

# KRÁLOVNA

— 9 hodin ke slávě —

# TRIATLONU

Natascha Badmannová



MLADÁ FRONTA



MLADÁ FRONTA

Ochsner  
**IRONMAN**  
70.3 NEW ORLEANS  
LAISSEZ LES BON TEMPS ROULER

---

**ALL ACCESS**

IRONMAN  
D-H Consulting.com  
Ford  
THERE'S ARMY STRONG

THE ARMY STRONG  
IWC  
SCHAFFHAUSEN  
IWC  
SCHAFFHAUSEN  
IWC  
SCHAFFHAUSEN

**MEDIA**  
IRONMAN  
**LEVEL 1**  
Toni Hasler

VIP  
Toni Hasler  
October 11, 2013  
Toni Hasler  
Natascha Badmann Guest  
Natascha Badmann Guest  
**IRONMAN**  
WORLD CHAMPIONSHIPS

SALON INTERNATIONAL  
#HALLITEIL  
GENEVE - 2008



*Red signature*

EAT SWITZERLAND



Natascha Badmannová  
a Matthias Nelke

# KRÁLOVNA TRIATLONU

9 hodin ke slávě

MLADÁ FRONTA



Copyright © 2014 by Natascha Badmann  
Translation © Tomáš Dimter, 2016

# OBSAH

Předmluva .....	9
Horké brambory .....	13
Dobrá a špatná zpráva .....	23
Můj první život .....	28
Ztracená .....	30
Konec dětství .....	34
Kamarádi .....	38
Od dítěte k matce .....	43
Od káčátka k labuti – Toni a můj druhý život .....	45
Pětiletý plán .....	49
Od hobíka do světové špičky .....	52
Můj fanklub .....	57
Nová práce .....	58
Pilíře úspěchu .....	63
Materiál .....	64
Trénink .....	69
Výživa .....	72
Mentální trénink .....	74
Dlouhá cesta zpátky – operace .....	80
Časy se mění – éra Badmannové začíná .....	83
Vstup do šoubyznysu .....	87
Dlouhá cesta zpět – pacient Natascha .....	91
Překvapení .....	96
Tlak na vítězku .....	100
Správné rozhodnutí .....	103
Moje dlouhá cesta zpátky – otázka proč .....	106
Můj ostrov .....	107
Bez limitu .....	114
Jsem taky dinosaurus? .....	116

Nová soupeřka. ....	119
Mé dodatečné vítězství . . . . .	122
Má dlouhá cesta zpět – milimetrová práce . . . . .	125
(Protivné) téma doping. . . . .	128
Učinit nemožné možným . . . . .	130
Známa ezoterička . . . . .	136
Všední den profesionální triatlonistky. . . . .	140
Světoběžnice s alergií na kufry . . . . .	144
Dlouhá cesta zpět – opět v tréninku . . . . .	147
Tak vysoko – tak hluboko. . . . .	150
Zpátky v kole . . . . .	152
Dlouhá cesta zpět – finanční důsledky . . . . .	154
Celý život v jednom dni. . . . .	158
Poděkování . . . . .	160
Sportovní život v tabulce. . . . .	162
Glosář . . . . .	168



## PŘEDMLUVA

*Toni Hasler*

Nataschu znám už přes pětadvacet let. Kdybych ji měl charakterizovat, napadalo by mě hodně výrazů: soustředěná, lenivá, ctižádostivá, hloubavá, inteligentní, učenlivá... Ve výčtu bych mohl pokračovat donekonečna. Ale jedna vlastnost mě na Natasche fascinuje zejména: Od našeho prvního setkání se jí daří mě ustavičně překvapovat.

