



Úvod

První jsem Lance Armstronga potkal roku 1990 v americkém olympijském tréninkovém centru v Colorado Springs. V době, kdy jsem se stal novým trenérem mužského národního týmu, byl Lance ambiciózní sebevědomý sedmnáctiletý mladík. Získal právě místo u juniorského národního týmu USCF (amerického cyklistického svazu). Bylo to poté, co ve své věkové kategorii vytvořil v roce 1989 americký rekord v časovce na juniorském mistrovství USA. I přes tento významný úspěch Lance ve skutečnosti nevěděl, jak má na kole správně a efektivně jezdit.

Lance se již prosadil jako jeden z nejlepších amerických triatlonistů. Porážel hvězdy, které byly na vrcholu kariéry a často až o deset let starší než on. Jako profesionální triatlonista měl jen malé pochopení pro taktiku a nákrasy. Také mu chyběla trpělivost. Když v závodě na 50 mil skupina jezdců ujela v první čtvrtině pelotonu a ujela se vedení o 40 vteřin, chtěl je dostihnout a neuvědomoval si, že k taktice také patří vyčkávání a načasování. Navzdory zjevné síle a rychlé regeneraci neměl dostatečný

sprint potřebný k tomu, aby se jim dokázal přiblížit a vyhrávat závody. Zkušební jezdci soupeřili o pozice, ale Lance je ztrácel. Jakmile soutěžící začali v posledních 200 metrech náhle prudce sprintovat, Lance se jen díval.

Na jaře roku 1989 upoutaly jeho cyklistické výkony v trojboji pozornost trenérů USCF. Pozvali Lance do amerického olympijského tréninkového centra v Colorado Springs, kde podstoupil testy juniorského programu USCF. Setkal se tam a soutěžil s dalšími talentovanými mladými jezdci, jako například s Georgem Hincapiem z New Yorku, který byl později Lancovým týmovým spolujezdcem u amerického profesionálního cyklistického týmu **Postal Service**; Bobbym Julichem, který se v roce 1998 umístil na Tour de France na celkovém třetím místě; a dalším triatlonistou z Texasu, Channem McCraem, který skončil na mistrovství světa v silničních závodech v italské Veroně na pátém místě. Tato čtveřice utvořila juniorský americký tým USCF.

V roce 1990 jsem do USCF nastoupil jako trenér, měl jsem za sebou sedmnáctiletou cyklistickou a trenérskou praxi na vrcholové úrovni a nyní jsem nesl odpovědnost za rozvoj mladých jezdců a za podporu programu vrcholových cyklistů. Koncem 70. let jsem sám jako juniorský jezdec soutěžil s budoucím vítězem **Tour de France** – Gregem LeMondem a budoucím šampiónem Giro d' Italia – Andy Hampstenem a dalšími, kteří u tohoto sportu na konci 80. let určovali standard. Profesionálem jsem se stal v roce 1985 u týmu 7-Eleven, který vycestoval do Evropy a razil cestu americkým týmům v zahraničí.

Když jsem v Colorado Springs poprvé potkal Lance, spatřil jsem v něm takový sportovní potenciál, jaký vyzařoval LeMond. U Lance a jeho týmových kolegů se projevoval podobný

sportovní talent a individuální snaha po dokonalosti, jaké měli např. LeMond, Hampsten a další. **Greg LeMond** nastavil pro další generace výkonnostní laťku vysoko. Věděl jsem, že Lance má na to, aby učinil to samé.

Trenér se často potýká s problémem, kdy vynikající sportovec chce dělat věci po svém. Naštěstí pro mě, Lance takový nikdy nebyl. Krátce poté, co jsme se setkali, jsem v přípravě na jarní závodní „výlet“ do Itálie vzal Lance a jeho týmové kolegy na nákup oblečení. Lance se bez váhání podřídil mé radě o výstroji pro chladné počasí, kterou jen málokdy musel ve svém rodném Texasu nosit. Pozornost k mé radě a její ocenění byly pozitivními signály k dalšímu vytvoření silného vzájemného vztahu.

