

K extrémnímu triatlonu mě dohnala lenost, říká Michal Činčiala

13. září 2012

Se změnou životního stylu to vzal od podlahy. Když seznal, jak se na něm podepsala práce u počítače, dal se na extrémní triatlon. Jeho fyzickou i psychickou kondici už prověřil Norseman, jeden z nejtěžších na světě. Voda ve fjordu měla kolem třinácti stupňů, říká Michal Činčiala.


[Další 3 fotografie v galerii](#)

Potřebuji náročné cíle, říká Michal Činčiala. | foto: archiv Michala Činčialy

Triatlon děláte tři roky. Je pravda, že jste se k němu dostal jen proto, že jste se nechtěl dívat, jak ztrácíte kondičku kvůli sezení u počítače?

Ano, jako nezávislý překladatel trávím každý den dlouhé hodiny nad velmi odbornými texty a vzhledem k sedavé práci moje tělesná schránka před třemi lety dosáhla takového stavu, kdy s ní bylo nutné začít něco dělat. Jako žák jsem hrál celkem slušně závodně tenis, ale nezdálo se mi, že by mi tento sport za těchto okolností pomohl. Protože rád jezdím na kole a plavu, nakonec padla volba na triatlon.

Fotogalerie


[Zobrazit fotogalerii](#)

A tak jste si řekli, že zkusíte rovnou jeden z nejtěžších, Norseman?

Po účastech na kratších triatlonových distancích jsem hledal výzvu, která by skutečně prověřila nejen moje fyzické, ale rovněž mentální schopnosti. Nemusel to být nutně triatlon, ale cítil jsem, že jako impuls k dalšímu tréninkovému úsilí potřebuji náročný cíl. Při brouzdání na internetu jsem narazil na stránku s deseti nejnáročnějšími vytrvalostními akcemi, kde byl na čelní pozici právě Norseman.

DOPORUČUJEME



Randák: Do politiky vstoupit nemůžu. Musel bych dát někomu po hubě



Na plátně jsem někdo jiný. Pseudonymy dávají pornohercům jinou identitu



OBRAZEM: Takhle se fotil kalendář Pirelli. Bude v něm i Petra Němcová

Co vás zaujalo právě na něm?

Samotný začátek závodu, kdy se skáče do vody přímo z trajektu. Jako příznivci horského kola se mi líbil kopcovitý profil trati a závěrečný výstup na 1 900 metrů vysokou horu v těžkém terénu byl tím posledním hřebíčkem, který mne přesvědčil, že tento závod bude tou pravou výzvou (smích)

Skončit na 107. místě není zase tak špatné.

Jsem moc spokojený, ale zlepšovat se dá pořád.

Během přípravy, která trvala deset měsíců, jste naběhal 1 750 kilometrů, na kole najezdil tři tisíce, naplaval 220 a 120 hodin jste strávil v posilovně. Byl nějaký moment v přípravě, kdy jste to chtěl zabalit?

Ne, tenhle pocit jsem nezažil. Každá dílčí potíž nebo menší neúspěch mě naopak posilovaly a nutily mě zatnout zuby. Například během prvních dvou měsíců neodpovídalo zlepšování v bazénu vynaloženému úsilí. Nenechal jsem se však odradit a dalším tréninkem a pod vedením trenéra se mi to podařilo postupně zlomit. Náročný byl venkovní trénink v zimě, kdy jsem naběhal nespočet kilometrů i v krutých mrazech. To bolelo.

Neměl jste problém skloubit časově přípravu a práci?

Příprava se stíhat dala, ale asi právě pouze díky povaze mého zaměstnání, mohu si zorganizovat čas podle svých potřeb. Každopádně jsem musel rozdělit čas mezi práci, rodinu a trénink. Při dvoufázovém tréninku a časově náročné práci jsem spánku věnoval – a je to tak pořád – maximálně pět hodin denně. Řada lidí namítne, že to není nejzdravější, ale to je bohužel oběť, kterou musí neprofesionál přinést. Samostatnou kapitolou je finanční stránka, všechno si platím ze své kapsy. Tyto starosti jsou někdy stejně vyčerpávající jako samotný trénink.

Co vás obecně žene dopředu? Je to posouvání vlastních možností? Rád berete bolest jako výzvu?

