

Michaela Gigon

Narozena: 21. 3. 1977

Bydliště: Vídeň a Probstdorf (Rakousko)

Klub: OLT Transdanubien

Trenér: Micki Prehler

Záliby: Orientační běh, lyžování, čtení, Jiu Jitsu

Vzdělání: HTL-Matura (Telekomunikace)

VŠ matematika a fyzika (dokončeno 2003)

Povolání: Armádní vrcholový sportovec

MTBO úspěchy: Šestinásobná mistryně světa

MTBO (2004-2007, 2009-2010)

Dvojnásobná mistryně Evropy (2006, 2009)

Vítězka Světového poháru (2010)

Extra: Kolo: Lightrider CT SL a Tomcat CL SL

Držák na mapu: Miry Bike Pro 11WR

Helma, boty a brýle: Specialized

Webová stránka: <http://www.michigigon.at/>

MICHI GIGON:

„JSEM PROTI INFLACI TITULŮ“

Foto: archiv Michaely Gigon

Tuhle první dámu MTBO znám již skoro dekádu. Před deseti lety jsme se začali potkávat na závodech MTBO, které zrovna postoupilo z pionýrských dob do fáze dospívání a dospělosti. V té době se pořádaly první ročníky závodů Světového poháru a brzy následovalo i první Mistrovství světa. MICHAELA GIGON se rychle usídlila ve světové špičce a nyní vlastní asi nejvíce světových titulů ze všech žen. Pokud ne absolutně, pak rozhodně individuálních. My Češi ji považujeme tak trochu za jednu z nás. Závodí za Teslu Brno, mluví česky a narazíte na ní skoro na každém českém závodě i na MTBO večírku. A navíc má ráda pivo...

Michi, vyhrála jsi již 6 titulů mistryně světa, dva evropské tituly a vůbec vyhrála jsi tolik závodů, že se to skoro nedá spočítat. Kde bereš motivaci do dalších závodů?

Druhou možností by bylo pracovat. A to je pak velmi dobrá motivace do dalšího trénování.

Máš představu, kolik jsi v životě vyhrála závodů?

Tak to tedy vůbec, nebylo jich málo, ale kolik přesně, to vážně netuším.

Pojďme tedy na začátek. Kdy jsi začala s MTBO a jak jsi se k němu dostala?

V dětství jsem začala chodit do gymnastického oddílu. Tam jsme dělali všechny možné sporty kromě gymnastiky. V jedenácti jsem začala s Jiu Jitsu, což mne doposud nepustilo a ve volných chvílích se mu věnuji. Ve třinácti letech jsem začala s orientačním během a brzy se z toho stal můj hlavní

sport, víceméně na dalších deset let. Překvapivě ten samý rok jsem si vyzkoušela i první závod na kole, šlo o tradiční "Wiener Rad-OL". Ale první MTBO přišel na řadu výrazně později. V roce 2000 jsem se vrátila po roce studia ve Švédsku domů a jednoduše jsem to chtěla vyzkoušet. Půjčila jsem si bratřovo druhé kolo a skončila jen těsně za ním. A tak mne oslovili, zda bych si nechtěla zajeť závod Světového poháru. Tedy s taktním dovětkem, že bych asi neměla jet v sandálech... (úsměv) No, a jelikož jsem měla zrovna zraněný kotník a při běhání to bolelo, tak jsem místo na svěťák v OB jela na svěťák v MTBO. Bylo to v Belgii, skončila jsem málem poslední a skoro celý závod jsem tlačila kolo bahnem...

Promiň, že ti do toho skáču, také jsem tam závodil. To byl fakt legendární závod, strašný liják, asi pět stupňů a všude bahno. Pamatuji si, jak jsme se museli po závodech

svléknout do naha, omýt se ve škarpe a pak teprve se jít zahřát grogem do autobusu. Tak to bylo ideální místo na tvoji premiéru...

To asi ano, ale závod to byl opravdu pěkný. O rok později se mi na jaře vrátilo zranění kotníku a doktor mi řekl, že pokud chci ve 40 letech ještě chodit, musím nechat orientáku. Tak jsem se rozhodla, že se zaměřím na MTBO a koupila si kolo. Běhat naštěstí můžu i nadále a OB si ráda sem tam dám. Nicméně nemůžu běhat vícrát než třikrát do týdne.

