

Cesta za snom

27 kilometrov. Prevýšenie 1688 metrov. Cieľ v nadmorskej výške 2445 metrov. Posledných 17 kilometrov so sklonom 9 až 12%. Horská cesta Grossglockner Hochalpenstrasse vyrezaná do snehových závejov. Tisícky hobby cyklistov bojujúcich s chronometrom. To je Glocknerkönig. Preteky, na ktorých zanechal výraznú stopu aj mladý slovenský cyklista. V roku 2012 sa v kategórii do 19 rokov a s priemernou rýchlosťou skoro 18 km/h umiestnil časom 1:30:43 na 3. mieste. O rok neskôr svoj čas vylepšil o 20 sekúnd, čím v kategórii do 29 rokov obsadil 16. miesto. Prečítajte si rozhovor s Kamilom Juhaniakom - o týchto pretekoch, jeho cyklistických začiatkoch aj plánoch do budúcnosti.

Kedy a prečo si začal s cyklistikou? Od začiatku jazdiš na ceste, alebo aj MTB? Ako si sa dostal k cestnej cyklistike?

S cyklistikou som začal neskoro, v 17-tich rokoch. Najprv som jazdil horskú cyklistiku, no trénoval som väčšinou na asfalte. Svoj pretekársky debut som mal vo Vlkánovej na MTB pretekoch 8.5.2010. K cyklistike som sa dostal sám od seba, v detstve som rád jazdieval na bicykli len tak po dedine a od tých 17-tich rokov som už začal jazdiť aj dlhšie trasy. No stále to bolo len do

100 km a ročne to robilo len 6300 km. Napriek tomu som sa na pretekoch dokázal presadiť a na svoje prvé pódium som sa postavil už na tretích MTB pretekoch v živote. Ale aj tak mojim snom bola cestná cyklistika, len mi to nedovoľovali financie. Stále som si želel dostať cestný karbónový bicykel. A pranie sa mi splnilo už v lete 2011. Na kúpu môjho nádherného stroja sa mi poskladala moja rodina a známy. A tak sa začali datovať moje prvé skúsenosti s cestnou cyklistikou.

Venoval sa cyklistike aj niekto

v Tvojej rodine? Robíš okrem nej aj iné športy?

V rodine sme nikdy nemali žiadneho cyklistu. A keďže pochádzam z Rimavskej Soboty, kde o cyklistike nikto nikdy nepočul a neexistuje tu žiadny pretekársky klub, musel som si pomôcť sám. Sám som trénoval, sám som si robil tréningové plány a len sa domnieval, čo mi môže pomôcť a čo nie. Sám som si zohnal sponzora, bez ktorého by som posledné dva roky kvôli finančnej stránke nemohol pretekať. V detstve som sa venoval dva roky hokeju, potom som ešte skúšal plávanie, stolný tenis, no ani pri jednom som nevydržal viac ako pol roka. Cítil som, že to nie je to, čo potrebujem. A to čo som potreboval som našiel v cyklistike. Príroda, čerstvý vzduch, adrenalín, rýchlosť, tvrdosť a extrém.

Ako stíhaš trénovať popri práci? Ako často a kde trénuješ, aký dlhý je tvoj bežný tréning? Jazdiš radšej roviny alebo do kopca? Ako si udržuješ kondíciu v zime?

Momentálne trénujem a zároveň aj pracujem vďaka môjmu sponzorovi. Po troch rokoch prebývania sa ako samouk budem tento rok jazdiť už aj s podmienkami cyklistu. Tím, tréner. Trénujem väčšinou dvojfázovo 5 až 6 krát do týždňa, od 3 a pol hodiny do 5 až 6 hodín. Osobne oveľa radšej jazdím kopce ako roviny, preto

Kamil Juhaniak

narodený 15.10.1993
v Rimavskej Soboty
výška 174 cm, váha 63 kg

Bicykel:

Cannondale Synapse Liquigas
Team Edition

Členstvo v kluboch:

2012-2013: PŠK Reprogas
od r. 2014: AŠK Inter Bratislava





ky. Iba som s údivom na ňu pozeral a pýtal sa, či to myslí vážne, že sa do tohto kopca jazdia preteky. Vtedy som prvý raz absolvoval kopec takýchto parametrov.

