

ronnie.cz e-shop - sportovní výživa (ČR) e-shop - sportovní výživa (SR) trenérská škola diskusní fórum RSS

**VINKA** pro aktivní lidi usilující o snížení hladiny podkožního tuku **AKCE NYNÍ POUZE 444,-**

INTERNETOVÝ MAGAZÍN RONNIE.CZ **RONNIE.cz** kulturistika, powerlifting, fitness

KULTURISTIKA FITNESS • BODYFITNESS POWERLIFTING YONGMAN • VZPÍRÁNÍ MEDICÍNA ANATOMIE • FARMAKOLOGIE ON-LINE TV ŽIVÉ PŘENOSY • STREAM

**Aktuálně** **Začátečníci** **Pro dívky** **Trénink** **Výživa** **Suplementace** **Motivace** **Osobnosti** **Soutěže** **Fotogalerie** **Ostatní**

Vyhledávání:  Hledej

Sledujte přímý přenos ze soutěže - klikněte zde!



## Slávka Ročňáková a Karel Matzner: "Běhání není koníček, je to kůň!"

06. 07. 2013

Ronnie.cz > Kulturistika a fitness > Ostatní

Lucie Žembergová • diskuse: 4

Setkání s Miloslavou Ročňákovou a Karlem Matznerem bylo jedno z mých nejinspirativnějších pracovních setkání vůbec. Z obou totiž číší nesmírná energie a elán, respekt a láska k sobě navzájem a také ohromný optimismus a radost ze života. Ale kdo oni vlastně jsou, ptáte se?

Ona, narozená v roce 1945 ve Zlíně, profesí odborná asistentka na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty UK. On, ročník 1929, profesí stavební inženýr, který vedl výstavbu 4 českých přehrad. Dohromady ale Slávka a Karel tvoří nerozlučnou dvojici, která spolu sdílí dům, vzpomínky, přátele i celoživotní vášeň pro běh.

„Není to koníček, je to kůň,“ usmívá se Karel, když listuje nabitým albem precizně popsaných sportovních fotografií z různých let i různých koutů světa. A že opravdu bylo a stále je co fotit! Vždyť Slávka ve svých 68 letech i Karel ve svých 84 letech stále absolvují kolem 40 závodů ročně, a to nejen v Čechách. Thajsko, Kambodža, Bali, Japonsko, Nový Zéland, Austrálie, Jihoafrická republika, Brazílie, Argentina - to je výčet jen některých zemí, kde tito dva atletičtí veteráni vyběhli na trať takových závodů, jako je ME, MS nebo World Masters Games (obdobá olympijských her). A nejen že vyběhli, oni také často velmi úspěšně doběhli, a to jak na tratích hladkých, tak i překážkových, o čemž svědčí mohutná sbírka medailí, zavěšená v chodbě jejich domu.

Oba ale stíhají ještě víc než vlastní sportování. Slávka i Karel působí bezplatně ve Sdružení veteránů Českého atletického svazu, který v současné době organizuje na devět veteránských mistrovství republiky na dráze i mimo dráhu, Slávka ještě k tomu podniká, její Studio Sláva vozí veteránské závodníky na sportovní klání po celém světě. Dvěře se tedy u nich netrhnou a telefony se dlouho neodmílčí. „No jo, to je ten důchod, člověk pořád nemá čas...“ smějí se oba. A pravda, tihle „důchodci“ se u televize asi příliš neohřejí.



**Jméno:** PhDr. Miloslava Ročňáková  
**Ročník narození:** 1945  
**Profese:** odborná asistentka na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty UK  
**Sport:** atletika  
**Sportovní úspěchy a výkony:** pětinasobná mistryně Evropy na 2000 m překážek (kat. W50 - W65)  
trojnásobná mistryně světa v krosu na 8 km (kat. W60)  
mistryně světa v hale na 3000 m (kat. W65)  
5 zlatých a 9 dalších medailí ze světových a evropských veteránských her  
účastnice lyžařského Vasova běhu na 90 km ve Švédsku  
40 startů na Velké kunratické a 20 startů na Běchovicích  
desítky startů v lyžařských maratonech (Jizerská 50, Šumavský maraton, Orlický maraton, Jesenický maraton aj.)

