

PECORINO
SARDINIE

RESTART

OTÁČÍ SE ZA SLUNCEM

LUBOŠ PELÁNEK JE PROFESIONÁLNÍ CYKLISTA, KTERÉHO NA LAGO DI GARDA POZNÁ KAŽDÝ. TEĎ, PO PÁDECH A KARAMBOLECH, HLEDÁ PŘES ČESKO CESTU ZPÁTKY DO SEDLA. A JE NAKAŽLIVĚ OPTIMISTICKÝ.

LUBOŠ PELÁNEK, FOTO: MICHAEL TOMEŠ

V Itálii uznávaný, pro Čechy téměř neznámý. Profesionální cyklista Luboš Pelánek má za sebou bohatou historii ze světa cyklistické špičky. Závodil v nejlepších světových cyklistických klubech. S týmem Lampre se stal mistrem Itálie. Jeho týmovými kolegy byli například mistr světa Alessandro Ballan a vítěz Gira d'Italia a etap na Tour de France Damiano Cunego, manažerem jeden z nejuznávanějších cyklistů 90. let a světový rekordman v hodinovce Tony Rominger. V současnosti rozjíždí byznys v oblasti zdravotního stylu a zážitkové gastronomie u italského jezera Lago di Garda.

TADY JE JEHO PŘÍBĚH, JAK HO SÁM VYPRÁVÍ.

Ve 20 letech jsem se rozhodl odejít do Itálie, abych se víc přiblížil svému snu. Měl jsem za sebou roční působení ve v té době nejlepším českém cyklistickém týmu, a i když většina lidí považovala mé rozhodnutí za bláznivé, věřil jsem sám sobě a šel svou cestou. „Míř na měsíc. I když se možná netrefíš, skončíš pořád mezi hvězdami.“

Vyplatilo se to. Díky výsledkům ze Světového poháru do 23 let patřícím do top 10 si mě všiml Tony Rominger, světově uznávaná kapacita a jeden z nejlepších manažerů světa. Sám má na kontě vítězství na Gira d'Italia, je světovým rekordmanem v hodinovce a mistrem světa. Ve 23 letech jsem tak měl nastartováno na velkou kariéru. Brzy jsem dostal důležitou nabídku a s ní přišel podpis smlouvy se španělským profitymem Fuenlabrada. Následně jsem odletěl připravovat se na závodní sezonu, a to na vysokohorské soustředění v Mexiku. Právě tam se mi celý život obrátil naruby.

Během tréninku v kopcích nad Toluco mě srazilo auto, řidič mě nechal ležet a ujel. Na chvíli jsem ztratil vědomí. Když jsem se probudil, „posbíral“ jsem se a dojel do státní nemocnice. Tam mi udělali rentgen a poslali mě domů s tím, že je všechno v pořádku. Další den jsem jel na trénink, ale cítil jsem se velmi špatně. Po návratu jsem šel do soukromé nemocnice a tam mě zachránil tamní doktor. Do pozdních nočních hodin mi dělal veškerá vyšetření, ze kterých vyšlo najevo poranění hlavy. Jenže já měl pořád před sebou důležitý životní milník. Měl jsem startovat v prvním závodě mezi profesionály, GP Miguela Induraina ve Španělsku, a čekal mě 12hodinový let. Doktor mi trpělivě ukazoval všechny výsledky vyšetření a vysvětlil mi, že tak dlouhý let je pro mě vzhledem k přetlaku v letadle velice riskantní. Stále jsem měl ale v hlavě závod ve Španělsku a držel se letu do Evropy.

Doktor to na mně viděl a udělal geniální věc. Vzal mě ke svému počítači a řekl: „Dobře se dívej.“ Pustil

mi záznam ultrazvukového vyšetření, na kterém byla před pár dny jeho manželka. Viděl jsem jeho budoucího potomka a křehký začínající život. Díval jsem se na obrazovku a najednou mi doktor říká: „Toto je život.“

V ten okamžik mi vše došlo a já si uvědomil, jak hloupě jsem chtěl riskovat. Svému zranění jsem nepřikládal dostatečnou váhu, protože by to pro mě znamenalo ztrátu několika měsíců přípravy a nutnou léčbu. Uvědomil jsem si to nejcennější – hodnotu života.

Když jsem další den ráno vstal a šel se projít do parku, viděl jsem najednou vše jinýma očima. Díval jsem se na krásnou přírodu, lidi kolem sebe... Cítil jsem se najednou hrozně šťastný a vděčný. Uvědomil jsem si: „Díky za každé nové ráno.“

Byl to pro mě jeden z nejdůležitějších momentů. Začal jsem být vděčný za život, za každé nové ráno, za všechny věci, které dostávám. Začal jsem milovat život.

Pádům však ještě neměl být konec. Po několika měsících jsem se vrátil do stoprocentní kondice a vyhrál svůj první profesionální závod. Pak ale přišla další rána, při tréninku poblíž Monte Carla jsem se čelně srazil s protijedoucím autem. Před nárazem mi před očima probleskl celý život, ale věděl jsem jasně, že musím přežít, nic jiného jsem si nepřipouštěl. Můj děda mi říkával: „Vydržet.“ V duchu ho pořád slyším a často mi takhle jednoduchá myšlenka dává sílu ve složitých situacích pokračovat dál. Výsledkem nehody byla „jen“ několika násobná zlomenina ruky.

