

# Lance v akci

Lance se svým neuvěřitelným návratem do světa sportu po překonání zákeřné choroby dostal do okruhu sportovních legend a zaujal tak trvalé místo ve sportovních análech vedle krajana Grega LeMonda, vůbec prvního amerického vítěze Tour de France. LeMond měl také pohádkový návrat – své dvě ze tří vítězství v Tour de France získal po zotavení se z přestřelky v automobilové honičce.

Historie Tour poznala mnoho hrdinských příběhů. Ale technický žargon cyklistického tréninku – maximální  $VO_2$ , intervaly, laktátový práh, spotřeba glykogenu, atd. atd. – často zakrývá samotné dramatické napětí a adrenalin tohoto stoletého sportu. Podobně je pro nadšeného fanouška obtížné představit si neko-nečné hodiny přípravy v tréninku před závodem, jakým je Tour de France, který trvá 3 týdny a měří přes 3 000 kilometrů.

Pro lepší představu Chris a jeho fyziolog Ed Burke podrobně rozebrali průběh jedné etapy na Tour. Vybrali si tu nejvíce vzrušující 9. etapu v roce 1999. Podíváme se na strategii etapy a na to, jak do hry vstupují významné tréninkové zásady.

## Důležitost regenerace

V neděli 11. července Lance zvítězil v 8. etapě, první ze dvou časovek. Celou trasu, dlouhou 56 kilometrů, ujel za 1 hodinu, 8 minut a 36 vteřin. Večer se všichni letecky přemístili do švýcarské Ženevy a pak autobusem do Le Grand Bornand, populárního letoviska v Savojských Alpách, na start 9. etapy.

Den po totálním útoku, při kterém strávil více než hodinu jízdou při 188 až 192 tepech za minutu (nejméně 10 tepů nad svým laktátovým prahem, který činí 178 tepů za minutu), dostal Lance a zbytek pelotonu oficiální den volna. Pro americký tým Postal Service to znamenalo dvouhodinovou zotavovací jízdu v lehkém tempu umožňující jejich tělům očistit se od kyseliny mléčné a uvést svalový glykogen do původního stavu, aby následující den mohl v 9. etapě sloužit jako zásoba energie.

Dobu na regeneraci zvolili organizátoři Tour záměrně v polovině závodu. Uznali, že i sportovci světové úrovně potřebují pro následující bitvy čas na dobítí baterek. Etapa dalšího dne se jevila jako obzvláště těžká – první horská etapa, při které peloton vjíždí mezi vysoké vrcholky Alp.

Devátá etapa se vinula téměř 213 kilometrů Alpami z francouzského Le Grand Bornand do Sestriere v Itálii. Trasu protínalo 6 náročných stoupání, včetně proslulého Col du Galibier v nadmořské výšce 2 603 metrů – nejvyššího průsmyku závodu a tradiční bariéry jezdců Tour již od prvních let závodění.

Na tiskové konferenci v den odpočinku Lance řekl, že tato etapa jeho silám příliš nesvědčí. Při vědomí dvou vítězných etap novinářům sdělil, že jeho cílem je jednoduše ubránit žlutý trikot poměrně pasivním způsobem a prý se nebude v této etapě nijak o vítězství ucházet.

## Načerpání energie

Čemu Lance říkal pasivní obrana, se ukázalo jako důvtipný neúprosný útok zajišťující přesvědčivé vítězství – první americké vítězství v horské etapě od doby, kdy v roce 1992 Andy Hampsten zvítězil v závodě l'Alpe d'Huez. Lance to provedl způsobem, který z něj udělal legendu.

Úterní ráno začalo zataženou oblohou, hrozící se přeměnit na chladné, mokré a ošklivé počasí v horských průsmycích. Na startu se sešlo velké množství rekreatů, kteří zaplnili město, aby mohli pozdravit 176 startujících. Převažovala uvolněná atmosféra. Italský sprinter Mario Cipollini k prezenaci dorazil v římské tóze navlečené na cyklistickém oblečení a pózoval fotografům.

Jezdci již za sebou měli v nohách 9 závodních dnů a najeto 1 470 unavujících kilometrů. Na Lance byl navíc vystaven tlak díky jeho „*maillot jaune*“ – žlutému trikotu vítězného jezdce, který po vítězství v časovce odebral estonskému jezdci Jaanu Kirsipuuovi. Byl rovněž předmětem obrovského zájmu zahraničních médií. Stal se středem pozornosti, kamkoliv se hnul. Čím více pozornosti věnoval načerpání energie, tím menší měl strach, že se největším nepřítelem stane jeho vlastní tělo.

