

Petr Vabroušek

Triatlon mne baví, živí a umožňuje být s rodinou

TEXT: RADEK NAROVEC

TENTO ZLÍNSKÝ ČTYŘICÁTNÍK MÁ ŽENU A DVĚ DĚTI, DVA VYSOKOŠKOLSKÉ TITULY, DOMLUVÍ SE PĚTI SVĚTOVÝMI JAZYKY A PODNIKÁ. PŘESTO JEJ CELÝ BĚŽECKÝ A TRIATLONOVÝ SVĚT ZNÁ HLAVNĚ V NEOPRENU, NAD ŘÍDÍTKY „VYMAZLENÉHO“ KOLA A TAKÉ JAKO SKVĚLÉHO MARATONCE. JAKÝ JE JEHO RECEPT NA SPORTOVNÍ DLOUHOVĚKOST?

➔ **Petre, jsi opravdovou ikonou českého i světového triatlonu. Jakoby se u tebe zastavil čas. Bylo ti čtyřicet, ale výkonnost máš pořád skvělou. Jak to děláš?!**

„Sám nevím. Před závodem se na start těším stejně jako před 25 lety, průběh závodu si neužívám o nic méně než tehdy a po závodě se z toho otřepu taky podobně rychle. Asi to bude pozitivním myšlením... Nikdy jsem triatlonu nepropadl jako středobodu



FOTO: ARCHIV BĚHEJ.COM

svého života a vždy jsem ho měl jen jako doplněk. Nejprve ke studiu, později k rodině. Takže jsem se ho nikdy dostatečně nenasytil!“

Vzpomeň si na nejsilnější zážitek z tvé předlouhé triatlonové kariéry?

„Asi vítězství na prvním velkém „světovém“ Ironmanovi (pozn.red.: plavání 3,8 km, kolo 180 km a běh 42,2 km) v Kapském Městě v roce 1999. Nádherná a extrémně těžká trať. Vítězství jsem vybojoval až v samotném závěru maratonu, když už to vypadalo dost beznadějně.“

Kromě světových akcí tě můžeme vidat i na domácích „pouťácích“. Máš přehled

o tom, kolika závodů - triatlonových i běžeckých - se ročně zúčastníš?

„Přesnou statistiku mne novináři donutili vést jen u Ironmanů. Těch v posledních letech absolvuji 14-15 ročně, celkově jich je 140. Zbytek můžu jen odhadnout. Rok má 52 víkendů a já závodím téměř každý – výjimkou jsou jen posezonní pauza a rodinné dovolené. Často ale zvládnu i dva závody za víkend, takže to hodí asi padesát závodů ročně. Započítám-li

i léta veslařská, kde těch startů bylo taky kolem padesáti každý rok, tak to dělá nějakých 750 závodů. To už je dost na to, aby člověk nemusel moc trénovat. (úsměv) Závodů vybírám podle délky - čím delší, tím lepší. A samozřejmě i podle vzdálenosti od domova. Mimo velké Ironmany to vždy stáhám z domu bez noclehu.“

Ironman, to je pořádná porce sil. Trpěl jsi při některém z nich?

„Při Ironmanu si člověk projde krizemi prakticky pokaždé a příčiny mohou být rozmanité: energetická krize, dehydratace, křeče, horší než očekávaná výkonnost či nespouprácující materiál. Jejich překonávání patří k jednomu

z největších kouzel Ironmana.

Třeba na Ironmanovi ve Wisconsinu jsem si kopl kolenem do opěrky na řídítkách a hnutá češka mi nedovolila nic než pajdavou chůzi. Z kola jsem dojel kolem osmého místa a plný energie. Celý maraton jsem ale musel bolestivě odpajdat a skončil jsem někde kolem 123. místa... Nebo jsem chytl nějakou otravu z jídla na Ironmanu v Kentucky a po čtvrté přičce po cyklistice jsem musel poctivě navštívit toitoiku na každé



FOTO: ZDENĚK KRCHÁK

z 25 maratonských občerstvovaček – to byl snad jediný závod, který jsem dokončil po setmění.“ (smích)

Kdy ti bylo v kariéře nejhůř? Jak ses s tím popral?