Na dalším zájezdu, tentokrát ve Švédsku, skončil Lance v závodě profesionálů i amatérů na pátém místě, což byl nejlepší výsledek jeho týmu. Důležitější než samotný mocný finiš byla ale skutečnost, že na závodě předvedl úchvatný výkon proti mladým profesionálům, kteří jen za několik týdnů jeli na Tour de France. Lance měl obrovský potenciál, ale byl jsem zvědavý, jestli ho dokáže zužitkovat a podat výkon vcholné úrovně.

Lance, jako mladý jezdec, měl na kole problém udržovat stálé a vysoké tempo. V závodech příliš brzy startoval k únikům. Někdy jel sólově a zvítězil. Jindy ho peloton před cílem dostihnul a při předjíždění na něj téměř všichni křičeli.

Zpočátku jsem trénink zaměřil na rozvoj jeho povědomí o taktice, na vytrvalost a odevzdání se cyklistice a tréninku. Touto schopností disponoval a stanovil si pro sebe vysoké cíle. Soustředěnost a zkušenost byly tím, co potřeboval.

Jako jeho trenér jsem pracoval i na tom, jak by se měl chovat jako vůdčí osoba, ať na kole či mimo něj. Věděl jsem, že silnými

vůdčími schopnostmi se stane přitažlivým pro nějaký profesionální tým, protože mnoho týmových strategií je postaveno na síle nejlepších jezdců. Dobrá vůdčí schopnost by mohla ovlivnit jeho týmové kolegy v našem mladém americkém týmu takovým způsobem, že by pro něj mohli jezdit a obětovat svoji individuální slávu a Lancovi tak pomoci porážet v závodech Itálie, Rusy, Němce a další. Viděl jsem silné jezdce v profesionálních týmech, kteří se takto obětovali na podporu takových lídrů jako byl Greg LeMond. A věděl jsem, že by Lance mohl být inspirací k něčemu podobnému.

Lance se naučil se svými týmovými spolujezdci jednat jako s rovnocennými partnery, kteří jsou nenahraditelní. V závodech, kdy se týmový kolega obětoval, aby dohonil únik a udržel tak Lance v boji o finiš, mu Lance za snahu osobně a před týmem poděkoval. Lance se také dělil o zisky z cen. Během dlouhé cyklistické sezony rovněž jezdíval podpořit vítězství svých týmových kolegů. Součástí role týmového vůdce je vybraným způsobem odolávat tlaku tisku, sloužit jako pozitivní příklad a také často nést dodatečnou odpovědnost za tým a naskytne-li se příležitost, převzít iniciativu a tým vést. Díky svému chování nadchl své týmové kolegy k takovým výkonům, které překročily jejich vlastní očekávání. Jak na kole, tak i mimo něj, Lance se choval s přirozenou slušností k silnému závodnímu tlaku a výpadům médií, které byly často nesnesitelné. Později, když se Lance připojil k cyklistickému týmu Motorola a po olympijských hrách v Barceloně v roce 1992 z něho byl profesionál, nadále rozvíjel tyto schopnosti pod Jimem Ochowiczem – vedoucím týmu Motoroly. Všechny tyto přednosti se projevily, když při Tour de France v roce 1999 Lance vedl americký tým Postal Service.

Trvalo několik let těžké práce než se jeho závodní a vůdčí schopnosti skloubily. Když jsem Lance, jako kteréhokoliv nováčka, začal poprvé trénovat, dělal chyby, ale dokázal se z nich poučit. V roce 1990 na mistrovství světa amatérů v silniční cyklistice v Utsunomiyi v Japonsku začal krátce po startu sám unikat. Na dráze neustále bušil okruh za okruhem, bylo to opravdu velké sólo. Když dokončil kolo, zahlédl, jak stojím vedle trati a pokyvoval rukou se vztyčeným malíčkem a palcem – symbol Texaské Univerzity zvaný Longhorn – projev jeho texaské pýchy.

