

NEJLEPŠÍ TEXTY ZE ZÁKULISÍ SILNIČNÍ CYKLISTIKY

# Silnice je naše

LIONEL BIRDIE  
A ELLIS BACON (ED.)

Mladá fronta



MLADÁ FRONTA

© Peloton Publishing 2012

Translation © Anna Kudrnová, 2017

# *Silnice je naše*

NEJLEPŠÍ TEXTY O SILNIČNÍ CYKLISTICE

Editoři Ellis Bacon & Lionel Birnie

# NEUTRÁLNÍ ZÓNA

## PŘEDMLUVA EDITORŮ

Děkujeme, že jste si koupili první svazek z řady antologií, z níž se, jak doufáme, stane dlouho vydávaná a oblíbená sbírka knih.

Profesionální cyklistika je tak bohatý, dynamický – a ano, kontroverzní sport, že se o ní dá perfektně psát. Ostatně mnohé z velkých závodů založili lidé z novin.

Upřímně věříme ve výborné texty, a tak jsme přizvali některé z nejlepších lidí z branže, aby přispěli k této první sbírce.

Cílem bylo vytvořit dílo, jež snad osloví lidi, kteří rádi čtou. Z výsledku máme radost a doufáme, že si v něm každý najde něco podle svého vkusu.

Rádi bychom poděkovali všem přispěvatelům za to, že kniha spatřila světlo světa, a našim čtenářům, že to s ní zkusí.

Doufáme, že se vám bude líbit a že se propříště budete těšit na naše zvláštní vydání o Tour de France.

Ellis Bacon & Lionel Birnie



# 1

**William Fotheringham** sledoval vývoj Bradleyho Wigginsse tak zblízka jako málokdo.

Londýnský cyklista v létě 2012 završil svou proměnu z dráhové hvězdy v superstar Tour de France.

Tak tedy, jak to udělal?





# PROJEKT WIGGINS

WILLIAM FOTHERINGHAM

Časový odstup je skvělá věc, ale vyplatí se zastavit u jednoho krátkého proslovu Roda Ellingwortha během Tour de France 2010.

Trenér týmu Sky hovořil v polovině Tour, která byla pro ambiciózní sestavu dobře financovaného britského týmu vnímaná jako katastrofa.

Ellingworth myslel na budoucnost: tehdy nešlo jen o týmovou premiéru na Tour, kde se Bradleymu Wigginsovi nedařilo dostat roli lídra na kole ani mimo něj. Řekl mi: „Ve firmě trvá rozvoj 18 měsíců od chvíle, kdy začneš, což znamená dvě Tour. Při třetí bychom to měli nabeton zvládnout.“

A že se trefil! Koncem léta 2012 už byl tým Sky nejúspěšnější partou ve hře a kromě roku 2014 byly všechny další ročníky Tour de France v jeho režii.

Wiggins se proměnil ze slibného adepta Tour, který měl na kontě jeden výborný závod – ani sám Wiggins nedokázal říct, jestli to nebyla jenom klika – ve vzor vytrvalosti s perfektní křivkou výkonnostního růstu během dalších dvou let. To ho přivedlo od třetího místa v Paris-Nice 2010 až ke zlaté medaili z olympijské časovky.

Byl to sportovní triumf, ale přinesl některé nečekané problémy, jejichž rozřešení nějakou dobu potrvá. Zkouškou prošly Wigginsovy sportovní kvality, ale i jeho schopnost odpovídat na otázky ohledně dopingu, které přicházejí s každým vítězstvím na Tour v éře po Armstrongovi, Landisovi a spol.

Férovost vítězů Tour už se nebere jako samozřejmá věc; Wiggins to pochopil a podle toho zareagoval. Jak řekl po Tour, nerad musí veřejně obhajovat svou bezúhonnost, ale ví, že nemá na vybranou.

