AKTUÁLNÍ TÉMA

Martin Bína

některý elitní cyklokrosař, držitel titulu mistra světa v juniorské kategorii (2001), vicemistr Evropy U23 (2003) a bronzový tamtéž (2004), vítězné závody ve Světovém poháru U23 (2004/2005) a Elite (2013), sedminásobný medailista z domácích šampionátů (1x zlato, 5x stříbro, 1x bronz); kariéru ukončil v roce 2015, předtím ji přerušil v letech 2006 a 2010, nyní se do elitního terénu vrátil, a překvapivě dobře – na prvním závodě Českého poháru ve Slaném skončil 9., na druhém v Jabkenicích 8. a na třetím v Hlinsku 5., celkově mu nyní patří 5. místo



Konce a návraty, taková je tvá kariéra. Nejde o tvůj první, ale tuším už třetí návrat do terénu kvůli zdravotním problémům. Co tě k opětovnému naskočení do závodů vedlo tentokrát?

„Zejména chuť znovu si zazávodit. Zdravotní problémy se podařilo vyřešit, ale současně přibyla nějaká ta kila navíc. To mi začalo vadit a kolo se k redukci hmotnosti přímo nabízelo. Ze začátku jsem ani nepřemýšlel o tom, že budu znovu bláznit, ale pak to dopadlo takto."

Poslední konec přitom i vzhledem k věku vypadal jako definitní. Co jsi začal dělat po skončení profesionální kariéry a jak je nyní snadné tuto činnost skloubit s opětovným závoděním?

„Samozřejmě již rozhodnutí odejít ze závodního kolotoče bylo složité. Člověk si to nechce připustit, žije ve zvláštní bublině a má přirozené obavy z toho, co bude dál. Naštěstí moje první firma fungovala již za mé závodní kariéry, tak jsem se jí jen začal věnovat naplno. A dnes? Tím, že beru cyklokros hlavně jako zábavu, tak mě tolik neomezuje. Podnikání zůstalo na prvním místě, kolo tím trpí, a když je hodně práce, prostě jde trénink stranou."

Zmínil jsi nadváhu, už v minulosti jsi měl hmotnostní výkyvy. A rozhodnout se po pauze opět pro závodění znamená shazovat – a to bolí…

„Nejvíc to bylo o sedmnáct kilogramů víc ve srovnání se závodní hmotností. Není to žádný zázrak, váha šla dolů spolu s počtem najetých kilometrů. Dopřávám si i trochu víc radostí, než když jsem se kolu věnoval profesionálně."

Kolik kilogramů je to tedy od rozhodnutí do této chvíle?

„Dole je 15 kilogramů."

Nemáš pro čtenáře nějaký tip, jak tohle dokázat?

„Když skončíš s profisportem, je to pro tělo šok. Je zvyklé jet v tréninkovém režimu, kalorie se ukládají rychle. Já ale paradoxně nejdříve hubnul, únavový syndrom mi bral spoustu energie a s tím šla hmotnost dolů. Speciální tip ale nemám, jak se mi začalo jezdit lépe, šlo tělo do obrátek a váha dolů. Důležité je samozřejmě jíst kvalitní potraviny, mít vyvážený jídelníček a dodržovat alespoň základní životosprávu."

Nebojíš se návratu zdravotních problémů, které tě v minulosti už dvakrát vyřadily z přípravy?

„V hlavě pořád nějaký červíček hlodá, mám to stále v živé paměti, ale jsem v kontaktu s fyzioterapeutkou Zuzkou, která se o mě stará. Věřím také v účinky čínské medicíny a bylinek, nasazujeme preventivní kúru. Víc se také snažím poslouchat i vlastní tělo, když se necítím fit, dám si na den dva klidový režim a pak se vrátím do tréninku."

To zřejmě hovoříš především o pohybovém aparátu, měl jsi potíže s koleny. Ale únavový syndrom může být velký problém, je definitivně pryč?