Jeho sólo roztrhlo závodní pole. Cyklisté z Evropy ho velementně stíhali a roztáhli peloton do dlouhé řady jezdců, kteří, když už nedokázali udržet tempo, z jeho zadní části neustále odpadávali. V druhé polovině závodu Lance dostihla skupina asi 20 jezdců. Vítězný únik vzešel z této skupiny a Lance skončil na 11. místě. Byl to jeden z nejlepších amerických výkonů v amatérském světovém silničním závodě od doby, kdy se v roce 1977 Mark Pringle umístil na 10. místě v silničním závodě v San Cristobalu ve Venezuele. Největší dojem zanechal fakt, že Lance v čele závodu vynaložil značnou část sil a přesto dokázal dojet na 11. místě. Bylo jasné, že disponuje obrovskou silou, což byla jeho obrovská zbraň. Kdyby lépe šetřil svoji energii, mohl získat medaili z mistrovství světa. To mi napovědělo, že se potřebuje ještě více učit.

Vždy se snažil dosáhnout maxima. Lance neustále pokračoval v rozvoji svého talentu a současně využíval toho, čeho se již naučil. V roce 1991 předvedl, že začíná chápat závodní strategii. Únik ve stoupání v počáteční části závodu ho nerozechvěl tak jako dříve. Rovněž se mu dařilo v závěrech závodů dobře sprin-

tovat. Vylepšil jízdu do kopců. Všechna tato zlepšení mu ten rok pomohla vyhrát desetidenní etapový závod Settimana Bergamasca v severní Itálii.

Jeho výkony mu v roce 1992 zaručily smlouvu, díky které jezdil za profesionální cyklistický tým Motorola. V roce 1993 zažehl ve sportu jiskru v podobě výhry jednoho milionu amerických dolarů, když doslova rozmetal etapový závod Classic v Západní Virginii, Thrift Drug Classic v Pittsburghu a Americké mistrovství profesionálů v silniční cyklistice ve Philadelphii. Další měsíc se zúčastnil Tour de France. Sezону ukončil vítězstvím na mistrovství světa v silniční cyklistice v Oslu v Norsku. To vše v pouhých 21 letech. Lance si začínal uvědomovat své možnosti.

Další roky se mu v závodech dařilo. Sezóna roku 1996 rychle začala impozantním jarním úvodem v Evropě, který čítal vítězství v prestižním belgickém závodě Fleche–Wallone a druhé vítězství v závodě Světového poháru Liège–Bastogne–Liège. V květnu zvítězil v pěti etapách v americkém Tour DuPont a přesvědčivým způsobem dosáhl celkového vítězství. Ale již v červnu jsem si při tréninku začal všimnout určitých abnormalit. Po vítězství v Tour DuPont si dal třítydenní pauzu a vrátil se domů do Texasu, což byla pro Lance výjimečná přestávka. V červnu při tréninku na Tour de Switzerland potřeboval po každém namáhaném dni několik dní na zotavení, to bylo pro Lance rovněž nezvyklé.

Závod Okolo Švýcarska jel jen jako přípravu na Tour de France, nicméně do svého obvyklého výkonu měl dost daleko. Závod ho značně vyčerpával. Byl jsem zmatený. V roce 1996, brzy poté, startoval na Tour de France. Považovali jsme Tour za důležitou průpravu na olympijský závod v Atlantě, který se

konal koncem léta. První týden Tour de France přšelo. Lance přepadlo nachlazení a odstoupil. Tehdy jsem věděl, že na olympiádě nebude favoritem. V silničním závodě na olympijských hrách skončil na 12. a v časovce na 6. místě. Nebyl to špatný výsledek, ale byl pod jeho možností.

Netušil jsem, že se toho června při u něj začala projevovat rakovina. Doktoři později určili, že během olympijských her na konci července již prokazatelně závodil se zhoubným nádorem v těle.

Jako hlavní trenér americké cyklistické federace USCF jsem začátkem října jel s týmem na mistrovství světa do Lugana ve Švýcarsku. Lancův agent, Bill Stapleton, mi volal ze své kanceláře v Austinu v Texasu a sdělil mi zprávu, že Lanceovi byla zjištěna rakovina varlat. Byl jsem jako opášený. Předal mi Lance k telefonu a ten to potvrdil. Ještě dodal, že v Austinu uspořádá tiskovou konferenci, na které oznámí, že má rakovinu a začne s chemoterapií. Po zádech mi přeběhl mráz. Položil jsem telefon. Nevěděl jsem, co mám dělat. Jako jeho trenér jsem musel vyřešit, jak tuto záležitost zvládnout. Lance měl rakovinu. Byl jsem v rozpacích, jak se s tím teď vypořádat.

