





V Česku se dá natrénovat i na ty největší kopce

Odmala se věnoval biatlonu a běžeckému lyžování a dotáhl to v nich až do reprezentace. S běhy do vrchu začal vážně teprve v pětadvaceti a hned vybojoval bronz na mistrovství Evropy. Pak zkusil maraton a byl z toho český výkon roku. Z běhání ale nedělá vědu a většinu jeho tréninků tvoří dlouhé výběhy v okolí Chocně a Ústí nad Orlicí. Robert Krupička je zkrátka typický „přírodňák“. Díky svému mimořádnému talentu i pracovitosti patří už bezmála patnáct let mezi evropskou trailovou špičku. O tom, jak vidí budoucnost českých běhů do vrchu a proč se rozhodl na stará kolena studovat, hovoří v následujícím rozhovoru.

Roberte, máme za sebou docela tuhou zimu. Nezalitoval jsi během ní občas, že už neděláš biatlon nebo běžecké lyžování?

Upřímně, tohle už je dávno za mnou. Stejně jako u jiných činností, tak i ve sportu nestačí být pouze potenciálně dobrý, ale potřebuješ mít i trochu štěstí a být ve správnou chvíli se správnými lidmi na správném místě. Znáám mnoho bývalých závodáků, kteří mohli vozit medaile i ze světových akcí, ale okolnosti jim nepřály. Nicméně zazávodit si na lyžích se mi letos po dlouhé době povedlo, a to na Orlickém maratonu.

Jak by měl podle tebe běžec v našich klimatických podmínkách přistoupit v zimě k tréninku, aby se co nejlépe připravil na jaro?

To závisí na tom, na jaké závody se člověk připravuje. Co se týká vrchů a delších závodů v horách, tak se dá trénink

pojmout dvěma přístupy – lyžařským a atletickým. U mne to bývalo vždy v nějakém poměru a záleželo, jestli jsem se připravoval na jarní maraton, či přímo na kopce. Třeba v zimě 2012, kdy jsem poté na jaře běžel pražský maraton za 2:18, jsem od ledna do půlky března naběhal cirká 400 km a nalyžoval 700 km.

S biatlonem jsi skončil v 90. letech, kdy byl tento sport na okraji zájmu. Myslíš, že by česká atletika mohla zažít podobnou renezanci jako tuzemský biatlon?

Biatlon byl takový spící sport s obrovským potenciálem, který se projevil až spolu s dobře zpracovaným televizním přenosem, statistikami a zlepšenou propagací. Samozřejmě dramatická součást biatlonu v podobě střelby je pro všechny zajímavá a dává šanci na dobrý výsledek velkému počtu závodníků, což v jiných sportech nebývá zvykem. Atletika je svojí pestrostí zajímavá dost sama o sobě. Někaký formát celosezónní soutěže reprezentačních týmů je zde asi nemyslitelný.

Tvůj úspěšný přechod od lyžování k atletice napodobila Eva Vrabcová. Dokázala by se většina českých reprezentačních lyžařů prosadit na mezinárodním poli i v atletice?

Myslím, že ne. Eva je velká výjimka potvrzující pravidlo. Víím, že například někteří norští běžci na lyžích dokázali běhat patnáctistovku i z lyžařského tréninku za 3:45, ale těžko říct, zda by se při změně specializace v pozdějším věku dokázali prosadit i v atletice. Každopádně lyžařský trénink je velmi tvrdý a poskytuje skvělý základ pro všechny vytrvalostní sporty.

Jsi známý jako výborný tempař. Závodů nepřepaluješ a obvykle jsi v závěru schopný i zrychlovat. Je tohle něco, co ses naučil už na lyžích?

46

Závodů jsem asi vždy rozbíhal raději pomaleji. Jsem spíše realista, a když máš už něco odtrénováno a odzávoděno, tak už celkem víš, co si můžeš dovolit a na co můžeš stačit (směje se).

