

MAJSTROVSKÝ DRES V NOVÝCH RUKÁCH

Meno nového majstra Slovenska v horskej cyklistike na maratónskej trati nezainteresovaným asi veľa nepovie. Je ale veľmi pravdepodobné, že o Tomášovi Višňovskom budete v budúcnosti počuť častejšie. Predpoklady na to nepochybne má, veď jeho bratrancom je najúspešnejší slovenský cyklista všetkých čias a čerstvý držiteľ dúhového dresu, sám Peter Sagan.

TEXT: JAROSLAV ČÍK FOTO: PANER, ARCHÍV TOMÁŠA VIŠŇOVSKÉHO

Kedy si prvý raz sedel na bicykli?

Asi ako väčšina detí, začalo sa to malým bicyklom s pomocnými kolieskami v 3 rokoch, postupne bez koliesok, ale nebral som to nijako vážne.

Ako a kedy si sa dostal k pretekaniu?

K vážnejšiemu pretekaniu som sa dostal až v roku 2009, keď som absolvoval prvý maratón na požičanom sestriňom bicykli, vo vibramkách a s ruksakom na chrbte...

Spomínaš si na svoje prvé úspechy?

Úplne presne. Bol to môj druhý maratón vôbec, ktorý sa konal vo Zvolene v roku 2009. Vydal som sa na 34 km dlhú trať, tiež na sestriňom bicykli, a nevedel som, čo mám od toho čakať. Hneď po štarte po prvom kopci sme spolu s jedným pretekárom ušli ostatným. Cítil som, že je lepší, ale motivácia byť na špici ma hnala dopredu. V poslednom zjazde asi 3 km pred cieľom však padol, ale namiesto toho, aby som pridral, som mu povedal: „Vstávaj, celé preteky si fahal, tak ňa nechám vyhrať, zaslúžiš si to.“ On teda vyhral a ja som prišiel druhý. V cieľi to

niekomu povedal a vďaka tomu som získal cenu fair play, prevodníky asi za 3 000 korún. Poťešil som sa, ale vôbec som nevedel, ako ich použijem.

... potom sa to celé rozbehlo?

Áno, dostal som od otca lepší bicykel s SPD pedálmi a začal som sa viac venovať maratónom. Spomínam si na maratón vo Sv. Juri v roku 2010, kde sa mi podarilo na 44 km dlhej trati vyhrať medzi juniormi a celkovo som medzi mužmi prišiel 14. Týmto sa to celé začalo a medzi juniormi som sa potom už pravidelne umiestňoval v top 3 a celkovo okolo 7. - 8. miesta.

Takže bolo načas dostať sa do nejakého klubu.

Rok na to som začal jazdiť za CK Epic Dohňany, ale len pre získanie licencie, aby som sa mohol zúčastňovať na pretekoch v cross-country. Po jedných odjazdených xco pretekoch, kde som skončil tretí, ma zavolali na domáce ME, ale to bol taký krst ohňom, nevedel som, čo mám od toho vôbec čakať. Následný rok som prešiel do PROfekt tímu, keďže mo- >>



TOMÁŠ VIŠŇOVSKÝ

- ✓ Vek: 22 rokov
- ✓ Narodený: v Žiline
- ✓ Študent FTVŠ
- ✓ Tím: PROfekt
- ✓ UCI Ranking: 328. miesto (94 bodov)
- ✓ Prezývka: Višňa
- ✓ Znamenie: Blíženec



„V tíme využívame virtuálny tréningový systém, takže ku každému tréningu musíme zadať pocit, keby som to oklamal, časom by sa mi to vrátilo. Takže mi ani nenapadne neodtréňovať.“

je tréningovanie bolo dosť živelné. Otec si prečítal Jurajovu dizertačnú prácu a to bol ten správny impulz. Rozhodol som sa plne dôverovať Jurajovým vedomostiam.

Nie je tajomstvom, že súťažnou horskou cyklistikou sa v slovenských podmienkach nedá užívať.

Moje nároky zatiaľ nie sú vysoké a momentálne neriešim zahraničné tímy. Budem rád, keď moja výkonnosť bude aj naďalej stúpať a všetko pôjde ako doteraz. Zázemie v tíme mám perfektné, tréningový program takisto. Bol by som rád, keby sme mohli pretekať aj naďalej, popritom by som sa chcel venovať v našom tíme mládežníkom s pomocou môjho trénera a šéfa tímu Mgr. Juraja Karasa, PhD.

