



ADAM ONDRA

Možná ho ještě moc neznáte, stejně jako sport, v němž exceluje. Což je chyba, protože právě on by měl být jedním z největších českých trumfů na nadcházejících olympijských hrách, kde se poprvé objeví sportovní lezení. A tenhle mladý muž chce vylézt úplně nejvýš, až pro zlato.

Hodně lidí o vás říká, že jste nejlepší lezec na světě. Souhlasíte?

Jestli se o mně dá něco takové tvrdit, tak možná platí, že jsem nejlepší v univerzálnosti. Troufám si říct, že nikdo nemá tak dobré výsledky na závodech a zároveň při lezení na skalách. Když mluvím o skalách, myslím tím nejen sportovní lezení v dobře zajištěných oblastech, ale i na opravdu velkých stěnách. Mám třeba vylezenou nejtěžší cestu na El Capitana, což je devět set metrů vysoká skalní stěna v kalifornském Yosemiteckém údolí.

Dodává vám před olympiádou pověst nejlepšího na světě sebevědomí, nebo je to naopak psychická zátěž? Vždyť víte, že od vás Češi čekají, že z Tokia přivezete medaili, a to hned zlatou!

Záleží na tom, jak si to člověk v hlavě přebere. Ano, dost lidí ve mně vidí favorita, ale olympiáda nebude probíhat jenom v tom, v čem jsem považován za nejlepšího, což je lezení na obtížnost a bouldering, tedy lezení bez jisticího lana. Soutěží se i v lezení na rychlost, v němž mě nikdo za nejlepšího nepovažuje a neberu se tak ani já sám. Na olympijských hrách se bude udělovat jen jedna sada medailí za kombinaci všech tří disciplín.

Když zvítězíte ve svých dvou oblíbených disciplínách a rychlost zvládnete obstojně, bude to v kombinaci stačit na zlato?

Nedá se tvrdit stoprocentně, že člověk, který vyhraje moje dvě oblíbené disciplíny, bude nakonec celkově první. Ale je to dost pravděpodobné.

Vy dobře znáte, jaké to je vyhrát mistrovství světa nebo závody Světového poháru, ale na olympijských hrách vás čeká - stejně jako celý váš sport - premiéra. Připravujete na to nějak svou psychiku?

Připravuju se velmi poctivě a myslím, že právě psychika bude to, co nakonec rozhodne.

OBČAS SE RÁD BOJÍM



Moc dobře si uvědomuju, že na Světový pohár se dokážu nachystat jak fyzicky, tak i psychicky. Je to něco, co už jsem mnohokrát zažil, ale cítím, že oproti olympiádě je tam tlak nepoměrně menší. Takže nenechávám nic náhodě a mám svého psychologa.

O čem si spolu povídáte, co vás učí?

To nejdůležitější je, že probíráme můj psychický stav a mluvíme o samotné hodnotě olympijských her – aby v mé hlavě nebyla až neúměrně vysoká. Což vůbec neznamená, že bych snad trénoval méně, to by mi svědomí nedovolilo. Ale trochu snížit tu subjektivní hodnotu je důležité. Už proto, že se olympiáda přesunula o rok, čímž pro mě její hodnota ještě vzrostla.

Tomu nerozumím.

Kvůli ročnímu posunu jsem musel olympiáde víc obětovat. Kdyby proběhla, jak měla, tedy loni, tak jsem se po jejím skončení vrátil na jednu nebo dvě sezony do volné přírody na své oblíbené skály. Jenže takhle jsem věděl, že mám vlastně rok tréninku navíc. Proto jsem většinu uplynulého roku strávil na umělé stěně, abych byl připraven co nejlíp.

Řekl jste, že o výsledku rozhodne hlava. Co si těsně před závodem promýšlíte?

Každý to má jinak, u mě velmi dobře funguje vizualizace lezení. Takže si těsně před startem většinou představuju nějaký moment z poslední doby, ať závody, nebo trénink, kdy jsem cítil, že moje lezení bylo naprosto automatické a přirozené. V boulderingu nebo v lezení na obtížnost to není jako přesně naučené gymnastické sestavy. Každá cesta na stěně je jiná, takže člověk se musí umět správně rozhodnout a řídit se intuicí.

Na racionální úvahy není při závodě čas?

Kdybyste to chtěl při lezení nějak víc racionálně rozebírat, byla by to chyba, protože rozhodnutí, která musíte vykonat v rámci sekund, je na stěně spousta. Takže já se nejlíp cítím, když lezu v podstatě odduševněle, kdy ani nemyslím ve slovech, natož ve větách. Vnímám svoje tělo jako stroj, který je řízen především zkušenostmi a intuicí, a já se na to celé dívám tak nějak zvenku.

