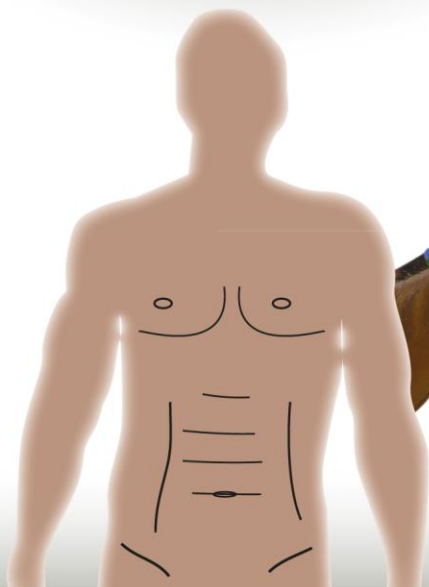
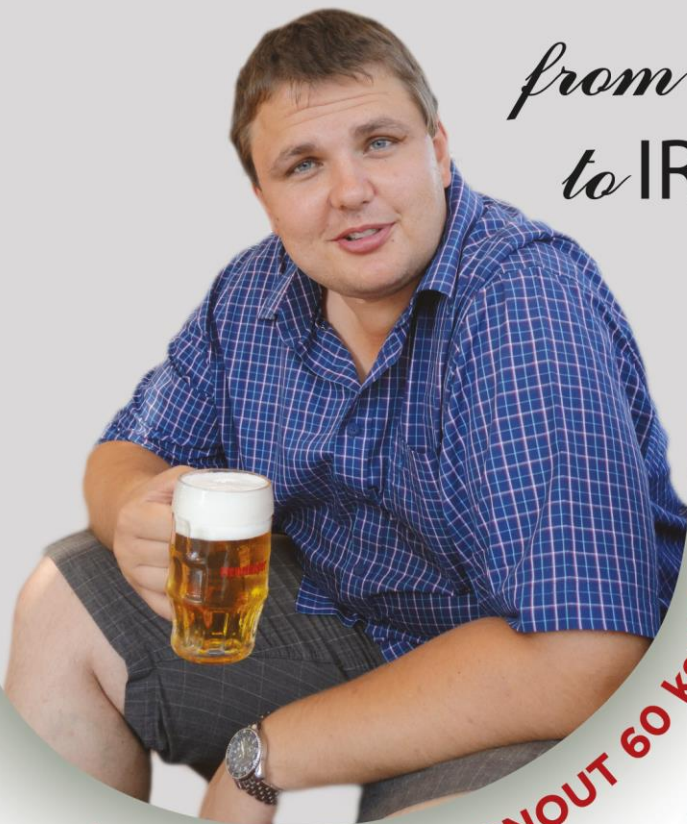


from FATMAN *to* IRONMAN



... ANEB JAK ZHUBNOUT 60 kg ZA ROK A PŮL



Cathy Clamshell

*from FATMAN
to IRONMAN*

aneb jak **zhubnout 60 kilo** za rok a půl...

Copyright

Autorka: Cathy Clamshell
Ilustrace obálky: Luděk Smetana
Vydal: Martin Kolářček - E-knihy jedou
2016

info@cathyclamshell.cz
www.cathyclamshell.cz

ISBN:
978-80-7512-606-1 (ePub)
978-80-7512-607-8 (mobipocket)
978-80-7512-609-2 (pdf)

Věnování

Pro všechny, kteří se rozhodli a vydrželi...

PROLOG

Calella, Španělsko

4. října 2015

„We did it!“ prohlásil muž okolo čtyřicítky, s krátce střiženými vlasy, unaveným obličejem, ale s povytaženými koutky rtů vzhůru ve stylu kocoura, co právě spolkl kanárka. Lukáš se na něj rozpačitě usmál a jemně přikývnul, zatímco hotelový výtah v komplexu Maritim v Calelle se líně šoural do třetího patra. Dámský doprovod obou unavených mužů se na sebe spiklenecky zazubil. *Ano, mají to za sebou. Dokázali to,* pomyslely si obě dámy téměř ve stejnou chvíli.