Chtěl jsem to oznámit členům týmu dříve, než je přepadnou reportéři. A tak jsem je svolal a řekl jim, že Lance bude mít tiskovou konferenci, při které oznámí, že má rakovinu. Nikdo neřekl ani slovo. Pamatuji, jak jsem šel pak zpět do svého pokoje a celou noc jsem nespál. Byl jsem plný nejistoty, jak se všechno vyvine.

Celá ta doba, kdy Lance podstupoval léčbu chemoterapií, je pro mě temným obdobím, ke kterému se jen nerad vracím. Bylo velmi těžké sledovat, jak Lancovo tělo v boji o život vadne.

Ovšem jeho charakter se během této doby nezměnil. A pokud ano, tak jen k lepšímu.

Právě v momentě, kdy jsem si myslel, že by se věci mohly i zhoršit, stalo se tak. Protože smlouva se společností Motorola vypršela na konci roku 1996, Lance, společně s Bobbym Julichem, podepsal dvouletou smlouvu, která mu zajišťovala 2,5 milionu dolarů. Podle ní byl jezdcem francouzského týmu Cofidis, jehož hlavním sponzorem byla francouzská pojišťovna. Jakmile se Cofidis dozvěděl o Lancově rakovině, smlouvu zrušil.

Lance prodělal chemoterapii a zotavil se. V dubnu 1997 potkal Kristin Richardovou a bláznivě se do ní zamiloval. Na počátku jejich vztahu mi řekl, že si ji vezme. Měl jsem z Lance opravdu radost. Očividně se již neohlížel zpět ke své nemoci, ale hleděl kupředu na nový život.

V září 1997 jsem Lance doprovázel na výstavu *Interbike*, což byl největší veletrh v cyklistické branži v Anaheimu v Kalifornii. Na ní oznámil svůj návrat k závodům. Všechny evropské profesionální týmy, které Lancův agent kontaktoval, oznámily: „Děkujeme, ale nemáme zájem“. Chovali se k němu jako k poškozenému zboží. Pozoroval jsem, jak tato odmítavá stanoviska velmi těžce nesl. Mnoho z těchto týmů mu ještě před rokem nabízelo více než milion dolarů ročně, aby za ně závodil. Teď nebyly ochotny zaplatit skoro nic.

Protože Lance kvůli chemoterapii více než rok nezávodil, všechny jeho body u UCI propadly. Jezdci tyto body každoročně sbírají při mezinárodních soutěžích. Body slouží ke klasifikaci jezdce i týmu. Nulový počet bodů, který mohl týmu nabídnout a oblak skepse vznášející se nad možností jeho návratu – Lance toho neměl příliš, o co by se mohl při vyjednávání opřít, snad

jen o své minulé výkony a čirou touhu opět závodit. Lance se musel spoléhat na svoji dobrou pověst a doufat, že mu někdo prokáže důvěru, kterou potřeboval, aby dostal druhou šanci v profesionálním pelotonu.

Nakonec si zajistil smlouvu u amerického profesionálního cyklistického týmu **USPS Postal Service**. Pronajal si dům v Santa Barbaře, severně od Los Angeles a jezdil v horách na pobřeží. Na to, že bylo mimo sezonu, trénoval intenzivněji než kdy předtím. Jeho usilovný trénink se vyplatil. Na začátku roku 1998 jel s týmem USPS do Španělska na závod Ruta del Sol. Skončil na 15. místě, což bylo nejlepší umístění, jakého v tomto závodě kdy dosáhl. Povšiml jsem si ale, že nebyl s návratem k cyklistice nikterak spokojený. O dva týdny později se zúčastnil závodu Paris–Nice, ale druhý den odstoupil. Řekl mi, že se závoděním nadobro končí.

Pracoval jsem s Lancovým týmem poradců, včetně jeho ženy Kristin, agentem Billem Stapletonem, bývalým trenérem Motoroly Jimem Ochowiczem a jeho maminkou Lindou. Podařilo se nám ho přimět ještě k jednomu závodu – na červnovém národním mistrovství USPRO ve Philadelphii. Když už jel, udělal pro to vše.