Po zveřejnění zprávy Antidopingové agentury Spojených států týkající se Lance Armstronga je víra v poctivost profesionálních cyklistů vzácné zboží. Já osobně pevně věřím, že Wiggins vyhrál Tour čistě. Vycházím z toho, že Wiggina znám deset let, při hovorech mezi čtyřma očima jsem s ním strávil víc času než s většinou jiných cyklistů, mnohokrát jsem s ním o dopingu debatoval a měl jsem dost příležitostí přemýšlet nad jeho neverbálními signály i odpověďmi, a můžu srovnat způsob, jakým mluví a jedná, s chováním dopujících cyklistů, které jsem za mnoho let potkal, dělal s nimi rozhovory a poslouchal je: mohu jmenovat třeba Armstronga, Vinokurova, Landise, Hamiltona, Riise, Pantaniho, Millara.

Po Tour pokračovaly otázky o tom, zda byli členové realizačního týmu Sky spojeni se skandálem kolem Lance Armstronga, který USADA odhalila. I když dotčení jedinci – Sean Yates a Michael Rogers – nebyli ve zprávě přímo obviněni z dopování, podle zdrojů ze Sky bylo jasné, že se chystá nějaká reakce, poté co se ukázalo, že politika nulové tolerance šéfa Sky Davea Brailsforda vůči lidem zapleteným do dopingových skandálů má své meze.

Vypadalo to, že dojde přinejmenším k posílení pravidel a změnám v personálním obsazení. Ale to je dlouhodobější záležitost. Konečné důsledky pro Sky zůstávají otevřené.

Když Armstrong shořel, na jednu otázku se zapomnělo: totiž jak Bradley Wiggins vyhrál Tour de France?

Otázka nezní, jak se hvězda britské cyklistiky s typicky vystylovaným účesem a kotletami dostala mezi 29. červnem a 22. červencem z Lutychu do Paříže v nejrychlejších časech.

Udělal to tak, že za těch 23 dní jedinkrát nezaváhal, což je prosté, ač ne snadné: první týden se udržel na kole, k tomu vyhrál časovky a vyjel do kopců rychleji než ostatní.

Příběh, který je za tím vším, si ovšem zaslouží náležitou pozornost: žádný vítěz Tour totiž nezvítězil přesně tak jako on. A v době, kdy způsob, jakým cyklisté vyhrávají Tour, čelí nejostřejšímu zkoumání, záleží na zákulisí úplně stejně jako na samotném vítězství.

Těm, kdo ho doprovázeli v *gruppettu* při jeho prvních dvou Tour v letech 2006 a 2007, to může znít jakkoli nepravděpodobně, ale Wiggins byl etapový jezdec čekající na svou šanci. Jezdec, který vyhrál horskou etapu na Tour de l'Avenir, a který vyhrál lucemburský Flèche du Sud ve věku 19 let.

Z jeho dnů v *gruppettu* na Tour mi vytanou na mysli tři epizody: rok 2006, kdy při své premiérové Tour napsal, že se v posledním týdnu probouzí čerstvý a plný energie; rok 2007, kdy mi pověděl, jak vyjel na Col de l'Iséran ve vedoucí skupině, aniž by to vlastně měl v úmyslu (než se zase zařadil na své obvyklé místo v *autobusu*) a další příhodu z roku 2007 ze startu etapy v Pau; to dlouho po začátku závodu mluvil o svém vysokém umístění v časovce v Albi.

„Nevěděl jsem, že jsem tak dobrý,“ řekl. Možná jako dítě snil o tom, že půjde ve stopách svého hrdiny Miguela Induraina, ale nikdy to nepovažoval za reálnou možnost.

„Když přešel do seniorů, měl obrovský potenciál v silničních závodech,“ říká Rob Hayles, který s ním reprezentoval Velkou Británii na dráze, jezdili společně madison. „Uměl číst závod, analyzovat ho, chodit do úniků, ale měl roky, kdy prostě vypnul.“

Tady se dostáváme k dalšímu kritickému bodu. Jakkoli to zní neuvěřitelně, Wiggins prohlašuje, že se naučil trénovat teprve v roce 2011. V tom mu dává za pravdu jeho dlouholetý mentor Shane Sutton, který běduje, že „jedna z věcí, které mi řekl, byla, že nikdy vlastně pořádně netrénoval, a že toho lituje. Ani v jednom ze všech šesti medailových závodů jsme neviděli opravdového Brada. Pomyslete na rekordy, které mohly padnout... Jenže on se na to nesoustředil tak, jak by mohl.“

Možná se ptáte, jak to, že byl „nedotrénovaný“ a neměl povědomí o svém potenciálu, když vyšel z nesmírně analytického, až vědeckého prostředí Britského cyklistického svazu?