**Jméno:** Ing. Karel Matzner  
**Ročník narození:** 1929  
**Profese:** stavební inženýr  
**Sport:** atletika  
**Sportovní úspěchy a výkony:** mistr Evropy na 2000 m překážek (kat. M65)  
dvojnásobný mistr světa na 2000 m překážek (kat. M75)  
mistr Evropy na 800, 1500 a 3000 m (kat. M80)  
mistr světa na 800 a 1500 m v hale  
mistr světa v půlmaratonu (kat. M75)  
4 zlaté a 9 dalších medailí ze světových a evropských veteránských her  
účastník světových maratonů (např. New York, Boston)  
40 startů na Velké kunratické, 30 startů na Běchovicích  
desítky startů na lyžařských maratonech - Jizerská 50 (28x), Po hřebenech Krkonoš, Šumavský maraton, Orlický maraton, Jesenický maraton aj.)

[Nová registrace zde](#)

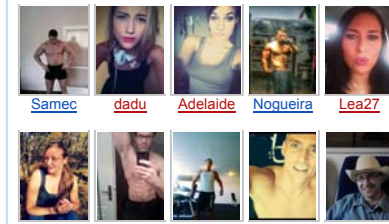
Jméno:   pamatovat  
Heslo:

**INTERNETOVÝ OBCHOD**  
suplementy, knihy, posilovací stroje

**ON-LINE**  
817 čtenářů



### Profily čtenářů



To se mi líbí Lukáš Jíra and 35.293 like this.



### Poslední diskuse

[GP Ostrava 2014 - výsledky](#)

**Black Dragon** • 16. 11. 2014, 12:50

To bude tím..ze to bylo na me.. Ale s tema plavkama je to haluz, na to ze jsou ze slovensky es..

[GP Ostrava 2014 - výsledky](#)

**BlackDragon** • 16. 11. 2014, 12:29

Coze ? Nejak mi unikla pointa

[MS v kulturistice mužů 2014: výsledky a fot.](#)

**Turakam** • 16. 11. 2014, 11:59

svet má väčšinou skvelú úroveň, borci z východných krajín sú inde, ale úplne, to európa je taká ú..

[MS v kulturistice mužů 2014: výsledky a fot.](#)

**Seazer** • 16. 11. 2014, 11:09

Musím říct, že toto MS bylo velmi kvalitní. Velmi vysoká kvalita závodníků

[GP Ostrava 2014 - fotogalerie](#)

**pav.sikora** • 16. 11. 2014, 10:09

KDY budou k dispozici fotky z Physique?

Oba jste zapálení běžci a oba jste držitelé celé řady úspěchů z veteránských závodů. Předpokládám ale, že jste nezačali běhat až jako veteráni.

Karel: *To opravdu ne. Já jsem jako dítě školou povinně dělal všechny možné sporty, ale k systematickému běhání jsem se dostal až na střední škole. Začínal jsem v SK Sparta Budějovice, který vedl Karel Nedobítý, výborný trenér a olympionik z roku 1928. U něj jsem běhal asi 3 sezóny až do doby, než jsem odešel do Prahy na vysokou. Tam už jsem neběhal, ale věnoval se basketbalu a házené.*

U toho jste se ale taky řádně proběhl...

Karel: *(smích) To ano, ale k běhání jako takovému jsem se vrátil až o dost později.*

K tomu se vrátíme, ale nyní se zeptám na atletické začátky Slávky.



Slávka: *Já jsem začínala jako dorostenka v Baníku Příbram, kde byl tehdy trenérem olympionik Gejza Valent starší. A ačkoli jsem nebyla žádná vazounka, měla jsem ale ramena, a tak ze mě chtěl mít Gejza vrhačku. Začínala jsem tedy s koulí, oštěpem a diskem, a dokonce jsem byla i držitelkou nějakých okresních rekordů, ale já chtěla spíš běhat. Tou dobou běhaly dorostenky maximálně 600 m, nejdelší trať pro ženy byla 800 m, tak jsem vždycky klukům záviděla, že oni mohou běhat pětku a desítku - kilometrů. No ale šly roky, já vystudovala tělesnou výchovu a začala učit na Pedagogické fakultě UK budoucí učitele. Učila jsem tam atletiku, sporty v přírodě a lyžování, a jelikož jsem měla*

