

WINTERMAN

CZECH XTREME TRIATHLON

Desatero pro Wintermanské panny a panice

... a nejen pro ně

Nejlepší tipy od zkušených závodníků.

1. Vyber si ten nejlepší support !

Dobře si vyberte, s kým prožijete vaše wintermanské poprvé.

Pokud si pro svůj první sex vyberete partnera na diskotéce pod vlivem alkoholu a omamných látek, zážitek to může být silný, nikoli kladný.

Na WM to platí více než dvojnásob. Role supportu je totiž pro úspěšně zvládnutý závod klíčová.

Jaký je ideální support?

- Takový, který vás dobře zná a kdo se na vás bude usmívat v situaci, kdy se něco po.ere.
- Je schopný vás bez zvláštních řečí (a bez vaší mentální účasti) teleportovat z Labe na silnici do Hřenska.
- Podá vám správný bidon a teplou bundu ve správný čas
- Sežene i kafe z benzínky, když je třeba.
- Je ochotný pomoci i ostatním závodníkům.
- Celý den ochotně jí jen to, co vám upadne od pusy.
- Vašich 180km cyklistiky je pro něj v autě nejmenší výzva a zároveň radost.
- Těší se na závěrečnou pasáž na Ještěd pod lanovkou, že se konečně po celodenní cestě autem trochu protáhne.

V support týmech vidáme bývalé i budoucí wintermany, elitní závodníky, běžce, triatlety, ultravytrvalce, dobrodruhy a inspirativní osobnosti. Velmi často se závod stává netradičním rodinným teambuildingem, či výjimečným partnerským zážitkem.

Váš support je po dobu závodu vaše alter-ego, které vám věří více, než vy sami sobě. Zářící vysílač Ještědu a cílová rovinka je pro něj obrovským zážitkem a odměnou. Bez něj byste tam totiž nestáli.

A je úplně jedno, zda to bude váš nejlepší kamarád, kamarádka, životní partner, vaše dítě nebo vaše tchýně.

2. „Měj ze závodu respekt, ale neboj se ho“

... napsal nám jeden několikanásobný finišer. Tato slova by se měla tesat do kamene.

Na startovku Wintermana se nezapisujte pod vlivem omamných a psychotropních látek nebo na základě hospodské sázky. Je to krásný závod, ale mějte vůči určité míře pokory a zároveň si zachovejte nadšení, se kterým se postavíte na start.

Jak máte trénovat vám radit nebudeme, ale připravte se zodpovědně - nejdete se projít v neděli do parku. Čeká vás plnotučný ironman v náročných podmínkách.

Fyzická příprava je sice nutnou, nikoli však postačující podmínkou. WM je závod, ve kterém je klíčová motivace a nastavení mysli.

Krise přijít může. Hladák, křeče, puchýře či defekt. Pocit, že už neotočíte nohama. Může vám být blbě, přejedete odbočku, fouká protivítr a ještě je to do kopce. Můžou se vám honit v hlavě myšlenky, že slezete z kola a půjdete v Krásné Lípě na pivo. Můžete mít pocit, že vás všechno bolí tak, že neuběhnete už ani kilometr.

Vzpomeňte si na to, co už máte za sebou. Trénink, těšení, přípravy. Ranní vstávání, skok do temného a studeného Labe. Kopce, na které vám tak tak stačily převody a sjezdy na mokřím listí. To jste dali, jste hustí. A věřte, že to zvládnete. Dokončíte.

Na trati vás neudrží to, že to chcete natřít ostatním. Ani nikoho ohromit. Jste tu pro sebe. Děláte to, co vás baví. Od rána až do večera. S těmi, které máte rádi.

Splníte si svůj sen - tak do toho!

3. Připrav si správnou výzbroj a výstroj!

Tady triatlonová kombinéza a spoleh na občerstvovačky stačit rozhodně nebude

Pojďme tedy rovnou po konkrétních tipech přímo od závodníků.

- ✓ Nejen napoprvé není od věci si předem sepsat seznam, projít si co mám a co mi chybí a pak si odškrtnout jednotlivé položky
- ✓ Vybavení si ukládejte do připravených krabic s předstihem, ať se vyhnete (no dobře, možná spíše minimalizujete) předstartovní horečku. Osvědčují si plastové krabice (například IKEA), kam si všechno přehledně srovnáte. To, že na konci závodu z nich ve většině případů vznikne páchnoucí svinčák berte jako fakt, nikoli selhání systému.
- ✓ **Plavání:** 1-2 neopreny, pro zmrzliny doporučujeme Helix Thermal (Blue70, Petr Vabroušek). Dále číré brýle, případně plavecká maska. Neoprenová čepička či kukla, 1-2x neoprenové ponožky – případně další doplňky jako klasické ponožky s igelitovými sáčky a technickou („NASA“) páskou.
- ✓ **T1:** židlička, termoska či přímo kanystř s teplou vodou, případně umyvadlo, velký ručník či pončo
- ✓ **Cyklistika, běh:** dostatek adekvátního oblečení pro různé druhy počasí – raději víc než míň a přehledně si vše srovnejte. Návleky na tretry, čepice, nákrčník, teplé rukavice. Reflexní prvky a světla dle manuálu.
- ✓ Nezapomeňte na suché a teplé věci do cíle závodu – na Ještědu bývá kosa jako blázen!
- ✓ Na běh zvažte využití trailových holí.

