

LORIENT 02.09.2014

Již jen 5 dnů dělí našeho nejlepšího jachtaře Milana Koláčka od startu sólové regaty Lorient Horta Solo. Přípravy vrcholí, po hektických dnech přichází na řadu čas odpočinku.

Poslední přípravy doprovází nevozita, tréma před blížícím se startem. Dnes musí Milanova jachta podstoupit security control. Jde o detailní kontrolu bezpečnostní výbavy. Žádný detail nebude opomenut. Bezpečnost je pro organizátory na prvním místě. Sólový jachting je nebezpečný sport, v případě jakýchkoli technických komplikací či zranění je pomoc daleko. Závodníci musí být připraveni si pomoci sami.

Další nezbytností před startem je příprava stravy. Vše musí být naplánováno a správně rozvrženo. Energetické výdaje sólových jachtařů jsou ohromné. Výpadek ve stravě znamená nárůst únavy, menší pozornost, větší potřebu spánku a zvýšené riziko mořské nemoci.

Proto je strava rozdělena na každý den zvlášť, vše je přesně naplánované. Kromě základních jídel, jsou časy mezi nimi proloženy energetickými tyčinkami a nápoji. Každé 2 hodiny je třeba doplnit energii, dočerpat síly, které unikají.

Nedostatek spánku

Během závodu bude Milan bojovat nejen se soupeři, ale i s nedostatkem spánku. Musí počítat se 7 - 10 dny na moři. Spánek je při sólovém jachtingu luxusem, který si závodníci dopřávají po kapkách. Spát je možné jen za stabilních podmínek, kdy jachta může být vedena autopilotem.



Závodníci musí zvládnout náročný spánkový management. Je sice možné jet dlouho beze spánku, ale mozek zpomaluje svoji činnost, závodník není schopen udržovat rychlost, rozhodování vážně. Proto je třeba dodržovat určitá mentální cvičení, která pomohou odhalit, jak na tom mozek závodníka je. Například Michel Desjoyeaux, nejlepší sólový jachtař světa, pravidelně hraje sudoku. Neúspěšnost při určité úrovni napovídá, že je zapotřebí odpočinek.

Milan, stejně jako ostatní závodníci, bude spát v průměru jen kolem 4 hodin denně. Spánek je navíc rozdělen do úseků po cca 20 minutách. V těchto intervalech je třeba zkontrolovat loď a podmínky, ve kterých jachta pluje. Spánkový deficit na konci regaty je značný.

Zítرا Vám přineseme informace o předpovědích počasí, se kterými závodníci během regaty pracují.

Start závodu je v sobotu 6.září v 15h.

Regatu budete moci sledovat na stránkách www.lorienthortasolo.com, na Milanových stránkách www.milankolacek.eu a na facebooku.

Poslední výsledky Milana Koláčka

Vítěz šampionátu Francie v sólovém jachtingu v Classe Mini 2012

2012

<i>Les Sables – Les Acores – Les Sables</i>	<i>3.místo</i>
<i>Mini Fastnet</i>	<i>7.místo</i>
<i>Trophée Marie Agnes Peron</i>	<i>2.místo</i>
<i>UK Fastnet</i>	<i>2.místo</i>
<i>La Trinité – Plymouth</i>	<i>1.místo</i>
<i>Pornichet Select</i>	<i>1.místo</i>

2011

<i>Celkové pořadí v Classe Mini v roce 2011</i>	<i>7.místo</i>
<i>Transat 6,50</i>	<i>14.místo</i>
<i>Mini Fastnet</i>	<i>4.místo</i>
<i>Regata Trophée Marie-Agnes Peron</i>	<i>6.místo</i>
<i>Regata Pornichet Select</i>	<i>4.místo</i>
<i>Regata Demi Cle</i>	<i>6.místo</i>

2010

<i>Regata Demi Cle</i>	<i>1.místo</i>
<i>Regata Pornichet Select</i>	<i>8.místo</i>
<i>Regata Mini Pavois</i>	<i>10.místo</i>
<i>Regata Trophee Marie Agnes Peron</i>	<i>10.místo</i>
<i>Regata Minifastnet</i>	<i>11.místo</i>
<i>Regata Les Sables – Azores – Les Sables</i>	<i>8.místo</i>
<i>Celkové pořadí v Classe Mini v roce 2010</i>	<i>5.místo</i>