

ČAJOPIS

2019



Vítám Vás v mém prvním výtisku Čajopisu - rok 2019. Reaguji tím na pár ohlasů, kdy mi bylo řečeno, abych zkusil něco napsat (máš zajímavé vyjadřování :D). Chtěl bych Vás každý rok nějak zaujmout a zkusit tím dát vědět o mém sportování/fungování. Jsem stále na začátku své „kariéry“. Každý začátek je těžký a vezme ty největší finance. Nákup závodního handbiku, auto ve kterém budu mít zázemí na dlouhé cesty a závody. Ve všem mi pomáhá rodina a pár kamarádů - podnikatelů. No a především nejvíc vy moji milí fanoušci. Nejen díky prodeji kalendářů v roce 2018 a vybrané částce jsem si mohl to vše pořídit a i vycestovat na závody do ciziny. Čajopis tedy opět jde do prodeje s žádostí o podporu od Vás mých „**POMOCNÍKŮ A FANOUŠKŮ**“.

Doufám, že se Vám bude líbit. Předem Vám i chci poděkovat za případnou podporu!!!

Děkuji Radku Gallerovi (za grafiku a ilustrace) díky kterému tento Čajopis mohl reálně vzniknout. Za titulní fotku děkuji opět úžasné Janě Mensatorové.



Předem chci říci, že pokud otočíte na další stranu, tak nečekejte slohové správné texty. Mělo by to být vedeno "spisovnou" divokostí a nedokonalostí. Přesně takový jsem já. Neslušné výrazy nepoužívám a tak klidně čtení půjčte i svým dětem :D.

Ahoj jsem

Pavel ČAJA Kovář a jsem závislý na handbiku :D

Dlouho jsem přemýšlel, jak bych mohl pozvednout svou první práci (kalendáře) a zase Vám ukázat kus sebe a svého nového stylu života. Z kalendáře jsem měl obrovskou radost, ale bylo to vyjádření jen „obrázkové“ a nyní bych to chtěl tímto „buletinem“ či časopisem“ povznést na vyšší úroveň. Chtěl bych Vám sdělit mimo obrázků už více svých pocitů nejen ze závodů, tréninků či přípravy. Má úvaha směřuje k tomu Vám mou formou ukázat co dělám a proč (nejen trénink ale i soukromý život). Myslím si, že žiju na vozmena (vozičkáře) celkem aktivní a zajímavý život (aspoň já si to myslím :D). Proč to tedy mou „snad osobitou :D“ formu neukázat. Jelikož mi pár lidí napsalo na FB, že mé posty jsou zábavné a dokonce bych měl zkusit napsat i knihu (což mě pobavilo a myslím i mé češtinářky). Napsat knihu mi doporučilo obrovské kvantum lidí (přesně jeden :P), tak jsem „dav“ poslechnul a řekl si Čajane to hecneš :D. Kniha to úplně nebude, ale co zkusit sepsat mé roční počínání v životě závodáka? Pokusím se mým textům pověnovat svým stylem a tudíž by to mělo být svižné, snad vtipné a kratší. Nesmíte ovšem přestat číst pokud má „myšlenka“ bude trvat pár řádků (všichni jeden jste chtěli knihu :D).

Ta předmluva se vleče že :D? Ještě tedy... neeee pojďme se vrhnout na první kapitolku :D



Leden a dovča

Po úvodních informacích :D se můžeme vrhnout na první psaníčko z mého života. Půjdu na to od lesa a trochu si zavaříme :). Tudíž nejdříve Čájovo omajda až poté bude hlavní menu :P . Cyklistika je letní sport a tudíž se závody většinou odehrávají kvůli počasí od dubna do října. Já osobně jsem na začátku získávání kondice, a proto jsem přešel plynule ze závodů českého poháru rovnou do přípravy na rok 2019. Tuším zazní to tu častěji „*jsem Čája a věci dělám jinak neboli po svém*“ :D . Takže rovnou nášup dvou tréninků fitka v týdnu s Ráďou (veřte ten borec umí super tréninky a ví o čem mluví , dvakrát plavčo, fyzio a hlavně vytrvalostní tréninky kola 4x týdně. Tento blok byl naplánován od půlky října až do půlky ledna.

Tak zase tolik té omajdy nebylo ne a hurá na hlavní menu.



*„jsem Čája
a věci dělám
jinak neboli
po svém“*

Gran Canari

10 dní
25 °C



Nicméně po takovém brutálním bloku i já potřebuji trochu toho odpočinku a díky mé skvělé rodině (mamka, taťka, ségra) a manželovi mojí sestry, se mohu podívat v půlce ledna na 10 dní na Gran Canarii. Pro mě úplně ideální podmínky, kdy není více než 25 stupňů a lehce vane vítr. Co je nad 25 stupňů už mé tělo přehřívá díky úrazu a poškození termoregulace. Tento ostrov je ráj pro profesionální cyklisty na tréninkové kempy i proto tu jsem já.



