

Lyžování pod drobnohledem



na **Život**
lyžích
Jan Žák



Jan Žák

ŽIVOT NA LYŽÍCH

*Lyžování pod drobnohledem a jako bonus příloha
42 článků rad o lyžování publikovaných v prestižním
časopisu **NORDICmag***

Text © Jan Žák, 2015

Grafická úprava a sazba © Lukáš Vik, 2015

ISBN ePub formátu: 978-80-87749-56-2 (ePub)

ISBN mobi formátu: 978-80-87749-57-9 (mobi)

ISBN PDF formátu: 978-80-87749-58-6 (PDF)

1. vydání jako e-kniha © Lukáš Vik, 2015

<http://www.lukasvik.cz>

Úvodní slovo

Sudičky daly autorovi předkládané E-knihy do vínku bystrého ducha, vytrvalost a lásku lyžím. Bystrého ducha využil nejen ve svém civilním zaměstnání, kdy byl konstruktérem terénních motocyklů v ČZ Strakonice. Není bez zajímavosti, že mu bylo uznáno šest československých patentů a byl vyhlášen i nejlepším zlepšovatelem tohoto významného výrobního podniku. A vytrvalost? Je to jediná vlastnost, bez níž nelze dojít k úspěchu ani k vytčenému cíli. Ta Janovi, jak zjistíte, skutečně nechyběla, ani nechybí. A tak se dostáváme k poslednímu daru sudiček, totiž lásce k lyžím. Z milé E-knihy Život na lyžích pochopíte, že lyže provázely autora od nejranějšího dětství a jsou součástí jeho aktivního života i dnes.

Bílá stopa učarovala Janovi na loukách pod Kletí, kdy pocítil slast z lyžařského skluzu, brzy byl nejrychlejším žákem Jihočeského kraje, členem Družstva juniorů ČSSR, členem Dukly Liberec, kde získal 2 tituly mistra Československé lidové armády. Stal se i členem Reprezenačního družstva ČSSR nejen v běhu na lyžích ale i biatlonu. A nebyl by to Jan, kdyby své bohaté zkušenosti závodníka nevyužil v následné trenérské práci. V roce 1980 ukončil práci

konstruktéra a stal se vedoucím trenérem Střediska vrcholového sportu mládeže na šumavském Zadově. Odtud vyšla řada československých reprezentantů, z nichž nejúspěšnější byla Kateřina Neumannová. Zde prokázal svůj velký pedagogický talent, klid a rozvahu v kritických situacích, na které není tento náročný sport skoupý.

Na bedra trenéra bylo však naloženo daleko více. Stal se funkcionářem v rámci Svazu lyžování jak na krajské, tak i celostátní úrovni. Já osobně si nedovedu představit rozvoj běžeckého lyžování v našem kraji bez Ing. Jana Žáka. Znalost cizích jazyků, sportovní odbornost a organizační schopnosti ho předurčily k funkci ředitele významných celostátních i mezinárodních závodů v běhu na lyžích. Excelentní technik a zlepšovatel dokázal své technické znalosti a vlastní zkušenosti závodníka aplikovat do metodiky tréninku běhu na lyžích.

Jednotlivé články, které jsou čtenářům předkládány v druhé části knihy, byly v průběhu několika let publikovány v prestižním lyžařském časopise NORDICmag. Z nich mohou čerpat nejen trenéři a závodníci, ale i laici, kteří hodlají trávit volný čas na běžkách. Všechny články jsou určitým návodem, jak zkvalitnit tréninkový proces, aby běh

na lyžích přinášel radost z pohybu při minimální námaze. Lákavé, nádherné.

V roce 1989 přijal trenérské angažmá v Jugoslávii. Toto období zachycuje třetí část knihy. Ve Slovinsku, první republice, která se v srpnu 1991 odtrhla od Jugoslávské federace, zanechal nesmazatelnou stopu, obdiv a respekt nejen u závodníků a jejich rodičů, ale i u lyžařských činovníků. Jak sám uvádí, Slovinsko je jeho druhým domovem, rád se tam vrací, má zde mnoho sportovních přátel. Dáte mně za pravdu, že o této „krásné zemi, která je jako zahrádka“, píše se skutečnou láskou a neuvěřitelnou znalostí.