Mal si pred účasťou na Glocknerkönigovi špeciálny tréning, taktiku alebo prevody? Dá sa u nás natrénovať takýto kopec, alebo si trénoval aj v zahraničí? Približne koľko kilometrov si najazdil pred štartom na týchto pretekoch?

Nie. Na preteky som išiel ako na časovku - musím ísť naplno od prvého do posledného metra. Na Slovensku sa určite takýto kopec nedá natrénovať, pretože nikde nemáme tak ostré a zároveň tak dlhé stúpanie ako je Grossglockner. Pred štartom Glocknerköniga som najazdil 3900 km, čo teraz považujem za veľmi málo. Prevody som mal tie isté, čo jazdím bežne do kopcov - 39/28z.

V roku 2012 si bol vo svojej kategórii tretí, veril si si pred štartom, že môžeš dosiahnuť taký výsledok? Bol to Tvoj dovtedajší najväčší úspech? Trúfaš si nieke-

dy v budúcnosti prekonať rekord pretekov, ktorý je 1:15:15 h.?

Ja som neskutočný optimista a verím si. Ale že budem mať takéto výsledky, to bolo naozaj len v tých vysnených predstavách. Bol to môj najväčší úspech a najkrajší zážitok. Áno. Mojim snom je zapísať sa do listiny zlatým písmom a chcem prekonať rekord. No zatiaľ to je len rovnako vysnená predstava, ako bolo pódium na Glocknerkönigovi. No raz sa mi to už podarilo.

Áké máš ďalšie plány v cyklistike? Máš 20 rokov, premýšľaš aj nad profesionálnou kariérou, alebo je cyklistika iba Tvoje hobby?

Plány, ambície a chuť mám naozaj obrovské. Nielenže premýšľam nad profesionálnou kariérou, ale tvrdo si idem za svojim snom. Chcem byť profesionálnym cyklistom, tým som si istý. A bojovať budem dovtedy, kým si ho nesplním.

Svojich snov sa nikdy nevzdám !!! Vždy si budem vyberať cestu, ktorá vedie do cieľa mojich snov !!!

Kamil, ďakujem za zaujímavý rozhovor a prajem Ti, aby sa Ti všetky sny splnili a aby si nám prinášal radosť, keď Ťa raz budeme sledovať pred televízormi na niektorých pretekoch WorldTour.

sa v zime musím viac namotivovať do tréningu, keďže musím trénovať vytrvalosť po rovinách. V zime mám pomer asi 60:40 cyklistika a všeobecná príprava, kondíciu mi udržuje bicykel, posilňovňa, beh, plávanie, turistika a lyžovanie. Na bicykli trénujem do tých -9°C, ale maximálne tri hodiny, potom už omrzám. A zvyšok dotrénujem na trenažéri.

Chodieval si pred účasťou na Glocknerkönigovi aj na iné cestné preteky? Tvoja účasť bola spontánna, alebo si sa chystal už dlhšie? Mal si o pretekoch nejaké informácie, alebo si išiel naslepo?

Chodieval som na preteky po Slovensku, Česku a Maďarsku. Na Glocknerköniga som sa chystal už pol roka pred štartom, no tréning som špeciálne neupravoval. Akurát som máj strávil viac v kopcoch v okolí. Na Grossglocknerskej ceste som bol dva roky pred mojim prvým štartom na ňom, bol som tam s rodinkou na dovolenke a ja som si to vyšliapal na mojom horáčku. A vtedy mi moja teta rozprávala, že sa tu každoročne konajú tieto prete-

