Nezastavitelná Bianka Mičke

15.4.2024 - | Přírodovědecká fakulta UK

O wingu jsem poprvé slyšela až letos díky tobě. Jak ses k tomuto sportu dostala a ve kterých zemích se nejvíce provozuje?

Wing je poměrně běžný ve Skandinávii a pak také v Americe a v Kanadě, kde se historicky využíval jako transport na dlouhé vzdálenosti. Když dobře fouká, je člověk za pomoci wingu schopen ujet i stovky kilometrů za den. Boom wingu jakožto sportu nastal hlavně díky tomu, že se někdy kolem roku 2019 začala vyrábět nafukovací křídla, která se snadno sbalí. Do té doby se jezdilo s pevnými wingy nebo s různými trojúhelníkovými konstrukcemi s plachtou.

Dozvěděla jsem se o něm během přípravy na zkoušky, když jsem samozřejmě dělala všechno kromě učení. Hodně jsem koukala na Youtube a našla jsem video, ve kterém nějací lidé jezdili na lyžích a díky wingu také poměrně vysoko skákali. To se mi moc líbilo a řekla jsem si, že bych to chtěla zkusit. Shodou okolností to bylo v roce 2021 a novinku na trhu v té době představovaly nafukovací wingy. Když jsem je na internetu našla, tak netrvalo dlouho a jeden jsem si pořídila.

Bianka Mičke na mistrovství světa ve Finsku, foto: Enda Parisma (archiv B.Mičke) Díky wingu se dá plachtit ve větru i skákat do vzuchu, foto: Magda Křelinová

Jsi hodně aktivní a kromě wingu se věnuješ mnoha dalším sportům. Běháš například i známé překážkové závody jako jsou Gladiator race a Spartan race. V březnu jsi reprezentovala Univerzitu Karlovu na Poháru univerzit v jízdě na veslařském trenažeru, kde jsi získala zlatou medaili. Těsně poté jsi chytila chřipku a na mistrovství světa ve wingu jsi odjížděla nemocná. Co se ti v tu chvíli honilo hlavou?

Bylo to strašné. Po veslování jsem si říkala, že jde jen o nějakou alergii, ale pak to teprve přišlo – bolest v krku, šílená rýma, která mi lezla snad i očima. Nasadila jsem všemožnou léčbu, že ani za covidu jsem si nedávala tolik léků a v takovém množství, když vyjímečně musím brát syntetická léčiva, tak si obvykle dávám to nejnižší možné dávkování. Vždy se snažím nemoci řešit bez léků jen bylinkami, pozitivním myšlením, že jsem zdravá a vyležením se, ale teď jsem se z toho potřebovala dostat rychle a spolehlivě, takže jsem nasadila farmaka a doufala, že co nejdřív zaberou.

Byla jsem úplně zmožená a když jsme přijeli do Varšavy a kluci (*přítel Honza a kamarád Patrik Kasala – pozn.red*.) si šli projít město, tak jsem s nimi ani nemohla jít a jenom jsem spala. Když jsme pak dojeli do Rigy, tak se mi naštěstí udělalo trochu líp. Vysprchovala jsem se najednou jsem se mohla normálně nadechnout nosem, dopřála jsem si luxusní snídani v hotelu a konečně se mi udělalo tak dobře, že jsem se s klukama mohla i projít po městě.

Potom jsme dorazili do Finska, kde bylo tak hezky, že jsem si hned dala dvacet kilometrů na běžkách. Jela jsem pomalu, dávala si pauzy, povídala si s lidmi, co dělali ohně přímo na ledě a okukovala místo, kde se pojede mistrovství. Po tomhle krátkém tréninku se mi zase začalo hůř dýchat a když jsem si dělala jednoduchý plicní test nádechů a výdechů, úplně to ve mně chrčelo. V tu chvíli jsem musela nasadit Symbicort (*inhalátor, který se používá k léčbě průduškového astmatu a zánětlivých onemocnění dýchacích cest – pozn.red*.), který jsem neužívala snad nikdy v životě. Za dva dny mě to naštěstí pustilo a mohla jsem nastoupit do závodu. Musím ale říct, že pokaždé, když jsem si šla jen tak trochu zabruslit s wingem v ruce, tak jsem byla ztrhaná jak pes a měla jsem pocit, že bych si spíš zalezla do postele, než abych šla závodit. Myslím si, že kdybych si v hlavě připustila skutečnost, že

jsem nemocná a psychicky se tomu podvolila, byla by to klasická chřipka na minimálně dva týdny.