Sestry manžel patří mezi nejlepší české i světové silniční cyklisty. Má tu úžasné podmínky v zimě pro trénink, také sestra holduje cyklistice a tudíž vyráží pravidelně na kolo. Já s našima většinou hlídáme neteře/vnučky než se sestra vrátí a zase si je vezme. Ano občas u hlídání brblu bo jsem jenom chlap, ale vždy jsem rád za možnost s rodinkou vycestovat. Dovolená je opravdu moc fajn, ale asi to nic nedělání není pro mě. Domluví se tedy s trenérem a podle citu zařazují každý den kompenzační cviky s gumou plus posilka. Mají tu nádherné fitko se super atmosférou a neuvěřitelně přizpůsobené pro vozíčkáře. Je to v Meloneras a jmenuje se **TITAN GYM**. Pro mě je velmi příjemné v zimě si odletět do tepla na 10 dní a odpočinout si od toho všeho dění tu doma. Vracím se tedy odpočatý od kola a plus slušně zesílený. Jsem tedy připraven se pustit do práce a máknout na výkonu v kole.



Organizace závodů

Trochu Vám přiblížím organizaci závodů silniční paracyklistiky a našeho handbiku. Bude to letem světem ať tím nejste zahlceni. Hlavní organizací je UCI (celosvětová organizace celé cyklistiky) a naše sekce se jmenuje Para. Mluvím teď za sebe, když říkám, že nejvyšším závodem je závod na paralympiádě a poté mistrovství světa. K nominaci na tyto závody je potřebné se účastnit série závodů ve světovém poháru (3-4 kola, kdy každé kolo obsahuje 2 závody tj. časovku a závod s hromadným startem) a závodů označených C1 (po celé Evropě či světě jich je opravdu mnoho a u nás v ČR pouze jeden). Je tedy nutné vycestovat za hranice pro získání potřebných bodů. Já světovému poháru říkám grand-slamy a C1 je masters :D. Sledování a fandění mé kamarádce, než se dala na dráhu maminky, Andy Sestiny Hlaváčkové na mě zanechalo následky :D. Závody mají bodové ohodnocení podle umístění v závodě a následný součet ze všech těchto závodů tvoří součet bodů podle něhož se tvoří světový ranking (žebříček). Dostat se na dva mnou zmíněné nejvyšší podniky obnáší dostat se do české reprezentace a být nominován díky pozici v onom světovém rankingu. U nás existuje série českého poháru (tomu říkám extraliga). Je to cca 7 kol (závodů) za rok a opět součet bodů tvoří pořadí závodníků. Co se týká obtížnosti, tak každý závod je specifický buď profilem nebo kilometry. Časovky (závodníci startují postupně v intervalových odstupech za sebou) jsou většinou rovinatější a cca 9,15 nebo 18 km dlouhé. Dalším závodům se říká „road race“ což je závod s hromadným startem. Profily už jsou různě dlouhé a i s kopečky, a cca 21 až 40km (nebo je varianta kroužit hodinu plus kolo na trati o délce 2km).

**„Možná se to nezdá,
ale toto je opravdu
ve zkratce“**

hlasitý smích

Květen: Světový pohár v Belgii Ostende

Zadávám do navigace Ostende a kuk 10h cesty. No ty kokšo. Přeci jen to je až u moře a 922 km. Jelikož to jsou mé první závody ve světovém poháru, musel jsem dorazit do Ostende o týden dříve. Důvod byl jednoduchý, abych mohl závodit je třeba určit mou kategorii handicapu. V neděli k večeru jsem dorazil do hotelu a v pondělí kolem 13h mám rande s komisí mezinárodní cyklistické unie. Přiznám se, že pivo a jídlo v angličtině zmáknou, ale absolutně nemám ponětí, jak budu mluvit o mém zdravotním stavu :D. Jenže když musíš, tak musíš. Doporučeno bylo mít na sobě cyklistický dres a s sebou kolo. Běžná praxe je mít to připravené venku v autě. Samozřejmě první otázka asistentky před vstupem k přezkumu. Kde máte kolo a proč na sobě nemáte dres? Problém vyřešen rychle a tatka vše musel z auta dotáhnout. Byl jsem vpuštěn před komisí a hned si udělal jméno :D. No nezlobte se, ale prostě uvítání „**Hi Pavel from Czechoslovakia**“ :D. Nic proti bratřům, ale řekl jsem „no, from Czech republic“. Však proč je nedráždit Čájo, když umíš „perfektně anglicky“ a potřebuješ správnou klasifikaci :D.

Navíc žádám či nelze pokračovat v němčině (*můj plán byl přehodit komunikaci na tatku* :D). Tušíte asi odpověď pana komisaře žeeee :D? Dva komisaři zjevně dle přízvuku z Anglie se vrhají do práce. Musím říct, že kontrola byla důkladná a pan fyzioterapeut byl sympatický a usměvavý. Po přesunutí na lehátko si neodpusťil poznámku, že už chápe proč jsem hrál basket (mám 197 cm). Začal tedy přezkum svalů co funguje či nikoliv. Bylo štěstí, že pokynům push, push, push a go, go, go asi rozumíme všeci. Otázku či beru nějakou medikaci kvůli dopingu jsem také pochoopil. Lekce angličtiny a třičtvrtě hodiny snad trvalo v mých očích celý den. Uf slyším: „Mr.Kovar your category is MH1“ a dal už jen vím, že mi kluci gratulují a přejí mi ať si užiji závody a poškádlí mě svým humorem „hi Paul from Czechoslovakia“, ale mrknul na mě :D. Nakonec jsem byl ze sebe překvapen, že jsem všemu rozuměl a víc překvapen, že kluci mně :D.



