

Jiří Čípa,

vítěz Brněnského masakru 2016 a zároveň držitel traťového rekordu časem 4:45:14.

Jirko, při zadání tvého jména do internetového vyhledávače, ihned vyskočí desítky odkazů na tvé úspěchy z běžeckých závodů. Ať jsem ale hledal sebelíp, nikde jsem nenašel obsáhlejší rozhovor o tom, jak jsi se k běhání dostal. Stal ses takovým „démonem“, který téměř nevynechá žádný významnější závod v okolí Brna a na tvé vítězství, popřípadě stupně vítězů, se dá vsadit s téměř stoprocentní jistotou.

Jak se tedy vyvíjela tvá sportovní kariéra?

Pocházím z Bystrého u Poličky, kde jsem vyrůstal a začínal se sportem jako takovým. Od svých 10ti let jsem začal hrát závodně fotbal. Ještě v žácích jsem přestoupil do SK Polička, kde jsem do svých 27 let hrál. Poté jsem se vrátil do Bystrého, že si jen tak občas zahraju nižší třídu. A protože jsem i coby fotbalista měl k běhání vždycky kladný vztah, chodíval jsem běhat tréninkově tady v Brně, kde jsem po škole začal i bydlet. Běhání mě celkem chytlo a tak jsem si vybral svůj závod, na který jsem se asi půl roku připravoval. Tím závodem byl Vokolo Priglu a ten taky běhám dodnes. Když už jsem začal běhat i závody, chtěl jsem si zkusit maraton, který mě lákal a tak jsem se začal cíleně připravovat. Tím šlo moje běhání nahoru. Mezitím jsem stále dojížděl do Bystrého hrát fotbal, což nebylo moc jednoduché skloubit, takže jsem ukončil fotbalovou kariéru a tím i mohl začít s běháním ve větší míře. To byl rok 2015. Mezitím jsem si s kamarádem (cyklistou) chtěli zkusit proti sobě zazávodit a tak jsme vymysleli, že nejméně bude triatlon, který nás oba lákal, a když už výzva, tak jedině Ironman. :) Triatlon, jak sám víš, je nádherný sport, takže trénování šlo samo, i když plavání mi k srdci zrovna nepřiřostlo. :) Každopádně jsem v roce 2015 absolvoval svůj první Ironmanský závod a doufám, že nebyl poslední! Ve stejném roce se nám narodil syn a času na trénování ubylo. Z toho důvodu jsem se vrátil k samotnému běhání a od triatlonu jsem si dal pauzu. I tak se ale snažím dále jezdit na kole a taky občas zajít do bazénu, protože si myslím, že mě triatlonová příprava posunula hodně dopředu i ve výsledcích samotného běhu a navíc je to skvělá kompenzace.

Co stojí za tvými současnými výsledky/úspěchy? A razíš heslo „závod je nejlepší trénink“?

To je dobrá otázka a sám nevím tu správnou odpověď. Do vítku jsem asi dostal trochu vytrvalosti a tím, že od mládí hodně sportuji, tak si myslím, že je to taková skládanka všeho. Co se týká tréninku, tak se mi zatím skloubit běh s prací a rodinou daří poměrně slušně, alespoň myslím. Běhám do práce a zpět, takže ušetřím hodně času a doma mám skvělou podporu od rodiny. Moje kilometráž je závislá na fázi přípravy, ale v ročním průměru, to je něco kolem 100km týdně. Závodění mě baví, ale určitě mám některé závody jako tréninkové.



Jsou pro mne kvalitnější, než kdybych běžel v tréninku sám. Na druhou stranu si myslím, že přesně cílený trénink na daný typ závodu je neméně důležitý. Tedy tohle heslo zastávám jen tak z poloviny.

V roce 2016 jsi vyhrál několik velkých závodů, jsi vedoucím mužem žebříčku běhej, jakého výsledku si ty osobně ceníš nejvíce?

Mám během sezony více cílů, na které se zaměřuji. Ceněných výsledků mám tudíž víc. Určitě bych vyzvednul maraton v Bratislavě a také můj první trail v zahraničí Dolomity Extreme Trail. Z domácích závodů to jsou hlavně časy na Vokolu Priglu, společně s Valašským Hrbem a Brněnským Masakrem.

Pojďme k Brněnskému masakru, startoval jsi zde již v roce 2014 (2.místo za Danem Orálkem), v letošním roce jsi předvedl neskutečný výkon a suverénně zvítězil, vzpomeneš si jak se pro tebe závod vyvíjel?

