

Po minuloročnom rozhovore s Kamilom Juhaniakom, v ktorom sme sa bavili o jeho cyklistických začiatkoch, úspechu na Glocknerkönigovi a plánoch do budúcnosti, som sa rozhodol napodobniť hollywoodskych producentov a „natočiť“ dvojku. S rovnakým „hlavným hrdinom“, ale dejom posunutým znova o trochu bližšie k profesionálnej cyklistike. Kamila som oslovil v čase, keď na Slovensku zúrila snehová kalamita, preto bola prvá otázka trochu podryvačná, ale odpoveď v podstate neprekvapila ...

Ahoj Kamil, ako sa máš? Zarezávaš pred novou sezónou? Máš nejaké novinky?

Nooo, za ten rok sa toho zmenilo hodne a cesta na moje vysnené Giro d'Italia sa predo mnou pomaly otvára :-). Momentálne som v Španielsku, v dedinke Navarrés neďaleko Valencie, kde sa od 13. januára do konca februára pripravujem na novú sezónu. Povedal som si, že zimná príprava je základný kameň úspechu pre sezónu a tak som sa zamýšľal, ako by som ju zrealizoval. Rozmýšľal som nad tréningovým kempom na Mallorci, no stojí to veľa peňazí. A tak mi jedného novembrového dňa napadlo, že by som mohol ísť do Španielska, najst' si nejaké bývanie, prispievať na nájom a tak trénovať. Cez rodinného známeho som získal kontakt na poľského kamionistu, ktorý cestuje po Európe a má tu trojizbový jednoducho zariadený bytík, v ktorom za príspevok k réžii teraz bývam aj s mojou priateľkou. Čiže trénujem v prijateľnejších klimatických podmienkach a moje tréningové hodiny sa navýšili na 5 až 6 a pol hodiny denne, šesťkrát v týždni. A po troch týždňoch už badám pozitívny rozdiel vo výkonnosti.

Stále si lenom klubu Inter Bratislava? Ako sa to odrazilo na Tvojej príprave?

Som už v novom klube, na sezónu 2015 som prestúpil do kontinentálneho českého tímu Experiment 23. Takže sa mi splnil sen a som už oficiálne profesionálnym cyklistom v kontinentálnej sfére. Práve prvý marcový týždeň ideme s celým tímom na sústredenie do Španielskej Malagy, kde sa k nim pripojím z Navarrésu. Čiže v Španielsku bu-

dem od januára až do konca marca. Do tímu som prišiel tak, že som sa v sezóne 2014 prepracoval do slovenskej reprezentácie do 23 rokov a zaujal som ich. Podmienky sa mi určite zmenia k lepšiemu, budem mať tímový bicykel poľskej značky Peritus a budem cestovať na rôzne profesionálne preteky 2. UCI kategórie.

Zú astnil si sa v roku 2014 nejakých zaujímavých pretekov? Podarilo sa Ti aj umiestni ?

Minuloročnú sezónu som mal ako na hoidačke. Od novembra do

Podcenil som jedno stúpanie a prísun energie a to ma vyradilo. Zhruba v júli mi skolabovalo telo, pretože som pretekal, drel, ale telo som dostatočne nevyživoval minerálmi, BCAA alebo proteínmi, spotrebovanú energiu som sa snažil doplniť iba bežnou stravou. To ma odpísalo na 16 dní, krčce som chytal aj keď som niesol tašky s nákupom. Jednoducho totálne vyčerpanie. Dopľňoval som minerály, vitamíny a začal zase s tréningom, forma bola opäť kdesi ďaleko. No koncom augusta prišla znova a už som sa tešil, že budem pripravený na preteky doma v Rimavskej Sobote. Dvanásť dní pred štartom som spadol počas tréningu, opäť to isté zranenie - narazená panva, no pauzu som si dal len na tri dni a trénoval so zaťatými zubami. A dva dni pred pretekmi sa to zahojilo.

Ako si vnímal zvýšenú konkurenciu na pretekoch UCI? Špecializuješ sa už vo svojom veku na kopce alebo šprinty?

marca som sa veľmi tvrdo pripravoval, ale v marci som ochorel a 15 dní som bol bez bicykla. Formou ma to vrátilo asi o dva mesiace dozadu. No zaťal som sa, trénoval som znova a zhruba v máji prišla očakávaná forma. Zúčastnil som sa prvých pretekov UCI v slovenskej reprezentácii, ktoré boli rovno najťažšie v Európskom kalendári do 23 rokov. Karpatské preteky kuriérov UCI 2.2, na ktorých nás čakalo 6 etáp a celkovo cez 740 km. Prepracoval som sa až do 4. etapy a bol som veľmi spokojný, v každej z nich som došiel v hlavnom balíku. No v 4. etape ma po páde v zjazde museli previezť do nemocnice a preteky sa pre mňa skončili. Osem narazených kostí ma vyradilo na dva týždne a po pauze som mal dva týždne na to, aby som sa pripravil na môj obrovský sen - preteky Okolo Slovenska. Makal som, drel som a forma prišla, nominovali ma, no žiaľ druhá etapa už bola na mňa veľa a dostal som limit.