Ako to zvládaš finančne?

Zo začiatku to bolo len o rodičoch a bol to pre nich risk, že sa vynaložené peniaze nikdy „nevrátia“. Teraz si však aj oni aj ja uvedomujeme, že to prinieslo svoje ovocie a postupne sa im to snažím vraciavať v podobe úspechov. Hlavný sponzor je môj tím PROEKT, ktorý mi poskytuje veľmi dobré podmienky, vďaka ktorým mám zabezpečené prepracované trénerské vedenie od Juraja, náklady na preteky a sústredenia, výživu a iné. Navyše sa nám podarila aj spolupráca so značkou Ghost, takže od budúcej sezóny budeme mať aj ich najnovšie bicykle. Zlepšuje sa to každým rokom a to ma viac a viac motivuje.

Aký bike jazdíš na pretekoch?

Aktuálnu sezónu som pretekal na 29" karbónovom hardtaili značky Ghost, model HTX.

Presedlávaš niekedy aj na fulla?

Momentálne mám iba jeden horský bicykel, takže som to neriešil, ale v budúcnosti by som rád porovnal pevný a celoodpružený bicykel.

Ako hodnotíš prechod z dvoj- na jednoprevodník?

Už pri prechode z trojprevodníka na dvojprevodník som si povedal, že je to super. Rok na to som však prešiel na jednoprevodník a môžem povedať, že je to to najlepšie, čo môže byť pre pretekára

Cross-country.

Meníš prevodníky podľa profilu trate? Aký pomer ti najviac vyhovuje (prevodník-kazeta)?

Túto sezónu som jazdil elipsovité prevodníky Rotor s 34 zubami, ktorý mi vyhovoval, akurát občas som použil aj 36-zubový. Všetko v kombinácii s 11-40 z. kazetou.

Čo ti sedí viac, kratšie, ale rýchlejšie XC alebo dlhší maratón?

Momentálne jednoznačne cross-country. Aj keď v minulosti to tak nebolo. Takmer 95 % som jazdil maratóny, neskôr to bolo asi 50/50 a teraz sa to otočilo.

Ktorý z domácich maratónov máš najradšej?

Každý má svoje čaro. Keby som mal však z domácich niektorý vypichnúť, bol by to Súľovský maratón, ktorý beriem ako domáce preteky. Aj keď v posledných troch rokoch sa mi tam nepodarilo prísť, vždy mi do toho niečo prišlo.

Ako si na tom so „žiletkou“, venuješ sa aj ceste?

Pri tréningu je u mňa cestný bicykel prioritou, a na cestáku trávim približne 80 % času. K tejto tréningovej filozofii ma dovedol tréner Juraj Karas, ktorý ju postavil na kombinácii kvalitného tréningu a kvalitného cestného pretekového programu, čo má veľký vplyv na celkový posun vpred aj pre horského pretekára.

Trénuješ radšej sám alebo ti viac vyhovuje jazda so sparingpartnerom?

Záleží na type tréningu, pri vytrvalostnom je sparing úplne super, keď môžeme „pokecať“, ale pri ťažkom intervalovom tréningu jazdím vyslovene sám.

Ako vyzerá tvoj bežný tréningový týždeň v sezóne?

Pondelok väčšinou prichádza aktívna regenerácia po víkendových pretekoch v podobe 1,5 - 2 hod. vyjazdenia, niekedy plaváreň a večerná sauna. Nosné tréningové dni na bicykli sú u mňa utorok a streda, keď nemám v pláne plaváreň, tak som na bicykli aj vo štvrtok a piatok. Takže keď to zhrniem, väčšinou na bicykli jazdím celý týždeň, závisí to však aj od aktuálneho tréningového cyklu, ktorý mi Juro naordinuje.

Akú porciu kilometrov ročne najazdíš?

V našom tíme tieto veci neriešime a zameriavame sa skôr na čas a watt. V minulej sezóne to bolo okolo 12-tisíc km a tento rok to bude o niečo viac, neviem presné číslo. Skôr sa zameriavame na kvalitu ako kvantitu.

Čo ťa motivuje posúvať sa ďalej aj keď sa ti práve nechce?

Je to o vzájomnej konkurencii, postupne sa približovať k niekomu, keď ho porazím, zasa ísť po ďalšom pretekárovi. V tíme navyše využívame virtuálny tréningový systém, takže ku každému tréningu musíme zadať pocit, keby som to oklamal, časom by sa mi to vrátilo. Takže mi ani nenapadne neodtréňovať, samozrejme, pokiaľ nie som napríklad príliš unavený alebo nastane nejaký problém, riešime to potom s trénerom.