*krédo, že co učím, musím umět i předvést, udržovala jsem se v kondici. Běhala jsem za Slávií Brandýs a tam jsem také ve svých 32 letech běžela svých prvních 1 500 m, do té doby ženy vytrvalostní tratě ještě neběhaly. Po svém 35. roce, už jako veteránka, mne touha běhat dlouhé běhy neopustila, a tak jsem si vyzkoušela dva maratony, jeden dokonce na veteránském ME v Rumunsku, kde jsem získala stříbrnou medaili. Tím jsem si splnila svůj dívčí sen, ale usoudila jsem, že na maraton přeci jen nemám postavu, ten je spíš pro lehoučké hubené holky, a tak jsem se začala věnovat běhům od 10 do 15 km, ale třeba i 25 km, což bylo v době, kdy se ještě neběhal půlmaraton. Ten přišel pro mne už dost pozdě, nicméně jsem si ho ve svých 60 letech přeci jen zaběhla (čas 01:50) a pak i několikrát poté.*

S vámi jsme se, Slávko, už propracovali téměř k současnosti, ale Karla jsme nechali u basketu na vysoké. Takže, Karle, co vás přimělo vrátit se k běžecím maratonkám?

Karel: *Infekční žloutenka. (smích)*

A tak to je zajímavé. Nemohl jste do kolektivu, a tak jste přesešel na individuální sport?

Karel: *Ten důvod byl trochu jiný. Když jsem ve svých 40 letech dostal infekční žloutenku, musel jsem dodržovat dietu, která nesměla být masná ani masová, ale byla sladká a já při ní pěkně přibýval na váze. Když jsem pak přetáhl 80 kg, naštvalo mě to a začal jsem běhat. Poprvé jsem se proběhl na lázeňském pobytu, kdy jsem běžel z Březové od přehrady do Karlových Varů, a to čistě z praktických důvodů. Zapomněl jsem na pokoji v penzionu zapnutý vaříč, a tak jsem pospíchal ve strachu z možných následků. Od té doby mi ale běhání zůstalo. Když jsem pak přišel do Prahy, dělal na Spartě trenéra můj kamarád z Budějovic, MUDr. Kavan, a u něj jsem začal systematicky trénovat.*

A předpokládám, že i závodit.

Karel: *Přesně tak. Petr Kavan mě dovedl až k maratonu, v němž jsem jako veterán v kategoriích 45, 50 a 55 let dosahoval slušných časů na úrovni 02:50. Později mě ale na jednom MS zaujal steeple chase, tedy překážkový běh na 2000 m, jelikož jsem jako dorostenec krátké překážky běhal a docela mi to šlo. „To musíš zkusit,“ řekl jsem si a uskutečnil to v roce 1993 na MS v Japonsku, kde jsem skončil šestý. Slávka se pak po mě opíčila a začala běhat stýpl také.*

Slávka: *To je pravda, na této trati jsem se našla. Oba z ní máme evropská i světová zlata a já byla chvíli dokonce držitelkou světového*



## Poslední diskuse - profily a videa

[Galerie \(micus6\): x](#)  
micus6 • 16. 11. 2014, 14:02  
Díky moc za motivaci :)

[Galerie \(mutagen\): soutěže](#)  
Zuzanicka • 16. 11. 2014, 13:48  
Dobré nedělní odpoledne, musím konstatovat - moc pěkná forma. Dotaz: nebyl jste v květnu na za..

[Video \(BlackDragon\): Maruščiny recepty: Zdr.](#)  
BlackDragon • 15. 11. 2014, 22:48  
Vau, docela mě zajímá jak bude chutnat těsto z kvěťáku .. určitě vyzkouším

[Galerie \(Adelaide\): Zlepšení malinké](#)  
havranek • 15. 11. 2014, 21:34  
poslední foto top.)

[Galerie \(micus6\): x](#)  
Rainier • 14. 11. 2014, 14:10  
Micus, tohle vůbec není špatná forma, lepší vycházet z tohohle než aby jsi byl 100kg buřtík a zač..



## Zajímavé odkazy

[Vertigo pole fitness](#)  
Zlepšíte svou koordinaci a flexibilitu, posílíte core systém, zlepšíte vytrvalost, naučíte se spoustu triků a hlavně se pobavíte!

[Contours - dámské fitness ve 30 minutách](#)  
Kombinace stroju a aerobního cvičení určené pro snižování váhy a tvarování postavy v každém věku. Po celou dobu cvičení je Vám k dispozici trenérka. Přijít můžete kdykoli!