„Je to zvláštní, ale žádný takový okamžik za těch 25 let nenastal. Prakticky nikdy se mi nestalo, že by se delší dobu nedostavil uspokojivý výsledek. Když nějaký závod nevyšel, šel jsem do dalšího o to intenzivněji a úspěch obvykle přišel.“

Na který závod pro změnu vzpomínáš nejraději?

„Nejraději vzpomínám na závody, na které jsem cestoval společně ➔

s rodinou, kdy jsme to spojili s cestováním a příjemnou dovolenou. Na takových závodech se taky zpravidla dostavily ty nejlepší výsledky. Psychická pohoda hraje v tomto sportu velkou roli.“

Jak vypadá tvé soustředění před startem důležitého závodu? Pracuješ hodně s vyladěním mysli?

„Vůbec ne. Prostě se na závod těším. Před těmi důležitými trénujím minimálně, takže tělo se na zátěž doslova těší. Pokud na závod do zahraničí cestuji sám, intenzivně doháním resty na počítači a na nějaké velké přemýšlení o závodě ani není čas. Než se naděju, stojím na startu a jdu prostě na to. Žádná nervozita už se dávno nekoná.“

Poslední dobou tě stále častěji vidáme i na horských bězích. Co je těžší - Ironman nebo hory?

„Logisticky určitě Ironman. Skloubit tři disciplíny dohromady je mnohem těžší, než se srovnat jen s během, byť sebedeším a v těžkých profilech



FOTO: ARCHIV PETRA VABROUŠKA

Jak se loni zrodila myšlenka tvé účasti na maratonu a stovce na Antarktidě? Oba závody jsi vyhrál. Málokdo si přitom dovede představit běžet v podobných podmínkách byt jen pár kilometrů...

„Přišla sponzorská nabídka se závodů zúčastnit a taková příležitost se neodmítá. Tužil jsem, že tamní tvrdé podmínky mi budou svědčit. Bylo mi jasné, že tam pádesátikilové Afričany nahánět nebudu. Jsem těžký a silový typ

vcelku běžné, že se netrénuje na absolvované kilometry, ale na dobu tréninku. Tu si prý taky píšou do svých deníků. Je to pravda?

„To je velmi individuální a z dlouhodobého hlediska to nehraje roli. Důležité je dosavadní trénink dobře vyhodnotit a v závislosti na úspěšnosti závodů aplikovat ideální úpravy. Jestli to někdo vyjadřuje v hodinách nebo kilometrech, to není



FOTO: ARCHIV PETRA VABROUŠKA

a kimatech. Ultra beru jako skvělé tréninkové zpestření v krásném prostředí. Když se navíc běží ve dvojicích a přes noc, je to něco úplně jiného a je při tom i spousta srandy. Zatím jsem vždy běžel se Zbyňkem Cyprou a výborně jsme se u toho bavili.“

běžce a přesně to je pro nerovný a propadající se povrch potřeba. V přípravě jsem nic nepodcenil, zařadil pravidelné otužování, polárrium i běhání v mrazicím boxu! A vyplatilo se to.“

Tak tomu říkám pořádná příprava! Mimo chodem prý je dnes u ironmanů



FOTO: ARCHIV PETRA VABROUŠKA

podstatné. Mnohem důležitější je doplnit si záznamy o intenzitě.“

Kolik toho ty měsíčně natrénuješ?

„Před deseti lety to bývalo kolem 30 hodin týdně, teď se pohybuji kolem 20 hodin včetně závodu, který někdy

dělá až polovinu mého týdenního tréninkového objemu. Každý rok uberu zhruba hodinu týdně, takže někdy kolem šedesáti už budu jenom závodit!“ (smích)

To je slušný záprah! Tvé tělo přesto funguje dobře, nemíval jsi zranění, snad až na zlomenou ruku loni právě před Antarktidou. Máš představu, jak dlouho to můžeš ještě táhnout takto naplno?