Už když mě nakládali do sanitky, plánoval jsem let do Prahy za známým chirurgickým specialistou a kvalitní rehabilitaci. Přemýšlel jsem, jak se co nejdříve vrátit na závody, myslel na budoucnost a nepřipouštěl si, že jsem přišel o několik měsíců tréninku.

Od Mexika se pro mě stala důležitou součástí dne vděčnost, vždy vidím svět optimistickými očima, má sklenice je stále napůl plná. Buddha řekl, že nemáme důvod k ničemu kromě radosti a vděčnosti. Při negativních zkušenostech, ať už to jsou nehody, či problematické situace v práci nebo v osobním životě, se snažím mysl přepnout, myslet na to, za co můžu být v tu chvíli vděčný, a vidět kolem sebe pozitivní věci.

Po následující sezoně strávené v „třetiligovém“ týmu, rekonvalescenci a účasti na menších závodech, ve chvíli, kdy mě už řada lidí především v Česku odepisovala, přišla nabídka na uvolněné místo do jednoho z nejlepších cyklistických týmů světa. Bylo to absolutně kouzelné. Splnil se mi sen. Najednou jsem byl členem týmu Lampre, řízeného mistrem světa Giuseppem Saronním. Týmu, který patřil mezi nejlepších 10 stájí na světě. Potvrdilo se mi, jak důležité věci jsem se naučil

v uplynulých letech. Věřit a mít pozitivní vizi. „Když o tom dokážeš snít, dokážeš to udělat.“

Díky sportovní kariéře a působení v nejlepších světových týmech jsem měl možnost spolupracovat s řadou špičkových odborníků z různých odvětví – trenérů, dietologů, mentálních koučů a dalších. Předali mi spoustu velmi cenných rad a zkušeností, které jsem pak aplikoval. Nabyté znalosti ve spojení s osobními zkušenostmi, které přicházejí, těžké situace a pády nejenom ve sportu, ale i v osobním životě mě naučily, co udělat pro kvalitní a šťastný život. Myslím, že to je to nejcennější, co můžu předávat lidem dál.

Svou vlastní cestu vděčnosti můžete začít třeba už jen tím, že si denně večer uděláte rekapitulaci toho pěkného, co jste zažili. „Jaký byl tvůj úžasný den?“ ptám se večer před spaním svého sedmiletého syna Fabia a jako „pohádku na dobrou noc“ si povídáme o úspěších, zážitcích a věcech, za které jsme oba z uplynulého dne vděční. Usínání s pozitivním naladěním mozků má obrovskou sílu.

Hodně mi dal také život v Itálii, kde bydlím více než 15 let. Tady jsem pochopil smysl „vivere“ – žít. Kdybych měl srovnat způsob života v Itálii a u nás, liší se hlavně v prožívání. V radosti, která je energií života. Italové si užívají svou kávu, jídlo, slunce, malé radosti, které ve výsledku přinášejí úsměv na tváři, radost a pozitivní pohled na život.

Uvědomil jsem si, jak je důležité užívat si každý moment dne, žít tady a teď. To, že tady sedíme a povídáme si, je příjemná emoce. Když jím, je to emoce, mám radost z toho, co jím, není to pro mě jen rutina, že nasytím žaludek. Když jdu do sprchy, dám si na závěr studenou vodu a představuji si, jak odchází únava a moje tělo je křišťálově čisté. Snažím se každý moment svého dne prožívat naplno a být vděčný za vše, co během dne přichází.

Jednou z nejsilnějších emocí bylo narození mého syna. Přátelé to se mnou chtěli zapít, ale já alkohol nepotřeboval, byl jsem zcela naplněn emocemi a opilý štěstím.

Byl jsem ještě úplně nevzdal plány na comeback k profesionální cyklistice a jsem teď podle všech měřítek ve skvělé – skoro životní – formě, dívám se dopředu a rád bych využil to, co mě sport a život v Itálii naučily. Sport mi dal odolnost, sebedisciplínu, ale taky vědomí důležitosti dobré stravy a dobré regenerace. K tomu mentální odolnost a třeba i umění vizualizace cíle. V těžkých chvílích během závodu, kdy se dostáváte na pokraj sil, pak vizualizaci používáte. V závěrečných stoupáních jsem si



například představoval, jak obejmou svou partnerku po vítězném projetí cílem. Najednou máš novou sílu a energii, tvůj mozek přepne a nevnímáš únavu. Platí to ve všech životních oblastech, můžete si třeba představovat dům, který si chcete koupit za vydělané peníze. Síla vizualizace vám bude dávat energii jít svému snu naproti.

Tyhle zkušenosti bych chtěl předat dál. A taky radost ze života. Během sportovní kariéry jsem hodně cestoval a žil na různých místech Apeninského poloostrova. Ochutnal jsem spoustu místních specialit a seznámil se i díky cyklistice, která je tu nesmírně populární, s rodinami, jež patří mezi nejlepší v italské gastronomii. Jejich výrobky a umění „vivere“ teď chci přinést i sem, do České republiky. Pod jménem La Girasole, což je italsky slunečnice a znamená to „otáčí se za sluncem“. Tak jako já. To je můj přístup k životu, moje životní heslo. **F**

ZAZNAMENAL PETR ŠIMŮNEK.



Vybavte **kompletně kanceláře** od židlí, přes počítače až po drogerii



Plaťte na **fakturu se splatností** a získejte **množstevní slevy**



Nechejte si **bleskově doručit** zboží až do sídla vaší firmy



Využijte **bezplatných služeb** našich obchodních konzultantů



Zjistěte více na alza.cz/pro-firmy