Jak dlouho dopředu je dobré dorazit na místo závodu? Předpokládám, že se závodníci musí aklimatizovat, vyzkoušet si podmínky a hlavně nevypadnout dlouhou cestou z formy.

Kdybych brala mistrovství jen jako sportovní výkon, chtěla bych tam být přibližně deset dní předem, abych si stihla místo závodu pořádně projít. My jsme jeli tři dny autem a chtěli jsme si cestou projít hlavní města (kluci nikdy neviděli Varšavu, Tallin a Rigu), podívat se na památky a zastavovat tam, kde se nám bude líbit příroda nebo nějaká památka – objevili jsme takto třeba nádherné pláže v Lotyšsku.

Na místo závodu jsme dorazili asi pět dní předem, což mi dalo dost času, abych si nakoukala a vyzkoušela povětrnostní podmínky, sníh, led a místo závodu. V Čechách nejsou na kvalitní trénink podmínky, proto je pro mě důležité dorazit na místo závodu o něco dřív.

Jak se vlastně na wing trénuje, když jsou v Čechách stále teplejší zimy a není tolik sněhu a ledu?

Letos byla trochu lepší zima a například na Litovickém rybníce v Hostivicích se docela dlouho drželo tak osm centimetrů ledu. Jenže tou dobou jsem chodila pracovat a na rybník jsem se dostala až tak v devět nebo v deset večer. Pan profesor Černý mi vždycky dával echo, jestli je tam ještě led a můžu trénovat, ale stejně jsem chodila v neoprenu, protože jsem měla strach, že se propadnu.

V létě se trénuje hlavně na inline bruslích nebo na longboardu. Můžeš ale jezdit kdekoliv a na čemkoliv – na skateboardu, bruslích, lyžích, na vodě (na paddleboardu nebo tzv. foilu). Na trénink jsou také vhodné jakékoliv sporty, kde se zpevňuje střed těla. Já jsem od malička veslovala a mám hodně zpevněný střed těla, což mi dává výhodu oproti ostatním závodníkům, protože v různých náklonech vydržím jet bez trapézů a zvládnu hodně tahat rukama. Díky tomu se můžu líp pohybovat proti větru a víc nastoupám.

Místo letošního mistrovství světa a závodníci, čekající na start; foto: Markus Kontus (archiv B. Mičke)

Mistrovství světa ve wingu má tři disciplíny – course race, short track slalom a maraton. Mohla bys mi vysvětlit, v čem spočívají?

V course race stoupají závodníci proti větru na zhruba jeden až dva kilometry vzdálenou bójku, kterou objedou a vrací se zpátky. Short track slalom se jezdí vždycky mezi bójkami na ledě. Slalom je hodně kontaktní a je u něj stěžejní start, kdy se musí rychle zareagovat, rozbruslit se a chytit vítr. To pro mě byla výzva, protože bruslení není moje silná stránka. Letos jsem na tom hodně pracovala a určitě to pomohlo, ale pořád mám co zlepšovat. Třetí disciplína je maraton, kde mají závodníci hodinu na to, aby co nejvíckrát obkroužili danou trasu, na které se jezdí většinou kolmo na vítr. Vyhrává ten, kdo najede nejvíc koleček.

Loni byla taková zima, že kromě tebe jeli maraton jen samí muži a spousta z nich v průběhu závodu odstupovala. Tys závod dokončila s lehkými omrzlinami prstů. Jak hodnotíš letošní mistrovství oproti loňskému?

Loni bylo obecně větší teplo než letos. Problém byl spíš v tom, že se velice rychle měnily podmínky. Půl dne bylo nad nulou, svítilo sluníčko, a pak najednou přišlo frontální rozhraní, kdy se zatáhlo, začalo foukat a hrozně se ochladilo. Letos bylo některé dny bylo i mínus třináct stupňů, ale loni byla při maratonu mnohem nižší pocitová teplota a když se zvedl vítr, tak s sebou bral led a sníh.