„Nemám a moc to neřeším. Až to přijde, tak to poznám. Zatím se necítím o nic

Dokážeš životosprávu i porušit? Třeba zapařit, dát si pár piv...

„Potřebu zapařit jsem nikdy neměl. Pár piv vůbec nevidím jako výrazné porušení životosprávy, ale ani v tom nejsem žádný přeborník.“ (úsměv)

Toto číslo je hodně o tom, jak doplnit běh jinými sporty, aby nebyly přespříliš přetěžovány vybrané partie těla. Ty sám jsi takovou chodící reklamou na zdravého sportovce. Je to jen zdání nebo se naopak cítíš fit?

v tomto ohledu ideální. Já se snažím dvakrát týdně celoročně cvičit, ať už v posilovně s činkami, nebo třeba s vlastní vahou. I mezi dvěma Ironmany týden po sobě si obvykle ve středu zaposiluju.“

Když jsme u rad a návodů... Jak by měl hobík trénovat, aby ve zdraví absolvoval Ironmana?

„Podle mých zkušeností by při rozumné struktuře u zdravého jedince mělo stačit zhruba deset hodin tréninku týdně po dobu alespoň půl roku. Důležitá je ale

Na start se těším stejně jako před 25 lety, závod si neužívám o nic méně než tehdy a otřepu se z něj taky podobně rychle. Asi to bude pozitivním myšlením.

hůře, než před dvaceti lety, ale je mi jasné, že to jednou přijde. Doufám, že i poté budu pravidelně rekreačně sportovat, jen se budu živit něčím jiným.“

„Cítím se naprosto fit. Myslím, že velký podíl na tom má letitá kombinace veslování-posilování-plavání-cyklistiky-běhu a lyžování. Čím pestřejší pohybové

správná struktura a přiměřená progresse objemu i intenzity. U plavání hraje obrovskou roli počáteční zvládnutí správné techniky.“

FOTO: ARCHIV PETRA VABROUŠKA



Co bys radil mladým běžcům - mají jít raději cestou maratonu nebo kombinovat sporty, například právě s kolem a plaváním?

„Vyzkoušet různé typy běhů i triatlon a dělat, co je bude bavit nejvíc. Plavat a jezdit na kole určitě pomůže, i když se rozhodnou, že jejich hlavním cílem bude maraton nebo horské ultra. Jako vhodná motivace postačí jednou ročně pravidelná účast na místním triatlonovém poutáku.“

A z opačného pólu - v jakém věku se ještě dá s triatlonem začít, pokud nebudu mít vrcholové výkonnostní ambice?

„Klidně v sedmdesáti! Dnes už i osmdesátiletí borci a sedmdesátileté ženy zvládnou Ironmana v limitu. (pozn.red.: 17 hodin) Nikdy není pozdě. Jen to chce začít postupně a s rozumem. Triatlony se jezdí i na nenáročných sprint tratích.“ →

Jakou váhu přikládáš životosprávě a spánku?

„Obojí je hodně důležité. Kdybych žil sám, snažil bych se v tomto ohledu o stoprocentní dokonalost. S rodinou to klesá někde k 70-80%, ale i to je zřejmě dostatečné.“

aktivitu tělo vykonává, tím menší riziko z přetížení u něj existuje. Tento princip ale musí platit neustále. Naopak, pokud budu jeden rok jen jezdit na kole a ten další si vzpomenu, že chci uběhnout Beskydskou sedmičku, budu si koledovat o problém. Triatlonový trénink doplněný o posilování je



Tak to dáš jistě mnohým novou chuť do života! Sport ale není jen o výdaji sil. Co jídelníček? Triatlonisté mu věnují asi mnohem více pozornosti než maratonci, že?

„Souvisí to asi s potřebou více doplňovat energii v průběhu závodu. Člověk pak obecně více přemýšlí o tom, kolik, co a kdy jí... Určitě se to vyplatí nepodceňovat.“

Kolik času ti zabere relax v porovnání s tréninkem a závoděním? Prozradíš, jak odpočíváš a regeneruješ?

