

ZDENĚK

TEXT: ZDENĚK SMUTNÝ

## MORAVČÍK

## MÝM KRÉDEM JE VYTRVALOST

*„Celý život vyhledávám vytrvalostní výzvy. Mám dodnes rád hlavně dlouhé zatížení a nemusí to být zrovna závod,“ tvrdí o sobě 47letý Zdeněk Moravčík, bývalý reprezentant, dnes zástupce několika běžeckých, cyklistických a triatlonových značek. Výčet jeho závodních úspěchů je předlouhý a ještě dnes je schopný porážet mnohem mladší. Tedy pokud zdraví dovolí.*

S běháním začal v šestnácti letech a od roku 1980 se dostal do péče Františka Nemetze v Moravské Slavii Brno. Vojnu prožil v dresu pražské Rudé Hvězdy. „Tam jsem trénoval pod vedením možná posledního opravdového běžeckého trenéra, pana Miloše Písaříka, jehož tréninkové metody byly sice často opravdu drsné, ale vždy založené na jeho trenérské praxi a ne na teoretických metodických tabulkách, jako tomu bylo později, po jeho odchodu do důchodu.“

„Pod jeho vedením jsem se zaměřil na zvýšení rychlosti, a proto jsme asi běhali i štafetové závody na 4x400 na přeboru Prahy. První rok vojny jsem zakončil výkony 1:56 na 800 metrů, 3:53 na 1 500 metrů a 14:11 na 5 000 metrů.“ Druhý rok pak už ten nekonečný tréninkový drill na dráze začal nést své první ovoce v podobě slušných časů. Pro zajímavost ukázka z běžného intervalového tréninku na dráze: 4x/4x400/ s meziběhem 200 metrů za 60–65 vteřin.

Již toho roku běžel 5 000 metrů na jediném tehdy pro nás dostupném větším závodě ve Varšavě za 13:49,08 a také si vytvořil další osobní rekordy. „Z té doby mám zaznamenané asi nejvyšší tréninky,“ konstatuje při hodnocení svého zatížení. „Třeba před rekordní pětkou to bylo takové vyladění: deset dnů před závodem 7 x 800 metrů za 2:09–2:10 s meziběhem 400 metrů!“

Čtyři dny před závodem pak šel dvakrát 1 500 + 1 000 metrů za 4:04, 4:05 a 2:33. Běžným tréninkem v tu dobu byly opakované úseky v délce 1 200 metrů za 3:15–3:20, z čehož je patrné, že se trénovalo na rychlejší časy, než bylo tehdy možné v tuzemských závodech běžet.

Po skončení základní vojenské služby se díky své výkonnosti stal na čtyři roky sportovcem-instruktorem v Rudé Hvězdě Praha. „V té době jsem se pod vedením trenéra Pavla Moravce zaměřil na desítku. Tréninkový objem jsem zvedl na průměrných 500–600 kilometrů

měsíčně, ale příprava byla natolik směřována do vytrvalosti, že pětku jsem už nikdy nevyšlehl, i když jsem ji ještě jednou běžel pod 13:50 a dokonce i jednu vyhrál za 13:52 na Zlaté třetě v Ostravě. To by bylo dnes ternó...!“

Deset tisíc metrů běžel nejlépe v roce 1986 na mítingu P–T–S v Bratislavě, kdy se časomíra zastavila na čase pro dnešní dobu už téměř neuvěřitelném: 28:55,25. „Po nevydařené pětce jsem odjel našťvaný vlakem domů a pozdě v noci jsem došel z České Třebové patnáct kilometrů do Janova. Tam mě moje manželka zpracovala tak, že jsem ráno sedl do auta, vrátil se zpět do Bratislavy a večer zaběhl onen osobák na desítku!“

Zdeněk v té době běžel deset závodů v šesti týdnech a čtyři z toho byly desítky. Nejpomalejší z nich byla za 29:07. Schválně se podívejte na časy, které dnes stačí na čelo domácích desítek...