Běžecké závody jsi začal pravidelně absolvovat až ve 25 letech, ale už po dvou letech tréninku jsi zaběhl v roce 2005 maraton ve Vratislavi za 2:17:47. Jak probíhala tvoje první maratonská příprava?

Tenkrát jsem byl stále spíše lyžař. Vždyť ještě v roce 2004 jsem bral stříbro z MČR v běhu na lyžích. Měl jsem velké rezervy především v ekonomice běhu, protože jsem do té doby na rovině, natožpak na silnici prakticky neběhal. Každopádně jsem se nechal myšlenkou na maraton zlákat a pustil se do tříměsíční přípravy, částečně pod vedením Radka Cingálka. Neabsolvoval jsem předtím ani žádný závodní půlmaraton, prostě jsem jen tři měsíce makal a den před maratonek jsem vzal auto a odjel sám do Vratislavi (směje se).

A jak probíhal samotný závod? Připomínám, že tvůj čas překonali za posledních 16 let jen Pavel Faschingbauer, Jan Kreisinger a Jiří Homoláč.

Pamatuji si, že v Polsku bylo docela horké počasí a že jsem závod rozběhl v první skupině po 3:10 na kilometr. Nejdřív jsem docela vlál, ale kolem 10.–15. km mi to začalo docela chutnat. Na metě půlmaratonu jsem byl za 66:50 a říkám si, hochu, začínáš mít pěkně kamenné nohy a ještě je půlka před tebou. První skupinu jsem v tu chvíli našťestí pustil a ještě to dobojoval v docela dobrém čase a na čtvrtém místě celkově. Po závodě jsem si myslel, že když jsem ještě jako skoro lyžař dokázal zaběhnout takový čas, co teprve až se budu na maraton připravovat dlouhodoběji.

V listopadu jsi pak běžel ještě maraton v Monaku. To není úplně obvyklá běžecká destinace.

Maraton v Monaku jsem běžel na konci sezóny spíše za odměnu. Dostal jsem pozvání i startovné od organizátorů. Nicméně musím říct, že týden před závodem jsem se cítil v životní formě. Měl jsem sice po dlouhé vrchařské sezoně, ale po krátké speciální přípravě jsem v tréninku běhal lépe než před Vratislaví. Šel jsem třeba 24 × 400 m s meziklusem 200 m za 65–67 s nebo 3 × 4 km s tříminutovými pauzami za 12:10 a byla tam i rezerva. Bohužel jsem do Monaka dorazil nachlazený a na tamní kopcovité trati to stačilo jen na čas 2:25 a osmé místo.

Přesto byla tvoje první maratonská sezona velkým příslibem a chtěl ses pokusit i o limit na OH v Pekingu, ale tvoje tělo začalo stávkovat. V čem byl problém?

Naložil jsem si v celé sezoně strašně moc. Dva maratony, spousta vrchů, tréninků a cestování. Vše se na začátku přípravy do další sezóny sečetlo a skončil jsem v posteli s opakujícími se angínami. Problémy se táhly celý rok a antibiotika nezabírala. Později jsem zjistil, že za vším byla silná mononukleóza. Každopádně jsem kvůli tomu musel na více než rok přerušit trénink.

Po vyléčení jsi upřednostnil běhy do vrchu, ve kterých jsi ostatně už v roce 2003 bral bronz na ME. Od té doby sbíráš na Evropě pravidelně umístění v první desítce.

(přerušuje otázku) Bohužel „jen“ v top 10. Cítím dodnes jako křivdu, že jsem kvůli neshodám s vedením týmu vrchařů nemohl v letech 2008–2010 reprezentovat. Byly to mé nejlepší vrchařské roky a jsem přesvědčený, že by to tehdy také cinklo.

Co to bylo za aféru?