„Regeneruji prakticky výhradně doma s dětmi. Jedinou výjimkou je jednou týdně - ne vždy to vyjde - hodinová celková masáž. Opět je to o prioritách. Kdybych byl svobodný a bezdětný, budu klidně třikrát týdně na masáži, třikrát týdně v poláriu, obden v sauně... Při dlouhých cestách v letadle používám masážní programy na přístroji Compex. V den závodu mám na nohou vždy už od rána kompresní podkolenky i stehenní návleky SLS3. Nechávám si je pak po závodě na nohou až do večera, což opět výrazně urychlí regeneraci. Mimo den závodu je používám jen na cestování, abych nohy moc nerozmazloval.“ (úsměv)

Jak se vypořádáváš s časovými posunůy?

„To je samozřejmě problém, ale už mám vypracované postupy. Doma mi nehrozí, že bych nějak před odletem mohl posouvat časy usínání a vstávání

– ty řídí děti. Takže obvykle vynechám jednu noc před odletem nebo během cesty. Tělu pak spánek tak chybí, že když vydržím až do večerního času cílové destinace, usnu jako špalek a probudím se relativně adaptovaný. Totéž platí cestou domů ze závodů. Doma není nikdo zvědavý na tatínka, který bude přes den dospávat časový posun... V zimě jsem si na Zélandu koupil homeopatickou směs No Jet Lag a myslím, že trochu funguje.“

Na rozdíl od maratonců mají triatlonisté vesměs krásné vypracované figury. Nejsi výjimkou. Jak vypadal Petr Vabroušek v deseti letech?

„Velmi rachitická postava s extrémně propadlým hrudníkem a výraznou skoliózou. (smích) V 11 letech jsem však začal veslovat a tělo zareagovalo. Jako veslař jsem ještě býval tím nejlehčím z posádky. Až po přechodu na triatlon jsem během tří let přibral z 62 na 80 kilogramů.“

Pro zajímavost - když jsi byl na základce, bavil tě tělocvik, konkrétně běh?

„Tělocvik mě jako každého kluka bavil, především jako únik z učebny. Ze sprintu na 100 metrů jsem ale jedničku nikdy neměl...“ (smích)

Kdo tě tedy k triatlonu přivedl?

„Jako veslař jsem v šestnácti letech objevil v Otrokovicích plakát

s plavcem, cyklistou a běžcem. Zaujal mě a za týden jsem stál na startu svého prvního sprintu. Po plavání - kroul s prsovéma nohama - jsem ztrácel asi šest minut, po kole už jen dvě a na první místo jsem se dostal v cílové zatáčce na stadionu. Druhá láska na celý život byla na světě! Asi do dvaceti jsem ještě vydržel u vesel a občas v létě to doplňoval triatlonem. Během vysoké školy v Brně už jsem se dal naplno na triatlon.“

Jak probíhalo tvé rozhodování, že se staneš profesionálem v relativně menšinovém a zároveň nákladném sportu jakým je triatlon? Navíc s nutností uživit rodinu.

„To bylo celkem jednoduché. Triatlonem jsem se začal živit už během studií na Masarykově univerzitě v Brně. Když jsem dokončil Univerzitu Tomáše Bati ve Zlíně, triatlonem už jsem živil sebe i rodinu. V byznysu bych určitě vydělal víc peněz, nicméně bych neměl šanci trávit denně tolik času s rodinou.“

Jak ses dostal k profesionálním podmínkám, sponzorům? Prozradíš svůj roční sportovní rozpočet? Dostaneš více od sponzorů nebo to spíše kryje tvé podnikání?

„Rozpočet je jednoduchý: Příjmy ze sportu, tedy výhry, startovné a smlouvy se sponzory musí převýšit náklady, hlavně letenky. Materiál mám kvalitně pokrytý sponzory, startovné obvykle nikde platit nemusím a ubytování a někdy i letenky mívám rovněž zajištěny od pořadatelů závodů. Podnikání je spíš takové přilepšení na rodinné dovolené...“ (úsměv)

Uživí tě tedy triatlon?

