

20.5.2017 jsem absolvoval svého čtvrtého Ironmana na španělském ostrově Lanzarote. V 7:00 se postupně 1606 plavců noří do Atlantiku, každý musí absolvovat dva plavecké okruhy s výběhem na pláž o celkové délce 3,8km. Ve vodě je to klasicky po startu spíše než plavání, boj o život, ale startovní pole se rychle natahuje a místo kolem přibývá. Plaveckou část zvládám s dobrým pocitem za 52:53 minut, celkově na 35.místě a ve své věkové kategorii 30-34 let překvapivě na 1.místě.

První depo je rychlé (opět nejrychlejší z mé kategorii) a na kolo nasedám svěží. Bohužel už po několika kilometrech zjišťuji, že moje nohy nestačí na rovinatých úsecích tempu soupeřů a celkem často vidím pouze jejich záda. Cyklistický okruh je velmi rozmanitý, dlouhé výjezdy a rychlé technické sjezdy se střídají s rovinkami. Celou cestu mě doprovází všudypřítomný vítr, lávová pole, rozeseté vesnice, sopečné kopce a převýšení 2 500m. Nohy se naštěstí v druhé půlce cyklistické části rozjíždějí a tak konečně i já začínám předjíždět. S lehkým zklamáním oproti očekáváním dokončím 180km v čase 5:30 hodin na celkově 33.místě a ve své kategorii hájím zatím 5.místo.

V druhém depu již nespíchám, nechávám se namazat faktory, pečlivě navlékám ponožky, občerstvuji a vybíhám do sauny. Nohy mě naštěstí v běhu nezklamaly a postupně začínám sbíhat běžce přede mnou. Vysoké teplo (hluboce přes 30°C) i tempo si od 30km vybírá svoji daň a i já začínám zpomalovat. Maraton nakonec absolvuji v nejrychlejším čase své věkové kategorie 3:02 hodin. V celkovém pořadí jsem se posunul na 18.místo a ve své kategorii vybojujávám 3.místo. Cílový čas je 9:33 (oproti loňskému roku „super velké“ zlepšení o 2minuty 😊:-)).

Svým výsledkem se podruhé nominuji na říjnové mistrovství světa na Hawaii.

Závod to byl jako vždy náročný (více psychicky než fyzicky), pořadatelsky velice dobře zvládnutý s úžasnou atmosférou na trati a naštěstí i dobrým koncem. Opět jsem si ověřil, kde mám největší rezervy a bude potřeba na nich do MS zapracovat.

Děkuji tímto všem sponzorům Triexpert MILT team, YOGI, Obklady Vaněk, LT Projet, Schuster & Associates a BTčku. Support týmu ve složení [Rudolf Cogan](#), mamka a přítelkyně Aneta za jejich péči nejen na trati.

Předzávodní motivace několik minut před startem od Rudy:

Já – Jsem nervózní z cyklistiky...

Ruda – Proč?

Já – Bude to těžký!

Ruda – No a co?

Já – ???

Díky, trenéře 😊:-).



