

Půl litru americana jako základ. Běžec na lyžích Novák neumí dělat víc věcí najednou

10.2.2026 - | Česká olympijská

Je univerzální a nebojí se riskovat. Běžec na lyžích Michal Novák si je jistý svými výhodami a po Pchjongčchangu a Pekingu pro něj závody v italském Teseru znamenají třetí olympijskou účast. Vpřed ho přitom žene kafe.

Bez čeho nezačíná tvůj den a kolik kávy je tak akorát?

Americano. Ideálně ne jako espresso, ale když je toho půl litru. To mně prostě udělá dobře. Když jdu na trénink, tak po tréninku znovu. Po obědě znovu. A když se člověk necítí, tak i na odpolední trénink musí být kafe.

Jak by ses popsal jako závodník?

Jsem takový univerzál. Dokážu jet sprint, maraton i všechno mezi tím a jsem za to rád. Je to moje výhoda. Sbíráám body ve sprintech i distančních závodech a díky tomu můžu být v celkovém žebříčku opravdu mezi nejlepšími.

Na olympiádě ale tahle univerzálnost přináší i dilemata, že?

Přesně tak. Člověk řeší, jestli závod jet, nebo nejet. Jestli šetřit energii, nebo do toho jít a trochu riskovat. Je to nevýhoda i výhoda zároveň.

Na posledním mistrovství světa jste ale zvolili jasnou cestu.

V Trondheimu jsme to riskli a šli do všech závodů. Nakonec se ukázalo, že to byla dobrá taktika. Z toho důvodu si myslím, že se vyplatí jezdit závody co nejčastěji a využít moji výhodu naplno.

Co pro tebe sport znamená mimo výsledky?

Sport je pro mě život. Obětoval jsem tomu hodně času, energie i osobního života. Aby to bylo dlouhodobě udržitelné, musí tě to bavit a musíš si v tom najít kamarády a přátele. Dělat jen samotný sport by člověka nebavilo. Ta přátelství jsou často na celý život a tenhle styl života je strašně pestrý. Ne každému se to poštěstí.

"Můj tajný talent je spíš netalent. Neumím dělat víc věcí najednou. Prostě chlap."

A je něco, co o tobě fanoušci možná nevědí?

Můj tajný talent je spíš netalent. Neumím dělat víc věcí najednou. Prostě chlap.

Poslechni si naše další běžce na lyžích!

<https://www.olympijskytym.cz/article/pul-litru-americana-jako-zaklad-bezec-na-lyzich-novak-neumi-de-lat-vic-veci-najednou>