

MINI PORTRÉT

vítěze Harcovského poháru v Liberci Honzy Kareše

Jsi první po dlouhé době, kdo zahýbal naší absolutní závodní špičkou, porazil Beniana i Havlíka. To jsi skutečně udělal za poslední rok takový skok kupředu, anebo se konečně projevily zkušenosti a vyzrálost? Formu jsem měl již před 3 lety, ale díky úrazům jsem se neprosadil. Tento rok jsem udělal zásadní změnu v tréninku. A hlavně jsem si konečně neudělal žádný úraz. No, zkušenosti a vyzrálosti není nikdy dost.

Cítil jsi nárůst formy před závody?

Formu jsem sice cítil, ale nevěděl jsem, jak velká, poněvadž trénuji sám. Nemám to s kým srovnávat.

Počítal jsi s takovým úspěchem?

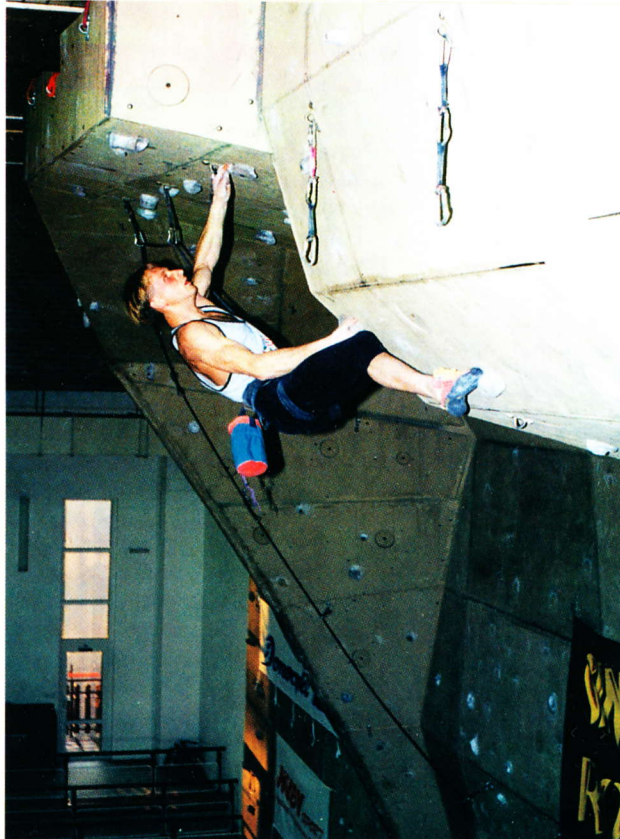
Táta s mamkou mi říkali, ať si věřím, že na to mám, ale já si zas tak moc nevěřil.

Své úspěchy mnohdy svaluješ na doplňkovou výživu, můžeš specifikovat?

● výživu se zajímám asi 5 let (přečtu, co se dá). Díky mým úrazům jsem se seznámil s paní MUDr. Plchovou, která je specialistkou na výživu, a ta mi vždy poradí. Dnes již vím, že na to, abych se dostal rychle do špičkové formy, doplňkovou výživu nutně potřebuji. Možná, že kdybych byl lehčí (ale to je právě to, co se mi na lezení vůbec nelíbí), já si chci udržet vždy pěknou postavu, takže bez doplňkové výživy to nejde. Nyní beru doplňkovou výživu od firmy Koelbel a Brickner Labs. Jedná se o tzv. kulturistickou stravu (proteinové koktejly, anabolizující látky, lecitin atd.) také jsem začal úzce spolupracovat s firmou Bolid z Berouna. Od Radima Nyče beru tyčinky Power bar.

Říká se, že jsi snad jediný, kdo se už dlouho profesionálně připravuje. Jak vypadá běžný tréninkový týden?

Byl bych rád, kdyby to tak skutečně bylo. Profesionálně bych se mohl připravovat jedině s dobrým sponzorem. Takhle se můj trénink dělí s prací. Když pracuji, buď netrénuji vůbec,



Jan Kareš
Foto: P. Piechowicz

bec, nebo se snažím hodně brzy ráno. Když mám volno, tak trénuji podle známého rozpisu. Dva dny 2 fáze, třetí den 1 fáze, čtvrtý den nic a pátý a šestý den 2 fáze. Vždy se jedná o vysoce intenzivní trénink, který se průběžně mění. Zařazuji i 2x týdně posilovnu – to hlavně v zimě.

Uvedl bys chronologicky své nejlepší výstupy na skalách?

Frankenjura – Reise slalom 9+ (OS)

Hercules 9/9+ (OS)

Francie – Calanques 8a+ (RP)

A tvé úspěchy na závodech?

2x první místo na Jabloneckém poháru, 3. místo v Ostravě na Českém poháru 96, 1. místo v Harcovském poháru.

Jak a kdy jsi s lezením začal?

V pěti letech jsem začal jezdit s tátou do skal a do hor. Ve dvanácti jsem začal vyvádět, a to do obtížnosti 8b na písku. Od patnácti jsem připravoval těžké cesty. Díky mým častým úrazům

mně to nikdy nevycházelo tak, jak jsem si přál.

Co bys chtěl v lezení dokázat?

Chtěl bych lézt tak, abych byl sám se sebou spokojen.

Jaké máš nejoblíbenější lezečky?

Jelikož mám po úrazech zničené kotníky, tak mi zatím nejvíc vyhovují lezečky od firmy 5.10, a to letošní hit Mirage.

Podporuje tě někdo?

Nejvíce mě podporují rodiče a moje dívka Ivetka. Dr. Plchová mi zajistila slevu doplňkové výživy firmy Koelbel a výborné rady. Velmi zajímavou nabídku jsem dostal od firmy Bolid z Berouna.

Čím se živíš?

Jako většina lezců výškovými pracemi (stavba komínů). Dále stavím závodní tratě pro juniory – tady si dost věřím. Zdarma také trénuji dorost do deseti let a hlavně svou sestru Elišku, která také dosahuje vynikajících výsledků.

R. Tomanec