Na letošním mistrovství se měl maraton jet poslední den, ale bohužel den předtím začal tát sníh i led, udělaly se velké louže a organizátoři se rozhodli, že ho raději zruší. Za mě je to trošku škoda, protože šlo přece jen o mistrovství světa a buď pojedeš opatrně a nenajedeš do té vody moc rychle, nebo je na zodpovědnosti každého závodníka, jak moc bude riskovat. Já si myslím, že ten sníh byl tak rozbředlý, že by tam člověk ani rychle nenajel. Navíc jsme vůči sobě byli všichni ohleduplní, takže si myslím, že by se to obešlo bez nějakých větších zranění.

Short track slalom, foto: Markus Kontus (archiv B. Mičke) Medailistky letošního mistrovství světa ve wingu, foto: Kuvakeskus Hynninen (archiv B. Mičke)

Studuješ doktorát na katedře Fyziologie Přírodovědecké fakulty UK. V rámci svého výzkumu se věnuješ střevnímu mikrobiomu a metabolomu. Jak zvládáš skloubit studium a sport?

Zatím to ještě jde. Ve výzkumu se zabývám střevním mikrobiomem a metabolomem a tím, jak se mění v závislosti na užívání opioidů. V rámci diplomky jsem zkoumala morfin, teď se zaměřuji na účinky metadonu. S tímto tématem jsem na katedře začínala sama úplně od nuly a hodně mi pomohlo, že jsem na magisterském studiu měla dost času všechno nastudovat a vyladit metody.

Měla jsem nějaké krizové situace, třeba při dokončování diplomové práce, kdy mi s analýzou dat měla pomoct jedna paní, která ale nakonec řekla, že nemá čas. V tu chvíli jsem vůbec nevěděla, co budu dělat. Všechny zádrhele se ale nakonec vždycky povedlo vyřešit. Teď už mám velkou část výzkumu na disertaci za sebou a čekají mě analýzy dat a sepisování manuskriptů. Ještě se mám hodně co učit, třeba ze statistiky, ale to nějak zvládnu. Sice je těžké začínat s výzkumem, který nikdo jiný nedělá, ale kdybych se věnovala tématu, co už přede mnou někdo prozkoumal, tak by to pro mě nebyla dostatečně velká výzva a nenaplňovalo by mě to.

Máš na doktorátu větší prostor pro to, aby sis lépe zorganizovala práci a čas věnovaný studiu a sportu? Dokážu si představit, že na magisterském studiu, kdy má člověk ještě více přednášek, to může být poměrně komplikované.

Na doktorátu je to o dost lepší. Tím, že jsou analýzy hodně spjaté s počítačem, tak jsem pánem svého vlastního času. Můžu pracovat odkudkoliv a prakticky kdykoliv. Je pro mě nejpohodlnější pracovat v noci, kdy se mi dobře uvažuje, dokážu používat lepší slovní obraty, dostanu se do jakéhosi „flow“, nemusím jíst ani pít a psaní mi jde samo.

Podporují tě školitel a kolegové z laborky ve sportu nebo spíše jen strpí tvou nepřítomnost?

Je to se mnou docela složité, protože každou chvíli někam odjedu a většinou na delší dobu – třeba na týden nebo na čtrnáct dní. Když zrovna fouká, volají mi kamarádi, jestli s nimi nechci jet a já často potřebuji urgentně něco domluvit. Pracuji na fakultě jako laborantka, takže občas ze dne na den potřebuji zařídit, aby za mě někdo zaskočil.

Naštěstí mě tolerují a snaží se mi vycházet vstříc. Můj školitel ví, že když mám kvůli sportu nějaký výpadek, vše za pár dnů nebo týdnů doženu a když si domluvíme nějaký deadline, tak to platí. Ve sportu i v práci jsem docela workoholik, takže musím pracovat, dokud není daný úkol hotový i za cenu toho, že budu pracovat šestnáct hodin v kuse. Kdybych měla jezdit do práce denně na tři nebo čtyři hodiny, byla by to pro mě šílená ztráta času cestováním. To raději pracuji v kuse a pak si dám třeba tři dny volna, kdy se věnuji sportu. Využívám svůj čas efektivně a pracuji na maximum, každý den mám úplně přesně nalajnovaný.