Nakolik si můžete před závodem stěnu omrknout?

Záleží na disciplínách. Před lezením na obtížnost jsme vpuštěni na šestiminutovou obhlídku trati. Ze země si snažíme představit, jestli na ten který chyt na stěně půjdeme pravou, nebo levou rukou, které místo umožňuje kratounký odpočinek, kam zavcukneme lano... Je hodně náročné si tohle všechno správně rozmyslet, rozplánovat

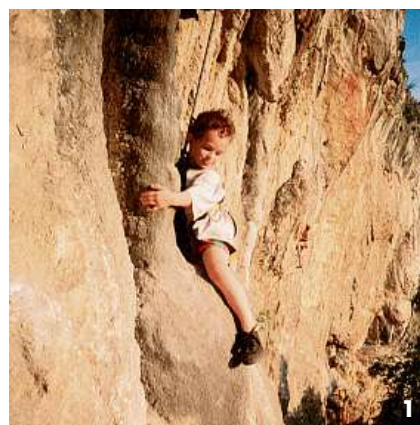


FOTO SOUKROMÝ ARCHIV ADAMA ONDRY, PETR CHODURA, PAVEL BLÁŽEK

1 MALÝ LEZEC. Rodiče ho brali do skal už jako malého, s lezením začal ve třech letech. **2 BOULDERING.** Aneb lezení bez lana, disciplína, ve které také vyniká. **3 PŘÍTELKYNĚ IVA.** „I ona leze, takže strach o mě nemá,“ říká. **4 EL CAPITAN.** Takhle zdolával jednu z nejtěžších stěn světa.

a taky zapamatovat. Při boulderingu se lezou tři krátké tratě, na každou máme dvouminutovou obhlídku, což bohatě stačí. Je to záležitost několika málo pohybů, které si rozmyslíte za několik desítek sekund. No a při lezení na rychlost je cesta pokaždé stejná, známe ji z tréninků, takže si nic prohlížet nepotřebujeme.

Jak vysoká je stěna při lezení na obtížnost? Dohlédnete během obhlídky až nahoru?

Olympijská stěna měří nějakých patnáct nebo sedmáct metrů, převis musí být podle předpisů minimálně sedmimetrový. Je dovoleno mít dalekohled, ale já ho nepoužívám, mám s ním špatnou zkušenost. Realitu vám zkreslí a já někdy dospěl k názoru, že některý chyt je relativně dobrý, a on nebyl. Takže radši spoléhám jen na vlastní oči.

Které vlastnosti a dovednosti musí mít dobrý lezec?

Už jsme mluvili o hlavě. Jinak je náš výkon složen z mnoha faktorů, a čím je máte vyrovnanější, tím líp. Na to, abyste lezl na stěně a abyste se tam vůbec udržel, potřebujete sílu. Hlavně v pažích a prstech. Osobně se ale nepovažuji za nejsilnějšího lezce. Sílu určitě mám a neškodilo by ji mít ještě větší, ale musíte to skloubit se správnou technikou. Potřebujete umět používat nohy a tím ulehčit rukám. Musíte vycítit, jaká bude správná pozice těla, abyste následující krok udělal co nejefektivněji. A také je velmi důležité mít vyvážený vztah k riziku.

To mi vysvětlíte.

Samozřejmě předem víte, že na vás čeká nějaká záľudnost, nějaká část, o které si nebudete jist, jak ji lézt. Ale čím víc tam budete váhat, tím víc vyplýváte sil a vítězství vám unikne. To tedy znamená, že musíte při co nejrychlejším rozhodnutí jít do správné míry rizika a spoléhat na intuici, o které už jsme mluvili.

ZÁZRAČNÉ DÍTĚ

Kdy vás poprvé napadlo, že byste jednou mohli startovat na olympijských hrách?

Možná vás překvapím, ale nad tím jsem uvažoval už jako kluk. Narodil jsem se do lezecké rodiny a rodiče mě i sestru brali už jako malé do skal. Já s lezením začal někdy ve třech letech, takže si na svoje první krůčky ani pořádně nepamatuju. Každopádně v šesti jsem se do toho pořádně opřel, začal trénovat a jezdit na závody. A v ten moment mě napadlo – aha, lezení by přece jednou mohlo být na olympiádě. To byl rok 1999 a v lezecké komunitě se o tom mluvilo. Nakonec to trvalo déle, než jsem očekával, povedlo se to až teď, ale jsem za to rád, protože si díky tomu plním klukovský sen.

Kdy se ukázalo, že byste mohli být hodně dobrým lezcem?