Název knihy Život na lyžích lze chápat v případě Ing. Jana Žáka zcela doslovně. Jan je pro nás vzorem renezanční univerzálnosti, tedy osobnosti, která zabrousila do mnoha odvětví lidské činnosti a s úspěchem ji ovládá. A tak přináší radost i poučení nám všem, kterým učarovaly hory, lyže a bílá stopa. Honzo, díky.

Jaroslava Vávrová - Bečvářová

Slovo autora

Říkali o mně, že jsem se narodil s lyžemi na nohou. Je to samozřejmě literární nadsázka, ale pamatuji si, že můj otec mě už v mých třech letech postavil na lyže, které sám vyrobil. Tedy „lyže“. Byly to jakési kluzky, krátké a široké, bez žlábků, dnešním lyžím se příliš nepodobaly. Moc jsem je neužil, protože pod našimi okny byl rybník, který když zamrzl, byl dějištěm bruslařských exhibicí všeho druhu a to mě lákalo víc než brouzdání v hlubokém sněhu. Na ledě nešlo samozřejmě o žádné krasobruslařské piruety, to bylo s tehdejší sportovní výzbrojí neproveditelné. Pořádné brusle byly příliš drahé, nám na venkově musely stačit „šlajfky“, které se pomocí kličky přišroubovaly na normální boty. Na těch „šlajfkách“ jsem vyrostl a už tenkrát to vlastně byla průprava pro dnešní bruslení na lyžích. Éra bruslení na rybníku pro mě skončila, když se jednoupode mnou prolomil led a od utonutí mě zachránila moje starší sestra. Opravdové lyže jsem dostal ve svých osmi letech. O tom, co bylo dál, už ale pojednávají jednotlivé články této knihy. Je to vlastně soubor článků o lyžování, prokládaný příběhy ze života, který byl pestrý právě díky lyžím. Některé tyto články už byly publikovány v odborném prestižním časopisu NORDICmag, některé v denním

tisku, nicméně v ucelené podobě této knížky určitě zapůsobí na čtenáře určitě emotivněji.

Autor

Předmluva

Tato e-kniha vznikla jako soubor článků o lyžování, které byly v průběhu několika let publikovány v prestižním časopisu NORDICmag, ale zde v ucelené podobě mohou působit mnohem emotivněji. Tento soubor je proložen novými články se zajímavými myšlenkami a zkušenostmi, získanými dlouholetým působením autora v lyžování a to nejprve jako závodníka, potom jako trenéra a funkcionáře v běžeckém lyžování. Jeho „trenérskými rukama“ prošla celá řada vynikajících sportovců, mezi nimi i nejúspěšnější česká lyžařka všech dob Kateřina Neumannová, juniorský mistr světa Jiří Kvapil, dlouholetá česká reprezentantka v biatlonu Eva Burešová-Háková, slovinská olympionička Tadeja Brankovič-Likožar a další Slovinka Vesna Fabjan, kterou autor v jejích 12ti letech naučil lyžovat a ona na ZOH v Soči získala bronzovou medaili ve sprintu. Historiky ze života na lyžích jsou autorem vloženy do knihy pro zpestření četby zájemců o tento krásný sport, který nejen upevňuje zdraví, ale i vychovává a přináší uspokojení a radost ze života.

I. ČÁST

SOKOL

Po 2. světové válce v naší osvobozené republice nastoupilo sokolské hnutí znovu v plné síle, takže i v jihočeském městečku Křemže se naplno rozjelo sportování pod hlavičkou Sokola. Nádherná dominanta blízké hory Kleť přímo vybízela mladé Sokoly ke zdolávání jejích svahů a to nejen v zimě při zasněžených pláních Podlazi, ale po celý rok v rámci tréninku. Duší, organizátorem a trenérem byl bratr František Zimmermann. Dal dohromady skupinu mladých sportovců, kteří pod hlavičkou lyžařského oddílu Podkleťan byli v té době lídry jihočeského běžeckého lyžování. Cvičení „v Sokole“ tvořilo základ tréninkového systému, protože bylo ideální všeobecnou přípravou, bez které by mládež neměla začínat svou sportovní kariéru. V rámci cvičebních hodin v tělocvičně se připravovalo každý rok vystoupení pro veřejnost s názvem „akademie“ a v r. 1948 byla hlavním cílem účast na XI. všesokolském sletu v Praze. To byl životní zážitek, stejně jako můj první start v běhu na lyžích ve stejném roce. Nezapomenutelným momentem při odjezdu vlaku

na slet bylo zamávání z okna mého kamaráda Vaška
se zvoláním: „Sbohem Čechy, jedeme do Prahy!“