V roce 2008 jsem měl slíbenou divokou kartu na ME do vrchu. Tím pádem jsem nejel na kvalifikační závod a odjel na soustředění, v jehož rámci jsem běžel taky jeden přípravný závod. Po návratu jsem se dočetl v novinách, že nejsem v nominaci na ME. Bylo mi pouze sděleno, že si místo kvalifikace běhám „kasamače“ – to slovo si pamatuju dodnes (směje se) – a že jsem nebyl nominován. To ve mně teda bouchly saze! Přitom i před samotným kvalifikačním závodem bylo ještě všem sděleno, že se běží o tři místa a že čtvrté místo je pro mě na divokou kartu.

Jak je na tom česká vrchařská reprezentace dnes?

Myslím, že reprezentace v běhu do vrchu je aktuálně ve slušném stavu. Přispívá k tomu i současná politika Českého atletického svazu, který kompletně zabezpečuje reprezentační akce a podporuje přípravu reprezentantů. Mužský tým je velice mladý (když nepočítám sebe, tak ostatní kluci jsou ročníky 1989–1995!), perspektivní a o šanci nominovat se na nějaký šampionát může reálně bojovat minimálně 8–10 závodníků. A výkonnost těch, kteří se kvalifikují na ME či MS, je velmi dobrá.





Navíc jsme v loňském roce na ME získali po dlouhých letech stříbrnou týmovou medaili. V ženské reprezentaci je situace podobná, a navíc bude letos doplněná o výbornou juniorku Míšu Stránskou. Co se týká šance na individuální světové či evropské medaile, tak v mužské kategorii o ni určitě může bojovat Honza Janů, který se v loňské sezóně zařadil do evropské vrchařské špičky. V ženách se o medaili určitě má šanci poprat i víc našich holek. Nejblíže k ní mohou mít stálice v kopcích Pavla Schorná nebo běžkyně na lyžích Petra Nováková.

Jak se běhy do vrchu za dobu, co se jim věnuješ, proměnily? Už je cítit větší konkurence Afričanů?

Evropské šampionáty mají stále vysokou úroveň. Nebojím se říct, že je zde minimálně stejná konkurence jako v ostatních běžeckých disciplínách. Přesto se mi zdá, že v posledních letech běhy do vrchu stagnují a hlavně chybí nějaká dlouhodobá reprezentační soutěž. Světový pohár (Grand Prix) je nyní v podstatě mrtvý. Další věc je boom skyrunningu, který je na tom s organizací podstatně lépe a mnoho v kopcích zdatných běžců přechází právě k němu. Pak jsou takové speciální závody jako třeba Sierre–Zinal, kde se sejdou nejlepší závodníci napříč běžeckými disciplínami (maraton, běh do vrchu, skyrunning, orientační běh) a to z něho dělá asi nejobsazenější trailrunningový závod na světě. I Afričané se už v kopcích objevují a MS do vrchu pravidelně vyhrávají.

Na silnici jsi patřil mezi českou špičku, ale v terénu sbíráš medaile i ve světové konkurenci. Mimo jiné jsi mistrem Evropy ve skyrunningu, máš medaile z horských maratonů, světového poháru i Dolomitenmanna. Jakého úspěchu si vážíš nejvíc?

Titul mistra Evropy ve skyrunningu jsem docenil až později. Prostě jsem běžel závod Valmalenco–Valposchiavo, kde jsem dva roky před tím porazil i Kiliana Jorneta, a vyhrál jsem. To, že jsem tím současně vyhrál i ME ve skyrunningu mi tenkrát ani nepřišlo důležité.

Jinak si samozřejmě cením svých výkonů z ME do vrchu, Jungfrau, Sierre–Zinal i Dolomitenmanna. Za svůj vůbec nejlepší výkon ovšem považuji vítězství ve světovém poháru ve slovinském Grintovci v roce 2009, kde jsem poprvé porazil i Jonathana Wyatta, který byl v té době ještě absolutní vrchařskou špičkou a zároveň mojí velkou inspirací. Čas, který jsem tam zaběhl, je stále druhý nejlepší v historii a v současné době se k němu nepřibližují ani Afričané, kteří tam také běhají.