Myslím, že záhy. V šesti jsem na prvních závodech obsadil třetí místo. Následující rok jsem byl druhý, ačkoliv v mojí kategorii startovali kluci o tři roky starší. A v osmi jsem začal vyhrávat. Ale hlavně jsem na skalách v přírodě lezl cesty takové obtížnosti, které předtím žádné dítě na světě v podobném věku nikdy nevyšlo. Takže se o mně v devíti letech psalo na mezinárodních serverech jako o zázračném dítěti.

Byl jste do lezení stejně nadšený jako malý Vašek z filmu Jak dostat tatínka do polepšovny?

Jo, rodiče mě nikdy nemuseli nutit. Od šesti jsem si četl lezecké knížky a časopisy, neuvěřitelně jsem se do toho zažral. Kdyby bylo na mně, lezl bych každý den, což mi samozřejmě v té době rodiče nechtěli povolit. Stávalo se, že jsem u maminky škemral, abychom šli zase na stěnu, a ona někdy řekla ne. Naštěstí mi potom rodiče postavili malinkou stěnu v našem bytě. Měl jsem ji v pokojíčku a sahala až do stropu, takže pokud se nešlo ven na opravdovou stěnu, lezl jsem aspoň na tu malou domácí.

Když se ohlédnete do časů dětství a mládí, nastala někdy situace, že byste chtěl s lezením skončit?

Ne, ani v nejmenším! Nikdy jsem neměl žádnou výkonnostní stagnaci nebo nedej bože motivační pokles. To vůbec neznám. Někdy v osmi jsem si řekl, že bych chtěl být profesionálním lezcem a že to je ta nejlepší věc, kterou si dokážu představit. Nikdy jsem nezapochoval, že by tomu tak nebylo.

Počkalo vás třeba při pádu z výšky nějaké vážnější zranění?

Padám často, ale bezpečně do lana nebo do žíněnek. Nestalo se mi nic, co by mělo trvalé následky.

Cítíte někdy závrať nebo strach?

Čím lezete častěji, tím větší je to rutina. Bude to znít divně, ale já vlastně nemám radost z toho, že závrať nebo napětí už nedokážu na umělé stěně pocítit. Na to, abych zažil skutečné dobrodružství, musím vyrazit do přírody do nějakých vyšších stěn. Tam je riziko výrazně větší.

Vás baví mít strach?

Víte, že jo? Do určité míry se rád bojím.



ZBLÍZKA

Má na to!

Věst s ním rozhovor je radost, protože to má v hlavě srovnané. Do odpovědí se nezamotává a myšlenky formuluje jasně, takže jsou srozumitelné i tomu, kdo se v lezeckých disciplínách nevyzná. A co víc, neuhýbá a nebojí se říct, v čem je nejlepší na světě. V klidu přijímá roli favorita. Nemluví alibisticky, ale nezní ani nafoukaně. Řekl bych, že takový sportovec má na olympijské zlato.

INZERCE



SKALNÍ LEZEC

V jednom starším rozhovoru jste řekli, že skalám dáváte přednost a občas si z nich odskočíte na závody. Platí to pořád, nebo se vaše priority změnily?

Když se kouknu na svou lezeckou kariéru, považuju se za skalního lezce a občasného závodníka. Na tom se nic nemění, i když teď jsem v období, kdy dávám přednost závodům a olympiádě. Víím ale, že bych to nemohl dělat mnoho let po sobě. Potřebuju na skalách dobíjet baterky, abych pak měl zase chuť jít závodit.

Jaký je rozdíl mezi lezcem a horolezcem?

Zjednodušeně řečeno lezec leze po skalách nebo umělé stěně, zatímco horolezec po horách. Já jsem lezec, samotný vrchol mě až tolik nezajímá, pro mě je hlavní vylézt nějakou hezkou stěnu. Dám vám příklad. Když vyrazím na El Capitana, tak vylezu stěnu, ale že někde o dvě stě metry dál je vrchol hory, už mě nepřitahuje.

Podle fotek z vašich výprav je vidět, že máte asi raději lezení v šortkách než v několika vrstvách oblečení.

Všechno, co jsem ve své kariéře dělal, bylo vždy lezení po stěně s holýma rukama. Ne vždy to ale muselo být v teplém podnebí. Jsou na světě velehory, třeba v pákistánském Karakóramu, kam je sice přístup po ledovci, ale hlavní obtíž výstupu spočívá v lezení po skále. Takže tam dojdete po sněhu, ale pak se leze po úžasné tisícimetrové žulové stěně – a to je něco, co mě přitahuje. Na druhou stranu mě nijak neláká zdolat Everest nebo jinou osmitisícovku, protože tam se neleze po skále. A když přece, tak s cepíny a mačkami.