4. Jak na plavání – aneb z Jakub do Děčína snadno a rychle

Nebojte se plavání! Slovy zkušených – je to výzva, ale také nádherný zážitek. Otužujte se předem a je dobré si někde nanečisto vyzkoušet i noční plavání.

Jak říká Petr Vabroušek – proud dopraví do cíle i slabé plavce s minimální ztrátou na čelo závodu. Stačí si lehnout do proudu, vyhlížet bójky a plavat po vnějším oblouku řeky. Při

plavání sledujte, kde se pohybují ostatní plavci a neplavte příliš blízko břehu - tam je malý proud a riskujete, že budete vyvrženi na mělčinu.

Není od věci si vyzkoušet vyplavání do depa v Děčíně, ať vás v závodě nepřekvapí silný proud.

Podle úrovně otužilosti zvolte 1-2 neopreny. Variantou je krátký plus dlouhý, či oba dlouhé (druhý větší.) Cenné teplo vám pomůže udržet i neoprenová kukla či čepice jako druhá vrstva pod silikonovou čapkou. Neoprenové ponožky jsou v zásadě „must have“. Lze použít dvoje, jako druhá (spodní) vrstva fungují také teplé ponožky v kombinaci s igelitovým sáčkem a přelepením NASA páskou nebo potravinová fólie.

A vezměte si čiré brýle, ať něco vidíte – doplňuje Lukáš Plocek, který z devíti ročníků nevynechal ani jeden start a letos na něj postaví podesáté.

5. Jak se „teleportovat“ z Labe na kolo – tipy pro T1

Úspěšné zvládnutí prvního depa je velký úkol a zodpovědnost pro support. Zkušení extrémisti, dobrodruzi a ostřílení otužilci pokračují plynule i v třeskuté zimě v mokré kombinéze, ale ty lze spočítat na prstech jedné ruky.

Napoprvé doporučujeme trochu pokornější strategii.

Počítejte s tím, že vás čeká dlouhý den a proto je lepší ztratit pár minut, dobře se obléct a úspěšně zvládnout závod, než zmrzlí na kost nazouvat tretry na gumičce a lovit vteřiny.

Doporučujeme tedy kompletně se převléci do cyklistického, a pokud jdete na věc s námořnickou rozvahou, můžete si do depa připravit teplou vodu v termosce, případně plastové umyvadlo na zahřátí nohou nebo na opláchnutí.

Většina závodníků mívá s sebou skládací židličku – je to vcelku praktická vychytávka.

V Děčíně před sedmou hodinou ranní razíme heslo, že jeden holý zadek jaro nedělá, ale ochranu před zvědavými pohledy i kvalitní osušení pomůže zajistit pončo či obří dědečkův župan.

6. Užijte si všechny odstíny cyklistiky!

Dobře zvažte, zda použijete triatlonový speciál či silniční kolo. Obojí má svoje pro i proti.

Vzhledem k tomu, že na trati je jedinou opravdickou rovinou úsek z Děčína do Hřenska a profil je poměrně náročný, doporučujeme adekvátní převody a spolehlivé brzdy. Nemáte-li kotoučové brzdy, volte raději hliníková kola - karbonové ráfky a mokré spadané listí nejdou moc dohromady.

V případě, že se rozhodnete pro „silničku“, doporučujeme nechat si na ní i lehátka – na trati je dost úseků, kde se svezete v hrazdě a možná za ni budete i rádi, pokud přijde víchř z hor.

Počítejte s tím, že počasí se může v průběhu závodu výrazně měnit, takže je dobré být připraveni na různé eventuality. Na jednom z ročníků WM se v prvním depu škrábaly štíty na helmách od námrazy a čtrnáctistupňová voda byla oproti venkovní teplotě jako koupel ve vaně, ale později bylo možné jet v krátkém dresu. Loni (2023) se naopak v průběhu závodu zhoršily podmínky tak, že na Ještědu napadl čerstvý sníh.

Nedělejte si hlavu z toho, že zastavíte, převléknete se a přidáte či uberete nějaké vrstvy oblečení.

