

LYŽAŘSKÝ ZPRAVODAJ



SEZÓNA 2019/2020 ZAČÍNÁ!

TRADIČNÍ START V SÖLDENU POJEDOU BERNDT A CAPOVÁ

KOLOTOČ SVĚTOVÉHO POHÁRU JE ZPÁTKY. NEJPRESTIŽNĚJŠÍ SERIÁL ALPSKÝCH LYŽAŘŮ ODSTARTUJE UŽ TENTO VÍKEND TRADIČNĚ V RAKOUSKÉM SÖLDENU, KDE BUDOU ŽENY I MUŽI BOJOVAT V OBRÍM SLALOMU O PRVNÍ BODY DO SVĚTOVÉHO ŽEBŘÍČKU. ČESKÁ REPUBLIKA BUDE MÍT NA STARTU NOVÉHO ROČNÍKU ZASTOUPENÍ V SOBOTU 26. I V NEDĚLI 27. ŘÍJNA, V ÚVODNÍM PODNIKU SE PŘEDSTAVÍ GABRIELA CAPOVÁ A ONDŘEJ BERNDT.

První podnik sezony bývá vždy ošemetný, neboť je termínově měsíc předsunutý před zbytkem závodů Světového poháru. Tomu je potřeba přizpůsobit skladbu tréninku na lyžích i časování formy. I proto tedy bývá v českém týmu zvykem nominovat na první SP nového ročníku žebříčkově nejvýše postavené závodníky.

V obřím slalomu je to mezi muži Ondřej Berndt. „V Söldenu jsem měl možnost startovat v zahajovacím SP v posledních dvou sezonách, ale bohužel se tak ani jednou nestalo, protože nám závod pokaždé zrušili kvůli nepříznivému počasí. Doufám, že letos už to vyjde. Těším se na to a chtěl bych podat výkon, za který budu v cíli rád. Víím, že to nebude

lehké s mým startovním číslem, ale rozhodně budu bojovat,“ říká jedenatřicetiletý reprezentant.

Mezi ženami je ve světových tabulkách obřím slalomu nejvýše Kateřina Pauláthová. Ta ale není po operaci kolene ještě zdravotně v pořádku, proto se už od začátku září připravuje na start sezony Gabriela Capová. Patnáct-

tá žena z domácího slalomu Světového poháru ve Špindlerově mlýně nepojede úplně do neznáma, v Söldenu už si odbyla premiéru v minulém roce.

„Beru to tak, že je fajn už před Levi, kde je na programu můj oblíbený slalom, jet nějaký závod. Jsem ráda, že už jsem Sölden loni jela, díky tomu ho znám,“ vyhlíží

Capová. „Kopec je to těžký, ale docela hezký. Počasí loni nebylo úplně optimální, byl problém s viditelností, ale kdyby vyšlo počasí, bylo by to super. Bude to hezký, ale každopádně těžký závod,“ dodala.

ÖTZ
TAL

SÖLDEN



FANDÍM, ALE TRÉNINKOVÉ BRÁNY UŽ MĚ NELÁKAJÍ, ŘÍKÁ ŠÁRKA STRACHOVÁ

JE TO UŽ DVA A PŮL ROKU, KDY SE NAPOSLEDY POSTAVILA NA START VELKÉHO ZÁVODU. I BEZ KOLOTOČE NEUSTÁLÉHO CESTOVÁNÍ, TRÉNINKU A ZÁVODĚNÍ SE VŠAK NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ ALPSKÁ LYŽAŘKA ČESKÉ HISTORIE ŠÁRKA STRACHOVÁ TAKŘKA NEZASTAVÍ. VYCHOVÁVÁ DCERKU EMU, DO TOHO VEDE VLASTNÍ KLINIKU VO2MAX SYSTÉM CELOSTNÍ TERAPIE A SPORTU. „VÝCHOVA DCERY SE NEDÁ S NIČÍM SROVNÁVAT. ALE CO SE TÝČE ZÁVODĚNÍ A VEDENÍ KLINIKY, TAK TAM BY SE ŘADA PARALEL NAŠLA,“ ŘÍKÁ SLALOMOVÁ LEGENDA, MISTRYNĚ SVĚTA A OLYMPIJSKÁ MEDAILISTKA.

V minulosti jsi několikrát uvedla, že konce kariéry rozhodně nelituješ. Pořád se ti po závodění ani trochu nezastesklo?

Stále se mi po závodění nestýská a vím, že stýskat nebude. Užila jsem si ho dosyta. Naopak pokud někde vidím fotky například z cesty, kempu v Jižní Americe nebo z lyžařské haly, jsem ráda, že už se mě to netýká. Bylo to vše krásné, ale náročné. Patnáct let ve Světovém poháru je dlouhá doba a bylo na čase změnit životní směr.