Ve srovnání s normálními, byť zdravými lidmi, kteří denně potřebují méně než 2 500 kalorií, Lance a jeho týmoví kolegové během závodního dne na Tour denně spálili 7 000 kalorií. Tělo je schopno mít zásobu 1 600 až 2 000 kalorií ve formě svalového glykogenu, takže Lance a ostatní jezdci načerpali tolik energie, jak jen to bylo možné.

Krátce poté, co jezdci vystartovali, jeli volným tempem, peloton jezdců zůstával u sebe. Přestože si všichni jezdci dopřáli

vydatnou snídani, bohatou na uhlohydráty, využívali sjezdy k tomu, aby jedli a pili. Lance i ostatní vezli dvě láhve – jednu s čistou vodou a druhou s připraveným sportovním nápojem bohatým na elektrolyty a uhlohydráty. Také v kapsách trikotu měli jídlo – malé sendviče s krůtím masem nebo sýrem, jednu nebo dvě energetické tyčinky, nakrájená jablka, rozinky, fíky a banány.

### **Krytí nejlepších jezdců týmu**

Zhruba 16 kilometrů po startu přišel první kopec – více než tříkilometrové stoupání do Col du Marais ve výšce 780 metrů, což bylo jen na zahřátí před kilometry a horami, které následovaly. Vedoucí jezdci, jako Lance, Alex Zulle ze Švýcarska, Španěl Abraham Olano a Francouz Richard Virenque ho vyjeli v popředí pelotonu.

Týmoví kolegové všech lídrů jeli v čele a určovali tempo a chránili vedoucí jezdce před větrem. Tito podporující jezdci, „nosiči vody“ šlapali v tempu, které lídrům umožňovalo jet na 75 procent maximální tepové frekvence, což bylo lehce pod jejich laktátovým prahem. I když favorité vyjeli na vrchol bez potíží, ze zadní části pelotonu několik méně zdatných jezdců odpadlo.

Poté všichni sjžděli údolím plným vonících květin s horskými potoky a chatami na stráních. Tento sjezd umožnil nechat odpočinout nohy a znovu se najíst a napít. Po 40 kilometrech následovalo další stoupání, na Col de Tamié, 900 metrů nad mořem.

Do čela se dostali silnější jezdci s větším  $VO_2$  a vyšším laktátovým prahem. Určovali tempo, to znamenalo, že jezdci, kteří své laktátové prahy překročili, odpadli. Ovšem nikdo z nich

nebyl adeptem na celkové vítězství, takže Lance a favorité ze závodního čela na svůj čas teprve čekali.

„Když jezdci odpadnou, už se dopředu nevrátí,“ vysvětluje Chris. „Mohou se znovu zregenerovat, ale jen za cenu ztráty 5 až 10 minut v daleko menší jízdni rychlosti, při které tělo dokáže kyselinu mléčnou metabolizovat. Když při Tour odpadnete a od pelotonu ztrácíte 5 minut, už s tím většinou nic nenaděláte.“

### **Závodní tempo**

Po jízdě z kopce se opět jelo po rovince a rychlost se zvýšila. Ve městě Aiton rychlost nabrala svého maxima, jezdci jako Mario Cipollini a Australan Stuart O`Grady v prvním závodním sprintu této etapy ze sebe vydali vše. Vítězi každého sprintu jsou přiděleny body, které určují, kdo získá zelený trikot nejlepšího sprintera. Tento specifický „závod v závodě“ vyhrál O`Grady, ale Lance to nijak nevzrušovalo. Připravoval se na větší sousto.

Po sprintu jezdci odpočívali. Zkonzumovali zbývající jídlo a pití. V Saint-Jean-de-Maurienne, 97 kilometrů a dvě a půl hodiny od začátku etapy peloton projížděl občerstvovací zónou. Jezdci natahovali ruce a brali si sáčky, malé pytlíky s látkovým popruhem určené k zavěšení na rameno v průběhu jízdy. V nich jsou sendviče, energetické tyčinky, ovoce a dvě plné láhve. Lance, jakožto týmová jednička, své jídlo a nápoje dostal od Frankieho Andreuho, který ho kryl a jeho sáček vzal.

Po 123 kilometrech a třech hodinách jízdy, peloton dojel k prvnímu velkému stoupání – do Col du Télégraphe ve výšce 1 410 metrů nad mořem. Hustě pršelo, kapky byly chladné a foukal nárazový vítr. Frank Andreu vjel do čela malé skupinky, ve které byli další jezdci týmu Postal Service. Lance jel v jejich



Lance ( vpravo v popředí ) ve stoupání za deště během rozhodující 9. etapy.

závěsu. Andreu udržoval tempo skupiny 9 kilometrů, pak jej na několik kilometrů vystřídal George Hincapie. Lance přejížděl vrchol kopce na 12. místě.

### **V řídkém vzduchu peloton prořídí**

Až po Col de Télégraphe nebyla stoupání ve vysoké nadmořské výšce, ačkoliv každé z nich bylo náročnější. Nicméně počet soutěžících jezdců, to znamená těch, kteří ještě mohli do průběhu etapy nějak zasáhnout, se scvrkl na zhruba dvanáct.

„Z fyziologického hlediska šlapání v pásmu laktátového prahu nebo v jeho blízkosti opravdu energii odčerpává,“ říká Chris. „I když jíte a pijete v průběhu celé etapy, tak tuhou stravou a energetickými nápoji přijmete maximálně kolem 400 kalorií za hodinu. Ale za hodinu spálíte 600 kalorií, takže se nevyhnete energetickému deficitu.“

Z Col du Telegraphe Lance se svojí skupinkou, již za sucha, uháněl několik kilometrů. Před ním byla skupina jezdců v úniku vedeném Španělem José Arrietou, která dokázala získat více než šestiminutový náskok. Počasí se však začalo kazit a čekalo stehna spalující stoupání do Col du Galibier, dlouhé 14 kilometrů ve výšce okolo 2 000 metrů nad mořem. Náskok se začal snižovat.

Kolem jezdců byla hluboká údolí a zasněžené alpské vrcholky. Chladný vzduch, příkré svahy a ostré zatáčky rušily rytmus jezdců a rozestup pelotonu byl několik kilometrů, jeho konec byl půl hodiny za vedoucími jezdci. Týmový kolega Kevin Livingstone Lance táhl několik kilometrů a vypadal nadějně i pro zbytek závodu. Ale když osud zavelí, tak i tělesná kondice zmůže jen málo. Když si na vrcholu vytahoval bundu do deště pro sjíždění, zamotala se mu do předního kola a Livingstone ze závodu odpadl. Lance byl se svojí skupinkou jen 2 minuty za vedoucím Arrietou.

### **Souboj psychiky**

Odpadnutí Livingstonea ze závodu znamenalo, že Lance již ve skupince osmi dalších tvrdých soupeřů nekryl žádný z týmových kolegů. Byli v ní ostřílení jezdci, jako např. Alex Zulle a Richard Virenque. Lancův žlutý trikot, postříkaný špínou, vypadal nevábně. Lance později přiznal, že byl prostydlý a unavený, ale z tváří jezdců kolem sebe vyzoroval, že také pociťují intenzivní emoční namáhání. „Trénink je z 90 procent fyzická a z 10 procent duševní záležitost,“ kdysi poznamenal cyklistický fyziolog Edmund Burke. „Závod je z 90 procent duševní a z 10 procent fyzická záležitost.“ Lance a ostatní jezdci měli podobnou tělesnou kondici a schopnosti. Stoupání do Col du



**Lance ( vpravo v popředí ) v čele před vedoucími jezdci ke konci 9. etapy. Tato etapa byla pro Lance rozhodující.**

Galibier vneslo do hry všechny jejich tréninkové aspekty: spotřebovanou energii na kole, schopnost snést zatížení v pásmu laktátového prahu nebo nad ním, schopnost udržovat kamennou tvář a tak v závodě zamezit rozluštění řeči svého těla.

Po tomto stoupání následoval dlouhý rychlý sjezd vedoucí až k pátému kopci etapy – desetakilometrovému stoupání do Col de Montgenèvre v nadmořské výšce 1 821 metrů. Při sjezdu se jezdci mohli napít a najíst a doplnit tak energii. Arriete, jedoucí samostatně v čele, se rozhodl, že mu tato sólová jízda už stačila a nechal se Lancem a dalšími jezdci v popředí dohnat. Ale Arrietova práce skončila. Na jeho místo se dostala malá skupinka velmi silných borců, Lance se tak dostal do skupinky vrchařských specialistů. Arrieta za první místo v horské prémii získal 20 000 franků, což v tu dobu činilo asi 100 000 korun.

Lancovu skupinku ve strmém sedmikilometrovém stoupání do Col Montgen\_vre s ostrými zatáčkami doprovázely nízké olovnaté mraky a nárazový protivítr se zmrzlým deštěm. Z kopce dolů, asi půl hodiny před cílem, hodně zariskovali Ivan Gotti z Itálie a Španěl Fernando Escartin a odtrhli se od Lancovy skupiny.

Méně motivovaný jezdec, začínající etapu s více než dvouminutovým celkovým náskokem, by se možná spokojil se slušným konečným třetím nebo čtvrtým místem, když by věděl, že jeho celkové vítězství je nedotčeno. Ale pro Lance to byla výzva k útoku. Zmařil krátký sólový únik Gottiho a Escartina a dojel je. Příležitosti se také chopil Zulle a tři vedoucí jezdce dostihnul. To se ale nepovedlo francouzskému vrchařskému specialistovi Virenqueovi.

Když Zulle dohnal skupinku, Lance zrychlil a začal se sám vzdalovat. „Uvědomil jsem si, že poté, co nás Zulle dohnal, by si mohl v naší skupince odpočinout a zotavit se a pak mě porazit,“ líčil později Lance. „Takže jsem se rozhodl vyjet, jakmile nás dojel,“ Zulle, jenž později připustil, že si myslel, že měl vítězství v kapse, vypadal, jakoby dostal pár facek – jednoduše na Lance ve stoupání neměl.

### **Dvojitě ostří - soustředění a technika**

Předpokládejme, že Lance má stejný  $VO_2$  jako Zulle, Escartin a Gotti. Co z fyziologického hlediska rozhoduje o vítězi?

„Když Lance jezdí na 82 procentech svého maximálního  $VO_2$  a zvýší tuto hodnotu na 87 procent, ještě pořád je ve svém laktátovém pásmu,“ tvrdí Chris. „Aby se ho ostatní tři jezdci mohli držet, musí jet ve vyšší hodnotě  $VO_2$ . Při této hodnotě už jedou

anaerobně a hodně překračují svůj laktátový limit. Tím jejich svaly vytváří velké množství kyseliny mléčné a vše se zúží na to, kdo snese více bolesti – kdo má duševní sílu to vydržet?“

Lancova lepší technika při jízdě do kopce hraje také roli. Lance změnil svůj styl ve stoupání, jezdí hospodárněji tím, že zůstává v sedle a šetří síly. Při stoupání do Sestriere jeli všichni vedoucí jezdci rychlostí 19 km/hod. Lance jel ovšem ve velké pohodě – šlapal v lehkém převodu, měl tedy rychlou frekvenci a ruce zlehka odpočívaly na aerodynamických odpočívadlech. Ostatní tři vstali ze sedla a cloumali řídítky, tím se jejich těla klátila ze strany na stranu a spotřebovávala více energie.

### **Až nadoraz**

Lance na kole strávil více než pět a půl hodiny, spaloval energii a byl dehydrovaný. Začala se u něj projevovat únava. Měsíce dlouhých tréninků ve vysokém tempu jeho tělo přizpůsobily k maximálnímu spalování tuků a minimálnímu využití uhlohydrátů, a to při intenzitě lehce pod laktátovým limitem.

Do vysílačky, kterou měl v pravém uchu, mu vedoucí tým Johana Bruyneel sdělil, že si vybudoval náskok. Lance zkontroloval tepovou frekvenci a ještě více přidal. Byl spokojený, že – trochu záhadně – nejel ve své maximální hodnotě. Když se sklon v terasovitém stoupání snížil, Lance přehodil na nejtěžší převod, aby ho ostatní nedostihli. Na chvíli vstal ze sedla a jel velmi rychle, zvýšil náskok na 12 vteřin. Když zbývalo přesně 5 kilometrů do cíle, měl Lance náskok 30 vteřin.

Tři kilometry před cílem Lance udržoval vedení před zoufale se snažícím Zullelem o 34 vteřin. Po dalším kilometru už vedl o 43 vteřin. Zdál se nepřemožitelný. Ale náhle ho zmohla veli-

ká únava. Uvědomil si, že už mu docházejí síly. Zulle měl otevřenou pusou, aby lépe dýchal, stál na pedálech a jel v totálním tempu, snažil se využít každé příležitosti, aby Lance dohnal. Vzdálil se Gottimu a Escartinovi, kteří rapidně zpomalili a spokojili se s třetím, respektive čtvrtým místem.

Když Lance ve velké rychlosti přešel cílovou čáru, měl nad Alexem Zullelem náskok 31 vteřin.

V době, kdy Španěl Manuel Beltran na pátém místě dojížděl o dvě a půl minuty později do cíle, Lance již poskytoval rozhovory.



Lance Armstrong.

### **Tréninkové ovoce**

Dlouholetí specialisté na Tour de France a novináři po celém světě pozorující finiš závodu v televizi, byli překvapeni z Lancovy demonstrace síly a taktiky. Lance a Chris to viděli jako zaslouženou odměnu za mnohaměsíční tréninkovou dřinu, při které zlepšili Lancovu maximální hodnotu  $VO_2$ , zvýšili laktátový limit a tím jeho schopnost jezdit hospodárněji.

Lance byl při hodnocení tohoto pozoruhodného vítězství nad nejlepšími vrchaři světa typicky skromný. „Každý byl překvapen, jak jsem byl v kopcích rychlý,“ řekl „Dnes jsem prostě měl silné nohy a doufám, že tomu tak bude i nadále.“