V roce 1987 jsem se seznámil s mladou ženou, která žila v jakési bublině, ve světě tvořeném sny. Na první pohled jsem měl dojem, že jde o velmi povrchní osobu. Opravdu jsem nevěděl, zda jí mám znovu zavolat, ale nakonec jsem to přece jen udělal. Zatímco jsme mluvili, zněla v pozadí klasická hudba, kterou jsem taky miloval. Byl jsem udiven, tahle žena zřejmě nebude tak povrchní, jak jsem si myslel. Čím víc jsem Nataschu poznával, tím víc mě její hloubka překvapovala. Má velmi dobrý cit pro své okolí, má smysl pro drobné věci života a dokáže se z nich radovat. Naplňuje ji dosahování dobrých výsledků. Opravdu šťastná ale je, když se z jejích výsledků radují jiní. Natascha je člověk, který rád dává.

Když jsem ji popíchnul ke sportu, neměla ani jednu postranní myšlenku na to, že by ho dělala na vrcholové úrovni. Natascha chtěla zhubnout, a k tomu prostě pravidelný pohyb patří. Úplně jinak jsem se na ni díval po běhu, který jsme spolu s kamarádem absolvovali každé dva týdny kolem Halwillerského jezera. Natascha chtěla stůj co stůj běžet s námi, přestože tou dobou neuběhla víc než tři kilometry v kuse. Veškeré moje námitky byly marné, postavila si hlavu. Jednoho nedělního rána jsme s kamarádem stáli na domluveném místě, ale Natascha nikde. Jak později vyšlo najevo, měla – už zase – zpoždění. Tak jsme na jedenadvacetikilometrovou trať vyběhli sami. Když jsme se vrátili, objevili jsme na parkovišti Nataschino auto. Předpokládal jsem, že se šla trochu projít, a tak jsme tedy čekali. A čekali. A čekali. O hodinu a půl později se objevila: v běžeckém a od hlavy až k patě špinavá. Oběhla celé jezero, pravděpodobně mnohem víc, protože prý nemohla najít správnou cestu. S tím jsem nepočítal, protože





Konec mého závodu na Havaji 2007

Natascha byla spíš lenivý typ, který sice sportoval, aby zhubl, ale jinak se každé větší námaze radši vyhýbal. Aha, pomyslel jsem si, tahle žena má dar se zaměřit na určitou věc a tu udělat co nejlépe. Pokud má nějaký cíl, postupuje důsledně – dokud ho nedosáhne.

Když jsem pracoval jako kouč, trénoval jsem sportovce, kteří byli velmi talentovaní, ať už v oblasti vytrvalosti nebo koordinace. Z nich se ale mezi světovou špičku neprobojoval žádný, protože se nedokázali skutečně zaměřit na dosažení cíle. Proto sportovním střediskům radím, aby nehledali nejtalentovanější sportovce, ale spíš ty, kteří jsou připraveni dobrat se svých hranic a překonat je. Natascha je takový případ, podle mého názoru nikdy nepřekonávala jiné sportovkyně fyzicky. Mentálně ale byla daleko před nimi. Před ani po Natasche jsem nikdy netrénoval nikoho, kdo by byl mentálně tak silný.

Po nehodě jsem rozhodně nebyl přesvědčený o tom, že bude všechno tak jako dřív. Věřil jsem tomu, že bude zase sportovat. Ale ne, že by se někdy mohla propracovat mezi světovou špičku. To bylo i pro mě velké překvapení, i když jsem o její schopnosti zaměřit se na dosažení cíle moc dobře věděl.

Když do ní na jaře 2014 narazilo auto, nebyla v moc dobrém rozpoložení. Několik týdnů před mistrovstvím Evropy v ironmanu ve Frankfurtu nad Mohanem jsem ji musel na kole „táhnout“, přestože za normálních okolností bych neměl sebemenší šanci. Před startem měla naplánované tři dlouhé běhy, mizivé penzum pro tuto část roku, především ale pro tak dobře obsazené startovní pole.

Za nepříznivého počasí skončila Natascha na vynikajícím šestém místě. Jen o tři týdny později získala na Ironman Zürich druhé místo. Počítal jsem s tím? No, teď už vím, že když se jedná o Nataschu, je třeba počítat se vším. Překvapený jsem byl pořádně. A proto s velkým napětím čekám, co nám přinese budoucnost.