Jaké to teď je postavit se na lyže, když víš, že ti nikdo neměří čas, neupírají se na tebe zraky tisíců lidí a můžeš si kopec sjet jen tak, pro sebe?

Je to naprosto skvělé! Nejenže mi nikdo neměří čas, ale neře-



ším, jaké je počasí, jestli budou dobré podmínky na trénink a to všechno kolem. Prostě si jdu „jen“ zalyžovat. Užívám si přírodu a jízdu z kopce dolů. Tréninkové brány už mě vůbec nelákají.

Jak ses po konci kariéry srovnala s tím, že najednou už nejsi v tom kolotoči neustálého cestování a závodů a můžeš žít „normální“ rodinný život?

Byla to velká úleva. Tělo a hlava už byly totálně přehlcené a unavené z trénování, závodění, cestování. Ze dne na den jsem přestala s jakýmkoliv sportem nebo aktivním pohybem. Potřebovala jsem úplně vypnout. Po několika měsících jsem se začala pomalu ke sportu vracet. Samozřejmě v rekreačním pojetí. Miluju pohyb a bez něj bych nemohla být.

... JAK ČASTO SE DNES ŠÁRKA DOSTANE NA LYŽE? ... SLEDUJE POZORNĚ POČÍNÁNÍ AKTUÁLNÍCH REPREZENTANTŮ? ... KDO JÍ NEJVÍCE ZAUJAL? ... JAK ZVLÁDÁ ŘÍDIT VLASTNÍ KLINIKU?

To a ještě mnohem více se dozvíte v kompletní verzi rozhovoru na našem webu [zde](#).

JUNIOŘI MAJÍ NOVÉ RUKAVICE

LEVEL

Nový poolový partner Úseku alpských disciplín SLČR - společnost Level - vybavila juniorské reprezentanty rukavicemi, které závodníci mohli poprvé vyzkoušet na srpnovém soustředění na italském ledovci Passo Stelvio. „Všem sedly objednané velikosti, a pohodlně tak mohli otestovat kvalitu rukavic,

které používá velké procento závodníků Světového poháru,“ uvedl po návratu z kempu vedoucí výpravy Jan Fiedler. Juniorští reprezentanti tímto děkují firmě N Distribution s.r.o., která je dodavatelem rukavic Level pro ČR, a těší se na další spolupráci.





KDO MĚ PŘIVEDL K LYŽOVÁNÍ?

Odmala mě to táhlo ke sportům, lyžování bylo jedním z nich. V dětských kategoriích se mi v něm dařilo sbírat nejvíce pohárů, proto postupně vítězilo nad ostatními sporty.

KOLIK MI BYLO, KDYŽ JSEM SE NA LYŽE POPRVÉ POSTAVIL?

Bylo to ve dvou letech na Klínovci.

JAKÝ SPORTOVNÍ VZOR MI V DĚTSTVÍ VISEL NA PLAKÁTU NAD POSTELÍ?

Plakátů jsem měl ze sportovních

DOTAZNÍK ZÁVODNÍKA: JAN ZABYSTŘAN



akcí dost, například s Bodem Millerem. Ale až na zeď se nedostaly, tam mi zabírala místo nástěnka s rozvrhem hodin a kroužků. 😊

CO NA SVÉM SPORTU NEJVÍCE MILUJI?

Pocit z dobré jízdy, ať už z povedeného závodu, tréninku nebo freeridu v prašanu.

A CO NAOPAK NA LYŽOVÁNÍ VŮBEC NEMÁM RÁD?

Hlavně čekání. Na všechno! A vstávání brzy ráno taky nepatří mezi moje oblíbené činnosti.

DISCIPLÍNA, KTERÁ MĚ NEJVÍCE BAVÍ?

Rád to střídám, mám rád změnu. I proto mám rád kombinaci. A dost se těším na nový formát paralelu. I v letošní sezoně jsou v plánu změny, uvidíme, co přinesou.

TRENÉROVI DOKÁŽU ODMLOUVAT, KDYŽ...

Když jsme spolu víc než týden. 😊 Samozřejmě věc prodiskutujeme, už jsme spolu přeci jen osm let.

JAK SI OD LYŽOVÁNÍ DOKÁŽU NEJLÉPE ODPOČINOUT?

Jiným sportem, třeba surfování. Když nejsou vlny, tak na netu.

JÍDLO, KTERÉ SI NEDOKÁŽU ODŘÍCT?

Jakékoli dobré jídlo, ať už sušiči nebo svičkovou. Celkově bez masa bych se dlouho neobešel.

IDEÁLNÍ DOVOLENÁ JE PRO MĚ NA HORÁCH NEBO U MOŘE?

Po dlouhé zimní sezoně určitě u moře. Ale kdybych si měl vybrat mezi surfingem a lyžováním v prašanu, váhal bych.