Pamatuji si tě z prvního MS ve Francii v roce 2002. Tehdy jsi závodila velmi dobře, ale nikoliv o ty úplně nejvyšší příčky. O dva roky později jsi však již začala svoji vítěznou jízdu, v Austrálii jsi vyhrála první světový titul v kariéře. Jak došlo k tomu zlepšení?

Tím hlavním důvodem bylo, že v roce 2003 jsem se stala profesionálním sportovcem v armádě. Opravdu jsem mohla (a musela) intenzivně trénovat a přineslo to své ovoce již takto brzy. Hned další rok na podzim v Austrálii.

Věnuješ se MTBO a OB a čemu ještě? Jaké jsou tvé další koníčky? Nechtěla jsi někdy vyzkoušet jiný sport či aktivitu?

V zimě hodně lyžuji, na běžkách, skialpinismus a občas i sjezdují nebo jezdím na snowboardu. A jak jsem již říkala, více než dvacet let dělám Jiu Jitsu a dokonce jsem se v něm jednou stala rakouskou mistryní. Na konci MTBO sezóny vždy vytáhnu in-lines, ale obvykle to skončí mým zraněním (smích). Prostě obecně se dá říct, že mám ráda všechny outdoorové sporty. A ráda cestuji a poznávám nové země. Snažím se to obvykle spojit s ježděním na kole. No, a někdy jsem také dost líná, a to pak ráda čtu knížky.



Foto: archiv Michaely Gigon

☛ **Když jsme u toho cestování, vím, že jsi se zúčastnila závodu napříč Mongolskem. Jak se ti tam líbilo? Plánuješ něco podobného v dalších letech?**

Spíše ano, obecně to bylo moc pěkné. Jenom se mi příliš nelíbilo, že etapy byly velmi dlouhé. Celý den pak vlastně závodíš. Ráno příprava, pak dlouhý závod, večere, další příprava kola... a vlastně nemáš čas si to užít jako výlet. Radši bych jela závod s kratšími etapami, kde bych si po každém dni sedla s přáteli, dala si pivo a celý večer si nemusela říkat: "Musím jít brzo spát, ráno vstávám v 5:30 na další etapu!" A také mne už poněkud nudilo jet celý den sama krajinou, která byla první dny pořád stejná...

☛ **Rozumím, proč jezdit až do Mongolska, když ideální vícedenní najdeš v Plzni...**

Tak nějak (úsměv).

☛ **Jak bude vypadat tvůj život, až jednou skončíš s MTBO? Čím se hodláš živit?**

Studovala jsem matematiku a fyziku se zaměřením na učitelství. A nyní jsem si přibrala třetí předmět, deskriptivní geometrii. Takže s největší pravděpodobností se tak za 2 až 3 roky stanu učitelkou.

☛ **Znáš velmi dobře české závodnice, utkáváte se pravidelně v rámci Českého poháru i jinde. Jaký vidíš rozdíl mezi sebou a nimi na velkých závodech typu MS? Co bys jim doporučila pro to, aby se zlepšily?**

Nevím proč, ale dokážu ze sebe vydat to nejlepší v důležitých závodech. Na jiných závodech se pak obtížně motivuji a neumím ze sebe obvykle dostat své maximum. Úplně to neumím pojmenovat a nalézt důvody, proč to tak je. Byla by to spíše otáz-

ka na sportovního psychologa. Možná je to i tím, že hodně cestuji a závodím často v zahraničí v různých terénech. A možná i to chybí Češkám, většinou jezdí do zahraničí právě jen na ty velké závody a pak je možná příliš sváže nervozita.

☛ **Kromě závodění se také věnuješ bařinařině v MTBO komisi IOF. Co je tvým cílem?**

Nejsem plnoprávnou členkou MTBO komise. Mým úkolem je zjišťovat názory závodníků a tlumočit je komisi, která tvoří pravidla, mapový klíč či program závodů. Není to někdy úplně jednoduché, závodníci často mají na věc trochu jiný názor. Osobně se účastním zasedání všech meetingů komise, nicméně nemám hlasovací právo.

