



Metrák, sázka

TEXT: ZUZANA KOTĚŠOVCOVÁ
FOTO: ARCHIV VÁCLAVA ČERNOCHA

Prý jste začal běhat někdy v roce 2011 hlavně kvůli tomu, abyste zhubl?

“Na přelomu let 2010/2011 jsem cítil, že koncentrace na práci byla na úkor mé tělesné schránky a fyzické kondice. Vážil jsem sto kilo a s mým nejlepším kamarádem jsme se rozhodli, že začneme pravidelně navštěvovat posilovnu. To pak vyústilo v rozhodnutí začít běhat, to bylo v květnu roku 2011. Neběže možná trochu odradím, ale začátek nebyl vůbec jednoduchý. Soustavně deset

kilometrů jsem uběhl až při třináctém běhu, v tempu lehce pod 6 minut na kilometr. Vedl jsem si běžecký deníček. (úsměv)”

Jaké byly vaše první závody?

“Oproti profesní kariéře mi ve sportu moc lidí nevěřilo, tak jsem se v hospodě se švagrem vsadil, že zaběhnu v září téhož roku půlmaraton v Ústí nad Labem pod 1:50. To se mi povedlo a nenapadlo mě nic lepšího, než bez pořádné přípravy jít hned měsíc

Příběh 36letého podnikatele z Lovosic je ukázkou toho, že když je vůle podpořená koncentrací na cíl, člověk dokáže vše, co si usmyslí. Václav Černochochtěl shodit nějaká ta kila, proto začal běhat. Nechal se vyhecovat a nejenže zvládl půlmaraton pod 1:50 a následně i maraton, do sbírky rychle přidal i tři Ironmany.

poté maraton ve Stromovce s cílem to absolvovat pod čtyři hodiny (pozn.red.: povedlo se za 3:44:42). Další metou bylo na jaře zaběhnout Pražský maraton v průměrném tempu pod 5 minut na kilometr, což se také zdařilo (3:27:23, pozn.red.)”

Jak vás – v té době stále ještě sportovního začátečníka – napadlo, dát se na triatlon, časově velmi náročný sport?

“V té době jsem běhal třikrát do týdne a poté, co jsem ty předchozí cíle splnil, začínal jsem ztrácet motivaci. V České televizi jsem viděl dokument o mistrovství světa v Ironmanu na Hawaii a hned jsem věděl, že to bude mojí další metou. Přišlo mi to jako dostatečně těžká výzva, protože jsem v té době neuměl plavat kraulem a na kole

jsem naposledy jezdil někdy v dětství... Zároveň mi to přišlo jako skvělá kompenzace k mému povolání, kde jsem se po sedmi letech cítil vyhořelý.”

Jak vypadal trénink v té době? Dalo se to skloubit s časově náročnou prací?

“Měl jsem klasické kancelářské povolání pondělí až pátek od devíti ráno do šesti hodin odpoledne. Trénoval jsem každý den před prací, hodně o víkendů a párkrát do týdne po večerech. Manželka mi můj trénink tolerovala a fandila mi. Sama v té době dokázala uběhnout maraton ve slušném čase bez pořádné přípravy a stejně jako ji, jsem k běhu motivoval hodně lidí ve svém okolí. To mi pomáhalo překonávat každodenní fyzickou únavu. Nikdy mi nevadilo trénovat na běžeckém páse nebo

cyklistickém trenažéru, takže jsem si musel de facto hlídat jen otevírací dobu bazénů. (smích)”

Byl jste pod dohledem trenéra?

“Jednoznačně velkou zásluhu na mém progresu mají členové a trenéři skupiny triatlon Petra Valeše. Při trénincích a triatlonových soustředěních jsem se naučil solidně plavat a jezdit na kole. Mocht sdílet tu vášeň pro ten sport s kolektivem lidí se stejným zaměřením celý proces velmi zjednodušilo. Obdivuju ty, kteří dokážou trénovat samostatně. Určitě to je ta těžší cesta!”

Jak se dařilo zvládnout disciplíny, které jste do té doby neovládal?

“Plavání bylo zcela jistě v počátku to nejtěžší. Hodně lidí právě tato disciplína od triatlonu odrazuje. Nicméně asi po 2–3 měsících jsem byl schopen uplavat soustavně kraulem nějakých 40–50 bazénů a pak už to byla jenom rutina. První tréninky v bazénu se v tom člověk tak nějak plácá, ale pak se to naučí. V jakémkoliv věku. Musí jen mít velkou vůli a velký cíl. Mě nejvíce motivovalo, že jsem se přihlásil hned na celého Ironmana. Věděl jsem, že mám deset měsíců na to, abych se ty disciplíny dostatečně naučil a při závodě neumřel. Strach z neúspěchu byl jedním z hlavních motivačních prvků. (smích)”

Takže jste přeskočil poloviční distance?