# HORKÉ BRAMBORY

Říjen 2007

Když jsem otevřela oči, cítila jsem, že na mě něco leží. Špička cyklistické helmy mě tlačila do zad. Pomalu jsem zase přicházela k sobě. Co to na mě leželo? Moje kolo? Před očima se mi vynořovaly obrazy. Novinářské auto. Novinářská motorka. Plastový oranžový kužel. Snažila jsem se ze sebe odsunout kolo, ale nepodařilo se mi to. Byl to jen sen? Nechápala jsem, proč jsem se nemohla zvednout. A ještě méně, proč bylo kolo najednou tak těžké. Copak jsem spadla? Musela jsem spadnout. Ale jak se to mohlo stát? Ušnula jsem? Při tepové frekvenci 160 úderů za minutu... nemožné. Udělala jsem nějakou chybu? To se stát může, ale ne na rovném úseku a za relativně neškodného povětří. Postupně se mi dařilo uspořádat si myšlenky. Bolela mne ramena, kůže na zádech pálila. Bylo to od horkého asfaltu? Nebo to byly odřenininy? Otočila jsem trochu hlavu a pohlédla do pustiny před branami Kony. Vzduch se tetelil vedrem. Pomalu se mi vracely vzpomínky. Chvilí před tím jsem vjela na staveniště\* a na mírně se svažující silnici předjela novinářský autobus. Obrazy nabývaly zřetelnějších obrysů: Viděla jsem obličej novinaře a fotografů s fotoaparáty na střeše dvoupatrového autobusu, jak jsem kolem nich prosvištěla. Viděla jsem novinářskou motorku, na které seděl fotograf zády ke směru jízdy, fotil a pak prudce vyrazil po silnici táhnoucí se do dále. Byla jsem opřená o hrazdu a šlapala ve slušném tempu. Velký převod, 60 km/hod., 65 km/hod. Silnice byla volná, já jsem si užívala dosažené rychlosti a lehkosti. A pak jsem zahlédla ten stín, který se ke mně zleva rychle blížil. Krátce poté, co jsem minula staveniště a zase

---

\* Trasa havajského ironmanu v roce 2007 se lišila od dnešní. Dvouproutá silnice z Kony měla být rozšířena na čtyřproutou, aby se pokryly potřeby narůstajícího provozu. Stavební práce ale nebyly v průběhu závodu ještě dokončeny, a proto museli závodníci jet desetikilometrový úsek staveništěm. Od pravého jízdního pruhu je dělily vodící kužely, které cyklisty naváděly do levé části silnice. Automobily novinářů, rozhodčích a médií musely jezdit vlevo jako závodníci.

se zařadila do pravého jízdního pruhu. Něco se ke mně ze strany nebezpečně blížilo a já jsem instinktivně strhla řízení.

Pak jsem musela spadnout. Pád, náraz, kotrmelec. Všechno bylo pryč. To je fuk. V té chvíli mě to nezajímalo. Krok za krokem, pokračovat! Chtěla jsem jen ze sebe sundat kolo, zase se na ně posadit a pokračovat v jízdě. Tohle byl můj závod roku, vrchol sezóny, možná dokonce kariéry, na který jsem celý rok – celé poslední roky – tvrdě trénovala. Byla jsem v životní formě a svými silami jsem si byla málokdy tak jistá jako v posledních dnech a týdnech, a platilo to i pro dnešní ráno v zátoce Kona na startu plavecké části.