Máš nejaký bikový vzor?

Z horskej cyklistiky je to Marco Aurelio Fontana alebo Manuel Fumic a z cestnej, samozrejme, Peťo Sagan, ale aj mnohí iní, napr. Michal Kwiatkowski.

Stíhaš sa venovať aj iným športom?

V minulosti som sa venoval rôznym športom od windsurfingu cez lyžovanie, skialp alebo bežky, no teraz je to dosť obmedzené, ale vždy, keď je možnosť, sa k nim rád vraciam. >>>

AKO VIDÍ SVOJHO ZVERENCA TRÉNER JURAJ KARAS?

Tomáš je dobrosrdečný a empatický človek, ktorý, keď sa dá, rád pomôže. Ako športovec je veľmi ctihodný, vie, čo chce a priamo si ide za tým. V tréningu je vzorný zverenec, ktorý poctivo odtrénuje, čo mu naplánujem a navyše mi vie dať skvelú spätnú väzbu o jeho pocitoch. Sem-tam treba dbať, aby veci doťahoval do konca a usmerňovať ho. Už od začiatku našej viac ako 3-ročnej spolupráce sme si ľudsky sadli a okrem vzťahu tréner - zverenec sa z nás stali aj priatelia.





Zaslúžená medaila. Na náročnej 140 km dlhej majstrovskej maratónskej trati s prevýšením 4 600 m sa Tomášovi podarilo z trónu zosadiť momentálne najúspešnejšieho slovenského pretekára Michala Lamiho.



NAJVÄČŠIE ÚSPECHY

- ✓ **1. miesto** Majstrovstvá Slovenska v XCM kat. muži elite 2015
- ✓ **3. miesto** Majstrovstvá Slovenska v XCO kat. muži elite 2015
- ✓ **54. miesto** SP Nové Mesto na Morave 2015 kat. U23
- ✓ **4. miesto** MSR MTB XC 2014
- ✓ **3. miesto** MSR MTB maratón r. 2014
- ✓ **1. miesto** v celkovom poradí Slovenského pohára MTB XCO 2014 (U23)

... prípadne nejakým mimo športovým záľubám?

Keď som ešte súťažne nebicykloval, hrával som na hudobné nástroje ako bicie alebo na klavíri (moja mama je učiteľka na ZUŠ). Teraz si už len občas sporadicky zabrnkám na klavíri, ale vyslovene som sa našiel v športe a cyklistika ma veľmi chytila. Neriešim ani nejaké počítačové „veci“ a nesedí mi ani sedavý spôsob života, idem proste cez šport.

Ako si na tom so stravou, ako vyzerá skladba tvojho denného jedálneho lístka počas sezóny?

Skúšal som to striktno dodržiavať, ale veľmi sa mi to neosvedčilo. Snažím sa jesť hlavne veľa zeleniny a ovocia, vyhýbať sa masným jedlám a okrem dôležitého obdobia kalórie vôbec nerátam.

Čo sa ti najviac osvedčilo ráno pred pretekmi?

Záleží na type pretekov. Pri vytrvalostných typoch maratónu ideme namiesto sacharidov skôr

cez bielkoviny. Namiesto vložiek, džemov volíme radšej proteínové jedlá, ako je pražienica, trochu slaniny, syr, tvaroh a pod.

A počas?

V minulosti som jedával veľa gélov, ale teraz jazdím maratóny úplne bez nich. Napríklad aj posledné majstrovstvá Slovenska som išiel bez sacharidov a gélov, pil som proteínový iontáček a jedol proteínové tyčinky a osvedčilo sa mi to. Pri cross-country sú, samozrejme, sacharidy nevyhnutný zdroj energie.

Používaš aj nejaké doplnky výživy popri tréningu?

Vyskúšal som všetko možné. Teraz už však pred pretekmi nejem žiadne doplnky, akurát po pretekoch používam peptidový regeneračný nápoj od firmy aone Nutrition, ktorá nás čiastočne zastrešuje.

Nemenej dôležitým faktorom v tréningu je kvalitná regenerácia, kolko jej venuješ času?

Raz, dvakrát do mesiaca idem na masáž, hlavne chrbát, ktorý pri cyklistike dosť trpí. A ako som spomínal, najlepšia je aktívna regenerácia ako vyjazdenie, plávanie, prípadne prechádzky s kamarátmi.