Bianka Mičke před závodem, foto: Honza Beránek (archiv B. Mičke) Na letošní mistrovství světa Biance přišly nové wingy z Havaje, foto: Patrik Kasala (archiv B. Mičke)

V rozhovoru pro kitelife jsi říkala, že studium střevního mikrobiomu ovlivnilo i tvoje stravování. Bavily jsme se spolu o tom, že jsi schopná čtrnáct dní jíst normálně a další dva týdny skoro nejíst. Mohla bys trošku rozvést, jak se tedy stravuješ?

Nedělám to tak, že bych si nařizovala nějaké striktní půsty. Pořád mám co dělat a na jídlo moc nemyslím. Když mám hlad, tak se najím opravdu dost, ale snažím se jíst pokud možno zdravě. Teď ve Finsku jsem si sice dopřávala sladkosti, klobásy a všechno možné, ale to byla spíš výjimka a jinak jím s mírou a hlavně poslouchám svoje tělo. Díky tomu nemám v mozku aktivovaný systém odměny, kdy do sebe nacpu cukr - bude mi dobře, vyleje se dopamin a serotonin a za chvíli potřebuju další cukr. Občas se stane, že čtrnáct dní v kuse v podstatě nemám hlad. Mám pořád co dělat a ve chvíli, kdy hlad dostanu, tak začnu vyhledávat jídlo. V historii a lidské evoluci nebyla taková hojnost jídla jako je dnes a člověk musel vynaložit nějakou námahu, aby si potravu sehnal nebo hladověl. Takže když už začínám mít hlad, tak se ještě snažím vynaložit nějakou námahu, a pak až se najíst. V tu chvíli mi stačí docela málo jídla, ale musí být kvalitní.

Důležité je také nestresovat se. Dřív jsem byla permanentně vynervovaná z úplných maličkostí a permanentně nemocná. Mívala jsem takové stresy ze závodů, že jsem je občas odřekla. U maturity z chemie mě nervozita dost složila, a pak jsem si řekla, že s tím musím začít pracovat. Strava a psychika jsou jedno s druhém pevně propojené. Proto si myslím, že ty moderní půsty, kdy se do nich lidi přemlouvají a nutí, jsou úplně špatně. Zvlášť pokud si na hodinkách měří, kdy už jim ty dva dny půstu skončí. Navíc když je člověk zvyklý pořád jíst, tak tělo a střevní mikrobiom při půstu hrozně trpí, je to pro tělo stresová situace a nárazový vynucený půst může člověku i dost uškodit.

Já jsem na svůj současný způsob stravování najela automaticky. Když trénuju, tak jím víc a když netrénuju, sním toho obvykle o dost míň. Podobně to dělám i s tréninkem. Někdy mám dny na nic a jsem unavená. V takovou chvíli by mi mohl ten trénink i ublížit, a proto třeba tři nebo čtyři dny vůbec netrénuju, nejraději si zalezu ve volném čase k počítači do postele. Když mám nějaké zranění nebo jsem nachlazená, taky tréninky úplně vypustím. Hlavně to nehrotím na krev, protože pak zranění opravdu hrozí a já to nechci pokoušet. Letošní mistrovství byla trošku výjimka, protože jsem tam jela s odeznívající chřipkou. Jenže mistrovství světa pro mě byl vrchol roku, takže tam jsem si dovolila zariskovat.

Rozhovor s výukou plachtění pomocí wingu se odehrával na Letné, foto: Magda Křelinová

V neposlední řadě bych chtěla vyjádřit poděkování svým sponzorům: Eleveight Kites, FIVE-O-WindSports, Harfasport, Mibcon DIMA, Praha 6, Salomon a Snowboardel za laskavou podporu. Právě díky jejich štědrosti jsem měla opět možnost zúčastnit se mistrovství světa v ice and snow sailingu a prožít nezapomenutelné chvíle. Děkuji, vážím si toho!

https://www.natur.cuni.cz/fakulta/aktuality/nezastavitelna-bianka-micke