☛ **A jaký máš názor na současné směřování IOF? Podporuješ snahu dostat orienták na olympiádu? Já třeba rozhodně ne...**

Možná jsem poněkud staromódní, ale zastávám názor, že orienták se má pořádát v neznámém terénu. Nejsem velký příznivec všech těch aktivit, které mají z orientačních sportů udělat divácky atraktivní záležitost a přitom obětují orientační charakter tohoto sportu. Samozřejmě bych ráda viděla orienták na olympiádě. Nicméně hlavním důvodem, proč ho dělám, je to, že to je skvělá zábava a nechci o ni přijít jen kvůli publicitě.

☛ **Jak se díváš na současný MTBO kalendář? Každý rok MS, někdy i ME a k tomu závody SP. Navíc závody WRE... Není toho tak trochu moc, nesnižuje se hodnota titulů oproti době před dvěma dekadami, kdy v OB bylo MS jednou za dva roky, navíc s méně závody?**

Čistě teoreticky by pro profesionála bylo nejlepší mít MS i ME každý rok s co nejvíce individuálními



Foto: archiv Michaely Gigon

závody, protože každý titul je hodnocen nějakými penězi. Ale emocionální vnímání takového vítězství se určitě nedá srovnat s minulou dobou. Tudiž i já jsem proti inflaci titulů. To znamená, že pokud by se měla zavést nová disciplína, tak jedině na úkor škrtnutí jiné. Během závodního týdnu na MS je už tak závodů až dost. Na druhou stranu seriál SP vnímám pro MTBO jako velmi důležitý. Pokud chceš brát tento sport vážně, není možné se na vrcholové úrovni utkávat pouze jeden týden v roce. Závody WRE tím ovšem trochu pozbývají na významu poté, co byla znovu obnovena série Světového poháru.

☛ **Jaký model závodů by se ti tedy zamlouval nejvíc?**

Moje představa je Světový pohár jako kolbiště nejlepších světových závodníků a závody World Ranking Event by pak měly umožňovat, aby se s těmi nejlepšími poměřili i závodníci dalšího sledu. V zásadě jsem nyní s programem závodů spokojená, pouze je obtížné nalézt pořadatele závodů SP.

☛ **Co je pro Tebe důležitější, vyhrát závod, nebo být spokojená se svým výkonem? Nebo jinak řečeno, měla jsi někdy po závodě pocit úplné spokojenosti, aniž bys ho vyhrála?**

Na MS je důležité vyhrát. A je úplně jedno, zda to byl závod v krásném terénu bez jediného zaváhání, nebo závod s chybami v nic moc prostředí. Zato na ME v Itálii, kde jsem skončila čtvrtá, jsem byla po závodě zcela šťastná, i když to nevyšlo na bednu. Prostě jsem věděla, že lépe to ten den nešlo a prodala jsem své maximum.

☛ **Jsi asi jediný profesionální jezdec MTBO, kterého znám. Můžeš trochu přiblížit, jak to vše funguje? Jaké je financování tvých závodů, tréninkových kempů apod.?**

Od roku 2003 jsem zaměstnaná rakouskou armádou, tudíž dostávám standardní vojenský plat. Když jsem nastoupila, tak jsem musela absolvovat 5 týdnů vojenského výcviku se střelbou, plazením v bahně, balením a rozbalováním výstroje, rozborkou, sborkou, pochodováním a všemi těmi úžasnými aktivitami, které se normálně v armádě dělají... Nyní mám jen jeden úkol, a to tvrdě trénovat a vyhrávat mezinárodní závody, abych dobře reprezentovala armádu. Jinak armáda mi nic dalšího neplatí, ale sportovní výbavu či kempy mám placené z jiných zdrojů. Zejména z prostředků Ministerstva sportu, nadace Sporthilfe a od sponzorů. Od firmy Thömus mám veškeré vybavení.