PAN TRENÉR

Mít dobrého trenéra je ve sportu základ úspěchu. Já jsem měl štěstí, že mým druhým trenérem byl člověk s bohatými životními zkušenostmi, sám závodně běhal na lyžích, svým svěřencům se maximálně věnoval, držel nad námi ochrannou ruku i v zaměstnání a nešetřil humorem v žádné situaci. Jmenoval se František Kovář a zapsal se do našich srdcí na celý život. Sám to neměl jednoduché, protože jeho manželka sportu příliš nepřála. Dokonce mu bránila v cestách na závody tím, že mu schovávala lyže. Pan Kovář ale své milované lyže vždycky našel, pouze jednou bylo jeho hledání marné: prošel celou půdu, sklep, kůlnu, ptal se i sousedů. Lyže nenašel, protože ho nenapadlo hledat je v posteli, kam jeho žena lyže zastlala. Oslovení „pan Kovář“ vyjadřovalo náš vztah k tomuto skvělému člověku, který nám starším sice nabízel tykání, ale jeho osobnost, byť velice kamarádká, byla pro nás přirozenou velikou autoritou. Pan Kovář to neměl jednoduché ani s námi mladými závodníky. Při tenkrát výjimečném zájezdu na závody do rakouského Aigenu nás varoval před pašováním věcí, zakoupených v kapitalistické cizině, za což on jako vedoucí zodpovídal. Samozřejmě ale při zpáteční cestě každý něco vzal a nic do celního

prohlášení nezapsal. Celní kontrola dopadla dobře, takže v autobusu vypuklo bujaré veselí a každý se jal chlubit tím co veze a kde to měl schované. Nikdo si ale nevšiml toho, že vpředu u šoféra vedle pana Kováře sedí mladý celník, který nás požádal o svezení do Kaplice. Samozřejmě všechno slyšel, ale díky výřečnosti pana Kováře se vůbec nedostal ke slovu a v Kaplici nám ještě zamával.

ZE ŽIVOTA NA HORÁCH

Skupina lidí, kterými je člověk při sportování obklopen je parta, na kterou se vzpomíná po celý život. Každý sport má svou specifikou, ale společné chvíle lyžařů na horách v tomto směru asi nemají konkurenci. Vzpomínky na život na lyžích jsou otevřená kniha, jejíž stránky podávají svědectví o příbězích lidí, o historkách, které interpret časem sice trochu přibarví, ale pointa vždy zůstane zachována. Historky jsou většinou veselé, ale hory někdy přinesou překvapení, které hraničí s bojem o život. Nikdo z našeho lyžařského oddílu určitě nezapomene na příhodu, která se stala při závodech v Caparticích u Domažlic v roce 1970, kdy naše závodnice Ludmila Hochová málem přišla o život. Její neuvěřitelný příběh je popsán v II. části této knížky v článku s názvem NÁHODA. Lída tenkrát přežila poranění páteře i zápal plic, následující rok už zase závodila a potom dlouhá léta byla vynikající trenérkou. Velkým poučením pro nás byl případ, kdy naše kamarádka Věra při jízdě na lyžích spadla „po hlavě“ do jámy, vytvořené pod větvemi smrku. V té spoustě sypkého sněhu by se byla udusila, kdyby ji včas nevytáhli kluci, kteří jeli náhodou kolem. Opatrnosti není nikdy dost a zejména při práci s