“Polovičního Ironmana jsem poprvé absolvoval až ve druhé sezoně po úspěšně dokončeném závodě v Curychu. Cílem do dalších let bylo vylepšit předchozí čas a být spokojený se sportovním vývojem. Triatlonové disciplíny se krásně doplňují a zlepšení v jedné z nich pomáhá se zdokonalovat v těch ostatních.”

Dlouhé Ironmany jste absolvoval nakonec celkem tři. Na který z nich nejraději vzpomínáte?

“Běhat jsem začal v roce 2011, první Ironman přišel v roce 2013, druhý o rok později ten poslední v roce 2015. Rád vzpomínám na ten druhý, v Kodani. Ačkoliv větší část dne přišlo, zvládl jsem každou disciplínu na průměrných tepech cca. 150 a s vědomím, že jsem podal v té době svůj maximální výkon. Oproti tomu první Ironman byl bojem o holé přežití. Nejlepšího času jsem dosáhl při tom posledním, v Klagenfurtu,





konkrétně 10 hodin a 6 minut. Děčila mě necelá půlhodina od kvalifikace na mistrovství světa.”

To vás nelákalo?

“Po posledním Ironmanu jsme se s rodinou přestěhovali mimo Prahu, konkrétně do Lovosic. Ve stejném roce jsem opustil předchozí práci, kde jsem strávil necelých deset let, a založili jsme s Davidem Výborným vlastní developerskou firmu SKYHILL. Přál jsem si také mít třetí dítě a věděl jsem, že už nemohu sobecky upřednostňovat své osobní zájmy před těmi rodinnými. S jedním kamarádem jsme v tempu 6 minut na kilometr běželi z Prahy do Lovosic, a celých 70 km. Tím jsem oficiálně opustil svět vytrvalostního amatérského sportu.”

Běhal jste, dělal jste triatlon, hraje golf, tenis. Který sport je u vás teď číslem jedna?

“Abych řekl pravdu, tak teprve teď - po pěti letech od založení naší nové firmy - se chystám opět začít sportovat na každodenní bázi. Kdo mě zná, ví, že se vše snažím dělat na sto procent. Teprve nyní nastává ten správný čas, kdy není nutné myslet na podnikání 24 hodin denně a mohu se z pozice generálního ředitele stáhnout více do role investora a spoluzakladatele firmy. Chci se tedy opět začít několik hodin denně hýbat a je jedno, jestli to bude golf, tenis nebo běhání. Určitě to ale bude kombinace všech tří sportů. (úsměv)”



Budete teď ke sportu přistupovat jinak?

“Určitě. V dnešní době mě více zajímá rovina zdraví a celkové kondice. Nemám ambice výkonnosti, ale spíše chci mít radost z pohybu. To neznamená, že přestanu být soutěživý. Já se bohužel snažím vyhrát, i když hraju Scrabble nebo rekreačně tenis s přáteli.”

Jaký byl pro vás život bez sportu, bez tréninku? Jak to ovlivnilo vaši váhu?

“Tím, že jsem se kompletně ponořil do podnikání a stavby rodinného hníz-

da, tak jsem se v prvopočátku necítil být ochuzen. Je lepší dělat jednu věc pořádně než pět věcí průměrně. Na druhou stranu fyzická stránka tím pochopitelně trpí. Co se týče váhy, stouplá o 10–15 % oproti závodní formě, ale když si člověk upraví jídelníček, lze se udržet v nějakém přijatelném stavu.”

Dá se přenést životní přístup ze sportu do práce a naopak?

“Největší motivací je pro mě zodpovědnost, kterou máme vůči všem lidem, se kterými přijdeme v práci do kontaktu. Kladu na sebe vysoké nároky a to samé požaduju od ostatních. Věřím, že disciplína, radost z dobře odvedené práce, dodržení morálních a etických zásad jsou tou největší odměnou pro každého. To se týká jak práce, tak rodinného života nebo sportu.”

Máte nějaký nesplněný sportovní sen?

“Nemám. Snažím se vést mé tři děti ke sportu a raduji se z jejich zlepšení. S rodinou mě ženy také pořádáme vždy poslední víkend v lednu běh Opárenským údolím, součást závodu o Krále Českého Středohoří, příští rok to bude již 18. ročník. Těší mě, když ostatní můj příběh inspiroje a mohu jim předat nějakou radu či zkušenost. V mém životě sport sehrál klíčovou roli a myslím si, že mít cíle a sny je nezbytné pro to, aby člověk vedl šťastný život.”