Odpověď zní, že to prostředí z něj sice udělalo, čím dnes je, ale zároveň brzdilo jakékoli ambice, které Wiggins mohl mít v silniční cyklistice. Výhradně dráhová kultura, u jejíhož zrodu stál Peter Keen, totiž takové ambice nemohla podpořit. Simon Jones, který Wigginsovi osm let dělal trenéra (mezi lety 1998 a 2006), připouští, že na Tour nikdy nemířili. Tuším, že Wiggins toho nijak nelituje, vzhledem ke kultuře jehel a transfúzí, která v prvních letech třetího tisíciletí v evropských silničních závodech jen kvetla. Jak sám řekl: díky tomu, že se mohl opřít o svou hlavní disciplínu, totiž dráhu, nikdy

nemusel čelit volbě, před níž stála talentovaná a slibná silniční hvězda jako například David Millar.

Britský cyklistický svaz zařadil do svého arzenálu silniční cyklistiku až po roce 2004, kdy Rod Ellingworth založil akademii cyklistů do 23 let. Do té doby jim na silničních závodech jednoduše nezáleželo. Počítaly se medaile získané na dráze, v časovkách a v závodech, které byly důležité pro finanční zajištění: světových šampionátech a olympijských hrách. Silnice byla vnímána jen jako prostředek pro získání kondičního základu, na něž se daly postavit intenzivní bloky dráhového tréninku nezbytného pro stíhačku jednotlivců nebo družstev.

Z toho vyplývalo několik věcí. Nikdo z trenérů svazu ani nepomyslel na to, že by nechal nejlepšího stíhače zhubnout a poslal ho jezdit po Alpách a v Pyrenejích s nejlepšími vrchaři, aby se vidělo, jak si stojí mezi silničáři. Proč by to dělali? Neměli to v náplni práce. Dráhaři očividně měli vlohy k tomu, aby podávali dobré výkony na silnici, možná s výjimkou Eda Clancyho, který se podobá spíš siru Chrisi Hoyovi než průměrnému dráhaři. I v době, kdy trénoval na stíhačku, tedy s mohutnějšími rameny, pozadím a stehny dráhového jezdce, dokázal Wiggins podávat dobré výkony na silnici: vyhrál kopcovité etapové závody v Lucembursku a na Mallorce a zajel časovku v horách tak, že vyhrál etapu Tour de l'Avenir. Jenže si toho nikdo nevšímal.

Proto tak málo tréninku na silnici. Do roku 2008 Wiggins a jeho vrstevníci absolvovali intenzivní bloky dráhařského tréninku, jenže ty byly orientované čistě na to, aby podávali intenzivní výkon jen pár dní po sobě, čtyři až osm minut denně. Mezi tím a přípravou na Tour de France je propastný rozdíl, a ten se nedá překonat přes noc.

Co se dá ale vysledovat, je sedmileté období, kdy Wiggins závodí jako profesionál (2002–2008) na silnici a sem tam zajede nějaký výsledek. Jenže celou dobu platí, že když jde do tuhého, když přemýšlí, co má za lubem konkurence po dalším dopingovém skandálu, když volí mezi tréninkem v dešti a nějakou příjemnější činností, tak poleví: na silnici vlastně nezáleží, protože musím být v top formě na srpnovou olympiádu, případně: tohle přece nemusím, protože už jsem si letos svůj cíl splnil, medaili už jsem vyhrál.