„Hodně jsme sice závodili, ale většinou jenom doma, kvalitní zahraniční výjezdy prostě tenkrát nebyly možné,“ kroučí nad tím dnes hlavou. „Měl jsem ročně až čtyřicet soutěží s 200 závodními kilometry. Taky jsem běžel pár mezinárodních utkání, Evropský pohár družstev nebo třeba MS v krosu ve Varšavě, kde jsem se málem utopil v bahně, ale získal skalp tehdejšího fenomenálního italského běžce, mistra světa a olympijského vítěze na 10 kilometrů – Alberta Covy.“

Za dobu jeho působení v Rudé Hvězdě získal jedenáct medailí z tehdy federálního Mistrovství republiky. Zhruba asi půl na půl z dráhy a z krosu. „Víc mě ale bavily závody na dráze. Jenže naše tréninkové objemy, nedostatek odborných informací ze světa a naprostá nekonceptnost tréninků mi přes obrovské tréninkové úsilí možná vystavily stop jakémukoliv dalšímu výkonnostnímu růstu. Ostatně stejně jako spouště běžců, co tenkrát u nás běhali desítku kolem 29 minut,“ říká zachmuřeně.

Po revoluci a po krátké době cestování po placených zahraničních silničních závodech,





kdy zaběhl i slušně půlmaraton časem 1:06:20, přestal trénovat podle plánu a s běháním skončil. Uvědomil si, že bude vhodnější napřed sehnat bydlení a zabezpečit rodinu.

Etapu bez tréninku uzavřel v roce 1998, kdy začal pocítovat absolutní nedostatek vytrvalostní zátěže, a proto začal jezdit na kole. Cyklistickou kariéru měl sice krátkou, ale absolvované závody naznačovaly i zde jeho schopnosti. Zvládal silniční závody v délkách od 80 do 180 kilometrů, ale i třeba těžké mountainbikové maratony. Absolvoval i nejtěžší bikový maraton, Grand Ride Cristalp ve Švýcarsku, o délce 131 kilometrů s nastoupaným převýšením přes 4 000 metrů.

„Tehdy pro mě nebyl problém sednout na kolo a v rámci tréninku se zajet podívat třeba na Praděd, i když to byla vyjížďka dlouhá 260 kilometrů. Ročně jsem najezdil kolem dvaceti tisíc kilometrů a neměl jsem potíže zvládnout ani těžký silniční závod.“

Další osudovým okamžikem pro Zdeňka bylo, když se na závěr cyklistické sezony v roce 2000 nechal přesvědčit od kamarádů, aby se postavil na start menšího duatlonu v Žamberku. Druhý den po absolvování cyklistické Krkonošské 70. „V Žamberku jsem s přehledem vyhrál a tato disciplína mě začala okamžitě neskutečně bavit pro svoji atmosféru a různorodost. Řekl jsem si, že zkusím spojit to, co jsem do té doby uměl. Tedy vytrvalost na kolo i v běhu.“

## » FUNKCIONÁŘI MĚ COBY ATLETICKÉHO STAŘÍKA NECHTĚLI PŮVODNĚ DO ZÁVODU PUSTIT, ALE KDYŽ JSEM TO PAK DOKONČIL NA OSMÉM MÍSTĚ V ČASE 32:03, BYL NAJEDNOU KLID. «

Před první sezónou oprášil staré běžecké tréninky a upravil přípravu s ohledem na pořadí duatlonových disciplín, tedy běh – kolo – běh, kdy se postupně zapojují zcela odlišné svalové skupiny. „Zejména druhý běh je opravdu lahůdkou,“ usmívá se.

Věkově se už dostal mezi veterány, neboť překročil 35 let. Proto po půl roce úspěšného závodění s mladými borci startoval v roce 2001 na Mistrovství Evropy v portugalské Mafře, kde získal stříbro, a na podzim na Mistrovství světa v italském Rimini, kde doběhl sedmý. Tím se pro něj otevřela nová sportovní kariéra.