dětmi je nutno být stále ve střehu. Při letním soustředění lyžařů u Bohinjského jezera ve Slovinsku jsme každé ráno kontrolovali zdravotní stav dětí a díky tomu jsme předešli opravdovému neštěstí. Čtrnáctiletá Aleksandra se přiznala, že ji „trochu bolí břicho“, ale že to nic není a celodenní výlet na Triglav že určitě zvládne. Přesto jsem ji po snídani odvezl k lékaři do Bohinjské Bistrice, kde už nebylo pochyb o jejím zánětu slepého střeva. Po převozu sanitkou do Jesenice byla ihned operována a lékař se netajil tím, že výlet na Triglav mohl být pro Aleksandru výletem posledním. Někdy sice zrovna o život nejde, ale i menší zranění jsou nepříjemná. Na soustředění našich lyžařů na Kubově Huti jsme vyrazili do terénu s klasickým zajištěním – poslední jela zdatná lyžařka, která měla píšťalku pro případné přivolání pomoci. A právě při posledním sjezdu nás píšťalka zavolalo ke zraněnému chlapci. Opíral se o strom a při pohledu na něho mě zamrazilo: místo pravého oka měl důlek, ze kterého vyčnívaly jen řasy. Opatrně jsem za řasy zatáhl, horní víčko oka vyskočilo z důlku a objevilo se oko celé, neporušené. Samozřejmě jsem Petra, tak se ten chlapec jmenoval, odvezl hned do nemocnice, kde lékař konstatoval, že oko je pouze zhmožděné a bude bez následků. K tomuto případu došlo tak, že kamarád před ním za

jízdy šerموval za sebou holemi a přitom Petra bodl do oka, naštěstí bodec na jeho holi byl velice tupý. Příhody, které jsem zažil, skončily většinou šťastně, ale mnoho nechybělo a výsledek by byl fatální. Jak jinak posuzovat příběh Kamily při lyžařském soustředění na Šumavě. Gymnazistka Kamila byla náměsíčná, ale trenéry o tom nikdo neinformoval. Jednou v noci vstala z postele, prošla jídelnou, lyžárnou, vyšla ven a vydala se posilnici v noční košili a bosá ve sněhu při mrazu -5°C do lesa. Kdyby ji nezahlédl řidič ranního autobusu, nemusela ten noční výlet přežít. Na soustředění mladých lyžařů však nebyla nouze ani o zábavu. Starší kluci třeba dokázali dát mladším capartům budíček ve dvě hodiny v noci i s nástupem na rozcvičku na chodbě před noclehárnou, starším děvčatům zase pro změnu obtiskli své dlaně od popelu na bílá trička v těch nejchoulostivějších místech. Pro dospívající sportující děvčata ale bývalo společné ubytování v noclehárně a život v partě téměř zárukou, že přežijí pubertu bez úhony a při slušné zábavě. Základem byla dobrovolná sebekázeň mladých sportovců a jejich smysl pro povinnost. Jak by se asi postavila dnešní mládež k následujícímu problému. Při krajském přeboru v roce 1953 bylanaše výprava ubytovaná v noclehárně, kde sice byla kamna, ale

nebylo čím topit. Náš trenér proto koupil v městečku pod kopcem 60 kg uhlí, které měl v bedně na saních přivést kočí a my čtyři dorostenci jsme dostali za úkol tu bednu uhlí na sáně naložit. Sjeli jsme tedyna lyžích do městečka, bednu uhlím naplnili a čekali na kočího. Byla nám zima a tak jsme se šli ohřát do hospody. Když ale kočí ani za hodinu nepřijel, usoudili jsme, že uhlí musíme dopravit na ubytovnu sami, jinak bude celá naše výprava v noci mrznout. Čtyři páry lyží nám posloužily jako sáně, na kterých bylo možno bednu s uhlím vézt. Byla to ale muka. V každé zatáčce bylo nutno náklad znovu nasměrovat a kopec před námi v nás budil hrůzu. Naštěstí asi po jednom kilometru nás se sáněmi dojel náš kočí, který se v městečku zdržel, zřejmě v jiné hospodě. Další příhoda dokumentuje, jak se může sebekázeň také vyhrotit. To jsem už měl jako trenér na starosti skupinu patnácti dětí a výcvik probíhal na cvičné louce dva kilometry od hotelu. Hned první trénink byl však narušován odbíháním dětí „na malou“ do blízkého lesíka. Upozornil jsem všechny, že od zítřka každý vykoná svou potřebu ve vlastním zájmu před tréninkem na hotelu v teple a nikdo nebude při výcviku odbíhat. Celý týden probíhal bez problému, až o víkendu přišla za mnou jedna maminka a ptala se, jaký příkaz jsem to vydal. Její jedenáctiletá dcera

