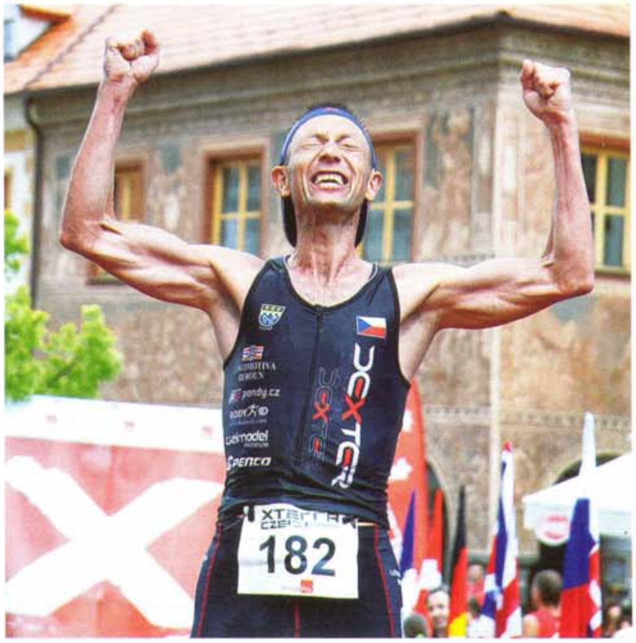
František Bulava:

V triatlonu závodíte hlavně sami se sebou

Triatlonista František Bulava letos oslavil padesátku, závodění se ale na hřebík rozhodně pověsit nechystá – fyzičku by mu mohli závidět i mnozí mladší. „Terénní triatlon se dá dělat do velmi vysokého věku – na závodech se setkávám s kluky, kterým bych mohl dělat tátu, ale i s „kluky", kterým táhne na sedmdesátku," říká několikanásobný mistr ČR v terénním triatlonu a duatlonu. Před třemi lety se probojoval až na mistrovství světa v terénním triatlonu na havajském ostrově Maui, kde vybojoval obdivuhodné čtvrté místo. Kromě mnoha vítězství v českém poháru se mu v jeho kategorii povedlo i čtyřikrát zvítězit v závodech světového poháru Xterra (Francie, Německo, Špindlerův Mlýn, Prachatice). Každý rok v rámci tréninku i závodů ujede kolem 11 000 kilometrů na kole, uběhne kolem 600 kilometrů a uplave zhruba 200 kilometrů. Velkou část z toho v okolí Chýně, kde bydlí jedenáctým rokem a jejíž znak nosí od roku 2013 hrdě na svém závodním dresu. A v jejímž okolí se také odehrává velká část jeho tréninku.



Závodíte ve věku, kdy mnozí jiní už s jakýmkoli sportem dávno skončili. Kdy jste začal aktivně sportovat?

Možná to bude vypadat zvláštně, ale ke sportu jsem se dostal až poměrně pozdě, někdy v 18 letech. Po základní škole jsem šel na vojenskou školu, kde jsme dostávali poměrně tvrdý fyzický trénink v rámci tělocviku. A když jsem pak v osmnácti šel na vysokou vojenskou školu, začal jsem s kamarády běhat vytrvalostní tratě. A docela mě to chytlo. Pak jsem využil možnosti studia na FTVS. Působil jsem pak jako tělovýchovný náčelník na útvaru a od roku 2001 do svého odchodu do civilu v roce 2006 jsem byl náčelníkem skupiny na vojenském oboru FTVS – učil jsem vojenské tělocvikáře. Souběžně s tím jsem závodil ve vojenském pětiboji. Do toho jsem běhal za atletický oddíl Lokomotivy Beroun. Ta zůstala mou srdeční záležitostí – devět let jsem za ni běhal, teď za ni už devět let závodím v triatlonu.

Jako triatlonista se asi neuživíte. Čím se živíte a jak se s tím dá dohromady kombinovat sportovní příprava?