Konečně dorazila pomoc. Nějaký muž ze skupiny diváků nebo dobrovolníků, kterou jsem na horizontu rozeznávala jenom velmi matně, ze mne sundal kolo. Zeptal se mě, jak mi je, a pomalu mi pomohl se posadit. Bodavá bolest mi sice projela rameny, ale cítila jsem se jako zabalená ve vatě. Zvuky kolem mě byly tlumené, všechno mi připadalo zpomalené. Hlava se příliš zaměstnávala tím, aby pochopila, jak jsem se vlastně ocitla na asfaltu. Dorazila záchranka. A s ní se objevila i realita: Bylo mi mdlo. Nejprve kvůli bolestem, pak proto, že ve mně začalo sílit zlé tušení. Teď už jsem vnímala každého závodníka, který projížděl kolem místa, kde jsem spadla. Hluboko položení na hrazdě a za šustění řetězu prosvištěli netečně kolem vozu záchranné služby. Chtěla jsem kvůli stíhací jízdě přibližně určit, na jakém místě se asi nacházím. Každá vteřina, která uplynula, než



záchranka konečně zastavila, každá vteřina, kterou lékař potřeboval, aby vyskočil z auta, mi připadala jako věčnost. O šest závodníků později klečel doktor v bílých kalhotách a zrcadlových brýlích přede mnou a s vážným výrazem ve tváři se vyptával, jak mi je. Lékař mě opatrně ohmatával a s lehkým syknutím prohlížel odřeniny na rami a na zádech. Od této chvíle jsem byla s konečnou platností zase v přítomnosti. Lékařův ustaraný obličej hned odpověděl na několik mých otázek po mém stavu. A mně bylo jasné, co to znamená: Na pokračování v závodu můžu dnes zapomenout.

Zatímco mi lékař začínal ošetřovat rozsáhlé odřeniny na paži a ramenou, přemohl mě smutek a zoufalství. Nad snem o sedmém vítězství v Ironmanu Hawaii! Všechno na nic. Dobrá forma a skvělý pocit, který jsem měla, dokonale připravená, plná energie a v kondici – to všechno se najednou rozplynulo. Zůstaly jenom bolesti a nevolnost. Bolesti, které vystřelovaly z hloubi ramen a jen na okamžik uvolňovaly místo palčivé bolesti na zádech, když mi lékař vymýval a dezinfikoval rány. Během jedné vteřiny jsem se z jedné z největších favoritek na titul mistryně světa v ironmanu 2007 proměnila v hromádku neštěstí. Bylo mi do breku. A málem bych se taky rozbrečela, ale pak mi pohled padl na závodníka, který kolem nás právě projížděl na hanbiku. Ve stejné chvíli jsem se zastyděla za sebelítost. „To chceš bulet, ty jedna fňukno?“ zeptala jsem se tiše sama sebe. „To chceš opravdu dřepět tady na zemi a brečet? Tenhle člověk je postižený do konce svého



života, připoutaný na invalidní vozík a stejně závodí?!" V hlavě se mi zrodil nápad. Opatrně jsem se propracovávala k otázce, kterou jsem celou dobu potlačovala, a položila ji lékaři, který mi právě lepil náplasti. Chtěla jsem vědět, jaká zranění jsem podle jeho názoru utrpěla. Neodpověděl okamžitě, váhal. Po několika vzdychnutích se přece jen vyjádřil. Domníval se, že mám zlomenou klíční kost. Odpověď mi zněla jako vysvobození a téměř mi na tváři vykouzlila úsměv: klíční kost! Jenom klíční kost! S tím se dalo nejen žít úplně bez potíží, nýbrž také dokončit závod, blesklo mi hlavou. Tyler Hamilton si při první etapě Tour de France zlomil klíční kost a dorazil do Paříže. A když to dokázal on, já to zvládnu tím spíš, vždyť přece ironman trvá jenom jeden den, žádné tři týdny. Postupně se mi do těla vracela energie, byla jsem stále netrpělivější. Když mi lékař konečně pomohl na nohy, podíval se mi přes obroučky slunečních brýlí hluboce do očí. „Are you really okay?“

Přestože se mi trochu motala hlava, přikývla jsem jednoznačně a důrazně. Jako by chtěl bůh triatlonu hrát na jistotu, v té chvíli vedle mě zastavil rozhodčí a zeptal se mě, jestli chci skončit. To už jsem se zase dokázala smát. Zavrtěla jsem hlavou a usmála se na něho. Odstoupit ze závodu pro mě nepřípadalo v úvahu, i když už jsem tohle mistrovství světa nemohla vyhrát.