„...your category is MH1“

Mám speciální hodinky od Garmina (ukazují úplně vše co jde včetně tepu) a schválně se po přezkumu koukám na data, které mi ukazují hodnoty jichž nedosahuji ani při tréninku :D. No prostě nervozita je hnus velebnosti, ale klasifikaci mám. Jsem správně přiřazen do nejtežšího možného handicapu co handbiky jezdí. Vše tedy vyřízeno a budeme čekat na čtvrtek a sobotu. Než proběhne první start, tak určitě ještě potrénuji na tratích (časovku a road race) a prohlédnu si krásné město. Tratě jsou velmi hezké „ALE“.



Trať časovky se nachází přímo u pláže kde neuvěřitelně fouká. Ano půlka trati po a půlka proti směru. Trať road race už byla víc do vnitrozemí. Ač obojí byla rovina, tak silný vítr dělal své. Vždy se snažím moc nestresovat, ale když mi na něčem záleží, tak to prostě ani jinak nejde. Podle oficiální listiny mám start časovky až v 18:30 a to jako předposlední závodník dne. Tady začala první obava, jelikož to nejlepší se většinou dává na konec :D , tak asi ještě neznají dobře Čáju. Snažím se tedy přes den pořádně jíst a soustředit na svůj výkon. Poctivě jsem se rozjel na trenažeru a dal banán na energii a frčím na start.



„Když mi na něčem záleží, tak to ani jinak prostě nejde“



**„Na soupeře
moc nekoukám“**

Na soupeře moc nekoukám, protože už tak mám v břiše brutální křeče z toho monstrozního zázemí a okolí. Naštěstí většinou po startu vše ustane a nastoupí adrenalin. Jedou se dvě kola o délce 9 km jedno, bohužel po prvním kole jsem stažen :(. Přesně se ukázala má obava proč jsem startoval předposlední a za mnou už jen mistr světa časovky v mé kategorii. Srašně mi to mrzelo být stažen kvůli potřebě otevřít silnici pro provoz. Dát mi na začátek mé kategorie, tak jsem závod dokončil. Tohle byla přímo KO rána do mého sportovní „sebevědomí“, které je už takhle nízké. V pátek následovalo volno, které jsem strávil hezkou procházkou po Ostende. Většina závodníků si jde protočit ruce, ale já neměl na kolo vůbec chuť po takovém krachu. Vyvětral jsem si hlavu a večer si pustil hudbu u které moc rád odpočívám. Moc mi podpořil trenér, který mi řekl, že trénujeme půl roku a ať neblbnu. Cyklistika je vytrvalostní sport a bude to trvat déle než jen půl roku, abych dohnal světovou špičku. Navíc podle dat ze závodu jsi prostě odvedl maximum na co nyní máš. Řekl jsem si tedy zítra je nový závod a přijel si bojovat a ne kňourat!!!

...KO rána do mého „sebevědomí“



Start road race se přesunul z 15h na 11h. Tentokrát startujeme všichni dohromady na 8km dlouhém okruhu a je to masakr a šrumec. Závod trval 1:45 pro prvního, který ujel 40 km. Bohužel jsem byl předjet o kolo a zkusil si i chvilku jet v háku. Je neuvěřitelné, jak i u handbiku je znát se za někoho schovat a šetřit energii. Nicméně i přes opět poslední místo mám už lepší pocit. Závod jsem dojel a nasbíral potřebné zkušenosti i spousty rad na úpravu kola a tím i zrychlení. Po závodě všechno zabalit a ráno v neděli hůrá zase na cestu a domů.



