

SPRINTTRIATLON JE NÁLEŽITĚ DYNAMICKÝ



Lenka Popluhárová (28) je věrnou vyznavačkou krátké trati. Tradičně stojí na stupních vítězů bez ohledu na to zda startují dvě nebo tři ženy v kategorii.

Nejprve nám povězte jak jste se dostala k triatlону a co Vás na něm přitahuje?

Dostala jsem se k němu skrze svého přítele. Co mne k němu přitahuje, to je poněkud osobní záležitost.

Zjevně jste si oblíbila zvláště sprinttriatlon. V čem je tak atraktivní oproti delší trati? Na delší trati se poněkud nudím. Sprinttriatlon je oproti tomu více dynamický.

Co si myslíte o postavení žen v triatlónu a ve sportu vůbec? Jak známo mužský mozek není schopen soustředit se na více činností na jednou. Z tohoto pohledu mají ženy v triatlónu značnou výhodu. Ostatně sport je vůbec doménou žen. Pouze v něm převažují muži.

Myslíte, že součásti ženského principu je i závod bez soutěžení?

Jistě ženy nejsou tak ambiciózní a zaměřené na vítězství, stačí jim skvělý čas a lepší umístění než ostatní.

Váš nastávající manžel je svou soutěživostí a posedlostí triatlónem přímo pověstný. Jak se s tím vyrovnáváte?

Obvykle se mu směji.

A naopak jak se on vyrovnává s vaším přístupem? Nepožaduje po Vás progresivní výsledky?

Jeho požadavky na progresi jsou někdy poměrně vysoké, ale já jim obvykle úspěšně odolávám.

Přejděme k vlastnímu závodu. Jak byste zhodnotila jednotlivé části trati?

V triatlónu je zásadní plavání, protože co naženete do hlavní

A co batůžek?

Ach ano, batůžek! Jako každé průkopnici, která předběhla myšlením svou dobu, se mi nejprve smáli, ale dnes si batůžek pomalu získává své pevné místo ve výbavě triatlonistů.

Jak hodnotíte rozdíl mezi horskými a silničními koly?

Silniční kola se více hodí na silnici.

Jako žena máte jistě co říci také k výživě sportovce. Co vaříte u Vás doma před startem?

Jako žena musím říct, že můj přítel vaří skutečně výživně.

V bulvárním tisku se objevily spekulace ohledně Vašeho stavu. Můžete nám k tomu něco říci?

Až do svatby jsem stále svobodná.

Měl jsem na mysli jiný stav.

Tak ten je jiný.

"...trénink mi zabírá prakticky veškerý volný čas."

cyklistické části, zužitkujete v rozhodujícím běhu.

naplnit.

Jistě záleží na důkladné přípravě. Kolik času věnujete tréninku?

Souhlasím, příprava na trénink mi zabírá prakticky veškerý volný čas. Ještěže mám zkušeného trenéra, který mi vypracovává složité tréninkové plány.

Výbava triatlonisty je neméně důležitá. Co si nepamout na trať?

Samozřejmě záleží na sezóně. Letos se zdá že bude v kurzu opět zelenkavá barva a potěšující je, že se do módy vracejí jednoduché plavky, což je pro závod praktické.

Ať tak či tak. Očekáváte, že vaše děti zdědí lásku k triatlónu? Děti nebudou mít na výběr- ambice rodičů se musí někdy

Co byste ráda našim čtenářům vzkázala na závěr?

Na závěr bych ráda čtenářům vzkázala ať nezůstanou u četby a přijdou si zasportovat. Triatlón je radostný a příjemný zážitek když ho absolvujete s radostí a příjemně.