

# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 8/2011

Zpravodaj informující o mladých sportovcích z projektu McDonald's Olympic Hopefuls, ve kterém naleznete aktuality nejen ze sportovního života „olympijských nadějí“.

Srpen byl v podání „olympijských nadějí“ velice úspěšný, měřeno podle účasti a výsledků na prestižních mezinárodních podnicích. Kanoista Lukáš Koranda se z mistrovství světa v Szegedu vrátil se stříbrnou medailí. Bronzem zakončil letošní úspěšnou sezónu na pařížském judistickém mistrovství světa Lukáš Krpálek. Cenný kov vybojovala i vícebojařka Kateřina Cachová na univerziádě. Sportovci z projektu McDonald's Olympic Hopefuls se často pohromadě nescházejí. Jedna taková speciální příležitost se ale naskytla v Račicích. Kanoistkou nedotčené „naděje“ si pod vedením svých zkušených kolegů vyzkoušely, co tento sport obnáší.



## Koranda vicemistrem světa

>>> Rychlostní kanoista Lukáš Koranda pokračoval ve své spanilé medailové jízdě napříč letošní sezónou i v srpnu. V Szegedu na mistrovství světa si vyjel stříbrnou medaili na své oblíbené trati 5 000 m. Bohužel kategorie C1 na 5 km není zařazena na program olympijských her. Nicméně soupeřům i fanouškům na prestižním světovém podniku předvedl, že je ve svých dvaadvaceti letech vyzrálý jak po technické, tak psychické stránce.

Zmatený start, kdy íránskému závodníkovi prošel u startéra předčasný výjezd, Lukášovi rozhodně nijak nepomohl. Právě naopak. Od Íránce dostal vlnu a propadl se na chvost závodního pole. První kilometr ho proto stál hodně sil, náskok vedoucí skupinky se mu ale podařilo stáhnout a dokonce zkoušel atakovat první pozici. Vedoucí ukrajinský závodník se nenechal vyprovokovat. Lukáš nakonec finišoval na druhém místě s odstupem pouhých 1,1 s na vítěze.

Mistrovství světa nebylo jen vrcholem celé sezóny, ale bylo zároveň i nominací na olympijské hry v Londýně. Do Szegedu se Lukáš podle jeho slov moc těšil, nejen kvůli možnosti zajistit si místo v české olympijské výpravě, ale také kvůli skvělé atmosféře, kterou kanoistická velmoc nabízí. Nominovat se mohl na distanci 1 000 m. V rozjíždkách startoval vedle Sebastiana Brendela, jednoho z favoritů. Zrovna tento závodník zlomil hned v úvodu pádlo. Lukáš prasknutí slyšel. Vyvedlo ho mírně z koncentrace, a tak hned v počátečních metrech ztratil potřebné vteřiny. Spoléhal alespoň na lepší finiš, ani ten však nevyšel podle představ. Ještě téhož dne se konalo semifinále,



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



ALPINE PR  
SPORTSWEAR & EQUIPMENT



# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 8/2011

z něj se Lukáš kvalifikoval do finále B a dojel si pro třetí místo. V celkovém pořadí to znamenalo dvanáctou pozici a fakt, že o účast na olympiádě se bude muset poprat na jaře.

„Pocity jsou trochu smíšené, jelikož se mi moc nepovedl závod na 1 000 m, který je velmi důležitý pro kvalifikaci na olympijské hry. Na druhou stranu jsem neuvěřitelně šťastný, že jsem dokázal vybojovat stříbrnou medaili na 5 000 m. Moc to pro mě znamená. Podařilo se mi úspěšně uzavřít celou vydařenou sezónu, kdy jsem z každého mezinárodního závodu přivezl alespoň jednu medaili. Vlastně jsem si i splnil jeden z dětských snů – pověsit si na krk medaili z MS,“ popsal vicemistr světa své bezprostřední pocity po finálové jízdě.

## Bronz z judistického MS



>>> Lukáš Krpálek vybojoval bronzovou medaili na mistrovství světa v Paříži. Nejedná se pouze o jeho osobní úspěch, ale také o výraznou stopu českého juda na prestižní mezinárodní akci. V historii samostatné České republiky se tak stal prvním mužem, který přivezl cenný kov.

V pařížské hale Bercy během svého úspěšného tažení porazil teprve jedenadvacetiletý český borec dva mistry světa – Korejce Hwanga He-taeho a Belgičana Elka van der Geesta – a zavřel tak letošní skvělou sezónu. Navíc se díky bodovému zisku dostal do elitní první desítky světového žebříčku.

Lukáš je považován za jednu z největších českých medailových nadějí pro nadcházející olympijské hry, což o posledním srpnovém víkendu dokonale potvrdil. Jako jeden z mála sportovců se již do Londýna kvalifikoval.

