

FEEL
OLŠINA
1.-3.9.2017

THE SPIRIT



Interview se Single Woman **EVA HUERLIMANN**
(Odborná pečovatelka, 3 děti, nar. 1983, Švýcarsko, vítězka
Gigathlon Switzerland 2016) a se Single Man **RAMON KREBS**
(Učitel sportu, sportovní trenér, narozen 1983, Švýcarsko, vítěz
Gigathlon Switzerland 2015, 2016 a Gigathlon Czech Republic 2016)

1. Kdy jsi začala s vytrvalostním sportem a věnoval/a jsi se dříve jiným druhům sportu?

EVA: Vyrůstala jsem velmi sportovně, hrála jsem hokej a jako dívka jsem se osm let intenzivně věnovala krasobruslení. Poté jsem se chtěla umět dobře plavat a tak jsem se jako teenager naučila plavat kraul. Se svými bratry jsem často chodila běhat, dokud jsem je nezačala předbíhat, tak to se mnou vydrželi. V 18 letech jsem vstoupila do triatlonového klubu a s prvními soutěženími jsem začala ca. ve 20 letech.

RAMON: Pocházím z aktivní rodiny a přes svého otce jsem se dostal jako dítě k fotbalu. Později jsem byl ale daleko raději v přírodě. Již záhy jsem se zúčastňoval běhů, poté cyklistických závodů a tak byly mé druhy sportů stále rozšiřovány až k pěti sportovním disciplínám Gigathlonu. Stále rád objevuji nové druhy sportu jako třeba surfování, šplhání a lyžařské túry.

2. Tvoje první zkušenost s Gigathlonem a jaké vzpomínky máš na své účasti na Gigathlonu?

EVA: Zúčastnila jsem se dvakrát v kategorii Team of Five a řekla jsem si, že příště se bezpodmínečně zúčastním sama. Po mé zhruba 5-ti leté mateřské přestávce jsem byla minulý rok duševně i fyzicky připravena na start jako Single Woman, dal jsem si Gigathlon jako svůj sezonní cíl. Skutečnost, že hned při prvním startu to stačilo na vítězství mi navždy zůstane v paměti!

RAMON: Moje první účast byla v kategorii Team of Five. Velkým zážitkem byla vzájemná podpora v týmu a celkově velmi přátelská atmosféra při Gigathlonu. Pro Gigathlon platí, že je lepší prožít společně dobrodružství, namísto toho za každou cenu porazit konkurenta.

3. Které z 5 disciplín Gigathlonu patří k tvým nejmilejším a které jsou pro tebe naopak nejtěžší?

EVA: Velmi ráda mám silniční kolo, ale ráda mám vlastně všechny disciplíny :) Inline brusle nemusím vzhledem ke svým zkušenostem s krasobruslením trénovat. Nejméně mám ráda hromadný start při plavání, nerada soupeřím s ostatními ve vodě.



RAMON: Zcela jednoznačně horské kolo, obzvláště v Česku, kde jsem vloni zažil nádherné trasy plné technických a obtížnějších úseků. Nejobtížnější je pro mě plavání, protože já nerad trénuji v bazénu a tím pádem málo plavu.

4. V čem se liší Gigathlon od ostatních eventů a je podle Tebe vhodný pro hobby sportovce?

EVA: Gigathlon je speciální vzhledem k pěti disciplínám. A zcela jasně, Gigathlon je ideální pro širokou veřejnost, každý si tam najde svou oblíbenou disciplínu a je super je, že je možno vybrat si z několika různých kategorií. Zním mnoho firem, které mají na startu svůj firemní tým, je to pro všechny vždy úžasný týmový zážitek!