Je neděle večer, 4. října 2015, a Lukášovi se splnil sen. V čase 11 hodin, 16 minut a 12 vteřin svého osobního času proběhl cílovou bránou obklopenou davu fotografů, hostesek a týmem moderátorů, jejichž hlasy závodníkům střídavě oznamovali větu, kvůli které se všichni do tohoto závodu pouští: „You are an Ironman!“

„Lucas, you are an Ironman,“ zakřičel moderátor závodu přesně v 20:12 místního času. Lukáš proběhl v plné síle

po dlouhém červeném koberci, kolem kterého ho po obou stranách vítaly davy fanoušků na tribunách i kolem mantinelů rudé cílové rovinky směřující k černé nafukovací bráně, která se mírně vzdouvala v lehkém přímořském vánku. Zastavil se až u zlověstně rudě zářícího znaku světově proslulého závodu, aby mu hned vzápětí připravená hosteska zavěsila kolem krku zaslouženou medaili finishera.

Po nezbytném rande s profesionálním fotografem hned u cílové brány se Lukáš vydává do „recovery stanu“, kde mají závodníci k dispozici občerstvení, masážní pulty a desítky připravených masérů, kteří jim ochotně pomohou dostat svaly z nejhorších křečí. Nejen kvůli menší frontě, ale i proto, že byl Lukáš na závod kvalitně připraven a lékařskou pomoc, ani masáž nijak zásadně nepotřeboval, obchází lékařskou stanici a masážní pulty bez povšimnutí, a razí si cestu ke své rodině, která na něj čeká hned u výlezu ze stanu. Maminka i manželka mají slzy na krajíčku, když k nim Lukáš přichází...

ROZHOVOR PRVNÍ: LUKÁŠ

Praha, Česká republika

23. ledna 2016

Jak jsi se cítil těsně po závodu?

Lukáš: Přiznám se, že mi nebylo trochu dobře od žaludku. V recovery stanu jsem si po pár minutách po doběhu dal nějakou tortillu a žaludek z toho neměl moc radost. Celý den jsem se dopoval sladkými sportovními gely, tyčinkami, energy drinky a proteinovými nápoji. Normální jídlo bylo pro můj organismus najednou šok. Ale po chvíli se to zlepšilo. Hodinu a kousek po závodu už jsem seděl na pivu. (smích)

Uvědomoval sis, že už máš vytoužený závod úspěšně za sebou?

Lukáš: Zas tak moc ne. Nějak mi ani nedocházelo, že jsem na konci cesty. Čekal jsem od toho pocitu po dokončení trochu víc. Dokonce mě ta celá dlouhá příprava, tréninky a to očekávání z nadcházejícího závodu bavilo víc, než samotné dokončení. Jak že se to zpívá? I cesta může být cíl? (smích)

Po závodě se ale nic zásadního nestalo. Země se nepřestala otáčet, svět se vůbec nezměnil...

Ale tvůj život se změnil hodně, po tom, co jsi se rozhodl začít trénovat na závod Ironman?

Lukáš: To je rozhodně pravda. Kompletně jsem změnil životní styl, upravil si priority. Hodně lidí říká, že jsem se trochu změnil i povahově. Asi na tom něco bude. Pokud trénink trvá několik hodin a trávíte tak hodiny jen sám se sebou, máte hodně času o všem přemýšlet. Také musíte sám se sebou vydržet. (smích)

Proč ses pustil právě do dlouhého triatlonu?

Lukáš: Nevím přesně. Asi to bylo ve mně už od malička. Vždycky jsem chtěl dokázat něco zvláštního. Třeba vylézt na největší horu světa, nebo tak něco. Uvažoval jsem už dlouho před svými třicátými narozeninami, že bych měl něco zajímavého se svým životem podniknout. Ideálně dokud na to ještě budu mít síly. Až mi bude šedesát, bude určitě složitější se do něčeho nového pustit.

Na závod Ironman přišla řeč na jedné rodinné oslavě z kraje roku 2014, a tam už moje plány jen nabyly konkrétní podoby. Stanovil jsem si cíl. Takže dokončit závod a stát se Ironmanem pro mě byla dost silná motivace, vlastně zhmotněný dětský sen.