7. Vyběhni s lehkostí!

Do T2 na Malevil se každý těší! Uvítá vás velký fanklub, můžete konečně odložit kolo, dát si něco dobrého a v klidu se převléknout.

V minulých ročnících se objevili i tací, kteří se zaběhli osprchovat na pokoj, aby byli na další cestu voňaví .. No nejsme sice v tanečních, ale pokud zrovna nechvátáte a máte na Malevilu zajištěné ubytování, proč ne. Proti pravidlům to není.

Každopádně až budete takříkajíc „v kůži“, dlouho se už v depu neometejte a vyrazte vstříc dobrodružství, ať to do půlnoci stihnete - Ještěd čeká! Při výběhu z T2 se podívejte hodně do dálky a vzhůru – máte ho jako na dlani. Nepocházejte panice. Bude to paráda, uvidíte.

Můžete běžet sami, mít parťáka v keckách či na horském kole – to záleží na vás.

Pozor na vhodnou obuv. Úvodní část je trailová a závěrečný úsek stoupáte pod lanovkou na Ještěd – v těchto pasážích doporučujeme spolehlivé boty, můžete se eventuelně i přezout.

Není od věci si vzít trailovou vestičku s pitím a gely, a pro finální stoupání můžete využít i běžecké hole.

Důležitá poznámka: v race-manuálu je detailně popsáno, jak a kdy je nutné použít reflexní prvky, prostudujte si tuto část pečlivě !!!

8. Pravidelně občerstvuj!

Pravidelné doplňování energie je klíčová strategie ke zvládnutí dlouhého závodu. Na extrémních triatlonech nejsou občerstvovačky, to znamená, že veškerý catering zajišťuje váš support. A vzhledem k tomu, že to bude dlouhý den, vyplatí se předem dobře promyslet, jaké bude vaše WM menu.

Vyzkoušejte si předem typ zvolené sportovní výživy, napočítejte si kolik- a čeho potřebujete a naplánujte způsob, jak budete občerstvovat ve spolupráci se supportem.

Občerstvujte pravidelně, s předstihem, nečekejte až budete mít hladáka – jak víte, to už je pozdě bycha (totiž gel) v kapse honiti.

Mějte vždy po ruce „rezervu“ v kapse dresu či běžecké vestičce pro případ, že se váš support někde zasekne a myslíte i na dostatek tekutin. Pokud plánujete konzumovat i „normální svačiny“, předem si promyslete, jaké to budou, případně vyzkoušejte v tréninku.

V T2 můžete dostat horký vývar a něco na zub, ale jinak je to zcela na vás.

Většinu závodníků se osvědčuje metodika mít všechno jídlo pohromadě na jednom místě (přeppravka, plastová krabice) a při zastavení podpůrného vozidla si „dotankovat“ nádrže dle chuti a aktuálních preferencí.

Připomínáme že „winter“ znamená zima. Může se stát, že nedostanete z tuby zmrzlý gel nebo budete mít v bidonu ledovou tříšť. Není od věci mít v termosce teplý čaj nebo vývar a mít jej k dispozici i v prvním tepu.

9. Nepodceňuj svůj zdravotní stav!

Velmi důležité pravidlo. Každý se závodu účastní na vlastní riziko. Přesto bychom rádi apelovali na to, abyste v případě takto náročného závodu byli opravdu zodpovědní.

Prakticky to znamená:

- Známe svůj zdravotní stav, chodíme pravidelně na preventivní prohlídky
- Jsme-li v kategorii „masters“ – máme základní přehled o stavu svého srdce, víme, že máme v pořádku krevní tlak a EKG
- Nezávodíme v situaci, kdy jsme nemocní – všichni víme, co to znamená!
- Na závodní trať nepatří žádné léky, Paralen, analgetika či kouzelné růžové pilulky.
- V případě chronických onemocnění máme účast v závodě zkontrolována se svým lékařem.

10. Jdi do toho s otevřeným srdcem, čistou hlavou a pokorou.

Z WM si odneseš nádherný zážitek. Vychutnej si celý závod a užij si ho. I to, co je těžké, i chvíle, kdy to bolí. Závod je nádherný den na nádherné trati ve společnosti skvělých lidí, kteří jsou spolu na jedné cestě.

Je to oslava sportu, kamarádství a životního stylu, který jste si vybrali. Třešnička na dortu zodpovědné přípravy a radosti z pohybu. Nejste tu kvůli výsledkům nebo fotce na instáči. Jste tu pro sebe, pro svou radost, pro své štěstí, které sdílíte s ostatními.

A až doběhnete pod vysílač Ještědu a Adélka vám pověsí na krk medaili, pochopíte.

Je to jedinečná chvíle pro vaše srdce.