Zatímco mě ošetřovali, dorazil servisní vůz a mechanik si důkladně prohlížel moje kolo. Rozhodčí právě nasedl na svou motorku a nastartoval, když mi pohled sklouzl na technika, který postavil kolo a s vážným výrazem a vrtěním hlavy signalizoval, že s tímhle už se dál nepojede. Ukázal na kovové kolíky, které normálně fixovaly sedlo. Ty teď ohnuté trčely z rámu. Navíc se ani jedno z kol netočilo. Otázku, kterou mi mechanik položil, nezapomenu do konce života: „Nemáš s sebou náhodu náhradní sedlo?“ No jasně, obvykle s sebou vozím na ironmanském závodě hodně materiálu: gely, pláště, nápoje. Ale ještě nikdy mě nenapadlo, že bych si měla ke kolu přilepit náhradní sedlo! Sorry. Mechanik pokrčil rameny, podíval se na zdemolované kolo Cheetah a sdělil mi, že v takovém případě nemůže nic udělat.



Podruhé tento den jsem měla pocit, že se svět musí zhroutit. Ale nedostat se ani do cíle? To by bylo trochu moc! Zoufale jsem se rozhlížela. Pohled zavadil o náhradní kola na střeše servisního vozu. Vzpomněla jsem si na brífink z předešlého dne. Neoznámilo snad vedení závodu, že pro profesionály budou k dispozici náhradní kola? Včera jsem nad tím – jak jsem se domnívala – zbytečným nápadem jen vrtěla hlavou. Který profík by chtěl vyměnit své kolo, vyladěné na svou postavu a uzpůsobené svým potřebám? Odpověď přišla o necelých 24 hodin později: Natascha Badmannová! S vítězoslavným úšklebkem ve tváři jsem žádala náhradní kolo. Měla jsem pocit, že jsem na mechanikově tváři zahlédla cosi jako náznak soucitu, když jsem mu svůj nápad přednesla a přitom si jednou rukou přidržovala druhou. Pokrčil rameny a zeptal se mě na velikost rámu, vybral kolo a sdělil mi, že to může chvíli trvat, ale že kolo už je na cestě. Posadila jsem se do otevřených dveří servisního vozu a snažila se co nejméně hýbat. Chtěla jsem minimalizovat bolesti vystřelující mi z ramene, abych na ně nemusela myslet.

Když dorazilo náhradní kolo, uplynula přibližně hodina od nehody. Přestávku jsem využila k tomu, abych si vystavila účet: Kolik času mi ještě zbývá, abych se dostala v limitu do cíle cyklistické části a mohla vyrazit na závěrečný běh? Tohle bylo pro mne úplně nové. Chtěla jsem si ten den užít stůj co stůj. Zažít ironman bez tlaku na vítězství, to byla zkušenost, na niž jsem se teď opravdu těšila.

Naštěstí mělo náhradní kolo vhodnou geometrii a nepříliš vysoko nastavené sedlo. Tlak na ramena se tedy pohyboval ve snesitelných mezích a byl po bolestivém dřepění přijatelný. Navíc mělo kolo bidon na řídítkách, takže mi do něho mechanik přelil obsah mé lahve. Druhý bidon a gely mi zasunul do držáku na lahve za sedlem, a já byla připravena vyrazit. Ještě trochu snížit sedlo a projekt nazvaný „zažít si ironman na Havaji“ mohl začít.

Nabídku lékaře ze záchranky – prášky na bolest – jsem odmítla. Jednak ze strachu z dopingové kontroly, za druhé z principu: Ještě nikdy jsem nesportovala ani nepracovala utlumená analgetiky, tabletami proti bolesti a něco takového jsem vždycky odmítala. Chlapi