„To nikdo nedokáže říci, je to dlouhodobá záležitost a jsou případy, že už se z toho lidi nedostanou nikdy. Já měl ‚naštěstí' jen špatné krevní výsledky, které se daly po pár měsících dohromady, ale také to mohlo dopadnout tak, že jsem mohl ležet na kapačkách. U mě šlo spíš o stavy, že jsem se ráno cítil fit, ale po obědě mi ‚došly baterie', při závodě jsem se nemohl dostat přes 160 tepů, k tomu se přidala psychika, nic mě nebavilo. Když se to spojilo, byl to problém. Doufám, že se to nevrátí."

Jsi v péči lékařů a trenérů, nebo si sestavuješ přípravu sám?

„Když jsem závodil profesionálně, byl mým rádcem Vojta Červínek, tak jsem se k němu vrátil. Samozřejmě to bereme daleko

volněji, než když šlo o vrcholové výsledky. Rozebíráme tréninky, výkonnost a podobně, to mě vždycky bavilo, ale když do toho vstoupí práce, improvizujeme a nelámeme to přes koleno."

Po veleúspěšné minulosti, kdy jsi patřil k pravidelným medailistům domácích šampionátů a dokázal přivézt cenné kovy i z mezinárodních podniků, může přijít určité paběrkování. Stačí ti jezdit třeba na úrovni domácí top desítky? Jsi na to psychicky připravený?

„Hlava sportovce je samozřejmě nastavena na vítězství, zejména vzhledem k někdejším výsledkům. Bylo by fajn dostat se do špičky, ale profesionální přístup je zcela jiný, než jsem schopen akceptovat. Nemá cenu si dávat nějaké nesplnitelné mety, bude mi 35 a jak dlouho bych mohl jezdit na top úrovni? Živí mě jiná práce a kolem si už vydělávat nebudu. Moje budoucnost a jistoty, nejen finanční, jsou tedy někde jinde. Pokud se mi na kole něco povede, bude to bonus navíc."

Jaké máš vůbec ambice? Zůstalo snad v terénu něco, čeho jsi nedosáhl a chtěl bys?

„Rád bych se ještě podíval v Českém poháru na bednu, ale to je asi maximum. Snad jediné, co mi chybí, je ‚dospělá' medaile z MS, ale ta je mimo realitu a nemá cenu o tom snít."

Znáš někoho ze světové špičky, komu se podobný návrat v takovém věku povedl?

„Na žádné takové jméno si nevzpomínám."

Změnil se během tvé poslední zdravotní přestávky domácí cyklokros?

„Podle mě je víc zapálených pořadatelů amatérských akcí, kteří to dělají srdcem a baví je to. To je skvělé pro popularitu cyklokrosu. Jinak mi připadlo, že se vracím do známého prostředí, potkávám stejné lidi, jako by bylo všechno při starém a já dva roky nestál mimo."

Závodíš už od osmi let, nejsi cyklokrosem přece jen již trochu unavený?

„Jako junior jsem zkusil všechno, včetně horských kol. V Belgii jsme přes léto zase jezdili hromadu silničních závodů s jezdci z Pro Tour, včetně etapových. Jen se vozit na kole po silnici by ale byla nuda, baví mě technické ježdění, cyklokros pro mě byl vždycky nejvíc a na tom se nic nezměnilo."

Už v létě jsi trénoval se současným mistrem republiky Michaelem Borošem, pro kterého jsi byl vzorem. Dokážeš mu technikou ještě konkurovat?

„Nedávno jsme se o tom s Borym bavili. Dřív se mnou trénoval, aby se něco naučil, a já ho dost trápil. Teď je to přesně naopak, když jsem s ním byl poprvé, trpěl jsem já. Oba jsme se tomu museli smát, stačilo ale pár tréninků a technicky jsem na tom zase dobře."

Jako profík jsi nemusel přemýšlet o počasí, prostě se jelo. Co teď, nehlodá tě víc myšlenka zůstat za plískanic raději doma než se brodit v závodním blátě?