☛ **A jak je to s tvou přítomností v kasárnách, musíš tam chodit pravidelně na nástupy? A ještě jedna věc mne zajímá, musíš nosit uniformu?**

Mám celkem tři uniformy. Normální zelenou, o něco málo hezčí šedou a slavnostní bílou. Zelenou nosím každé pondělí, kdy musím být v 7 hodin ráno v kasárnách na nástupu, abych ukázala, že jsem ještě živá a předložila tréninkový plán na následující týden. No, a tu bílou vlastním tak trochu omylem. Armáda si myslela, že jsem vyhrála jednu z kategorií ve Sportovci roku. Ve skutečnosti jsem ani nebyla pozvána... Nicméně uniformu jsem si mohla ponechat, byla totiž šita na míru, a tak by ji stejně nikdo jiný nemohl nosit. (úsměv)



Foto: archiv Michaela Gilon

☛ **A teď k trénování. Jaký je tvůj oblíbený trénink a jak vypadá tvoje obvyklá roční příprava, kolik km tak najezdíš? Jezdíš stále jen na biku, nebo už jsi našla zalíbení v silničním tréninku?**

Zrovna nedávno jsem si silničku pořídila. Ale pořád nevím, co je na tom tak přínosného pro trénink. Vždyť je to tak rychlé, že máš pocit, jako by to mělo motor. Nejradši si vyjedu na pořádný bikový švih s kamarády, ideálně do nového terénu. Přes zimu trénuji velké objemy alternativními tréninky. Co ale absolutně nesnáším, je jízda na trenažéru. Před mnoha lety mi můj trenér říkal, že pokud nebudu přes zimu jezdit na trenažéru, nikdy se nestanu mistryní světa. Tak jsem mu řekla (aniž bych věřila, že tou mistryní světa někdy můžu reálně být), že mu ukážu, jak se toho dá docílit i bez trenažéru. Řekl mi, že to je pěkná blbost... I po deseti letech je stále mým trenérem, ale téma trenažéru je stále tabu. Také nemám ráda posilování, nicméně bez toho to opravdu nejde a trávím v posilovně docela dost času.

Můj deníček ukazuje za tuto sezónu následující údaje: kolo 6200 km, běh 400 km, lyže 900 km.

☛ **Znáš tě už docela dlouho, a pokud si dobře vybavuji, nebyla jsi nikdy delší dobu nemocná, ani zraněná. Jak to děláš, máš pro nás, normální smrtelníky, nějaký recept?**

Částečně je to určitě o štěstí. Blbě úrazy se stávají kdykoliv, jak jsme mohli vidět v případě Žaby (zranění páteře Hanky Doležalové při letošním MS – pozn. autora). Vyhýbat se nemocem má co dělat s regenerací. Když se živiš normální prací, a pak vyrazíš na trénink, je pravděpodobnost nemoci mnohem vyšší, jelikož tělo nemá čas na regeneraci. Hlavní výhodou mého statutu profesionála je právě dostatek času. Po tréninku si můžu odpočinout a nemusím se trápit jinými starostmi, které také negativně ovlivňují zdraví. Ale neboj, i já jsem alespoň jednou ročně nastydla (úsměv).

☛ **Jsi členkou oddílu Tesla Brno už řadu let, jak dlouho přesně? A mimochodem tvoje čeština je fakt dobrá (kež bych tak uměl německy...) na to, že tady jen občas závodíš, ale nežiješ. Proč jsi se začala vůbec učit?**

Za Teslu závodím od roku 2003. Češtinu jsem se začala učit, když jsme byla poněkud znuděná z armádního života. A brzy jsem pochopila, že nejlepší cestou budou tréninkové kempy s českými závodníky. Ale myslím, že to není žádná sláva, určitě je co vylepšovat. Bohužel teď se příliš zlepšovat nebudu, nemám na češtinu čas od té doby, co studuji deskriptivní geometrii.

☛ **Otázka na závěr. Proč nechceš, aby návštěvy nosili k tobě domů na párty květiny?**

Protože brzy zvadnou a živé bez vody umřou, což se stává u mne dost často, když jsem třeba měsíc na tréninkovém kempu. A pak mám pocit, že to tam vypadá jak na pohřbu, zvláště pokud je těch kytek moc (úsměv).

Michi, díky za rozhovor a ať Ti to příští rok šlape alespoň tak dobře jako letos!



Milan Jirásek
milan.jirasek@gmail.com

Jiu Jitsu

Jiu Jitsu je tradiční japonské bojové umění, jehož kořeny sahají až do devátého století. Jiu Jitsu můžeme přeložit jako „jemné umění“ nebo také „umění dosáhnout vítězství ohebností a/nebo pružností“. Je to obranné bojové umění, které využívá kopů, úderů, různých hodů k neutralizaci útočníka. (Zdroj: Wikipedia)