[Svaz kulturistiky a fitness České republiky](#)  
Oficiální webová prezentace Svazu kulturistiky a fitness České republiky.



rekordu. To ale není důležité, všechna sláva, polní tráva... Každopádně ale stýpl na dva kilometry je naše nejsilnější disciplína, i když běháme i jiné tratě.



**Jaké například?**

Karel: Tady u nás jsou to závody od 400 m po půlmaraton, na evropských nebo světových šampionátech si ke stýplu vybíráme ještě nějakou střední trať, nejčastěji 800 m, 1500 m, 5 km nebo kros.

**V rámci absolvovaných sportovních klání jste také procestovali řádný kus světa. Kdy vám začaly být české stadióny, luka a hvozdy malé?**

Slávka: Tím zlomem byl rok 1989, do té doby jsme cestovali, s výjimkou jednoho MS v Římě, jen prstem po mapě. Když se ale otevřely hranice, chtěli jsme cestovat

Karel: Ten začátek bych ilustroval úryvkem z almanachu Studia Sláva, který Slávka dostala k 20. výročí jeho založení. „Začalo to, když komise veteránů na svém zasedání v Jablonci nad Nisou nemohla najít nikoho, kdo by se postaral o zájezd na MS do Finska. Tehdy se Slávka na mě podívala z druhého konce stolu a já přikývl. A tak se zrodilo na jaře roku 1990 Studio Sláva.“

**Mám tomu tedy rozumět tak, že Studio Sláva je něco jako speciální cestovka pro atlety?**

Slávka: Ano. Studio Sláva je mou živností, i když v uvozovkách. Mým cílem bylo dostat se ven a to, že jedu, je můj výdělek.

**Tušíte, kolik jste za dobu existence Studia Sláva navštívili zemí?**

Karel: Za dvacet let, do roku 2011, jsme v rámci 89 zájezdů navštívili 42 zemí na pěti kontinentech. Zájezdů se zúčastnilo celkem 2973 lidí a strávili jsme na nich dohromady 904 dní. Jak už jsem ale uvedl, toto jsou údaje k roku 2011, takže teď už je to zas o něco víc.



Slávka: Kromě výjezdů na zahraniční zájezdy musíme ale také zmínit ty domácí. V současné době u nás pravidelně probíhá devět mistrovství republiky. Začínalo to mistrovstvím republiky na dráze, postupně se přidalo mistrovství republiky v hale a následovala mistrovství republiky mimo dráhu, kam patří disciplíny 10 km, půlmaraton, maraton, kros, běh do vrchu, ultramaraton a chůze.

**Tak to se veteránští běžci nenudí! Veteráni, to jsou lidé od 35 let výš, jednotlivé kategorie jsou rozděleny po pěti letech. Jaké z věkových kategorií bývají nejvíce obsazené - ty mladší kolem 40, nebo naopak ty starší, řekněme 60 a více?**

Slávka: Dnes bývá i dost čtyřicátníků, ale dříve bývala převaha té starší generace mezi 55 a 65 lety. A proč? Protože tou dobou už mívají lidé zajištěné rodiny, děti jsou pryč, takže oni se mohou věnovat sobě, sportu, běhu...

Karel (nahlíží do svých pečlivě zpracovaných analýz): Dle statistik jsou u nás nejvíce obsazené kategorie v mužích M55 - M60, ti tvoří 43 %, u žen jsou to kategorie Ž45 - Ž55, těch je 47 %.

**Víte, kdo z členů Sdružení veteránů je nejstarším aktivním běžcem/běžkyní?**

Karel: Mezi ženami je to vytrvalkyně Dana Ellingerová v kategorii nad 75 let. Mezi muži máme ještě starší stále aktivní atlety, jako jsou šestaosmdesátiníci překážkář MUDr. Alois Krul, skokan a sprinter Josef Neček, vytrvalec Ing. Jiří Soukup či osmaosmdesátiletý sprinter Ing. František Tomášek. Skutečně nejstarším aktivním závodníkem mezi veterány je však čtyřadevadesátiletý diskař Karel Fišer, který loni získal ve své kategorii stříbrnou medaili na mistrovství Evropy.