## Asijská sedmibojařská odysea

>>> Čína hostila koncem srpna 26. univerziádu. V Shenzenu reprezentovala Českou republiku i vícebojařka Kateřina Cachová. V sedmiboji dosáhla na bronz a navázala tak na svůj zatím největší letošní úspěch – stříbro z ostravského mistrovství Evropy do 23 let. Bojovat musela jak se soupeřkami, tak s výrazným časovým posunem a nepříjemnými klimatickými podmínkami. Právě kvůli extrémně teplému počasí přizpůsobili organizátoři i harmonogram jednotlivých disciplín, závodilo se i v pozdních večerních hodinách.

„Před odletem jsem předpokládala, že konkurence bude menší než v Ostravě, ale je tomu přesně naopak. Na startovní listině figuruje deset závodnic, které přesáhly hranici 6 000 bodů, nejlepší z nich mají 6 559. Přitom



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



ALPINE PR  
SPORTSWEAR & EQUIP MEN



# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 8/2011

v minulých letech stačilo na medaili 6 000,“ hlásila z dějiště univerziády aktuální vicemistryně Evropy do 23 let.

První den vícebojařského klání se nevyvíjel podle Katčiných představ. Hned v úvodním běhu na 100 m překážek udělala při náběhu na první překážku o krok víc. V důsledku toho dobíhala trať na opačnou nohu. Výsledný čas přesto nebyl špatný (14,18 s), nicméně chyba znamenala minimálně padesátibodovou ztrátu. „Druhou disciplínou jsem se protřepala. Většinu výšek jsem skákala na druhý nebo třetí pokus. S výslednými 180 cm však můžu být spokojená,“ řekla mladá sedmibojařka. Z vrhu koulí byla ale zklamaná. Při tréninku koule dopadla až na úroveň dvanácti metrů, avšak při závodě více jak o osmdesát centimetrů blíže. První soutěžní den Katka zakončila během na 200 m v čase 25 s.

„S moc velkým nadšením jsem zrovna neusínala. Malou útěchou mi bylo, že i ostatní holky za svými výkony zaostávaly. Mohlo to být způsobeno i počasím, které v Shenzhenu panovalo, bylo opravdu zničující. Třicetisedmistupňová vedra berou spoustu sil,“ postěžovala si Katka.

Druhý den měly sedmibojařky na programu skok do dálky, oštěp a závěrečný běh na 800 m. Před oštěpem již Katka tušila, že pokud se hod povede, může myslet na cenný kov. Hned první pokus (45,73 m) se jí zadařil a ocitla se na třetím místě. Osmistovka na tomto pořadí již nic nezměnila. Katka si z Číny odvezla bronzovou medaili a také sebevědomí potřebné pro blížící se mistrovství světa v Jižní Koreji.

Do Tegu se nominovala na základě stříbrné medaile z mistrovství světa do 23 let. Na vrcholové atletické akci sezóny skončila v silné konkurenci zkušených vícebojařek na jedenadvacáté pozici. Mladička česká reprezentantka si tak poprvé na vlastní kůži vyzkoušela atmosféru mistrovství světa.

Stejně jako akademikům na univerziádě znepríjemňovaly atletům trénink, koncentraci i samotné závodění na šampionátu v Jižní Koreji vysoké teploty vzduchu a značná vlhkost.



## Biatlonové prázdniny

>>> Veronika Vítková nezahálí ani v létě. Začátkem srpna vyrazila s týmem do rakouského Obertilliachu. Těšila se, protože předchází soustředění v Altenbergu musela kvůli zdravotním komplikacím oželeť.

Veronika během pobytu trénovala především jízdou na kolečkových lyžích a střelbu. „Dorazil za námi i fyzioterapeut, který se tu o nás staral čtyři dny. Dal nás do pořádku tak, abychom mohli na sto procent trénovat až do konce. Byly chvíle, kdy jsem toho už měla opravdu dost. Nakonec jsem ale zvládla vše, jak bylo naplánováno,“ pochvalovala si biatlonistka. Nezbyvá než doufat, že efektivní trénink bude znát v zimě i na výsledcích. I když již první zářijový víkend se při závodě na kolečkových lyžích v Letohradě ukáže, jak svědomitě se kdo připravuje.

PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



ALPINE PRE  
SPORTSWEAR & EQUIPMENT



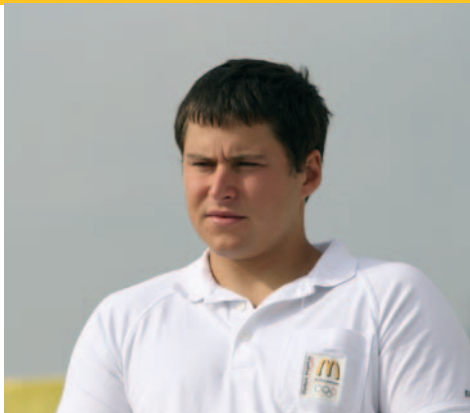
# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 8/2011

## Lyžovačka na sopce

>>> K zajímavému výletu využil prázdniny a volno Adam Zika. V červenci a srpnu strávil několik týdnů v USA. Přes Atlantik neletěl na dovolenou, ale za tvrdým lyžařským tréninkem.