Asi obojí. Do svých devětatřiceti jsem vlastně nevěděl, kde leží moje limity. Tohle byla příležitost, jak se o sobě dozvědět víc. Podle mého názoru je bolest nutnou součástí jakékoli přípravy. Pokud ji člověk v přípravě neokusí a nezjistí, jak ji překonat, je na to v samotném závodě už pozdě, hlavně v případech tak extrémního podniku, jakým je Norseman. Naštěstí se mi i přes mimořádné tréninkové nasazení vyhýbala zranění, takže mojí hlavní "bolestí" bylo získání psychické odolnosti.

Norseman je dost těžký triatlon. Který moment byl pro vás nejtěžší? A který naopak "pohodový"?

Jednoznačně nejtěžší bylo plavání, hlavně vzhledem k teplotě vody 13,5 °C. Přestože má člověk neopren, je teplotní šok po skoku z trajektu do ledového fjordu opravdu velký. Desetiminutové čekání ve vodě na start člověka též prověří. Plavání je specifické v tom, že se člověk nemůže zastavit a odpočinout si jako na kole nebo při běhu, protože fjord je hluboký a člověk v chladné vodě rychle ztuhne.

A kdy jste si naopak "odpočinul"?

Naopak "skutečně pohodový" byl závěrečný terénní výstup na vrchol cílové hory. Navzdory mimořádnému převýšení a těžkému terénu jsem zažil podobnou euforii jako horolezci při zdolávání závěrečných výškových metrů. Člověk přestane vnímat bolest a únavu a jak se blíží vrchol, nachází v sobě netušené síly.

Co z triatlonu máte rád a co ne? Která z disciplín je vaše silná a která ne?

Není nic, co bych měl na triatlonu vyloženě nerad. Snad jen plavání mne vždy

Extrém

Norseman patří mezi nejbrutálnější, ale též nekrásnější triatlony kategorie full ironman - tj. plavání 3,8 km, kolo 180 km, běh 42,2 km. Plave se ve fjordu Hardangerfjord při teplotě vody cca 13 °C. Cíl triatlonu se nachází na hoře Gaustatoppen ve výšce 1 850 m n. m. Trasa cyklistické části prochází pěti náročnými horskými sedly.

Zprávu z účasti na letošním ročníku Norseman Xtreme Triathlon najdete na www.norseman.cz



Házenkář Filip Jícha: optimistický bombardák, který nepije sodu



Felix Baumgartner. Muž, který chce být rychlejší než zvuk



Protéza by byla jen zátěž. říká jednohý cyklista



Seznamte se: Charles Bronson, zosobněné násilí

vyložene prověřit, hlavně z psychické stránky. Vlastně jedna věc, kterou moc nemilují, existuje: vysvlékání neoprenu. Je to jako svlékání kůže, jde to hodně ztuha a ruce po plavání hodně bolí. Plavání je taky mou nejslabší disciplínou, nejsilnější je asi běh. Kdysi jsem měl nejraději kolo, ale krásu běhání jsem objevil během ultramaratonů, jimž se také občas věnuji. Existuje jen málo krásnějších věcí, než si po 60 kilometrech běhu posedět a meditovat u kráteru sopky, jak se mi poštěstilo během několika pobytů v Japonsku.

Co dál? Kam vás to táhne? Zpět do Norska, nebo se chopíte jiné výzvy?

To teď právě řeším. Úspěšné dokončení Norsemana bylo završením mého dvouletého úsilí, které zahrnovalo i selhání během prvního norského pokusu v roce 2011. Na Norsemanovi je kromě samotného závodu krásná i atmosféra a skutečnost, že se nejedná o masovou událost s tisíci účastníky, ale jen 240 vyvolenými. Nicméně pokud vydrží zdraví, pro příští rok uvažuji o dalším extrémním triatlonu, francouzském Embrunmanovi, který mne láká hlavně pětikilometrovým převýšením na kole.

Autoři: Xman.cz, Jan Bílý



tisknout



sdílet



máte tip?

Kam dál?