Proto ty sporadické výsledky, proto se opakuje situace, kdy má ambice na silnici, a ty se téměř každoročně o trochu sníží. V tomhle ho podporuje kultura francouzské silniční stáje Cofidis, za kterou jezdí v letech 2001–2003. Tam je zaškátulkovaný jako specialista na úvodní časovky, něco na způsob Chrise Boardmana. Přesně tak ho charakterizoval bývalý skotský profesionál Robert Millar: „Od dráhaře, kterým Brad v době Cofidisu vlastně byl, se chce jen to, aby vyhrál prolog. Nikoho nezajímá, jestli později v závodě odpadneš. Nikdo se v tom nevrτά, nikdo se neptá.“

Poučný je i pohled druhého Millara, Davida. V knize *Racing Through the Dark* píše, že Wiggins je „povahou takový chameleon: má silnou touhu zapadnout a říkat lidem, co chtějí slyšet“. A zde je zásadní, že lidé, kteří Wigginsovi ze začátku říkali, co má dělat, byli dráhoví specialisté: Jones a Keen. Byl schopný dojet v přední skupině na mistrovství světa v Madridu v roce 2005, ale v důsledku nedokázal rozpoznat vlastní potenciál mimo doménu dráhy až do chvíle, kdy mu nezbylo než si rozšířit obzory.

Koncem roku 2008 přichází o všechna svoje šidítka. Wiggins

už toho na dráze víc dosáhnout nemůže: v olympijském Pekingu bere dvě zlaté do sbírky ke třem medailím (od každého kovu jedné), které už má z Atén.

Zároveň vidí, že ve světě silniční cyklistiky se dějí dvě věci: Mark Cavendish – ještě před pár lety malý tlustý kluk, kterému věnoval na jednom kritériu krabici energetických gelů a který se později stal jeho partákem v madisonu – vyhrává sprinty, kam přijde, a sklízí kolosální obdiv a pěkné hromádky peněz. A jeho starý kumpán z dráhy, Steve Cummings – další, kdo začátkem nultých let tu a tam jezdil silnici za Velkou Británií – opustil hnízdo Britského cyklistického svazu, shodil pár kilo a vypadá to, že má vyhlídky na silniční kariéru. Pokud to dokážou oni, proč ne on?

„Působilo to jako vědomé rozhodnutí,“ říká jeho tehdejší trenér Matt Parker. „Předtím udělal všechno, co mohl, aby byl úspěšný na dráze, a když se to podařilo, prostě v hlavě přepnul. Zrovna ukončil olympijský cyklus, ale příští rok ani na minutu nezaváhal. Dřív ustavičně přecházel ze silnice na dráhu a zase zpátky, ale teď už tyhle přechody absolvovat nemusel. Na silnici nikdy nebyl daleko od úspěchu. Měl neskutečnou sílu a v roce 2009 shodil i nějaká ta kila.“

Wiggins nemá představu, o co se to vlastně pokouší. Naprosto netuší, v jaké oblasti silniční cyklistiky by se mu mohlo dařit – kromě prologů, v nichž vždycky vynikal –, ale s pomocí Parkera a výživového guru Britského cyklistického svazu Nigela Mitchella zhubne. Ti dva zařídí, že váží méně, ale přitom si zachová výkon, který by mu zajistil dokonce i na dráze jen o něco málo horší čas, než jaký míval dřív. To se stává klíčem jeho úspěchu.

A tak v roce 2009 zkusí Wiggins od každého trošku: tady úvodní prolog, tady se zkusí prosadit na dlouhé časovce, zaválí na klasice Paříž–Roubaix, vyzkouší si kopce na Giro d'Italia. Nemá definované cíle, až do chvíle, kdy zbývá několik týdnů do startu Tour de France 2009. Jak napsal David Millar: „Naprosto neměl představu, že bude soupeřit na velkých tour nebo se prát o umístění kdekoli jinde než na nejrovinatějších a nejjednodušších etapových závodech.“

Před startem Tour v roce 2009 mi Wiggins sděluje (za podmínky, že to nikam nenapíšu – prý by se mu mohli smát), že by se podle svého názoru mohl dostat do první desítky. Já jsem skeptický. Jenomže Wiggins má štěstí ve spoustě věcí. Zatímco si odbývá svůj poslední plnohodnotný rok na dráze, sezonu 2008, na silnici proběhla poslední ze série dopingových čistek. Riccardo Ricco, Leonardo Piepoli, Bernhard Kohl a Stefan Schumacher: ty všechny sebrali za používání CERA, nejnovějšího derivátu krevního dopingu EPO. To následuje po Operaci Puerto v roce 2006, kdy padli Jan Ullrich, Ivan Basso, Joseba Beloki a Francisco Mancebo, a „Tour de Farce“ roku 2007, která vyhodila z kola Alexandra Vinokurova, Michaela Rasmussena a Ibanu Maya.