„Ano.“

Jak to zvládáš časově? Co děti na to, že tatínka vidí buď v televizi, nebo na letišti?

„Doma čas věnuji především dětem - více než 300 dní v roce mě děti vidí celý den naživo! Když letím na závody, makám na počítači od rána do večera

a řeším více business (pozn.red.: zastoupení značek SLS3 a Blueseventy). Určitě bych uvítal, kdyby měl den 36 hodin. Našlo by se pak více času na trénink a regeneraci, ale rodina má vždy jasnou prioritu. Na soustředění jsem nebyl osm let. Do té doby jsme na ně létali i s manželkou a synem. Co chodí do školy, tak jsem nikde trénovat nebyl.“

zřídila „firemní“ facebookové stránky a zdarma mi je udržuje. Po mně se chce jen posílat fotky a krátké zprávy ze závodů. Takže když jsem doma, tak mě Facebook nezdržuje a na závodech si tu chvilku vždycky rád najdu. Co se týká Twitteru a dalších, těm se nadále úspěšně bráním.“ (úsměv)

jižního kontinentu a bylo to jako návrat do dětství. Tehdy jsem četl hodně.“

Antarktida... Nosiš v hlavě další sportovní sny?

„Těch je spousta. Existuje stále ještě i hodně zajímavých Ironmanů, které jsem nejel. Například Norseman. Stejně

Těžko bych hledal práci, která by mě takto bavila a současně mi umožňovala naplno se věnovat rodině.

Přemýšlel jsi i o tom, čím by ses živil, kdybys s triatlonem musel v dohledné době skončit?

„Toho se nebojím. Mám zastoupení dvou špičkových značek pro ČR a SR, a byl by tak konečně čas se více věnovat marketingu a prodeji. Mohu trénovat nadějně triatlety. Už dávno spolupracuji s mnoha svými sponzory a je možnost spolupráci dále rozšířit. Určitě budu chtít zůstat svým pánem a poblíž sportu.“



FOTO: ARCHIV PETRA VABROUŠKA

Jakou roli v tvém sportovní-profesním životě hrají sociální sítě? Hodně sportovců včetně tebe je využívá pro skoroosobní kontakt s fanoušky.

„Dlouhá léta jsem je vehementně odmítal jako požírač času. Až přišla nabídka od firmy PRIA, která mi

Myslíš si, že boom popularity maratonu mezi dosavadními neběžci by mohl nastat v triatlonu, dokonce tom dlouhém? Objevuje se stále více motivačních knih s osobními příběhy slavných sportovců.

„Svým způsobem to už nastalo i u Ironmana. Na světě se mu věnuje už hodně přes sto tisíc lidí. I u nás účastnická čísla rostou, byť máme asi deset let skluz za západem. Boom tady ale určitě je.“

jako spousta jiných závodů: 160 km UTMB nebo Marathon des Sables. Stále se ještě žívím triatlonem, a tak si tyto výzvy nechávám spíše na sportovní důchod. Výjimkou je maraton na Severním pólu příští rok v dubnu, kam jsem obdržel pozvání od pořadatele. Takže se budu v zimě zase trochu otužovat!“ (smích)

Máš nějaké životní či sportovní krédo?

„Nech brouka žít! Přej a bude ti přáno.“ (úsměv)



FOTO: ARCHIV PETRA VABROUŠKA

Mimochodem vezme si Ironman někdy do ruky knihu?

„Kdyby měl kdy, tak určitě. To je jedna z mála věcí, která mi v posledních letech chybí. Když jsem loni na Antarktidě zůstal kvůli počasí o šest dní déle, bez rodiny a internetu, přečetl jsem v tamní knihovničce asi pět knih o dobývání

Co tě stále popohání k tomu začít další a další sezonu, pustit se do dalšího a dalšího závodu?

„Prostě si to užívám a žádný zvláštní popud k tomu nepotřebuji. Těžko bych hledal práci, která by mě takto bavila a současně mi umožňovala naplno se věnovat rodině.“ ←