

Povídání s Lubomírem Novákem

ROZHOVOR

Dobrý den, cyklistická sezona 2019 se chýlí ke konci. Jaká pro vás pane Novák byla?

Dá se říci, že byla úspěšná. Absolvoval jsem v kategorii 70 - 74 let Extraligu masters. Bylo to celkem 13 závodů. Vrcholem sezony byl světový pohár Masters v Rakousku...

Jak se vám dařilo v Extralize Masters?

Byl jsem 6 krát první a 7 krát druhý. K tomu dva tituly mistra republiky v časovce a stříbro ze „silnice“. Celkově jsem v kategorii skončil druhý.

Který závod se vám v Extralize nejvíce povedl?

Nejlépe se mi jezdí časovky a mistrovství republiky v tomtéž.

Slyšel jsem, že v časovkách nemáte konkurenci. Čím to je?

Čím to je? (zamyšlení) Systémem tréninku a asi mám tempařské vlohy. Jsem tempařský typ. Od toho se odvíjí časovka, která je vlastně o nasazeném a udrženém tempu...

Když to při časovce pořádně rozjedete, jak bojujete s aktuálním vyčerpáním?

Je potřeba si ty síly správně rozvrhnout a znát své možnosti...

Jak vypadá váš trénink, kterým navyšujete své síly a možnosti?

Je potřeba najíždět objemy před



začátkem sezony - až 4 - 5 hodin v sedle. Potom už je trénink specializován - na sílu, rychlost, výbušnost...

Kdo vás vlastně trénuje?

V tom mám výhodu, protože trenérem jsem sám sobě po celou dobu mé sportovní kariéry... Mít trenéra by asi bylo výhodnější...

Určitě je tedy ve vás trenérská já, které dává vašemu tělu pořádně zabrat, a také je vaší součástí já, které by si rádo občas trénink

zjednodušilo, odpustilo, vypustilo... (úsměv) Jak to řešíte?

Jednoduše. Snažím se to druhé já potlačit. (úsměv) Samozřejmě, že tělo občas protestuje, zvláště s přibývajícím věkem... Snažím se si nic, pokud možno, neopustit. (úsměv)

Kolikrát týdně trénujete?

V sezoně čtyřikrát, v přípravě pětkrát.

Vrcholem sezony byl světový pohár Masters v Rakousku...

O sedm sekund mi uniklo zlato v



časovce. Na silnici jsem byl většinu závodu v čele - chtěl jsem ujet. Bohužel se to nepovedlo a před cílem jsem musel kvůli kolizi prudce brzdit a ztratil jsem kontakt s čelem... Byl jsem třináctý...

Další zážitky z Rakouska?

Silná mezinárodní konkurence, nádherné prostředí Tirolských Alp, pohodová atmosféra... Byl jsem tam týden, uběhlo to velice rychle a bylo i počasí.

Kdy začnete s přípravou na se-

zonu 2020? Jaké jsou vaše představy o té sezoně?

Právě v listopadu začínám s všeobecnou přípravou... Příští rok zřejmě absolvuji to, co každý rok - Extraligu a mezinárodní závody...

Závody horských kol vás nelákají?

Ne. baví mě klasická rychlostní cyklistika.

Sledujete profesionální světovou cyklistiku?

Určitě. Vždycky se eším na všech-

ny přenosy v televizi, občas se dá i něco „okouknout“...

Co byste řekl závěrem našeho cyklistického vyprávění?

V první řadě bych chtěl poděkovat sponzorům a také Městu Znojmu, které mě podpořilo na Světovém poháru v Rakousku. Chtl bych také popřát nejen všem cyklistům hodně zdravých kilometrů.

Pane Novák, děkuji.

Libor Duchoň