

Radíme
Co na talíř

Ladíme
Odjinud

Běžkyně sobě

Nejstarší český rekordman prozrazuje svůj tajný recept na úspěch

17. října 2015 08:58 - Hradec Králové

Je mu skoro devadesát a ještě před pár měsíci běžel maratón. Stále vitální, dobře naladěný, stále s jiskrou v oku. Kdo by se nechtěl dožít takového požehnaného věku, navíc v tak dobré kondici? Jiří Soukup je ikonou českého vytrvalostního sportu. Pan Běžec a Pan Plavec. Má nějaký tajný recept na zdraví? V čem je jeho tajemství? Povídali jsme si s ním a máme odpovědi!



Profimedia.cz



3
fotografie

Dobrý den! Jak se daří? Co máte aktuálně za sebou?

Včera jsem běžel Metuji, to byla desítka, taková nevlídná. Začátek člověka naláká, to je dolů z kopečka do údolí, běží se do Pekla, tam se to obrátí a poslední kilometr je zase do kopce. Běchovice v kopci jsem si letos poprvé odšlapal, tak jsem se už nestyděl ani tady a šlapal jsem kus taky. Šetřil jsem síly na konec. Tam čekají lidé, a kdybych tam nemohl předvést finiš, jak se patří, tak by mne to mrzelo. Alespoň těch posledních sto dvě stě metrů je dobré, když člověk pořádně zautíká. Na desítce se už musím šetřit, abych vůbec doběhl do cíle. A navíc trochu se ctí.

Kdy jste vlastně propadl atletice?

Jsem členem TJ Liga 100 Hradec Králové. Organizovaný jsem od pěti let, to jsem vstoupil do Sokola. Cvičil jsem a při gymnastice jsem pomalu začal koketovat s atletikou. Přišla válka, Sokol byl rozpuštěný, Skaut nebyl. My měli na střední škole tělovýchovný klub a vedli jsme atletické čtvrtky na Strahově. Tam jsme se už trochu více připravovali.

Jako malí kluci jsme si vybudovali takový malý atletický stadion na opuštěných tenisových hřištích. Měli jsme tam kolečko 150 až 200 metrů. Měli jsme i doskočiště, tam jsme si navozili písek z dětských pískovišť v kufrech na bicyklech. Za kouli jsme měli žulový balváneček. A organizovali jsme si takový pouliční běh kolem bloku domů. Nazývali jsme to „Tradiční závod“, uspořádali jsme první ročník – a ten byl i poslední.

JIŘÍ SOUKUP (88)

- V loňském roce se stal nejstarším obyvatelem Česka, který uběhl maratón.
- Věnuje se také dálkovému plavání a otužování.
- Je uměleckým kurátorem několika galerií v Hradci Králové.
- V Hradci Králové letos jako čestný host startoval [1. ČSOB Maraton Hradec Králové](#) i půlmaratón.

Ceny jsme si dávali, co kdo přinesl z domova zajímavého. Takže na střední školu, na atletiku už jsem byl trochu připravený a každý rok ke konci školního roku byly středoškolské závody a tam jsem poprvé běžel závodně

kilometr. A už předtím jsem měl sklony k vytrvalosti, respektive jsem získal poznatek, že nejsem sprinter.

Ale teď sprinty běháte?

Nikdy jsem sprinter nebyl, až teď na stáří běhám i ty rychlé, krátké věci. Zamiloval jsem se do mezinárodního běžeckého desetiboje. Běžel jsem poprvé v Trutnově, pak v Rakousku. Z loňského desetiboje v Německu poblíž Erfurtu jsem se musel omluvit, protože jsem upadl při zimních sportovních hrách seniorů. Měl jsem nějaká naražená žebra a trvalo mi tři měsíce, než jsem mohl zase závodit.

Kdy jste poprvé vyzkoušel maratón?

O maratónu jsem snil, o Běchovicích jsem snil, o Kunratické jsem snil. Ale já byl zaměstnaný v zemědělství.

Specializoval jsem se na chov koní, zejména dostihových, a tak jsem žil na Moravě, v Napajedlech. A vždycky jsem se dozvěděl pozdě, že ty závody už byly. A protože jsem neměl zdroje informací, tak svůj první maratón jsem běžel až ve svých 48 letech. Běchovice taky tak nějak kolem té padesátky. A Velkou kunratickou taky až v pozdním věku. Svůj dvacátý třetí maratón jsem běžel loni na podzim, v 87 letech. Tak jsem měl na to skoro čtyřicet let.

Který závod byl úplně nejtěžší?

Nejtěžší byly vrchy. Vedle Kralického sněžníku je hora Slamník, tam se běželo Mistrovství světa veteránů v běhu do vrchu. To byly tři sjezdovky, mezi tím kousek po vrstevnici, a když jsem byl pod posledním stoupáním, tak jsem si říkal, já toho nechám, vždyť to nemůžu vyběhnout. No, ale víte, já mám na tričku na zádech napsáno Jirka, a tak někdo známý zepředu na mne volal: Jirko, dej to! A zezadu na mě pokřikovali ti, co viděli jméno na tričku, a to mne tak nabudilo, že jsem prostě šlapal, co jsem mohl. A v cíli jsem šel k zemi. Asi za čtvrt hodiny se mnou rozhlasáci z Pardubic dělali rozhovor a byli nadšení, jak jsem se během tak krátké doby dostal do normálu. To není možné, po tak těžkém závodě, říkali.