**To je neuvěřitelné. I vy oba jste svým elánem a nadšením spíš mládežníci než veteráni. Myslíte tedy, že se dá stárnutí tak trochu utéct?**

Karel: No, ráno to na to nevypadá. (smích)

Slávka: *Ale snažíme se to rozcvičit. Já cvičím ráno asi pětkrát týdně, Karel poctivě každý den a navíc s činkami.*

Karel: *Pravdou ale je, že by si pak člověk nejradši zase lehnul. (smích)*

**Jenže vy si nelehnete...**

Slávka: *Ono je potřeba stanovit si nějaký režim dne a priority a často také odhodit osobní lenost, což leckdy vyžaduje i trochu přesvědčování. (smích)*

**Jak často vlastně běháte a máte nějaký tréninkový plán?**

Karel: *Mívali jsme.*

Slávka: *Ale dnes už spíš posloucháme tělo. Ať chceme, nebo ne, stárí tu v určitém smyslu je, a tak, když něco bolí, ubereme. Přesný tréninkový plán tedy nemáme, ale snažíme se běhat tak často, jak to jen jde. Obvykle nějaký ten den vynecháme.*

**Dokázali byste říci, jaká jsou specifika běhání starších kategorií veteránů?**

Karel: *Rozhodně je horší regenerace. Já například už nemohu natrénovat na maraton, protože nestíhám mezi tréninky regenerovat. A když není dostatečný trénink, nejsou ani výkony. Dál na sobě pozorují, že na mě víc působí i klimatické výkyvy. Jednou si připadám tak starý, jak jsem, pak se změní počasí a zase to jde.*

**Co onemocnění a léky, které se pojí se starším věkem. Jde to s běháním dohromady?**

Karel: *Já beru po infarktu léky na ředění krve, ale jinak nic.*

**Prodělal jste tedy infarkt? Jak to ovlivnilo vaše sportování?**

Karel: *Nijak výrazně, brzy jsem byl zase fit. A dokonce když jsem řekl doktorce, že mám implantovaný stent, řekla mi: „No vidíte, máte tam teď větší díru, takže jste vlastně ještě zdravější.“*

Slávka: *Dva týdny po tom infarktu už jsme jeli lyžovat do Dolomit. (smích) Když jsme se ptali našeho spoluběžce Honzy Pirka (významný český kardiochirurg), jestli je to vhodné, odpověděl jen: „Ale jo, klidně jeďte, jen, Karle, nejezdí sjezdovky šusem dolů celý, cestou si dej pauzu!“ (smích)*

**Infarkt vás tedy moc nerozházel, co ale další neuhdy běžcům nemilé? Nezdá se vám, že kvůli celoživotnímu běhání je váš pohybový aparát více opotřebovaný?**

Karel: *Řekl bych, že tohle je zcela individuální záležitost. Například Jarda Štrupp, náš vynikající maratonec, který zaběhl 256 maratonů, neměl nikdy problémy s klouby nebo artrózou. Zato moje tetička, která neudělala nikdy ani dva kroky rychle, měla artrózu a skončila s endoprotézou.*

Slávka: *To je asi opravdu dáno převážně geneticky a trochu to snad může ovlivnit i výživa.*

**Dodržujete nějaká výživová pravidla?**

Karel: *Ano. To hlavní zní: Nežrat, ale jíst, nechlastat, ale pít. To je to nejdůležitější.*

**Co pravidelné lékařské prohlídky. Chodíte? A nevyžadují je dokonce některé závody?**

Karel: *Na zdravotní prohlídky chodím pravidelně. Dříve je pořadatelé závodů vyžadovali. Letos je vyžadují na World Masters Games v Itálii.*

Slávka: *A lékař vždycky napíše: nadprůměrné hodnoty vzhledem k věku. Třeba já mám klidovou tepovou frekvenci 42...*

**Krása.**

Karel: *Tady mám jednu lékařskou zprávu: „Funkční zdatnost vzhledem k věku vysoce nadprůměrná,*



**OČIMA AUTORKY**

výborné výkonnosti předpoklady. Doporučení: Mírně zvýšit intenzitu běhu.“

#### Co? To myslel vážně?

Karel: (smích) Ano, to je zpráva z roku 2006. A taky mi ale napsal: „Anaerobní práh - průměrná aktuální výkonnost, oproti 2004 významně zhoršení.“

Slávka: Tak to bohužel je. Ať chcete, nebo ne, výkonnost jde dolů. Já měla třeba kolem 40. - 45. roku desítku za 40 min., teď ji dám tak za 53 min. A kdybych se rozkrájela, níž to nepůjde.