Dá se v našich horách natrénovat na ty největší kopce?

U nás se dá určitě natrénovat na všechny kopce, co se ve světě běhají. Často trénuji v okolí Ústí nad Orlicí a Chocně. Nejlepší místo je pro mě ovšem okolí Bukové hory a Suchého vrchu v Orlických horách. Tam jsou kopce pro můj trénink více než dostatečné. Jedinou věcí, která nám v Česku možná trochu chybí, je vysokohorský trénink a adaptace na vysokou nadmořskou výšku.

Zdá se, že trailové běhy a ultra jsou dnes téměř jedinou příležitostí, kde mohou čeští vytrvalci, kteří se připravují při škole/zaměstnání, vyniknout na mezinárodním poli a zažít i zájem sponzorů. Dokážeš si představit, že by tě podporoval Salomon, kdybys běhal místo vrchů třeba desítku kolem 30 minut?

Věřím, že kdybych od juniorů trénoval s hlavním zaměřením na desítku, dal bych ji třeba za 29:30. To je čas, který neurazí ani nenadchne. Já jsem byl ale hlavně lyžař a logicky mě to táhlo do terénu a kopců, tedy k disciplínám, pro které jsem měl nejlepší předpoklady. Osobně nevnímám žádný zájem sponzorů (směje se). Salomon je odjakživa moje srdcová záležitost kvůli své filozofii a také mi jejich boty a oblečení prostě sedí. Každopádně jsem vděčný za podporu přátel z České asociace extrémních sportů (ČAES) a také za podporu na přípravu od ČAS a města Ústí nad Orlicí.

O nominaci na OH v maratonu ses pokusil ještě v roce 2012, ale v Curychu jsi nedoběhl a v Praze jsi zůstal doce-la dost za limitem.

Po bitvě je každý generál, ale mé rozhodnutí pro Curych bylo nešťastné. Běžel jsem tam od začátku sám a navíc se začalo dost rapidně ochlazovat a pršet. Nakonec jsem to zabalil s tím, že to zkusím o pět týdnů později v Praze. V hlavě už jsem byl smířený, že to na limit stačit nebude (Krupička nakonec běžel 2:18:52). Věřím, že kdybych byl na Prahu lépe vyladěný, tak jsem měl na podobný výkon jako Honza Kreisinger (2:16:26). Každopádně by to byl B limit a na OH by mohl jet pouze rychlejší běžec s B limitem.

Trenér Pavel Novák řekl, že i když jsi velký bojovník, tak ses s maratonem nikdy úplně neztotožnil. Jak to vidíš zpětně ty?

V tomto měl Pavel asi pravdu. Já to také věděl, ale z mnoha důvodů jsem maratonské přípravě nemohl obětovat úplně všechno. To bych musel být profesionální sportovec. Z velké části, hlavně v zimě, je potřeba trénovat na asfaltu, a to mi zdravotně nesvědčilo. Ostatně moji maratonskou přípravu z let 2011–2012 provázelo celkem dost menších či větších zranění, kvůli kterým jsem nebyl schopný souvisle trénovat. Třeba 3–7 týdnů před maratonem ve Frankfurtu 2011 (2:18:43) jsem nebyl schopen odběhat víc než 100 km týdně a s minimem kvality. No a zařazování vrchů, které jsem si nechtěl odpustit, zase neprospívalo mé rychlosti a tempu na rovině.

Jak jsi svůj trénink upravoval v průběhu let? Platí, že s rostoucím věkem si můžeš dovolit ubrat objem a soustředit se spíš na kvalitu?