V tomto roku si sa stal majstrom Slovenska v MTB maratóne. Bol to tvoj cieľ?

Na začiatku sezóny sme si určili priority a jedna z nich bola zlepšiť si pozície na domácich majstrovstvách v XC a XCM a takisto aj na zahraničných pretekoch. Skoro všetko sa mi podarilo, čo som zavŕšil aj domácim majstrovským titulom, akurát to zahraničie mi veľmi nevyšlo.

Ako sa ti podarilo zložiť v súčasnosti najlepšieho horského cyklistu Slovenska – Miša Lamiho?

Na náročnej trati, ktorú sprevádzali búrky, to bolo celý čas otvorené aj vďaka technickým problémom viacerých pretekárov vrátane mňa. Po úvodných 30 kilometroch ma nezmyselne poslal k zemi Poliak, ktorý sa tlačil

do zjazdu a padol mi rovno pod kolesá. Rýchlo som sa postavil a pokračoval ďalej. Zistil som, že mám zlomenú objímku na brzde, a tak som musel v najbližšej dedine stáť, kde ma čakal otec a pomohol mi s opravou. Začal som stíhaciu jazdu a po dobrých 40 minútach som v stúpaní na Kráľovú hoľu dorazil čelo s Mišom Lamim a poľským pretekárom.

Na stom kilometri sme už ostali len sami dvaja s Mišom, no asi po 10 kilometroch tesne pred zjazdom roztrhol reťaz, a tak som pokračoval sám. Nezádržoval som, iba som udržiaval tempo. Náskok bol asi tri minútky a len som čakal, kedy sa Mišo zozadu prirúti. Na posledných desiatich kilometroch som bol stále sám, a tak som si povedal, že nie je na čo čakať. Išiel som už, čo to dalo. Do cieľa som prišiel po šiestich hodinách a štyridsiatich minútach a odstup na Michala som zvýšil na sedem minút, čo ma veľmi prekvapilo. V cieľi som bol prekvapený, ako som to dobre zvládol, pretože 140 km s prevýšením

4 600 m som ešte na horskom bicykli nešiel.

Si teda spokojný s aktuálnou sezónou?

Hodnotím ju kladne až na neúspechy na zahraničných výjazdov. Hlavne ma mrzia majstrovstvá sveta v XCO v Andorre, kde som bol posledný rok v kategórii do 23 rokov, chcel som zajazdiť čo najlepšie. Podmienky mi však veľmi nesadli, trať bola veľmi náročná, blatistá a veľa sa behalo. Na to, ako sme s Jurajom vyladili formu, som mohol ukázať oveľa viac.

Ako bude prebiehať tvoja zimná príprava?

Tento rok sa to radikálne mení, pretože začínam jazdiť cyklokros. Obmedzujeme posilňovňu a rovnako aj skialpinizmus a bežecké lyžovanie. Klasická zimná príprava s doplnkovými zimnými športmi teda čiastočne odpadá. Všetko má Juraj už v hlave a mojou úlohou bude, aby som neochorel a dôkladne trénoval.

Máš už stanovené plány a ciele na nasledujúcu sezónu?

Od budúceho roku sa dostávam do kategórie mužov Elite, takže plány sú dosť skromné. V zahraničí sa uvidí podľa aktuálnej výkonnosti, pretože svetová špička je úplne niekde inde, takže tam to bude veľmi ťažké. Budem viac jazdiť C1 a C2 kategórie v cross-country. Na Slovensku sa chcem, samozrejme, posunúť zasa trochu vyššie a porovnávať sa hlavne s chalanmi, s ktorými pretekám.

Rok 2016 bude aj olympijským rokom, ako to vidíš?

Aj keď o tom nechcem veľmi hovoriť, mojím tajným snom je, že by sa mi mohlo podariť do Ria prepracovať. Síce k tomu nie som veľmi blízko, ale na druhej strane ani veľmi ďaleko. Systematicky pre to pracujeme, takže keby moja výkonnosť poskočila ešte kus vyššie, nemusí to byť nereálne. Rozhodovať budú kvalifikačné preteky.



Začiatky. Prvé maratóny Tomáš absolvoval na sestrim bicykli, s vibrarami a s ruksakom na chrbte. Neskôr od otca dostal nový bicykel s SPD pedálmi a po roku dokázal vyhrať maratón v juniorskej kategórii.