V roce 2002 si poprvé v životě poslechl českou hymnu, kterou mu zahráli za titul mistra Evropy v německém Zeitzu, a také si nesmírně užil třetí místo na MS v dlouhém duatlonu v rakouském Weyeru. Protože mu to v tom roce slušně běhalo, vypomáhal i atletům z Litomyšle v jejich soutěži a opět si užil kroužení na dráze při desítce, kterou sice běžel za 32:41, ale jak tvrdí, měl při tom daleko lepší pocit než za celou éru působení v Rudé Hvězdě. Možná i proto, že to byla jeho osobní volba. Největší běžeckou formu mezi veterány měl ovšem



FOTO: ARCHIV ZDĚNKA MORAVČÍKA

v roce 2003, kdy zahájil sezónu ziskem dvou stříbrných medailí na Mistrovství Evropy v Úpici. Poté, po dlouhých patnácti letech, startoval i na atletickém mistrovství republiky na dráze na jeho oblíbených deseti kilometrech.

„Funkcionáři mě coby atletického staříka nechtěli původně do závodu pustit, ale když jsem to pak dokončil na osmém místě v čase 32:03, byl najednou klid,“ říká se smíchem. „Možná to bylo i malé popíchnutí pro ty mladé, protože nikdo z nich neběžel pod třicet minut...“

Sezónu pak zakončil návratem do duatlonové reprezentace, kde se opět objevil v národním dresu na startu na Mistrovství světa ve švýcarském Alforternu. To, co pro něj byla původně velká motivace a splnění snu, se ale během závodu stalo noční můrou – po dvojím zastavení kvůli spadlému řetězu až ve druhé polovině startovního pole, i když pořad nejlepší z Čechů.

Přítom mohl podle dosaženého času a aktuální formy získat veteránský titul mistra světa a mít doživotně takzvané splněno. Podle nominačních kritérií měl o dva týdny později odjet na Mistrovství Evropy, kam ale tehdejší funkcionáři poslali „mladší a perspektivnější borce“.

Zklamany Zdeňek se rozhodl reprezentační dres „zahodit“ a ukončit i duatlonový trénink. V roce 2007 ještě reprezentaci „nechtěně“ vypomohl na Mistrovství Evropy v Edinburgu. Tam letěl jen se snahou o zisk další veteránské medaile, ale kvůli střevním obtížím se nedostavil včas na start svého závodu, a proto odstoupil až v hlavní elitní soutěži.

„To byl můj poslední duatlon,“ konstatuje trochu posmutněle. „Ta poměrně velká

vytrvalostní příprava, kdy jsem ročně zdolával průměrně tři a půl tisíce běžeckých a až devět tisíc cyklistických kilometrů, se už nedala časově ani zdravotně zvládat. Proto od roku 2007 jen tak pobíhám pro vlastní potěšení a každoročně čekám na nějakou podobnou výzvu, jakou pro mě byla v roce 2008 účast na maratonu.“

V Praze ho běžel poprvé v životě a po pěti měsících od artroskopické operace kolena za 2:55. Nijak jej to ale nenadchlo, a tak si na podzim opět vyzkoušel v Ljubljani pocity běžce v popředí šestitisícového davu a doběhl jako šestnáctý v čase 2:44:30.

„To už bylo docela pěkné a opět mě to nakoplo. Jenže jsem se ani za ta léta zřejmě nepoučil a začal do tréninku řezat hlava nehlava,“ sype si popel na hlavu. „Držel jsem měsíční objemy na 450–500 kilometrech a po solidních výsledcích v počátku sezóny 2009, kdy jsem doběhl čtvrtý na veteránském ME v dánském Aarhusu na 10 km a získal bronz na půlmaratonu v čase 1:15:32 tamtéž, jsem si během léta poškodil koleno a záda. Nyní už jen poklusávám a hledám spíše jiné výzvy, než je běh,“ říká vytrvalec až do morku kostí.

### ZDĚNEK MORAVČÍK

**NAROZEN:** 8. 8. 1962

**OSOBNÍ REKORDY:**

– 1 500m: 3:47,46

– 5 000m: 13:49,08

– 10 000m: 28:55,25

– Půlmaraton : 1:06:20

– 11 medailí z Mistrovství ČSFR

– Vítěz Zlaté třeťy na 5 000 m

– Start na MS v krosu ve Varšavě

– 2x stříbro na ME veteránů v Úpici – 2003

– Mistr Evropy veteránů v duatlonu – 2002 Zeitz