Pracuji stále pro armádu, byť už jako civilní zaměstnanec, v oblasti standardizace. Pracuju v Praze 6, do práce vyrážím, pokud to počasí dovoluje, na kole, tím mám ujeto nějakých 25 kilometrů, po práci následuje buď plavecký trénink v Podolí a pak se vracím domů na kole přes Prokopské údolí, případně pokud jedu domů rovnou z práce, vyrazím si pak ještě zaběhat nebo přesednu na silniční kolo a dám si třeba 50–70 kilometrů navíc na kole... Okolí Chýně je pro trénink triatlonu ideální. V létě přidávám plavání v přírodě – třeba na rybníku Bašta jsem často k vidění a když je chladněji, plavu v neoprénu. *(smích)* V zimě chodím do fitka a když je sníh, rád vyrážím na běžky s denní dávkou kolem 50km.

Kdy jste absolvoval svůj první triatlon?

Bylo to někdy v roce 1990 nebo 91. V té době byl u nás triatlon ještě v plenkách. Kamarádi mě hecovali, ať to zkusím, mě se do toho moc nechtělo, protože jsme neuměl pořádně plavat, myslím tak, abych plaval rychle. Nakonec jsem si ale řekl, že to nějak „uplácám". Byla to ale hrůza – na startu nás stálo asi sto lidí a když jsem lezl z vody, byla v depu už jen dvě kola. *(smích)* Na kole se mi ale podařilo pár lidí předjet a na běžecké trati jsem předběhl asi 40 závodníků. Po závodě jsme byl úplně zničený – ale líbilo se mi to a začal jsem si triatlonem zpestřovat atletickou přípravu. Pak jsem se vrhl na terénní triatlon, kde na rozdíl od silničního triatlonu tolik nevadí, když jste pomalejší při plavání. Od roku 2005 jezdím pravidelně Xterru *(světová série závodů v terénním triatlonu – pozn. red.)*

V roce 2013 jste startoval na mistrovství světa Xterra na havajském ostrově Maui a byl jste čtvrtý. Nelákalo by vás zkusit i Ironmana *(extrémní triatlon, při kterém se na jeden zátah absolvuje 3,86 km plavání, 180,25 km dlouhá jízda na kole a vše zakončuje maratonský běh, tj. 42,2 km – pozn. red)*?

Ne. Obdivuji všechny, kdo to dělají, ale pro mě je to už moc velký extrém, který mě ani trochu neláká. Je to hrozně dlouhé a z jednoho Ironmana se člověk strašně dlouho vzpamatovává. Mě se na Xteře a dalších terénních triatlonech líbí, že jeden den odjedu závod, po závodě můžeme s kamarády posedět, dát pivo a druhý den jsme sice unavený, ale v pohodě a klidně můžu vyrazit na menší trénink na kole. Po Ironmanovi bych asi pár týdnů nechtěl kolo ani vidět. *(smích)*

Říkáte sednout s kamarády na pivo. Nejste tedy úplně asketický sportovec?

To určitě ne. Samozřejmě, že během přípravy na závody se člověk musí chovat rozumně, ale na druhé straně tvrdím, že být zarytý sportovec a zapřisáhlý abstinent v jednom je nejhorší možná kombinace. *(smích)* Kolem triatlonu je spousta fajn lidí, v létě tu organizuji grilování s dalšími xteráky a po sezoně v listopadu děláme akci v chýňské Pivovarské krčmě s promítáním fotek a videí ze závodů. Zábava prostě ke sportu patří. Mým mottem je: „Nikdy to nevzdávej!"

Roman Peterka

inzerce

Barbora Nývltová
ATELIER ŠPERKU
VÝTVARNÝ KURZ
PRO DOSPĚLÉ A DĚTI OD 12 LET
vždy jednu sobotu v měsíci
od 16.00 do 18.00 hodin
MAHU CENTRUM HOSTIVICE
www.mahucentrum.cz