**Start
ROAD RACE**



...já stále sám



cíl ROAD RACE

Příprava Švýcarsko

Příprava na tento závod jehož body se počítají do světového rankingu probíhala no posuďte vy :D. Po návratu z Belgie (světový pohár) možná někdo čekal, že si dám odpočinek, ale já jsem Čája co dělá věci prostě jinak a po svém. Takže v neděli cesta domů 10h a v pondělí hned fyzio a posilka s koučem. Pohovor s trenérem na cyklistiku o pocitech ze závodů a hlavně pocitech o mém fyzickém stavu. Snažíme se poslouchat mé tělo a nepřepálit nic. Čas na trénink mezi Belgií a Švajcem byl měsíc. V Belgii jsem měl rozmluvu s jedním z našich závodníků co jezdí sice jinou kategorií, ale handbiky a úpravy jsou u obou kategoriích skoro stejné až na pár drobností. Bavili jsme se hlavně o úpravách kola co mi pomohou zrychlit. Pochopil jsem, že sice kolo je profesionální, ale mé nastavení je „lajdácké a výletníka parníku :D“. Všechny rady jsem si vzal k srdci a řekl si teď je málo času na přestavbu a hlavně i následné zvyknutí v nové pozici. Nechci znít hrozně důležitě, ale prostě tělo chromajzlíka (nebo tedy aspoň to moje) reaguje na každou změnu hrozně. Hrozně znamená, že mám prostě velké bolesti fungujících svalových partií. Nechtěl jsem tedy dorazit na asi nejkrásnější závody v roce bolavej a zničeněj. Rady zužitkuji tedy později a budu se dále věnovat koncepční přípravě. Přesně 12 dní před startem na Švajcu vyjedu na trénink a najednou pocítím nepatrné píchnutíčko v lokti. Říkám si asi ještě nejsem zahřátý a jedu dál po půl hodině se píchnutí opět ozvalo a už se začalo vracet víc a víc až po 75 minutách to byla kadence záběru a bodnutí :) . Jelikož to mělo vliv na sílu a nešlo jít přes bolest (což je blbost při tréninku) , tak jsem ho ukončil a jel domů. Tři dny jsem trénink vynechal a s fyzio tejpoval a rehabilitoval. Přišel víkend před závody a já chtěl zkusit loket. Super zdá se být v cajku a půjde to. Ha v úterý před závody se opět vrátila tzv. „**ČAJOVINA**“ (říkám tak situaci kdy se stane něco originálního co změní normální chod situace u normálních lidí :D) a Čája má teplotku a rýmičku jak cip :D. Následuje tedy opět povinné flákání . Tomu říkám makat před závody :D. Statistika před závody zní drsně, posledních 12 dní jen dva opatrné tréninky. Tudíž borci třeště se Čája v „plné palbě“ už jede :D.

Tour de Suisse challenge

Červen

Je tu pátek 14. června a zhruba osmá hodina ranní a já čučím na zabalené auto. Já a má crew (mamka a taťka) razíme směr Langnau ve Švýcarsku. Cesta trvá 8 hodin a místo popisu cesty, bo by byla nudná, tak napíšu něco „nebojte opět krátce :D“ o těchto závodech. Nevím či je to první ročník, ale tento závod má dvě etapy (časovku 9km a road race na hodinu plus kolo), kdy časovka se jede na totožné trati a ve stejný den jako profi peloton Tour de Suisse (Dimension data - Kreuziger, Deceuninck-Quick-step - Viviani, Bora - Sagan, Astana - Hirt, Ineos (Sky) - Bernal, Thomas (obhajce TdF) atd.). Jen pro představu Dennis Rohan z Bahrain Merida u profíků vyhrál v čase 10:50. Tento závod jsem si vybral i hlavně kvůli tomu, že uvidím jeden z top etapáku před Tour de France a ještě si zkusím totožnou trať, kterou pojedou profesionální silničáři hned po nás.

Enric Mas





já a Elia Viviani



Já a švagřík R. Kreuziger



Pokud jsou starty závodů dopoledne je potřeba brzo ráno se pořádně najíst, aby člověk nedostal hladáka (to je stav kdy se prostě nejste schopní hnout bo vám úplně dojde energie) a veďte to nechcete. Já, pokud se mi to stane, musím úplně slézt z kola bo je mi hlady natolik zle, že se klepu a prostě se nehnu. Než jsem se včas naučil poznat, kdy už je třeba při jízdě dát gel či banán, tak jsem zažil solidní stavy uf :(, no a jelikož asi stárnu a své závody prožívám, tak v den závodu mám celkem problém cokoliv sníst. Což se vzájemně vylučuje :D bo bez jídla prostě nelze podat výkon, ale zároveň cokoliv dám do pusy, tak mi nelze polknout :D. Snídaně (káva, fresh, vajíčko a houska) tedy proběhla na hotelu v krásném centru města Thun a hurá do Langnau (cca 15 km) na start. Všechno jde celkem podle plánu lezu z auta, kolo už mám venku a dám si speciální želatinku hodinu a půl před startem (na to málo ze snídaně bych to neodjel). Tak a je tu první renonc :D páč říkám: „tati dej mi kolo na ergáč“ (*trenažer na bike abych se rozjel na místě bo není prostor kde a rozjet se musím*). Taťka „no já bych rád a kam si ho dal?“ Ahaaa ty vole Čájo si neřekl nikomu ať ti ho vezmou že. No nic dost zásadní problém řeším provizorně a cvičím s gumičkou a doufám v to, že cesta na start je kolem 2 km a snad to bude stačit.



3 2 1 start - valím to bo první část je klesavá a není cítit žádný problém s rozjetím a frčím cca 35km/h průměrem dolů. V půlce otočka a teď se šuhaj ukáže při stoupání co máš v 🚲 za 🚲 (podotýkám přesně v půlce trati vylezlo slunko a dělalo ze mě omeletku). Světe div se 🚲 byl zhasnutý. Dotrápil jsem se stoupáním do cíle a za páskou bylo hašení. Čas 1h 20min na ofiko serveru mi složila do kolen, ale naštěstí soudruhům nešel můj čip dobře a čas byl trochu lepší 40 min. Jsem našťvaný na sebe bo si musím myslet na to co vše potřebuju na závod a ne mít v hlavě blbosti. Malá spokojenost bo už ztrácím 10 min na borce přede mnou a cca 15 min na prvního a ten shodou okolností vede svět. pohár tudíž je v topu.