měla v úterý po tréninku doslova promočenou kombinézu, protože neměla odvahu porušit zákaz a odskočit si do lesíka. Vysvětlení přijala ta maminka s uspokojením jak má poslušnou dceru. Podobný smysl pro poslušnost měl i dvanáctiletý žáček z našeho LO. Aby své věci nikde nezapomněl, jeho maminka mu přikázala: „Ten batůžek musíš mít pořád při sobě!“ Takže na startu běžeckého závodu stál malý závodník s velkým hrbem, protože pod startovním číslem se skrýval jeho batůžek. Na horách dochází také k úrazům, které nebývají veselé, jen vzpomínky jsou úsměvné. Abychom sehnali peníze na soustředění, sjednalo nám pět závodníků vedení našeho lyžařského oddílu brigádu na údržbu lyžařského můstku na Kubově Huti. Jednalo se v podstatě o nátěr dřevěné konstrukce karbolou proti hnilobě. Pro urychlení nátěru se v našich hlavách zrodil úžasný zlepšovací návrh: sehnali jsme tlakovou pumpu na postřik stromů, naplnili karbolou, dřevěnou konstrukci můstku postříkali a práce byla za chvíli hotová. Jenomže jsme zapomněli, že karbolka je žíravina, což se brzy projevilo. Naše ruce, ale i obličej náhle zhnědly a už jsme utíkali k potůčku zbavit se šíleného pálení všech nekrytých částí těla. Trpěli jsme neskonale a když se naše obličej začaly loupat, musel zasáhnout i lékař, který

nad naším nápadem jen kroutil hlavou. Podobný efekt jsem zažil při práci s klistrem. Dehtový klistr býval v malých zelených plechovkách, které jsme pro snazší roztírání tohoto jinak výborného lyžařského vosku zahřívali. Jednou jsem to zahřívání přehnal a to dokonce při zavřené plechovce. Když jsem pak nožem otvíral zamačknuté víčko, nastala katastrofa: víčko z horké plechovky přímo vystřelilo, přilepilo se na strop lyžárny a horký tekutý klistr mi postříkal obličej i světlou větrovku. U jednoho úrazu jsem asistoval jako instruktor při lyžařském výcviku dětí ze střední školy. Při sjezdu k hotelu upadla jedna frekventantka tak nešikovně, že jsme jí museli lyže sundat, nemohla ani vstát, natož dojít jeden kilometr do hotelu. Nezbylo nám nic jiného, než s kolegou spojit ruce „na andělíčka a zraněnou nést. Protože děvče bylo poněkud objemnější, několikrát jsme se zastavili, vydechli a pokračovali v transportu. V hotelu jsme zraněnou postavili na nohy, ona si oklepala sníh z bot zadupáním a odešla na pokoj. Ani nepoděkovala. Život na horách ale byl v prvé řadě trénink a závody. I při tom se hromadily nezapomenutelné zážitky, z nichž vystupují do popředí hlavně vzpomínky na velké závody. Mým prvním větším úspěchem bylo vítězství na Mezinárodním mistrovství škol NDR roku 1953 v

Oberhofu v běhu na 7 km, Bohouš Rázl, pozdější trenér československé reprezentace, tam vyhrál sdružený závod a Slovák Zbyněk Mohr tam dominoval ve sjezdových disciplínách. V roce 1953 se mi zapsalo do paměti Mistrovství Československa v SZBZ v Nízkých Tatrách. Jednak v těch dnech zemřel Stalin a hned po něm náš prezident Gottwald, ale pro mě bylo důležitější, že jsem stál na stupních vítězů a to ještě s Venglošem, pozdějším státním trenérem a expertem přes fotbal. Jako reprezentant českého SOKOLA jsem v r. 1955 startoval na mezinárodních závodech v polské Wisle. Je to sice jen kousek od Ostravy, kopce tam nejsou veliké, ale zažili jsme tam „zimu jako v Rusku“. Závodilo se při mrazu -30°C , obličej a ruce nám natírali jakousi žlutou mastí proti omrzlinám, při nadechnutí zamrzaly i díry v nose. V oblečení nechyběly ani dva svetry a dvoje rukavice. Pořadatelé nám vymysleli i návštěvu Varšavy, což ale při mrazu pod -25°C nebylo nic příjemného. Na ulicích stály kovové koše se žhavým koksem, u kterých se lidé hráli a které nás zachraňovaly před zmrznutím. Život na lyžích se zapsal do mé paměti i historkou s nádechem erotiky. Při soustředění na Šumavě byla v hotelu ubytována i parta studentek VŠ z Č. Budějovic. Můj kamarád Fanda přišel jednou na večeři s mokřými vlasy po