RAMON: Největší rozdíl je v atmosféře kolem závodu. Účastníci jsou spolu celý víkend, potkávají se na trasách i v zázemí, mohou se spolu bavit a sdílet pocity. Gigathlon je obzvláště vhodný pro masový sport, ve Švýcarsku se Gigathlonu účastní mnoho lidí, kteří jinak neabsolvuji mnoho jiných závodů. Těší se každý rok na nové trasy a kamarády kolem sportu, které každoročně potkávají, proto je Gigathlon ve Švýcarsku tak oblíbenou a dnes již vlastně kultovní záležitostí.



5. Tvůj recept jak jako Single Woman/Man dosáhnout úspěšné cíle?

EVA: Mít radost z pohybu, prostředí a báječné atmosféry! A nikdy nepřestat jíst :)

RAMON: Kvalitní přípravě je nejdůležitější. Chce to trénovat a spojovat různé druhy disciplín a absolvovat také delší tréninky a zátěže. Během závodu nestratovat

příliš rychle a závod si dobře rozdělit. Důležitá je strava během závodu, to se musí v tréninku také testovat, každé tělo reaguje jinak a jak víme, bez „benzínu“ může dojít k zastavení :)

6. Výživa je pro vytrvalostní sportovce důležitou součástí – dáváš si obzvláště na něco pozor, nebo jíš prostě to, co máš rád/a?

EVA: Důležité je, že člověk jí. Sestavuji si výživový plán s testovanými produkty a snažím se ho též během soutěže dodržovat. Díky značce SPONSERS mám k dispozici chutné tyčinky a nápoje, které mi dodávají energii. Ale jím také čokoládu a slané produkty dle chuti.



RAMON: Ve všední dny jím, nač mám chuť, ale přitom dodržuji zdravou základní stravu. Platí pro mne, čím méně je potravin zpracována, tím lépe. Hodně si vařím sám, hotové výrobky přijdou velmi zředka na stůl. Jediný doplněk stravy, který používám je Kolostrum od firmy

Beaster ze Švýcarska. Je to první mléko od kravy, když porodí tele. Tomuto produktu jsou připisovány mnohé pozitivní účinky, posiluje imunitní systém. Během samého závodu se stravuji v první řadě gely, tyčinkami a sportovními nápoji od značky SPONSERS.

7. Gigathlon Switzerland a Gigathlon Czech Republic 2017 – nač se obzvláště těšíš a doporučil/a bys ostatním gigathletům cestu do Česka?

EVA: Těším se na úžasný zážitek se svou rodinou a na seznámení se s novou zemí a jejími obyvateli. Nikdy jsem v Česku nebyla, pocestujeme s obytným vozem a spojíme rodinnou dovolenou s Gigathlonem. Po závodech se přesunujeme dále do Maďarska.

RAMON: Když někdo vyhrál, je obhájce titulu, tak musí přijet! Těším se na oba závody stejně a když by to s vítězstvím nemělo tentokrát vyjít, budu přesto spokojen, že jsem pro sebe z dané situace vytěžil to nejlepší a vydal ze sebe

všechno. Co se Česka týče, jedná se o super organizovaný závod s krásnými trasami a skvělými lidmi kolem závodu. Jsem moc rád, že se Gigathlon takto šíří do dalších zemí mimo Švýcarsko.

8. Jak zní tvé životní heslo, co tě pohání kupředu při sportu a v osobním životě?

EVA: Miluj to co děláš a myslí pozitivně!

RAMON: Velmi si cením sportovních zážitků. Kdekoliv startuji, užívám si to a nejde v první řadě o to, někoho porazit, ale spíše o osobní výzvu. Také prostě rád trénuji, miluji pobyt v přírodě a přitom se snažím být stále fit v dobré pohodě.



Milá Evo,
Milý Ramone,

děkuji Vám za poskytnuté interview a přeju Vám mnoho úspěchů na Gigathlonu Switzerland i Czech Republic 2017 a těším se moc na setkání v září na Olšině.

Jan Plachý
ředitel organizačního výboru Gigathlon Czech Republic 2017



Přihlaste se do 15.8.2017 na www.gigathlon.com

Zvýhodněné startovné do 30.6.2017.