicméně musím být realista. Filipa mohu porazit snad jenom v depech. Na IM Lanzarote však paradoxně o vítězi rozhodla právě depa, takže nestahujme kalhoty, když jez je ještě daleko.

Které závody máš letos v plánu absolvovat? Co je tvým hlavním cílem?

Nyní již bude jenom jeden skromný cíl, a to je medaile z MS na Hawaii 2016 v mém age-group 25-29 let. Ostatní závody budou pouze doplňkové. Vše ještě musím zvážit, ale s jistotou se chci zúčastnit Říčkovského Golema a MEGATLONU. V hledáčku mám však i Moraviamana, nějaké hezké půlky na území ČR a především cyklistické závody.

Závěrem bych rád poděkoval všem, kteří mi drží palce a jakoukoliv formou mě podporují. Velké díky patří mimo mé úžasné rodiny i YOGI racing teamu Ostrava, který mi propůjčil závodní časovkářské kolo, firmě Inkospor, která mě podporuje ve výživové oblasti a Barboře Svozilové, která se stará o mé zničené tělo po závodech a trénincích. Všem alespoň touto formou děkuji!