- ▶ [Nejextrémnější sportovci si dali rande v extrémní přírodě uprostřed fjordů](#)
- ▶ [Po Ironmanu jsem byl o devět kilo lehčí, říká český triatlonista](#)
- ▶ [Vstup do diskuse, zpět na hlavní stranu: Xman.cz](#)

Hlavní zprávy

- [Mezi oběťmi metanolové aféry jsou důchodci i zaměstnaní, bezdomovci ne](#)
- [Ministerstva vládě vysvětlují, proč nemohou šetřit](#)
- [Chci umřít na jevišti, řekl Brzobohatý a dal si chleba s ředkvičkami](#)
- [Českým lékařům pomůže s léčbou otrav metanolem norský kolega](#)
- [Mluvčí ministryně kultury bourala v limuzíně, vezla tajné dokumenty](#)



JobDNES Automodul TOPkontakt Reality Dovolená



MZDOVÝ/Á ÚČETNÍ

Zdravotnická záchraná služba hlavního města Prahy - územní středisko záchrané služby
HI. m. Praha, Středočeský kraj

PROJEKTANT/KA ELEKTRO

Ingeteam a.s., Moravskoslezský kraj,
22 000 - 35 000 Kč

DISPEČER TUZEMSKÝCH PŘEPRAV

Phoenix Freight a.s., Jihomoravský kraj,
20 000 - 30 000 Kč

jobDNES.cz místo, kde se ohýbnete.

[Dalších 17 797 volných pozic](#)

Diskuse Blog IDNES.cz

K extrémnímu triatlonu mě dohnala lenost, říká Michal Činčiala

žádné příspěvky

řekněte všem, co si myslíte

Reklama

DALŠÍ ČLÁNKY Z RUBRIKY

VIDEO: Těžká dřina. Čistil jsem jímkou v aquaparku



Poradna: Stýská se mi po milence



VIDEO: Takhle trénuje boxerská legenda Sugar Ray Leonard



VIDEO: Sportovce prověřil brutální Dolomitenmann



Vstoupit do diskuse



Jan Koliáš
[Radek Brzobohatý: odešel profesor herectví](#)



František Kubásek
[Může metanol způsobit katastrofu?](#)



Iveta Klimečková
[Můj milý X-deníčku](#)

Nejčtenější

Oto Kaděrka, Přečteno:20881
[Křáplí jste důchodce – to jste machři](#)

Tina Blümelová, Přečteno:17612
[Nejen Pierre de Coubertin by se v hrobě obrátil](#)

Nejnovější

Jam Sedláček, 6:00
[Další nebezpečný asteroid míří k Zemi](#)

David Novák, 1:02
[Ústav nebo rodina? Ústav! Klaus a jeho veto...](#)

[Chci psát svůj blog](#)

Najdete na iDNES.cz

POHLREICH



[Kašlete na svičkovou, berte rumpsteak](#)

VIDEO



[Film Klip jako naučné porno pro vaše děti](#)

METRO



[Za dva roky chce olízat všechny katedrály](#)

ZDRAVÍ



[Manželé mají AIDS. Ale jejich děti jsou zdravé](#)

TECHNET



[Elektronika je ve slepé uličce. Revoluce došly](#)

[iDNES.cz](#) | [Zprávy](#) | [Kraje](#) | [Sport](#) | [Kultura](#) | [Ekonomika](#) | [Finance](#) | [Bydlení](#) | [Cestování](#) | [Auto](#) | [Hobby](#) | [Mobil](#) | [Technet](#) | [Ona](#) | [Xman](#) | [Revue](#) | [Blog](#) | [Video](#) | [Hry](#) | [více](#)

iDNES.cz

- Zpravodajství e-mailem
- SMS zpravodajství
- RSS kanály
- iDNES.cz pro Kindle
- Mobilní verze
- iDNES.cz pro váš web
- Nastavit jako domovskou stránku
- Předplatné MF DNES
- Fotbal online

Hledej

[soukromí](#) | [reklama](#) | [kontakty](#) | [o iDNES.cz](#) | [práce v mediální skupině MAFRA](#) | [napište nám](#)

© Copyright 1999 – 2012 MAFRA a.s. a dodavatelé Profimedia, Reuters, ČTK, AP. Partner pro inzerci v Německu: RP Online.
Jakékoliv užití obsahu včetně převzetí, šíření či dalšího zpřístupňování článků a fotografií je bez souhlasu MAFRA a.s. zakázáno.



© 2012 MAFRA a.s. Všechna práva vyhrazena. MAFRA a.s. je součástí skupiny MAFRA a.s. Všechna práva vyhrazena. MAFRA a.s. je součástí skupiny MAFRA a.s. Všechna práva vyhrazena.