CÍL časovky

No a je tu neděle závod na hodinu plus kolo... paráda můžu se rozjezdit na trati... zjištění kolo má necelé 2km a před cílem je pecka krátká stojka... po pokecu se soupeři, že mají 55 - 65kg a já 88kg to bude asi bolet se jich držet a prostě vždy v tom kopečku mi dávají desítky metrů... ve zkratce závodák přede mnou už je jen 6 min a opravdu je znát progres.

Švýcarsko děkuji za fantastický zážitek ze závodů a organizace. Snad se uvidíme za rok :D



nedělní ROAD RACE



Labe arena Račice

Červenec

Je 31. července a jelikož jsem odevzdal kolo na další nutné úpravy, abych získal další vteřinky či minuty na soupeře, tak po hovoru s mým trenérem Alešem dáme klid od kola, ale pumpneme posilku a různé kompenzační cviky. No a na to tu mám mého Rađu s ničivým drilem v posilce. Uvidíme či bude přestavba delší než týden. Dám tedy 2x posilku a do toho doma Skierg od Concept2 (výborný trenažer) a samozřejmě cviky s fitness gumičkou. Nebudu lhát, že si přeju tu úpravu rychlou bo včera posilka a dnes píšu opravdu s bolestí namoženého těla :D. Podotýkám je teprve středa ráno a tudíž „fitness hell“ teprve začal.

Vrátím se o pár dní zpět do víkendu jelikož jsem závodil v Račicích na českém poháru. Moc jsem se těšil přímo na tento závod a to z důvodu profilu trati (absolutní rovina s hezkým asfaltem). Celý týden bylo velmi solidní vedro a bohužel se nám to nevyhlo ani v Labe arena Račice. Na plánu byly dva závody. Časovka 3 x 5km (15km) a v neděli road race 6 x 5km (30km). Já osobně se cítím připravený podat nadstardantní výkon s vysokou dávkou sebevědomí z odtrénovaného bloku.



Sobota

Časovka na 15 km v rovinatém profilu by neměla představovat žádný problém. Co asi bude následovat za slovo? Ano již ohrané

!!! ALE !!!

Já prostě zatím časovky neumím a dělá mi problém dát ze sebe ten top výkon. Já se od startu většinou trápím a prostě nemám sílu v ruku. V zásadě se vždy opakuje, že až poslední kilometry cítím sílu a relativně odpovídající výkon. Rozhodně je potřeba zapracovat na pořádném rozjetí před startem, ale zase ne úplně se vydání. Můj cíl byl dokázat časovku odjet průměrem 18 km/h a sen byl na hodnotě 20km/h. První kolo to ještě jelo, ale druhé jsem pocítil, že čím víc chci, tak se děje úplný opak a zpomaluji. Do toho velké vedro přes třicet stupňů. Bylo štěstí, že po druhém kolo jsem dostal velmi solidní doping v podobě polití studenou vodou a mohl dokončit třetí kolo tedy závod. Nebyl jsem spokojen bo průměr byl 17,8km/h a tudíž nesplněný cíl. V mysli odjíždím smutný a poražený.



„...odjíždím
smutný
a poražený“



Road race na 30km ve stejném profilu a všichni startujeme najednou hromadně. Je tu úplně nový den, nová šance, nový start a tak pojd' to znovu zkusit. Předpověď je milosrdnější bo jsou mraky, ale teplo trvá dál. Kýble s vodou jsou připraveny :D. Jelikož to je teprve má druhá závodní třicítka, tak s rozjetím tolik neblázním a stíhám i pokec se závodníkama. Cíl je jasný dnes 18km/h průměr musí padnout. Sen jsem si neurčil bo včera to bylo od něj sakra daleko. Soustředím se tedy na sebe a svůj výkon (cíl). První kolo bylo celkem svižné bo jsem se vizuálně držel mého soupeře, který se mi vzdaloval, ale opět druhé i třetí kolo bylo špatné a v hlavě se objevil čert co říkal „skonči nemůžeš“. V jednu chvíli být to možné odstoupim, ale bylo to v místě, kde to stejně nešlo a musel bych dojet k autu. V tu samou chvíli jsem se na sebe naštval a řekli si proč jsem vůbec teda jezdil, když furt nemůžeš. Absolutně jsem vypnul myšlenku o délce trati, počasí či slabosti v rukou. Soustředil jsem se jen na to dát teď tomu prostě plný plyn co můžeš a uvidíš co to hodí. Stalo tedy to, že já ty tři kola stále zrychloval a soupeře stahoval.

Asi čekáte resumé a blbé hodnocení, ale nebudu se chválit, když jednoduše není za co.

!!!POZOR DNES JE!!!