Je to ještě zdravé?

Někdo si může myslet, že to může škodit zdraví, nebo že to vyčerpává a tak dále, ale kdo je připravený a trénovaný, i když se vydá ze všech sil, tak se dá brzy do pořádku.

Jaký je váš tajný recept na udržení kondice? Co byste poradil dnešním dejme tomu třicátníkům, aby jim zdraví, elán a nadšení vydrželo tak dlouho jako vám?

Aby uměli trénovat a aby uměli zejména odpočívat. Protože odpočinek třeba kolem padesáti let, kdy se věk už začíná ozývat, je velmi důležitý. Já v mládí čím jsem trénoval víc, tím lepší výsledky jsem měl. V pozdějším věku, čím více jsem trénoval, tím více jsem byl unavený a tím to šlo hůř. Opravdu je důležité dobře trénovat i dobře odpočívat. Samozřejmě k tomu patří taková ta obecná údržba ranní rozčvičkou, potom taky trochu myslet na správné stravování.

Ale co bych určitě řekl, že důležité je se hýbat. Na to se mne ptali už mockrát, jestli mám nějaký recept. Říkám: Hýbejte se! To už je jedno, jestli běhám nebo dělám kliky nebo si pinkám tenisákem a snažím se dělat pokroky. Důležité je zkrátka něco dělat.

Objevují se občas články varující před větším běháním a strašící například srdečními problémy. Měl jste vy někdy problémy právě třeba se srdcem?

Já měl od pana doktora Bartáka nařízeno, abych si koupil sporttester s monitorem tepové frekvence. A měl jsem běhat do 120 tepů za minutu. Ale já jich nikdy ani nedosáhl!

Co organizátoři závodů, jsou na vás připraveni? Mají třeba ještě vůbec vypsanou i vaši kategorii?

Mě nedávno vyloučili z běhu do vrchu pro vysoký věk s odůvodněním, že se bojí o moje zdraví. To bylo loni – Mistrovství světa v běhu do vrchu z Jánkových lázní na Černou horu. My tam normálně běháme už asi 20 let, ale po silnici. Protože to bylo mistrovství světa, tak to musí vést terénem, po sjezdovkách a tak dále. Pro mne to byla neznámá trať, tak jsem si to dvakrát předtím tréninkově zaběhnul.

Věci na převlečení jsem si nandal do ruksaku a i s tím ruksakem jsem běžel tu trať, která už byla i vyznačená. Bylo to ve zdraví a pohodě. Běžel jsem nejen tam, ale samozřejmě také zpátky. Seběhnul jsem to i dolu, což je někdy těžší než do kopce, protože jsou to velké nárazy, hrozí nebezpečí pádu. Přišla mi zpráva, že je dovoleno startovat pouze do věku 79 let. Já bych klidně startoval v

kategorii se sedmdesátníky, mně šlo o to si to zaběhnout. Ale byl jsem vyloučen, protože pořadatelé měli obavy o mé zdraví.

To nebylo fér! Jste přeci svéprávný a navíc zkušený běžec...

Já myslím, že by mělo záležet na samotném sportovci. Aby k sobě byl kritický a věděl, co si může dovolit, na co si může troufnout. Šablonovitě říci, že dlouhé běhy jsou škodlivé, to nejde. Já bych naopak řekl, že škodlivé jsou ty krátké. A nebezpečné. Jdete naplno, hrozí nejrůznější nebezpečí. Když jdu desítku, musím si zvolit takové tempo, abych to zvládl do cíle. To je moje první starost. Až potom výkon a tak dále.

Jakých dosahujete rychlostí?

Když teď běžím kilometr za deset, tak si říkám: A jéje, to jsem to zase přehnal! Moje rychlost je v současnosti směšná – 11:12. Běžím, jak mi to vyhovuje.

Chystáte se ještě na maratón?

Ne, nechystám. Poslední jsem běžel loni na podzim. Letos na jaře jsem měl tři měsíce nabouraná žebra, pak jsem začal běhat závody – radši je nebudu jmenovat, abych jim nedělal ostudu – pak jsem sebou praštil podruhé při závodech, kde byla v kopci posekaná suchá tráva. To jsem měl takový divný rok. K loňskému maratónu jsem napsal, že je asi poslední. A teď to „asi“ už škrtnu.

René Kujan, Sport.cz ■

[Sdílet článek](#)

Reklama Sklik

Titanové pánve

Velký výběr nejen kvalitních pánví. Expedice do 24h, doprava zdarma!

Partnerský seminář Praha

Nejúspěšnější seminář Aleše Kaliny! Objednejte si lístek již dnes.

Taneční kurzy

Taneční škola. Zkušený tým lektorů. Přijďte se přesvědčit do Prahy.