cesta 2 za snom



Kamil Juhaniak v sponzorskom drese

Oproti amatérskym boli obidvoje preteky úplne iné, konkurencia ako je Astana, Etixx, Loto-Belisol, Kaťuša či CCC Polsat, jednoducho špičky. No bol som rád, že som sa medzi tou špičkou nestratil. Minulý rok som mal dominanciu v šprintoch a tým som sa aj nominoval do reprezentácie, keď som skončil celkovo na druhom mieste v 1. kole slovenského pohára. A nakoniec som obsadil aj 2. miesto v konečnom hodnotení slovenského pohára do 23 rokov.

Bol si aj na pretekoch v Rimavskej Sobote, ale minulý rok si spomínal, že pri Tvojich za iatkoch vo vašom meste o cyklistike nikto ani nechyroval. A teraz mám v kalendári hne dvoje amatérske preteky. Zú astníš sa ich aj tento rok, prípadne niektorých iných amatérskych podujatí?

Na amatérske preteky už chodievam nebudem, v mojom kalendári budú preteky UCI a český alebo slovenský pohár. Áno, v Rimavskej Sobote sa to zmenilo a bola to aj moja zásluha. Máme už dvoje preteky, Teatro Okolo Malohontu a Jarnú cenu Rimavskej Soboty. Na oboch pretekoch sa ako organizátor predstavuje môj otec Jozef a môj kamarát, cyklista Marek Urbančok. Prvý ročník pretekov Teatro Okolo Malohontu mal neskutočný úspech, cyklisti boli nadšení organizáciou, traťou, prístupom. Tieto preteky sme chceli urobiť tak, aby sa každý účastník cítil ako niekto výnimočný a ako na nejakých pretekoch UCI. A toto sa nám podarilo, napriek otrasnému chladnému a upršanému počasiu sme mali 85 cyklistov, presne polovicu prihlásených. A divákov v Rimavskej Sobote, na horských premiách a vo všetkých dedinách. Aj to vytvorilo úžasnú atmosféru. Preteky Jarná cena Rimavskej Soboty budú pokračovať v organizátorskom zabezpečení a budeme sa snažiť navodiť atmosféru ako na pretekoch Okolo Slovenska. Pretekov sa zrejme nezúčastním, lebo v tom čase by som mal byť buď na Karpatských pretekoch kuriérov alebo na pol-



Na tréningu v okolí španielskej dedinky Navarrés

ských klasikách. No ak to bude možné, každopádne ich prídem podporiť a vychutnať si perfektnú atmosféru.

Aké máš plány do budúcnosti?

Aké mám plány? Chcem získať čo najviac skúseností na pretekoch UCI. A určite chcem niektoré z nich aj ovládnuť a stáť na pódiu. No a cieľ? Prepracovať sa do profesionálneho kontinentálneho tímu na sezónu 2016. Z minulej sezóny som sa veľa naučil a budem to chcieť tento rok zužitkovať.

Cez webstránku mi asto posielajú rôzne otázky mladí cyklisti - teenageri, o by si im poradil?

Slovenských cyklistov vo svete nie je veľa, ale nie je to tým, že by sa nám nerodili talenty, ale tým, že nemajú kde vyrastať. Je to síce prekážka, no ja som sám dokázal, že sa dá dostať do profesionálnej cyklistiky aj z miesta, kde o cyklistike ani nepočuli. Ale treba mať vieru v samého seba, vytrvalosť, odhodlanosť a cieľavedomosť. Keď som prišiel a postavil sa na štart prvých profi pretekov, tak som si spomenul,

aký som bol na mojich prvých pretekoch vyplašený, no naučil som sa, že proti tebe nie sú tvoji súper, ale tvoj strach. Každý súper sa dá poraziť, no ak do pretekov ideš so strachom, tak súperov neprekonáš. Tiež som zistil, že rovnako ako fyzická je dôležitá aj mentálna príprava, ja teraz tiež spolupracujem so športovou mentorkou, s ktorou si stále opakujeme čo som už dokázal, čo chcem dokázať, prehrávame si videá z pretekov, prehrávame si videá z pretekov na ktoré chcem ísť a ja si predstavujem, ako na nich už som, snažím sa ísť do tréningov s koncentráciou a s vnímaním seba samého. A držím sa jednej vety - keď si poviem, že niečo dokážem alebo nedokážem, vždy budem mať pravdu.

Ešte nie o motiva né na záver ...

Cesta za snom býva často kľukatá, plná pádov, znova, znova a znova, ale ja sa pozerám na ten môj sen, prehodnocujem si ho a vravím si: **NIE JE KONIEC, POKIA NEVYHRÁM!**

akujem za rozhovor, prajem Ti úspešnú sezónu a už teraz sa teším na budúcoro nú trojku.



V drese slovenskej reprezentácie do 23 rokov