FILM, KTERÝ MĚ ZARUČENĚ ROZPLÁČE?

Smíchy nebo dojetím? Tak třeba Forrest Gump obojím. 😊

KNIHA, KTERÁ MĚ V POSLEDNÍ DOBĚ NEJVÍCE ZAUJALA

Mikroekonomie. Ta mě mimochodem taky dokáže rozplakat. 😊

MUZIKA, KTERÁ MĚ DOKÁŽE NAKOPNOUT?

Jakákoliv, nemám konkrétní styl. Stačí když má rytmus a trochu basy.

RITUÁLY, BEZ KTERÝCH SE NEPOSTAVÍM NA START ZÁVODU?

Hlavní je se den před závodem pořádně navečeřet.

RETRO KOUTEK

Víte, že...

90. NAROZENINY PŘED NEDÁVNEM (18. ŘÍJNA) OSLAVIL PHDR. VILÉM PODEŠVA? BRNĚNSKÁ LEGENDA, BÝVALÝ ZÁVODNÍK, REPREZENTAČNÍ TRENÉR, DLOUHOLETÝ HLAVNÍ METODIK SVAZU LYŽAŘŮ ČR A ZÁSTUPCE ČESKÉ REPUBLIKY V MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ FEDERACI FIS JE I VE SVÉM POŽEHNANÉM VĚKU NADÁLE V LYŽAŘSKÉM PROSTŘEDÍ VELMI AKTIVNÍ. NA ZAČÁTKU ŘÍJNA JEHO ŽIVOTNÍHO JUBILEA VYUŽILA TROJICE JEHO BÝVALÝCH SVĚŘENCŮ KE SVOLÁNÍ ZÁVODNÍKŮ A ČINOVNÍKŮ LYŽAŘSKÉ TECHNIKY BRNO, ABY PANU PODEŠVOVI PŘIPRAVILA TAJNOU OSLAVU NAROZENIN. SVĚMU BÝVALÉMU TRENÉROVI NAKONEC DO BRNĚNSKÉHO KULTURNÍHO DOMU RUBÍN PŘIŠLO POBLAHOPRÁT VÍCE NEŽ 150 LIDÍ!



LETNÍ PŘÍPRAVA REPREZENTAČNÍCH „A“ TÝMŮ

ZIMA SE NEZADRŽITELNĚ BLÍŽÍ. OD POSLEDNÍCH VELKÝCH ZÁVODŮ UPLYNULO UŽ VÍCE NEŽ PŮL ROKU, MĚSÍC TRVALO PŘECHODNÉ OBDOBÍ, KTERÉ NĚKTEŘÍ ČÁSTEČNĚ VYUŽILI K TESTU NOVÉHO MATERIÁLU, VĚTŠINA REPREZENTANTŮ SE ALE VĚNOVALA REGENERACI A NYNÍ SE VŠICHNI TĚMĚŘ BEZ VÝJIMKY UŽ DLOUHÉ MĚSÍCE TVRDĚ PŘIPRAVUJÍ NA SEZÓNU 2019/2020.

Úspěšné ženy se také letos připravují každá individuálně. Star týmu **ESTER LEDECKÁ** trénovala od konce dubna, v květnu a začátkem června na Kaunertalu, pak měla lyžařskou pauzu vyplněnou kondičním v kempem v Řecku, aby se na sněž vrátila v první polovině srpna na Passu Stelviu. V týmu má Ester nového servismana **Miloše Machytka**, který loni spolupracoval s Kryštofem Krýzlem a v minulosti se Šárkou Strachovou. I letos Ester zařadila rychlostní přípravu v Chile, ve srovnání s předchozími lety však registruje jednu změnu - plánovaně trénovala o 500 km jižněji, neboť v tradičních chilských destinacích letos není sněh.

„Shooting star“ **GABRIELA CAPOVÁ** udělala další krok ve zlepšení podmínek pro výkonnostní růst, když angažovala servismana. Pod vedením slovinského trenéra Boštjana Božiče přípravu zahájila již v dubnu v bulharském Bansku, které doplnila dalšími dvěma kratšími jarními kempy na Hintertuxu. Po letní lyžařské pauze věnované kondičnímu drilu, začala již koncem července lyžovat v Saas - Fee, kde se poprvé k jejímu týmu připojil nový servisman **Stanislav Vozárik (SVK)**, který ještě předloni spolupracoval s Petrou Vlhovou. „Boštjan už nebude muset trávit do noci čas v lyžařně a zbyde mu tak více energie na samotný tréninkový proces,“ vysvětluje logický krom šéf jejího týmu Ivan Cap.