Tři roky skandálů v elitní cyklistice znamenají, že v roce 2009, i přes comeback Lance Armstronga a návrat Alberta Contadora poté, co mu účast na Tour v roce 2008 zakázali, je na nejvyšších příčkách žebříčku místo. Vzhledem k počtu jezdců, kteří aktuálně mají distanc, vzhledem k těm, kteří si odpykali distanc, teď se vrátili a bojí se, vzhledem k těm, kteří se jen bojí a s dopingem raději přestali. Jako další odrazující prostředek začínají působit biologické pasy Mezinárodní cyklistické unie



UCI. Wigginsův nový tým, Garmin, už protlačil Christiana Vande Veldeho na vyšší pozice ve výsledcích Tour, a přesně to se mu povede znova. Zbytek je historie. Čtvrté místo na Tour, které se později po diskvalifikaci původně třetího Armstronga mění v pódiové umístění.

Wiggins přináší do hry mnohem víc než motor, který dokáže při funkčním prahovém výkonu předvést 450 wattů. Během Tour a po ní se stalo módou odsuzovat londýnského cyklistu coby „chodící kalkulačku“, jezdce posedlého tréninkovými a závodními statistikami: 100 000 výškových metrů, které měl najezdit mezi dubnem a červnem – to dává zhruba 10 000 týdně; měřítko *velocità ascensionale media* [VAM], jímž on a Kerrison posuzují vyjíždění každého kopce; výkon ve wattech, který dovede podrobně popsat u zajatých časovek.

Wiggins má několik podstatných trumfů, ale možná nejdůležitější je jeho schopnost poučit se ze svých chyb. Sezóna 2010 je pro něj obrovský vykřičník. Přišel pokořující neúspěch na Tour – tedy relativní –, a to navíc za neskutečného humbuku. Přidala se vyhlídka na to, že ztratí svůj status a plat, když tým Sky pohrozil, že ho na konci sezóny přeřadí níž. Objevila se i surová připomínka vlastní smrtelnosti, když náhle zemřel jeho dědeček George – osoba, která se ve Wigginsově životě nejvíc blížila otci.

Rozpozná tedy sérii chyb: chystal se na Tour bez specifického tréninku, opíral se o předpoklad, že co mu přineslo úspěch v roce 2009, zafunguje i tentokrát. Chybělo mu vedení, což se dá – při pohledu zvnějšku – připsat ohromné rychlosti, s kterou

se Team Sky vypracoval z nuly na úroveň ProTour. Jakmile získá toto vedení v osobě Tima Kerrisona a Shanea Suttona, začne si uvědomovat víc.

Moment „heuréka“ přišel, když Wiggins v září 2011 dojel třetí v závodě Vuelta a España. Tady se odehrály dvě klíčové věci. Až do té chvíle měl v hlavě semínko pochyb, otazník nad Tour 2009. Byla to jen klika? Tato obava se rozptýlila, když znovu skončil na stupních vítězů. Měl velmi blízko k vítězství v závodě, který mu ani v nejmenším nesedl – pouze jedna časovka, v níž nepředvedl nejlepší výkon, a spousty finišů na vrcholech hor –, a to po šesti týdnech tréninku se zlomenou klíční kostí. Lepší posilovač sebevědomí aby pohledal.

V téhle chvíli učinil spolu se svým trenérem Kerrisonem průlomový krok. Před Vueltou Wiggins nezavodil. Od okamžiku, kdy si zlomil na Tour de France klíční kost při karambolu cestou do Châtereux, tedy nějakých šest týdnů před startem Vuely, neujel jediný závodní kilometr. Alespoň půlstoletí se přitom v cyklistickém světě věřilo, že jezdci potřebují v rámci tréninku závodit. Ukázalo se, že to neplatí.