Brněnský Masakr jsem měl v hledáčku už první ročník, na který jsem bohužel nestihl potrérovat tak, jak bych si představoval a odložil ho o rok. I tak, než jsem nastoupil na start, jsem předtím nikdy neběžel více než 43 km, a tak jsem nevěděl, do čeho jdu. Závod mě neodrovnal a navíc se mi podařilo běžet s nejlepšími, a dokonce stát na bedně! To byl impuls běžet i delší závody v terénu, než je maraton. V roce 2015 jsem kvůli společenské události musel bohužel oželeť start, ale letos už jsem nemohl chybět!

Závod jsem rozběhl rozumně a i tak jsem dokázal kontrolovat čelo. Nejdřív zpovzdálí, ale po přeběhu hřebene Babího Lomu, jsme už běželi všichni pohromadě (Dan Orálek, Jirka Petr, Petr Hének a já). Po občerstvovače v Adamově odpadl první Dan, a tak jsme pokračovali ve třech až do Babic. Zde se už tolik necítil Jirka Petr, a nechal nás běžet jenom ve dvou. Věděl jsem, že rozhodovat bude buď výběh po zelené z Bílovic, anebo stoupání od Myší díry do Útěchova. Nakonec jsem utrl Petra Hénka ve stoupání z Bílovic, kde jsem dokázal udržovat stejné tempo a to si myslím, že rozhodlo. Hodně mi pomohlo, že se do nějakého 40 km šlo ve skupině, kde člověk nemusí pořád přemýšlet. Kilometry lehčeji ubíhají, alespoň já to tak mám. Navíc, ten den mi sedlo opravdu všechno a celý závod byl bez krize.

Jednou z nejdůležitějších věcí při takto dlouhém závodě je doplňování energie, prozradíš svoje zvyky?

Máš pravdu, tohle je hodně důležitý aspekt, který musí mít každý dobře odzkoušený a to hlavně při takto dlouhém závodě. Nemám nějaký speciální recept, beru si s sebou gely a na občerstvovače si vezmu jenom banán + vodu nebo ionťák. Myslím, že tentokrát jsem si bral do batohu 1/2 litru ionťáku na potřebné doplnění. Gel si dávám co každou hodinu až hodinu a půl, abych doplnil potřebné sacharidy, které je tělo schopno zpracovat. Musím říct, že co se týká občerstvovaček na Masakru, je to vždycky paráda. Je zde vše, co je potřeba a určitě nejde nezmínit chleba se sádlem a cibulí, který si při závodě sice nedávám, ale jinak po něm, je to skvělá věc na zahnání přeslazené chuti právě z gelů a podobných doplňků.

A jak tedy celkově hodnotíš závod (Brněnský masakr) jako takový? Máš již s čím srovnávat...

Co se týká organizace, zázemí pro závodníky, značení trasy a jiných organizačních věcí, tak si myslím, že je na špičkové úrovni. Je pravdou, že pro mě je velkou výhodou to, že se

Masakr běží v mém "tréninkovém" prostředí, kde celoročně nabíhám kilometry a všechny ty kopce a úseky znám. To je taky jeden z důvodů, proč mi tak přirostl k srdci a chtěl bych ho absolvovat, co to jen půjde. Myslím, že pro mnohé nově příchozí, může být trať hodně milým překvapením, neboť závod u Brna s takto nádhernou přírodou a k tomu ještě "příjemně" kopcovitá, je vždycky, alespoň pro mě, krása a velký zážitek. K náročnosti a profilu musím říct, že pro mne je naprosto ideální. Je zde sice celkem velké převýšení, ale zbytkem profilu se jedná o hodně běhatelnou trať, na které se dá běžet poměrně rychlým tempem.

Plány na příští rok již jistě spřádáš, prozradíš ty největší? Na masakru tě můžeme znovu očekávat?

Plánů na příští rok je zase spousta a doufám, že je dokážu naplnit. Chtěl bych trochu víc zabrousit do skymaratonových závodů, a to nejen u nás. Uvidíme, jak vše dopadne a hlavně jak bude sloužit zdraví, neboť toho ostatního mám zatím dost. :) Co do konkrétních plánů, tak sezonu začnu "zase" jarním silničním maratonem v Bratislavě, potom Brněnský půlmaraton a pak asi Perun.

Co bude následovat dál, se nechme překvapit, ale Masakr si ujít nenechám.

Díky moc Vám organizátorům a do dalšího ročníku přeji hodně pohodových a odhodlaných běžců.