MARTINA DUBOVSKÁ od letoška spolupracuje s novým trenérem **Andrejem Prevuzňakem** ze Slovenska. „Andrej žije v Liptovském Mikuláši stejně jako já a je to bývalý svěřenec mého otce, což je dobré, protože na lyžování mají podobný názor,“ sděluje Martina. Její hlavní a nejsilnější disciplínou nadále zůstává slalom, věnovala se ale i tréninku obřího slalomu. Na přípravu se letos spojila s nizozemskou reprezentantkou s českými kořeny **Adrianou Jelínkovou**. „Byly jsme spolu několikrát na Hintertuxu, v Les 2 Alpes i na Stelviu a pak v hale ve Wittenburgu, kde s námi byla i Tereza Kmochová. Myslím, že se příprava vydařila, i když některé dny samozřejmě nebyly podle našich představ,“ podotýká Martina.

KATEŘINA PAULÁTHOVÁ o seriózní přípravě na sněhu zatím nemůže hovořit. I proto se její původně plánovaný start na Openingu v Söldenu - coby naší žebříčkové nejvýše postavené ženy v obřím slalomu - musel zrušit. Kateřininy nezvykle dlouhé a vysoké skoky v super-G a sjezdu na letošním MS v Åre si vyžádaly vyšší daň, než se původně jevílo. Plánovaná operace menisku odhalila defekty na patelární chrupavce a další problémy. Ani několik měsíců po operaci koleno nepřestávalo bolet a nepouštělo Kateřinu do plnohodnotného tréninku. „Až po druhé plazmové injekci došlo k nějakému posunu, po třetí injekci půjdu na sněž a uvidíme. Snad to bude dobré,“ přeje si Kateřina.

KLUCI SI POCHVALUJÍ ATMOSFÉRU V TÝMU

Muži zvolili společný model přípravy. Většina z nich využívá služeb svazového kondičního trenéra **Františka Andrieho**, který byl původně především pro juniorský tým, ale nakonec své pole působnosti dělí i mezi mužské reprezentanty. Úsek AD zajišťuje na každou společnou akci reprezentačního týmu externího fyzioterapeuta, taktéž na společná juniorská soustředění.

Během jara a až do poloviny léta tým trénoval společně pod vedením osobních trenérů jednotlivých reprezentantů. Závodníci absolvovali dvě soustředění na Kaunertalu, jedno slalomové v hale v Litvě na přelomu června a července a několik kondičních kempů. V srpnu se tým rozdělil na dvě poloviny, když **JAN ZABYSTRAN** a **TOMÁŠ KLINSKÝ** odcestovali na rychlostní kemp do Chile a **FILIP FOREJTEK** do USA k dalšímu studijnímu pobytu do Colorada. Předtím ale stihli tito tři jedno soustředění na Stelviu. Technici **ONDŘEJ BERNDT**, **KRYŠTOF KRÝZL** a člen reprezentačního výběru **DANIEL PAULUS** zůstali celou dobu v Evropě a trénovali během té doby dvakrát v Saas-Fee.

Zabystřan a Klinský odtrénovali v Chile 19 dní na sněhu. „Po rozježdění v technických disciplínách a aklimatizaci jsme začali jezdit rychlé gliderské úseky, které jsme následně propojili v klasické sjezdy, v závěru kempu jsme se dostali na velmi členitou a náročnou pistu na super-G, která nás náležitě prověřila. Tréninkovou společnost nám společně s Ester dělaly světákové týmy norských mužů a po nich rakouských žen. Sledovat Nory a moci se od nich učit bylo velmi zajímavé a přínosné,“ říká Klinský.

Zabystřan odnesl závěr chilského soustředění nepříjemným pádem při kterém si, jak odhalila až vyšetření v ČR, pochroumal kyčel a bude si muset dát od lyží nějaký čas pauzu. „Je potřeba, aby se úlolek zapouzdřil, pak budu moci začít s tréninkem. Pokud všechno půjde optimálně, nevzdávám se ani myšlenky startu na prvním slalomu SP v Levi,“ říká s tím, že nečekaně nabytý čas bude věnovat studijním povinnostem.

Kryštof Krýzl letos trenérsky spolupracuje s **Miroslavem Kolářem** a po třech letech změnil materiál, když přešel na **Atomic**. „Byla už to pro mě na konci minulé sezóny trochu křeč, i co se týče optimálního nastavení materiálu. Když se mi naskytla příležitost testovat, sáhl jsem po ní. Výhodou je, že máme všichni v týmu tento materiál (pozn. red.: celý „A“ tým mužů včetně reprezentačního výběru jezdí na vybavení Atomic), zpětná vazba je pak okamžitá.“ Celkově je Kitan spokojen s atmosférou v týmu: „Baví mě to s kluky. Makáme, hecujeme se, jsme kamarádi, což je základem k úspěšné spolupráci,“ dodává.