Já si přece neurčil sen, ale jen projetí cílem? Já ten sen prožil wau 1:26:40 a teď 20,8 km/h průměr. Sny mají přeci být hezké, ale to co jsem na trati prožíval? Uvědomuji si: „já prožil live můj hezký sen,!!!“



*„Proto sním
a dělám přesně
co dělám.“*

Lopatárna

Po zrušení závodu v Ústí kvůli zdraví jsem měl v plánu ještě jeden závod a to v Plzni na Lopatárně. Přiznám se, že laboruji se zdravím a únavou, ale zase jsem vděčný, že pro nás chce někdo pořádat závody a pokud trochu jen mohu, tak chci na závod. Horší je, že předpověď počasí byla šílená 8 stupňů a pršet. Jak říkám, pokud to trochu jde tak jedu. Já se rozhodl, že pojedou děj se co děj. Rozhodnutí bylo správné a počasí se umoudřilo na 14 stupňů a bez kapky deště. Jelikož už jsem veden jako tvrdý rider závodník a předchází mě pověst, tak jsem celé startovní pole mé kategorie (startoval jsem sám :D) rozdrtil a vyhrál. Tak a nyní trochu pravdy :D . Kluci bohužel jeden byl marod a druhý naše jednička byl testovat trať v Japonsku na paralympiádu. Tak už tušíte, proč jsem byl první :D. Každopádně i tak jsem si to užil a přes šílenou únavu se těším na sezonu novou a nové výzvy. Kolo poputuje do garáže a chvíli se asi neuvídíme :D.

***Last race, last handbike
a hurá na odpočinek
(off season)***



Splnění jednoho slibu

**Přednáška
dětem**

Můj úraz se stal z nešťastného rozběhu a skoku do vody (v roce 2009 2.srpna). Zhruba dva roky po úraze jsem slavil v hospůdce své narozeniny s bandou kamarádů a s jedním kamarádem (Ondrou) probíráme následky úrazu. Narozeniny mám v květnu před koncem školního roku, když po mém několika minutovém přednesu o nástrahách ochrnutí mi řekne. „Ty Čájo, já učím na druhém stupni základky a co kdybys přišel o svém úrazu popovídat mým žákům?“ „Nikdy není nic lepší než přímo realita.“ Tehdáž pod vlivem dobré nálady z oslavy mu řeknu, že klidně dorazím :D. Nikdy nemám problém mluvit o mém úrazu a svízelnosti jím způsobené. Taková je realita a je třeba o ní otevřeně mluvit. Jenže tato situace, kdy mám předstoupit před velmi zvědavá dítká (cca 20 páru velmi ostražitých kukadel)? Druhý den se mi to rozleželo v hlavě a z různých důvodů odkládám 8 let až do letošního června :). Jednoduše jsem srašík stát před davem a mluvit, ač jsem svým způsobem exhibicionista. Každopádně po letech přemlouvání se letos Ondra rozhodl přitvrdit a nastoupil s totálními argumenty. Byly velmi úderné a zásah byl přesně kam měl, aby Čája zvedl křesílko a prostě jel těm dětem říct svůj příběh. Největší argument a bylo jich opravdu hodně, tak byl „kamaráde nemůžeš jen brát, ale musíš i dávat“. Měl pravdu jelikož hodně lidí mi pomohlo / pomáhá (nejen finančně, ale i návštěvou či podporou slovní atd. a je třeba to společnosti vrátit i třeba jedním človíčkem co přestane blbnout skákáním do vody. Navíc jsem nemusel do třídy a návštěva proběhla v horách na jejich výletě. Má diagnóza je jasná a nožky se nehýbou, ale po cestě za Ondrovo třídou vám garantuji, že to byl třes :D (podle mého v kraji bylo z mého třesu zemětřesení). Když přijíždím k místě činu, tak obavy se stupňují a kolem padají stromy (ano tak jsem se klepal :D). Ondra se mě snaží uklidnit, a hlavně jsem na něm viděl, že má obrovskou radost z mé návštěvy. No nic přeci už nevyměknu a jdu s kůží na velmi tvrdý trh.



Bylo přibližně 20 dětí a já stál přímo před nimi. Krátký úvod od Ondry a jdu na věc. Po pár větách jsem viděl, že celá třída mě opravdu poslouchá. Nikdo ani nepípl a opravdu je můj obsah vyprávění zajímavý. Nebo jim Ondra něco slibil :D? Bylo neuvěřitelné, s jakým zájmem mě poslouchali až mi šla husí kůže po těle. Myslím si, že pro většinu z nich to bylo první setkání s vozíčkářem, který měl úraz ve 24 letech z něčeho co všichni dělají, když vidí vodu a prostě se do ní rozeběhnou a skočí vpřed. Byl to pro mě jeden z největších zážitků vidět ty děti, jak ostražitě sledují jakýkoliv můj pohyb, co dělám. Jak to vím? Po mém přednesu následovala totiž řada otázek a opravdu neskutečné čeho všeho si všimli. Všechny dotazy měly hlavu i patu. Byla to sedmá třída a úroveň dotazů neuvěřitelná. Trochu jsem se cítil, jako u Jílkové v pořadu Kotel :D. Ač mně to bylo příjemné a byl cítit zájem se něco dozvědět. Dotazy např. co cítím za části těla, jaké svaly fungují, jestli budu chodit, jestli mám přítelkyni či rodinu, proč se na vozíku neustále šiju, proč mé zadní kola jsou do áčka, jak to dělám s toaletou. No opravdu neuvěřitelné a i pro mě obrovsky naučné. Absolutně nejvíc mi překvapil dotaz a byl logický. Byla to slečna a ptala se „pokud necítíte nohy, tak či můžu nastydnout od nohou?“, protože správně ví, že nejvíc člověk opravdu nastyodne od nohu. Není to tedy jen o nepohyblivosti, ale opravdu člověk si musí hlídat (pohmatem ruky či vizuálně) i ohledně chladu / tepla . Měl jsem spálené nártky od slunka, anebo holeně od ohně při opékání buřtíků. Slečna měla tedy velmi skvělý dotaz a je tedy třeba se neustále hlídat, pokud nechci mít zdravotní potíže. Odjížděl jsem po hodině a půl s neuvěřitelným pocitem.