„Ve státě Oregon jsem už jednou byl a moc se mi tam líbilo, tak jsem se letos vrátil. Lyžoval jsem na mnoha atraktivních místech, ale zatrénovat si u sopky je opravdu kouzelné. Mt. Hood je totiž aktivní sopka vysoká 3 429 m,“ řekl po návratu Adam ještě plný dojmů. Režim byl evidentně náročný. V 5:15 hodin budíček a rozcvička, snídaně a první jízda na svahu ještě před 7 hodinou. Slunce podle Adamových slov pražilo vytrvale hned od rána, takže litry vody a krém na opalování nemohly ve výbavě nadějného sjezdaře rozhodně chybět.

„Po dopoledním tréninku následoval oběd, po něm trénink natáčený na video a pak už jen večere. S vypětím posledních sil jsem se večer doplžil do postele a jen co jsem zavřel oči, už zase zvonil budík,“ komentoval Adam každodenní program.



## Kanoe v hlavní roli

>>> Členové McDonald's Olympic Hopefuls se 30. srpna sešli v Račicích a zkoušeli jízdu ve vratké závodní lodi pod dohledem kanoistů Lukáše Korandy, Tomáše Jandy a patrona projektu a zároveň trenéra kanoistické reprezentace Martina Doktora. Předtím měli ještě čas popovídat si s novým fyzioterapeutem Davidem Vrbickým, který jim hned na místě ukázal i některé užitečné cviky a problematické svalové partie.

Za slunečného počasí si na terase račického areálu Vrbický se sportovci promluvil o jejich aktuálních potížích. Pak zavelel směrem ke kanoistům Jandovi s Korandou: „Trika dolů, kluci“. S vodáky už pracuje na odstranění některých neduhů, a proto si je vybral jako figuranty. S jejich pomocí předvedl různá kompenzační cvičení.

Po obědě se sportovci sešli u televize, aby na dálku fandili Katce Cachové. Ta mělo totiž zrovna úplně jiný program. Na druhém konci světa startovala na MS v atletice. S napětím sledovali její běh na 800 metrů a drželi jí palce.

Před další částí programu čekalo na sportovce ještě malé překvapení. Marian Jelínek, sportovní psycholog patřící do realizačního týmu projektu, nedávno pokřtil novou knížku Strach je přítel vítězů. Když nemohl být na workshopu osobně, poslal sportovcům alespoň knihy s osobním věnováním. Jednotlivým „nadějším“ je předala ředitelka komunikace McDonald's Drahomíra Jiráková, která společně s generálním ředitelem McDonald's Radkem Janalíkem pozorně sledovala průběh celého setkání.

„Jdeme k vodě,“ vyzvalo duo Koranda – Janda. Dopoledne v uvolněné atmosféře slyšeli na své konto spoustu žertů, když asistovali Davidu Vrbickému jako „modelové“. „Teď se pobavíme my,“ tě-

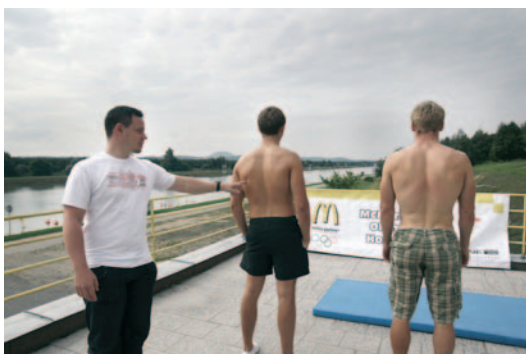


PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 8/2011



šil se Lukáš Koranda. Věděl totiž velmi dobře, jak náročné bude pro jeho kolegy jen udržet se v kanoi.

Martin Doktor na břehu vysvětlil základy a pak se přešlo k praxi. Kanoisté nejdříve ukázali, jak ladně se dá na vodě pohybovat, když to člověk umí. Pln sebevědomí se jako první vrhnul do lodě Lukáš Krpálek. „Opř se o vodu pádlem,“ radil mu z břehu Martin Doktor, ale už bylo pozdě a judista se koupal vedle kanoje. Podobně na tom byli také ostatní členové



týmu, kteří se odvážili do singlkanoe. Ve vodě skončili nakonec všichni. V deblkanoe, jistě zkušeními vodáky, jim to šlo o něco lépe. Triatlonista Lukáš Kočař vynechal trápení v singlu a po bravurní jízdě v deblu (s Lukášem Korandou, který balancoval vzadu a nenechal ho spadnout do vody) jako jediný absolvoval workshop bez koupele v račickém kanálu.

Největší uznání si ale určitě zasloužila trojice Audyová, Krpálek, Zika. Namočili se sice nesčetněkrát, ale jejich zápal strhnul i kanoisty, takže se vůbec nezlobili, když kvůli nim nezvykle také padali z kanoí.



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls

