



Lanceovo vítězná kolečka po na Tour de France v roce 1999.

Předmluva

Cyklistiku jsem objevil jako mladík vyrůstající poblíž Dallasu. Byl jsem příliš mladý a příliš malý na to, abych mohl řídit auto, ale přesto jsem mohl jet, kam se mi zachtělo, kilometry daleko a poznávat na kole nová místa. Dělal mi radost prudké zrychlení při sjezdu, cítil jsem vítr ve tváři a radoval se při náklonech v rychlých zatáčkách z odstředivé síly, kterou jsem pociťoval na rukou a na těle. Těšil jsem se z toho báječného pocitu, jaký sportování a poctivá dřina přináší. Miloval jsem jízdu v přírodě, okolo kvetoucích polí, a také vůni vzduchu před deštěm. Zřejmě nejvíc mě přitahovalo, že jsem si sám mohl zvolit svou rychlost i místo, kam pojedou.

Jako Texasan jsem zkoušel hrát americký fotbal, ale nebylo to nic pro mě. Několik let jsem závodně plaval a běhal, jak na oválu tak i v terénu. Odtud bylo jen kousek k závodům v triatlonu. Ale co jsem opravdu miloval, byla cyklistika. Rychle jsem se vrhnul na závody silniční cyklistiky. Líbil se mi smysl pro přátelství a týmový duch, které jízda s ostatními přináší.

Každý cyklista účastníci se závodů sní od určité úrovně o tom, že zvítězí v Tour de France. V roce 1990 jsem se seznámil se

svým trenérem **Chrisem Carmichaelem**, který mě přivedl na cestu k úspěchu. V tu dobu jsem měl více ambicí než schopností. Pomohl mi uskutečnit můj sen – vyhrát Tour de France.

Chris, který je velice moudrý člověk, mi vštípil jednu hodnotu – **trpělivost**. Musel jsem se naučit zásady tréninku, vybrousit důležité dovednosti a zvládnout techniky jako je projíždění zatáček a sprint. Než se vše stane vaší druhou přirozeností, chvíli to trvá. Jak dlouho? To záleží na tolika faktorech, kolik je lidí. Nic nejde hned. Znamé televizní reklamní pořady slibují vynikající výsledky, budete-li sportovat 15 minut denně a jen třikrát týdně. Ve skutečnosti je zapotřebí oddanost a motivace. Po celá 90. léta jsem se cyklistice věnoval naplno, kromě jednoho roku, kdy jsem se zotavoval po zhoubné nemoci. Přestože jsem se Tour do té doby zúčastnil čtyřikrát – v letech 1993–1996, dokončil jsem ji jen jednou. Můžete tvrdit, že jsem na své první vítězství v tří-týdenní Tour 1999 potřeboval celé desetiletí.

Na počátku kariéry mě mnoho „cyklistických expertů“ popisovalo jako závodníka na jeden den. Říkali, že nikdy nevyhrají vícedenní závod typu Tour de France. Moje vítězství potvrzuje víru v to, že všechno je možné, jestliže jste ochotni jít si za svým snem a neustále se snažit. Uskutečnění snu, jakým bylo moje vítězství na Tour de France, vyžaduje trpělivost. Obětujeme-li čas a vytrvalé úsilí, můžeme se zlepšit všichni. To mi řekl Chris v roce 1990 a i dnes mi říká stále to samé. Tvrdí, že účelem není ani tak vyhrávat, jako spíš jezdit lépe než dřív.

Samozřejmě, že díky správnému tréninku a následnému zlepšení schopností jezdím na kole bezpečněji a více si to užívám. Vše v této knize je založeno na mých zkušenostech, které pomohou nejen vrcholovým jezdcům, ale také příležitostným cyklistům.

tům. Stále miluji jen tak se na kole projet pod otevřeným nebem, cítit vůni květin, slyšet ptáky a cítit vítr ve tváři. No tak, vezměte si kolo a pojdte se projet se mnou.

Lance Armstrong