Za tento neskutečný zážitek chci tedy poděkovat Ondrovi a především celé jeho úžasné třídě. Hodně silně se mi to vrylo pod kůži a dokonce Ondra mi řekl, že kluci přestali skákat kde neměli. **Nelze mít hezčí pocit!!!**

RunCzech

Je to dlouhá doba od posledního závodu, ale bohužel jich pár v Českém poháru odpadlo a na cizinu už nebyl budget. Nastal tedy čas pořádně a kvalitně potrénovat a navýšit mou sílu a vytrvalost. Hrajeme si různě s nastavením kola a pracujeme na speciálních rukavicích kvůli pevnému uchopení klik a tím větší přenesení síly na trase ruka - klika :D. Možná se to zdá jako prkotina, ale kdo někdy jezdil na kole se zámky na botě, tak ví, jaký rozdíl je kecka či tretra. Je to přesně tři měsíce od posledního závodu a nemohu se dočkat startu na RunCzechu v Ústí. Mám za sebou, si myslím, brutální blok tréninků a jen posledních pět týdnů před tímto závodem jsem najel kolem 700km. Takže asi každý chápe, že na závod se už opravdu těším. Těším se ze dvou důvodů. Kvůli vždy úžasné atmosféře díky divákům kolem tratě a druhým důvodem je zjištění, jak jsem se za ty tři měsíce posunul v mé formě. Vše klapalo perfektně, poslední trénink byl ve středu a do soboty už jen odpočinek. Už středa přes den jsem na chvilku přes den usnul a to se moc často nestává a to samé i ve čtvrtek. V pátek opět po obědě jsem usnul a to už mi šlo hlavou, že něco není správně. Ano není!!!! K večeru mi začal zlobit močák doprovázen pálením i brněním hýždě a hned bylo jasné proč jsem předešlé dny tolik spal. Bohužel důsledek mého úrazu je (a já za to děkuji), že cokoli se děje mému tělu špatně, tak začnu často chodit na WC (často znamená cca 5x za 30min, standard je 1x 3 - 5 h). Děkuji, neboť tento indikátor mi zahlásí hele koukni se či zbystři něco je špatně (viz. pokud stojím v průvanu, opřené koleno o něco horké/studené, kamínek v botě, na něčem tvrdém sedíš, dlouho sedíš atd.).





Lidé si často neuvědomují ty naše různé komplikace. Například člověk pokud ho něčím budu pálit, tak reaguje např. tím, že vyjekne a cukne, ale já jelikož necítím podstatnou část těla, tak vlastně netuším, že se mi něco pálí a může nastat opravdu velký problém. No a můj problém časté toalety byl právě z moc odseděných hodin na vozíku a únavy. Takže v sobotu ráno jsem rozhodl, že není moudré odcestovat na závod a celý den absolvovat na vozíku s riskem co se stane. Dost mi to mrzelo, jelikož jsem cítil formu a opravdu jsem tomu dal vše. Sobota tedy byla jasná a proležená. V neděli se udělalo teplo a hezky. Řekl jsem si, že jen zkusím formu na hodinu a půl. Výsledek byl famoooooooozní a opravdu ta forma byla neuvěřitelná. Nu co dodat :(snad jen zase příště.

Má osobní zpověď

Tohle píšu a říkám úplně prvně v životě. Ani rodiče to netuší. Nikdy jsem to ještě neřekl, ale cítím, že už to říct mohu. Některé věci se lépe píšou než říkají. Budou to prvně číst s Vámi v ČAJOPISE. Je to má menší zpověď.