Na tento závod jsme uspořádali týdenní tréninkový kemp v Severní Karolíně. Jeden z tréninkových dnů byl zakončen stoupáním na Beech Mountain, osmikilometrová jízda po klikatých úzkých silnicích za studeného deště. Lance jel s mým bývalým týmovým kolegou Bobem Rollem z profesionálního cyklistického týmu 7-Eleven, já jsem jel za nimi v autě.

Pod Beech Mountain jsme dorazili, když už měl Lance po šesti hodinách v nohách asi 160 km. Na úpatí hory se Lance Rollovi

vzdálil a jel zbytek trasy sólově. Jel po té vozovce, na kterou před několika lety při závodu Tour DuPont fanoušci psali jeho jméno. Stoupal nahoru, jakoby zase závodil. Pamatuji si, jak jsem se vyklonil z okénka auta a řval na něj a povzbuzoval ho.

Když jsme dorazili až na vrchol, zastavil jsem a zeptal se ho, jestli nechce svést k chatě, ve které jsme pobývali. Byla vzdálena asi 30 km. Odpověděl: „Ne, jen mi dejte bundu do deště, pojeďdu sám.“

Z jeho očí a pohybů jsem poznal, že se v jeho hlavě zrodilo rozhodnutí opět se vrátit k závodům. Věděl jsem, že tuto volbu zvládne, byl připraven tak učinit sám. A skutečně, ve svém prvním závodě v Evropě na Tour of Luxembourg zvítězil. Tato příprava mu pomohla podat vynikající výkon v silničním závodě při americkém mistrovství USPRO ve Philadelphii. Ve skutečnosti sehrál jen důležitou pomocnou roli při vítězství týmového kolegy George Hincapieho.

Od té chvíle se soustředil na svůj výjimečný návrat. Během 18 měsíců se Lance mimořádným způsobem vrátil mezi profesionální sportovce. V roce 1999 vyhrál Tour de France. Stal se tak po Gregu LeMondovi teprve druhým americkým jezdcem, který ji vyhrál. Lance urazil dlouhou cestu od nevyškoleného, ale talentovaného trojbojaře až k mezinárodnímu cyklistickému šampiónovi.

Možná se divíte, jak to dokázal. Vše začalo tím, že Lance věřil svým schopnostem. Kromě silného psychického soustředění tvrdě pracoval a řídil se správným tréninkovým programem. Když se zotavil z rakoviny a vrátil se k závodům, společně jsme detailně probírali, co vše se mu v minulosti osvědčilo – od tréninkových jízd až po stravovací zásady. Tento plán jsem

vypilovali a Lance díky němu v roce 1999 dosáhl vítězství na **Tour de France**, prokazatelně nejnáročnějším světovém závodě. Podstatou Lancova tréninkového programu je to, co osobně nazývám **Sedmítýdenní plán k úspěchu**. Tento tréninkový plán byl vysoce účinný nejen pro Lance, ale také pro ostatní cyklisty světové třídy, jako byli či jsou George Hincapie, Dede Demet – Barry, Bobby Julich, Karen Kurreck, Dylan Casey a další, kteří představují zlatý standard cyklistického sportu.

Ať jste **rekreační jezdec**, či cyklista toužící nabrat kondici či zhubnout o pár kilogramů, nebo **závodní cyklista** dychtící po zlepšení, ten samý **Sedmítýdenní plán k úspěchu** vám pomůže dosáhnout vytčeného cíle. Můžete využívat stejného tréninku, vnitřní houževnatosti, posilování a stravovacích zásad a tak zdolat jakékoliv cyklistické mety či se stát lepším jezdcem nebo si tento sport prostě jen lépe užívat.

Za dobu, kdy Lance znám, dosáhl obrovského zlepšení. Jeho charakter a osobnost se ještě více upevnily. Přežil rakovinu a stal se zakladatelem nadace *Lance Armstrong Foundation*, která se zabývá výzkumem rakoviny. Je také otcem. Svou povahou Lance prokázal, že je vůdcem a inspirací pro nás všechny. Jsem hrdý na to, že jsem jeho trenérem. Jako trenér jsem ho dost o cyklistice naučil a Lance, jako člověk, mě toho naučil spoustu o životě. Věříme, že také vy můžete využít jeho cyklistické a životní zkušenosti.

Chris Carmichael