„Když jsem nejezdil, tak jsem si za oknem kanceláře říkal, že mě do toho už nikdo nevyžene. Teď se mi ale chuť vrátila a zatím mě podobná myšlenka ani nenapadla. Naopak plánuju, že bych dal i nějaké soustředění na Mallorce, abych měl něco v nohách a mohl se ctí objet celý domácí pohár. Jestli budu chtít jezdit ještě nějaký rok, mělo by to mít trochu úroveň. I přes tu zábavu mám přece jen zodpovědnost i vůči lidem, kteří mě podporují."

Coby podnikatel musíš plánovat budoucnost, tak do kolika let to vidíš na závodním kole?

„Letošní sezona je jasná, pokud to půjde dál v podobném stylu, nějaké dva roky by to mohlo vydržet. Samozřejmě záleží na řadě věcí. Na prvním místě je zdraví, taky je důležité, aby firmy dobře fungovaly a měl jsem na trénování prostor. Stejně důležitá je i podpora ze strany mých partnerů. Až teď při ‚amatérském' závodění jsem zjistil, jak nákladný je to sport. Je vlastně zázrak, že po tak dlouhé pauze se našlo pár dobrých duší, které ve mě věřily a s návratem na kolo mi pomohly. Bez nich by to bylo o dost těžší."

Čekáš od závodění i marketingový dopad na zviditelnění své značky Bina?

„Kosmetika není mojí hlavní aktivitou, ta je vlastně výsledkem mojí poslední zdravotní pauzy. Musel jsem se hodně učit, ale baví mě to. Podle všeho se nám povedlo udělat opravdu kvalitní produkty a vidím v tom velký potenciál. Do budoucna se jí chci věnovat ještě víc než doposud a k tomu je samozřejmě zviditelnění a spojení s mým návratem dobrým tahem."

Eda Pinkava
Foto: Michal Sváček



53x11 8/2017 již v prodeji

v letošním posledním vydání magazínu silniční cyklistiky mimo jiné najdete:

- **PETER SAGAN A OBĚTI JEHO ŘÁDĚNÍ** jedinečnost trojnásobného mistra světa
- **21 NEJÚŽASNĚJŠÍCH SÉRIÍ HISTORIE** nejen slovenský fenomén se zapsal do dějin vítěznou šňůrou
- **S VIDINOU JARNÍCH KLASIK** Matteo Trentin v původním rozhovoru nejen o svém přestupu
- **LEON VAN BON** bývalý špičkový závodník a dnes fotograf cyklistiky v hledáčku Markéty Navrátilové
- **SILNIČÁŘSKÝ SEBEKLAM ONDŘEJE CINKA** odmítl dvouletou smlouvu v Bahrainu a vrací se na horské kolo, experti jsou šokováni...
- **BERANI NA ŠTĚRKU** invaze gravel bike závodů: jde ještě o silniční cyklistiku, nebo dokonce o její spásu?
- **PŘISPĚJ NA SVŮJ TÝM** crowdfunding jako jedna z cest financování profipelotonu
- **LOUČENÍ S PARALYMPIJSKOU IKONOU** poslední etapák Jiřího Ježka
- **CO DĚLÁ DNES?** Jaroslav Bílek, vítěz Závodu míru 1993, v ředitelském křesle průmyslového gigantu
- **PŘEZUJTE NA ODOLNĚJŠÍ** tipy pro prevenci nejen zimních defektů
- **V POPŘEDÍ PROBLÉMY POZADÍ** sedací partie jako ohrožená část cyklistova těla
- **ZIMNÍ ÚVAHY NAD TEPLEM** kdy, kde a proč si dopřát zimní či jarní soustředění
- **LEPEK, LAKTÓZA, JEDNODUCHÉ CUKRY** „rizikové" potraviny, o nichž se mluví
- **ITALSKÁ AVANTGARDA** testy kol WR Compositi Predore a Cipollini The One

...další poctivá porce silničářské autenticity

výhodné předplatné i jednotlivých vydání na www.53x11.cz/predplatne/
elektronická verze k zakoupení na www.alza.cz/media a www.floowie.cz