Kde jsou po světě skály, na kterých se nejvíc vyřádíte?

Možná to pro vás bude trochu překvapivé, ale co se týče sportovního lezení na dobře zajištěných skalách do padesáti metrů, je na tom nejlépe Evropa, hlavně Itálie, Francie, Španělsko a Norsko. Evropa je totiž velice rozmanitá, třeba v Alpách ujedete půl hodiny cesty a nejednou se příroda hodně změní, navíc jsou tu krásné skály na každém rohu. Pro srovnání – třeba v Americe je několik velmi významných skalnatých oblastí, ale při obrovské rozloze celého kontinentu je lezeckých míst nepoměrně méně než v Evropě.

Lezete často na skály, po kterých se dosud nikdo nahoru nedostal?

Jo, ale taky platí, že na jednu skálu většinou nikdy nevede jenom jedna cesta. Takže můžete lézt na stěnu, kam už lidi před vámi vylezli, a jsou tam od nich osazené nýty, tedy vrtané skoby, ale vy si někde v jiné části uděláte prvovýstup. Ostatně, když chci

zdolávat nejtěžší cesty na světě, tak mi nic jiného než prvovýstupy nezbyvá. To je pravé dobrodružství, jste tam, kde před vámi ještě nikdo nebyl.

POETIKA I MEDAILE

V čem se liší pocit, když zdoláte obtížnou skálu a z výšky si prohlížíte krajinu, od chvílky, kdy přebíráte zlato na mistrovství světa?

Těžko se to srovnává. Na skalách je to pochopitelně poetičtější, má to jinou atmosféru, ale nedokážu říct, jestli je to silnější zážitek než vyhrát mistrovství světa před dvanácti tisíci diváky v hale v Paříži. Mám rád obojí, a proto taky obojí dělám.

Takže se po olympiádě brzy vrátíte na skály?

Určitě! Zbytek letošní sezony a celou příští strávím především na skalách, možná si odskočím na jeden nebo dva závody, ale jinak si chci od závodění odpočinout. Potom v roce 2023 bych zase jezdil po závodech, abych se připravil na další olympiádu v roce 2024.

To vám bude jednatřicet. Je to pro závodní lezení ještě vhodný věk?

Lezci často přestávají závodit kolem třicítky, což je ovšem dáno tím, že po letech závodění už mají větší chuť lézt především na skalách. Fyzicky by na pokračování závodní kariéry přitom pořád měli. Ostatně někteří z nás podali své životní výkony i v pětatřiceti.

Lezení je jistě finančně náročné, vždyť cestujete po celém světě. Jak se na to dají získat peníze?

Existuje hodně hobby lezců, kteří si vše platí z vlastní kapsy. Je to jejich životní styl, jezdí po světě, přespávají pod širákem a jí jen základní stravu. Donedávna nebylo snadné se lezením uživit, to jste musel být jedním z nejlepších, abyste byl zajímavý pro sponzory. Ale díky tomu, že se lezení stalo olympijským sportem, máme v Česku stále větší podporu. Nejen já, ale i několik dalších reprezentantů jsme teď zaměstnáni na Olympu, v centru sportu ministerstva vnitra, což je pro nás úleva. Já mám štěstí, že mě podporují i vlastní sponzoři, většinou výrobci outdoorového vybavení, pro které je moje lezení na skalách možná důležitější než olympiáda.

Rodiče jsou lezci, sestra taky, ti se o vás nebojí. Máte přítelkyni?

Mám, i ona leze. *(usmívá se)*

Takže z vašich blízkých není nikdo, kdo by se o vás strachoval, když vyrazíte někam na skálu?

Třeba babička s dědečkem nelezou, ale jsou mými velkými fanoušky, a protože se o lezení zajímají, tak už i oni vědí, co je a co není skutečně nebezpečné. Kvůli svému sportu trávím spoustu času za volantem a věřte mi, že cesty v autě považuju za nebezpečnější než celé moje lezení po skalách. ■

daniel.pacek@mfdnes.cz



V PĚTI ČÍSLECH

28

Tolik je mu let. Narodil se 5. února 1993 v Brně.

185/72

O tom, že je velmi štíhlý, hovoří i jeho tělesné míry.

5

Finále lezecké soutěže a udílení medailí se bude v Tokiu konat 5. srpna.

4

Z mnoha svých vítězství si nejvíc váží tří titulů mistra světa v lezení na obtížnost a jednoho v boulderingu.

2017

V tomto roce obdržel Cenu Jiřího Gutha-Jarkovského, nejvyšší ocenění Českého olympijského výboru.

INZERCE