Karel: Já na svém veteránském vrcholu běhával maraton průměrnou rychlostí 4 min. a 7 s na km, teď takhle nezapěhnu ani ten jeden kilometr! Teď už ho nedám ani pod 5 min., takový je to rozdíl. Nemá ale cenu kolem toho dělat povyk, tak to prostě je a člověk s tím musí být smířený - a spokojený.

#### Co je teď vaší největší motivací, když to není zvyšování výkonu?

Slávka: Udržovat se. Člověk ví, že výkonnost půjde dolů, ale cílem je, aby to nešlo dolů moc strmě.

#### Vy ale svou dobrou náladou, elánem a pozitivní energií působíte nesmírně mladě. Myslíte, že za to můžete děkovat sportu?

Slávka: Já myslím, že je to asi otázka založení. My jsme oba optimisté a také jdeme v životě cestou, kterou jsme si shodně zvolili. Zrovna včera, když jsme vyběhali serpentínami v lese od Vraného k nám do Zvole, říkala jsem: „Karle, která bláznivá ženská by s tebou takhle běhala?“

Karel: A já jí na to odpověděl: „Slávko, který bláznivý chlap by s tebou takhle běhal?“

Na návštěvě u Slávky a Karla jsem strávila snad 5 hodin, tak moc příjemné to setkání bylo. Alespoň pro mě. Velmi jsem si užívala nadšení a elán, kterým oba překypují, hluboce oceňovala humor a nadhled, s jakým oba přistupují k životu, a skoro s pohnutím sledovala, jak se ti dva k sobě krásně chovají. Byla radost vidět je společně skloněné nad fotografiemi, ponořené do sportovních dobrodružství minulých i nadšené pro ta nová, budoucí.

Jejich nadšení pro sport je krajně nakažlivé. Přenesli ho na celou svou bohatě rozvětvenou rodinu, takže ku příkladu na startu Velké kunratické lze potkat až 18 členů jejich rodinného klanu závodícího jako Matzner Tým

Ohromně inspirující příběh Karla Matznera a Miloslavy Ročňákové jsem celou dobu hltala s našpicovanými ušima, ale v jednom okamžiku, jako by se mi na okamžik vypnul zvuk a já jen v tichosti a s respektem sledovala ty vypravující dva lidi se zářícíma očima, rozhlížela se po rozvěšených trofejích a fotografiích - svědcích všech jejich společných zážitků - a říkala si: „Tak tomuhle říkám naplněný život.“

### Ze sportovního života Karla Matznera a Miloslavy Ročňákové





[sdílet článek](#)

To se mi líbí Toto se líbí 31 lidem. Budte první mezi svými přáteli.

#### Související články:



**Tomáš Slavata:**  
"Chci předávat dál to, co zachránilo mě."



**Daniel Orálek:**  
„Prvním krokem je uvěřit, že to jde.“



**Jaroslav Bohdal:**  
"Běžel jsem jako Forrest Gump."



**Hanka Dvorská:**  
"Chci se ve zdraví dožít smrti."



**Jan Škrabálek:**  
"Ještě si příliš pamatuji, jak to bolelo."



**Petr Vabroušek:**  
"Ironmana může dát každý."

#### Diskuse k článku:

Uživatelské jméno:

Heslo:

Nadpis:

Text:

☺ ☹ 😄 😞 😡 😢 😇 😈 😱 😳 😴 😵 😶 😷 😸 😹 😺 😻 😼 😽 😾 😿 😽 😿 ...

Upozornit na novou odpověď e-mailem.

#### Reklama:

- 08.07. 14:50 Majka - [Děkujeme za upozornění, chybu jsme již opravili.](#)
- 08.07. 13:37 Marky V. - [Tak ten obdivuhodný pán pamatuje i husity, když je mu 840.](#) -2
- 06.07. 23:51 Maerlyn0 - [Přesně! Nechápu, jaktože se o nich nepíše v mass médiích...](#)
- 06.07. 09:11 naturalfitness - [Smutný je, že se o takových lidech dozvíme jen z odborných...](#)

[Zobrazit všechny příspěvky](#)