Přeci jenom mi bude příští rok čtyřicet a v trénincích už mi chybí taková ta mladická houževnatost a motivovanost. V závodcích je to pak znát především ve větších výkyvech výkonnosti. Snažím se více trénovat intuitivně, pocitově, ale zároveň mnoho ubírat v trénincích nejde – cítím, že výkonnost by nešla dolů postupně, ale hodně strmě (směje se). S přibývajícím věkem bojuju i se zraněními, ale tím, že odběhám téměř vše v terénu, nohy alespoň trochu šetřím.

Potřebuješ ještě vůbec trenéra?

Co se týká kopců, nikdy jsem trenéra nepotřeboval a šel jsem svojí cestou. U maratónu jsem s trenérem spolupracoval, i když to byl trénink na dálku a ten není nikdy úplně ideální. Pro zpětnou vazbu a jiný úhel pohledu na věc je ale trenér velmi přínosný.

50

Provozuješ krásný srub v Orlických horách. Jak moc času a energie ti práce zabere?

Srub na samotě v horách s výhledem do krajiny je mým splněným snem. Práce tam je pro mě zábavou. Obnáší to samozřejmě úklid a údržbu, přípravu na sezónu, renovace nebo kontakt s klienty. Kdybych to měl vyjádřit časově, je to takový hezký polo-viční úvazek (směje se).

Jak tě baví studium trenérství a managementu sportu na UPOL? Budeš trenérem?

Baví, i když hlavně ta administrativa a dojíždění je někdy úmorné. V tuto chvíli mám studium v podstatě dokončené, chybí mi už jen odevzdat závěrečnou práci na téma riziko astmatu a užívání beta-2 agonistů ve vytrvalostním sportu. Vysokou školu jsem začal studovat především proto, abych si mohl porovnat vědomosti získané v praxi s teorií. K tomu, abych byl trenérem, školu v podstatě nepotřebuji – na to by mi stačil i nějaký trenérský kurz a vlastní zkušenosti.

Jaké máš ambice a plány pro letošní sezónu? Viděl jsem v tvém kalendáři i jedno ultra. Je tohle cesta, kam by ses chtěl po čtyřicítce vydat?

Uvidíme, co letos zvládnou hlavně ve skyrunningových závodech. Mám takovou vizi, strávit závoděním ještě tak 2–3 sezóny a dál zatím nevidím. Předpokládám, že sportovat a běhat pak budu dál, ale pouze na hobby úrovni a s minimem závodů.

Robert Krupička (1978)

Oddíl: TJ Jiskra Ústí nad Orlicí

Trenéři: Jan Vencel, Pavel Novák (maratón v letech 2011–12 a 2016)

Osobní rekordy: půlmaratón (1:06:14, Pardubice 2013); maratón (2:17:47, Wrocław 2005)

„Ohledně uvedených osobních rekordů – jedinou disciplínou, na kterou jsem se cíleně delší čas připravoval, byl běh do vrchu a částečně maratón. Osobní rekordy z dráhy nebo silnice u mne nejsou příliš objektivní, neboť jsem tam běhal jen výjimečně a z lyžařského či vrchařského tréninku. Osobní rekordy spíše eviduji u časů, které jsem zaběhl na klasických kopcích a nejvíce si asi cením následujících: Jungfraumarathon 3:00:38 a 3:00:48; Sierre-Zinal 2:34:29 a 2:35:40; Grossglocknerberglauf 1:11:32; Grintovec 1:17:05 – to byl můj životní výkon. Samozřejmě, tyto časy a výkony jsou pro někoho, kdo tyto závody nikdy neběžel, těžko ohodnotitelné.“

Největší úspěchy

3. místo na ME v běhu do vrchu 2003 a opakovaná umístění v top 10 mezi lety 2003–2016

2× 2. místo na Sierre-Zinal (Švýcarsko)

2× 3. místo na Jungfrau Marathonu (Švýcarsko)

mistr Evropy ve skyrunningu 2011

2. místo na MČR v maratónu 2011

2. místo na MČR v půlmaratónu 2013

vítěz Dolomitenmanna 2000

1. místo GP Slovinsko – Grintovec 2009