Tento objev se vrací k Wigginsově výroku, že „se nikdy neučil trénovat“. V letech, které strávil u Britského cyklistického svazu, nikdo pořádně nepřemýšlel, co vlastně cyklista potřebuje k vítězství na Tour de France. Nebyl důvod, jak už jsem vysvětlil. Jakmile Kerrison začal zkoumat Wigginsova „čísla“ – zátěžové skóre v softwaru TrainingPeaks, které vyjadřuje, jak těžký byl daný tréninkový den –, jasně se ukázaly odpovědi. Všeobecně se věří, že cyklista má trénovat, poté ubrat dávky, odjet závod a regenerovat. Kombinace vyladění, dnů potřebných na cestování a regeneraci násobí ztracený čas, a ironické

je, že v mnoha případech se jezdec zotavuje spíš z cestování než z vlastního závodu.

Pokud se jedná o postup v strukturovaném tréninkovém plánu, závody mohou být naprosto kontraproduktivní. Například nemá smysl jezdit ardenské klasiky, pokud si děláte zálusk na Tour. Jak říká Wiggins, proč se tahat do Lutychu nebo Maastrichtu, strávit týden v hotelu, abyste mohli jet Valonský šíp a Lutych–Bastogne–Lutych, dva dny si rasovat tělo, když je tréninkový efekt nejistý, protože obě akce plně závisejí na vrtoších štěstěny: stačí jeden karambol a týden přípravy je v háji.

Nejradikálnější ze všeho bylo zjištění, že jak jezdec získává výkonnost, přínosy závodů se začínají snižovat. Když se nad tím zamyslíte, dává to dokonalý smysl. Musíte trénovat tvrději, protože závody jsou pro vás lehčí, méně zatěžují organismus, a tím pádem nemají tak příznivý efekt. Nejlepší hláška Wigginsova vyprávění o jeho vítězství na Tour zní: „Dauphiné jsem zvládnul levou zadní.“ To je pozoruhodná představa: jeden z nejtěžších „přípravných“ závodů na Tour, který vlastně tak těžký nebyl.

Dá se tomu věřit jen tehdy, máte-li na paměti tuhle skutečnost: během soustředění na Tenerife deset dní před Dauphiné najeli Wiggins a spol. tolik jako ve dvou týdnech velké tour, ale v podmínkách, které trenér upravoval tak, aby maximalizoval výsledný efekt. To vše bez přesunů a vůbec všech mrzutostí, které dělají z etapových závodů tak stresující záležitost.

Kdybyste si dali za cíl vyhrát Tour de France à la Wiggins, mohli byste zkusit následující. Tyto aspekty jeho přípravy totiž zafungovaly dokonale.

- Životospráva. Aby si udržel nízkou váhu a vyhnul se zraněním i nemocem, šel Wiggins do extrémů. Proto neměl doma žádný cukr, pečivo ani sušenky, co nejméně chodil pěšky, nikdy si ani sám nenaložil kufr do auta, když jel na letiště. Za těmito krajnostmi stojí zjištění, že o vítězství na Tour je třeba usilovat dvanáct měsíců v roce. V tom možná spočívá hlavní rozdíl oproti dráze: aby se mohl začátkem února řádně obout do závodů, musel být připravený trénovat od prvního listopadového dne. Dopadlo to tak, že až na jednu rýmu zmeškal Wiggins mezi 1. listopadem a polovinou srpna sotva den tréninku. Nemusel nic dohánět, mohl program dodržet do puntíku.
- Brzké zahájení tréninku a vybudování masivního základu. Wiggins se vydal na svou cestu vstříc Tour 2012 a olympijským hrám v Londýně téhož roku už 1. listopadu. Do konce sezóny 2011 závodil na vysoké úrovni, zajel mistrovství světa v top formě a to zase znamenalo, že když se vrátil na silnici – a mezitím si dal od kola na nějakou dobu úplnou pauzu –, byl schopen rychle vyšroubovat tréninkové dávky bez jakýchkoli negativních efektů.

Proto mohl krátce před Vánoci během soustředění týmu Sky na Mallorce odtrénovat 40 hodin za týden; tím se vyrovnal Edvaldu Boassonovi Hagenovi, jednomu z týmových specialistů na klasiky, od něhož se čekalo, že ukáže vrcholnou formu v mnohem ranější fázi sezóny.