Půjdu rovnou k věci. Jelikož jsem měl v roce 2009 úraz páteře, potažmo míchy, tak jsem upoután na vozík. Ano vždy, pokud by to šlo, bych vše vrátil zpět, ale to nejde. Následují, alespoň u mě dvě cesty. První je se z toho po.rat, uzavřít do sebe a litovat. Druhá cesta je se rozkoukat a pustit se do života na kolech (vozíku). Já nejsem ten borec co se pustil hned do té druhé cesty. Když jsem prvně otevřel po operaci oči a probudil se s radostí, že hýbu nohama (ano já jsem si skutečně myslel, že se hýbou) , ale nebyla to úplně pravda. To vše byl jen sen a když jsem se opravdu probudil, nehýbalo se nic než hlava a nějaký prapodivný záškub (spasma) v ruku. Většinu času (pokud u mě nebyla rodina či má tehdejší přítelkyně) jsem probřečel a absolutně nespocoval s personálem. Bylo potřeba odpojit přístroje a rehabilitovat. Ano, obojí jsem bojkotoval. I přes neovládání rukou jsem uměl nějak odpojit kabely od monitorovacího zařízení. Byl jsem absolutně apatický k pokynům fyzioterapeutky. Prostě nic a cítil jsem se jako prázdná schránka. Vše jsem uvnitř absolutně vzdal a možná nescházelo moc a dnes by nebylo o čem psát. Byl bych jen vozíčkář čekající na to nejhorší :-(. Jenže přišel den, kdy se u mé postele objevila moje sestra před cestou do nebo z práce, přesně nevím. Citace nebude přesná, ale pointa ano!!! Brečela a říká mi „Brácha sakra seber se a přestaň jenom ležet. Začni konečně spolupracovat. Musíš se snažit dýchat sám ať tě mohou odpojit a můžeme začít s rehabilitací. Proč nespocojuješ s fyzioterapeutkou, která ti říká co máš dělat. Proč to odmítáš? Pojď mi slíbit, že mákneš!!!“ Což s hadičkami v puse a nose jde blbě že :D. Tak jsem kýval hlavou že ano, ale stejně jsem tomu nevěřil. Jenže toho pomyslného brouka tam prostě dala právě má sestra. Ono vidět brečet mou sestru totiž není jen tak.

**„Brácha sakra seber se a přestaň jenom ležet.
Začni konečně spolupracovat.
Musíš se snažit dýchat sám
ať tě mohou odpojit a můžeme začít s rehabilitací.**

**Proč nespolupracuješ s fyzioterapeutkou,
která ti říká co máš dělat.
Proč to odmítáš? Pojď mi slibit, že mákneš!!!“**

Ještě před spaním jsem si na návštěvu vzpomněl a bulel. Když jsem se probudil následně ráno, tak ano v ten den jsem našel svou druhou cestu. Fyzioterapeutka nevěřila co se děje a během dvou dnů se rušily všechny hadičky a myslím po 10 dnech od operace jsem se prvně nadechnul úplně sám a mohl jsem říct první slova. Měl jsem zákaz mluvit, ale i tak jsem prokecal se sestrou dvě hodiny. Měli jsme si tolik co říct. Doma všichni jako na trní, jak se vše povedlo a co se děje, bo prostě nemáme čas se sestrou volat :D. Tohle je v podstatě můj životní point!!! Má RODINA to nikdy se mnou nevzdala a nikdy se ani na chvíli neotočila jinam než mým směrem. Naše rodinné nebe má spousty mráčků, bouřek i tajfunů :D, ale „ty vole“ jak je potřeba zameleme oblohu a slunce rozjedeme na pořádný pařák!!! Tomu věř!!!

Závěr a shrnutí

Je listopad, když píšu svůj poslední článek sezony 2019. Mám za sebou něco přes čtyři týdny odpočinku po náročném roce cca 3500 km na handbiku, x hodin posilovny, fyzia a plavání. To vše se pokusím následující ročník pozvednout a zase se posunout aspoň o krok dále. Nastává období kdy musím sehnat finance na novou sezonu a věřte to je mnohem těžší než samotné tréninkové dávky :-). Proto jsem nesmírně vděčný za každou vaši podporu a nákup ČAJOPISU. Veškerý výdělek bude vložen do závodů, kde mohu získat body světového žebříčku. Chci se porvat o reprezentaci už v roce 2020! Bez těchto závodů nemám šanci se zlepšovat.

Úplně poslední věta mého "prvního deníku čili Čajopisu" je ...no počkejte si a dočtete s k ní :D, už je blízko.

Motta, kterými se řídím a dodávají mně sílu:

Andrea Sestiny Hlaváčková (tenistka): dárek tričko s nápisem "NEVER GIVE UP" - "NIKDY SE NEVZDÁVEJ"

Zdeněk Štybar (cyklista): „Na vrchol zkratky nevedou“

Pepa Vojtek (zpěvák): „Kdo neriskuje nevyhrává závod“

Peter Sagan (cyklista): "WHY SO SERIOUS" - "PROČ TAK VÁŽNĚ"

Michael Jordan (basketbalista): „Dokážu přijmout neúspěch, ale nedokážu přijmout, že bych to nezkusil.“

Roman Kreuziger (cyklista): "Toto je vítězství na které jsem tvrdě dřel, nikdy jsem o něm nepochyboval a dokázal jsem to." Slova pronesená po vítězství na závodě Amstel Gold race

První díl ČAJOPISU máme za sebou a já už nyní přemýšlím co na Vás vymyslet v roce 2020.

...a ještě ta poslední věta. Do teď to byl sen a nyní se proměnil v reálný boj!!! Nebude snadný a možná se nepodaří. Jenže motto MJ je víc než jasné. Chci tu veřejně slíbit, že udělám maximum, abych v roce 2024 startoval na **PARALYMPIÁDĚ. ČÁJA**



2024





Pavel Kovar

facebook.com/**pavelcajakovar**



pavelkovar

instagram.com/**pavelkovar**

grafický design a ilustrace



Radek Galler

instagram.com/**galler_art**

fotografie



Jana Mensatorová

instagram.com/**janamensatorova**

ČAJOPIS
© PAVEL KOVÁŘ 2019