

# Co w kolarstwie najważniejsze...

Data publikacji: 13.07.2012 16:10

Dlaczego kolarze to makaroniarze? Ile w Tour de Pologne kolarstwa, a ile wdzięku hostess? Jak długo trzeba trenować, żeby startować w tym wyścigu? Czy kolarza można zaprosić na kawę i tort? - na te i wiele innych pytań znalazła odpowiedź Dorota Kochman w rozmowie ze Sławomirem Kohutem, olimpijczykiem z Aten, wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski, uczestnikiem wielu prestiżowych wyścigów m.in. Tour de Pologne, na co dzień mieszkającym w Pogórze.

□

## **Kolarstwo to ciężka praca?**

Jest godzina 13.00 i właściwie jestem już po pracy, ale dziś był lekki trening. Bywają i takie kiedy pokonuje się 250-300 km w 6-7 godzin. Nie mogę narzekać na obniżone tętno i ciśnienie w czasie pracy. (śmiech)

## **Jak wyglądają profesjonalne kolarskie treningi? Spotykacie się w klubie i wyjeżdżacie w trasę?**

Nie, kolarstwo to wbrew pozorom samotny sport. Każdy z nas dostaje na początku rozpiskę startów i imprez i samodzielnie przygotowuje się do wyścigów. Jesteśmy sami sobie trenerami, sami musimy się przygotować fizycznie i psychicznie do startu. To nasza praca. Każdy wie co ma robić i po prostu to robi. Zawsze lepiej trenować z kimś np. kolegą z klubu, ale nie zawsze jest to możliwe. Efekty pracy widzimy na zawodach, tam nie ma sentymentów.

## **Potrzeba wam pewnie sporo samozaparcia...**

To chyba cecha która najbardziej się przydaje i szczęście. To potrzebne, aby osiągać sukcesy w kolarstwie. Czasem decyduje dobra passa, bo długotrwałe treningi i samozaparcie nie dadzą nic, kiedy np. zawiedzie sprzęt.

## **Ile trzeba trenować? Czyli inaczej jak wygląda „szychta” zawodowego kolarza?**

Najkrótszy trening trwa około 2 godz. przejeżdżam wtedy kilkadziesiąt kilometrów. Zdarzają się treningi 200, a nawet 300 kilometrowe, wtedy trenuję dłużej. Zależy jak wygląda nasz kalendarz przygotowań.

## **Jednak treningi to nie wszystko. Jadasz pizzę? Pijasz kawę? Zjesz urodzinowy tort? A może masz swoje danie jak Adam Małysz - bułkę z bananem?**

Zależy kto na pizzę czy tort zaprasza (śmiech), ale generalnie mogę jeść wszystko w odpowiednich proporcjach i z zachowaniem kilku zasad. Przed startem nie mogę jeść czerwonego mięsa, bo organizm zamiast walczyć o zwycięstwo, będzie się skupiał na tym, żeby strawić posiłek. Po treningu obowiązkowo makaron. Kolarze uwielbiają włoską kuchnię... Jadłem już chyba każdy rodzaj makaronu jaki istnieje. Kiedy trenowałem we Włoszech makaron po treningu był zawsze, codziennie jedliśmy na obiad właśnie makaron. Prywatnie wolę jednak polską kuchnię. Jeśli już mówimy o słodyczach to kawałek tortu – tak, ale jem go na śniadanie. Banan natomiast sprawdzi się w czasie wyścigu, albo sprawdzał się, bo dziś zastępują go z powodzeniem napoje energetyczne i specjalne żele.

## **Umówiliśmy się na tę rozmowę z racji Tour de Pologne. Jak wspominasz swoje dotychczasowe starty w tym wyścigu?**

W tym roku nie jadę, ale w całej mojej kolarskiej karierze zdarzyło mi się kilkakrotnie uczestniczyć w tym wyścigu. Najlepszym miejscem było siódme w klasyfikacji generalnej. Tour de Pologne jedną z najważniejszych wydarzeń

kolarskich. Dobrze postrzegana jest organizacja wyścigu za granicą. TDP to wysoki poziom i bardzo prestiżowa impreza. Dla mnie coś naprawdę bardzo wyjątkowego.

### **A co mówiąc kolokwialnie jest w tym wyścigu najfajniejsze?**

Hostessy – (śmiech). A tak na poważnie to naprawdę bardzo prestiżowa impreza, a zwycięstwo w tym wyścigu otwiera wiele drzwi i jest naprawdę dużym wyczynem. Świadectwem ogromnego przygotowania jest też choćby wygranie jednego z etapów. Tour de Pologne kolarze kochają również za różnorodność. Jest coś dla sprinterów, ale również dla kolarzy lubiących góry. Z resztą górskie etapy decydują zazwyczaj o zwycięstwie.

### **A jak się ma kolarstwo tak w ogóle? Jak z młodymi kolarzami? Mają gdzie trenować?**

Jest coraz mniej klubów. Niestety ten sport też jest drogi. Kiedy zaczynałem nie było trudno o wsparcie klubu. Dziś ta sytuacja jest zgoła inna, ale dla chcącego nic trudnego.

### **Jak oceniasz ścieżki rowerowe w naszym regionie?**

Mamy teren przyjazny kolarzom. To, że gości u nas Tour de Pologne to dostateczny dowód na to, że mamy ciekawy teren jeśli chodzi o ten sport.

### **A gdzie można spotkać Sławomira Kohuta na rowerze? Masz jakiś sentyment, miejsce gdzie lubisz trenować?**

Równica – tam można spotkać mnie najczęściej. Wyjeżdżam na szczyt nawet kilka razy dziennie.

*Rozmawiała Dorota Kochman*

\* \* \* \* \*

Sławomir Kohut- polski kolarz, olimpijczyk z Aten 2004. Specjalista od jazdy na czas. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w tej konkurencji: złoty w roku 2004, srebrny w roku 2001, brązowy w roku 2003

W roku 2004 zwyciężył w wyścigu Bałtyk-Karkonosze, w 2009 zwyciężył w wyścigu Europy Centralnej na Węgrzech. Przez lata trenował w europejskich klubach m.in. Amore e Vita-Beretta, Miche, Miche-Guerciotti, ale również reprezentował polską załogę CCC. Mieszka w Pogórze koło Skoczowa.