sprchování, což pozorným studentkám neuniklo a Fanda to operativně využil: „Vy nevíte, že tady v hotelu je malý bazén? Dneska je v provozu do 22 hodin.“ A ukázal jim klíč s číslem svého pokoje. Věřte nebo ne, po večeři stály tři studentky s ručníky před jeho dveřmi. Díky lyžím jsem se také seznámil se starostkou šumavské Borové Lady a ta mi poskytla informaci, která sice nesouvisí s lyžováním, ale stojí za uveřejnění. Ve škole nás učili, že náš hudební velikán Antonín Dvořák složil v Americe Devátou symfonii E-mol „Z nového světa“ pod dojmem života v novém světě, jmenovitě v New Yorku. Starostka Stanislava Barantálová mi ukázala dokument ze studijních prací strakonického archiváře a historika Mgr. Jana Olejníka, podle kterého se slavný skladatel přes svého přítele houslového virtuóza profesora Václava Koptu seznámil před svým odjezdem do Ameriky s děvčetem ze šumavské osady Nový Svět. Zde se zamiloval do venkovského děvčete tak hluboce, že na ně stále myslel i v Americe a „Novosvětskou“ napsal jako vzpomínku na své prožitky v Novém Světě na Šumavě. Ze života na lyžích mám zážitky nejen jako závodník a trenér, ale i jako „bafuňář“, což je ve sportovním slangu rozhodčí nebo funkcionář. Mnohokrát mi byla svěřena funkce ředitele závodu a jako technický

delegát působím od roku 1975, jsem asi nejstarší TD v Čechách. Vzpomínám si na Světový pohár v běhu na lyžích v Novém Městě na Moravě v lednu 2003, kde mě TD FIS Barbara BeyerPetzold pověřila kontrolou regulérnosti závodu v terénu. Narazil jsem přitom na skupinku mladíků, kteří coby diváci hodnotili projíždějící závodnice následujícími výroky: „Má.“ „Nemá.“ „Určitě má, je to jasně vidět.“ „Mně se to nezdá.“ „Tahle je má určitě.“ Až po chvíli mi došlo, co posuzují. Dohadovali se, která závodnice má pod kombinézou tanga, která v té době přicházela do módy.

DUKLA

Armádní sportovní družstvo lyžařů – DUKLA Liberec nahradilo v r. 1956 předcházející armádní celek s názvem Ústřední dům armády – ÚDA. Můj povolávací rozkaz do vojenské základní služby mětenkrát jako státního reprezentanta zařadil do Liberce. Prožil jsem tam velice náročné, ale nezapomenutelné dva roky. Po krátkém výcviku v kasárnách byl naší základnou Harrachov a Špindlerův Mlýn, odkud jsme vyjížděli i na závody. Náš trenér Míla Weber byl jen o pár let starší než my, absolvoval s námi tréninky i závody, byl to náš velitel i kamarád. Na Silvestra, kdy se všichni chtěli pořádně „rozšoupnout“ nám řekl: „Jděte kam chcete, přijďte kdy chcete, ale kdo nebude ráno v 7.00 na rozcvičce, toho pošlu ihned do kasáren.“ Ráno na rozcvičce nikdo nechyběl. Sjednal nám i trénink s Emilem Zátopkem, což pro nás byla velická motivace. Zajišťoval nám i lístky do Severočeského divadla. V únoru 1958 na Přeboru čs.armády ve Špindlerově Mlýně s námi také startoval v závodě vojenských hlídek za DUKLU v sestavě Weber, Fenc, Balatka, Žák. Závod jsme vyhráli, ale pro mně se ten den málem stal osudným. Po dojezdu do cíle jsme unaveni svěřili zbraně ze závodu svým kamarádům, takže

svoji opakovací pušku jsem dostal do rukou až na ubikaci při čištění zbraní. Zatáhl jsem za závěr – a z nábojové komory vyskočil nevystřelený náboj, který jsem při závodě zapomněl vybit! Polil mě studený pot. Od konce závodu až do této chvíle byla puška ostře nabitá, stačilo zavadit o spoušť a já mohl mít někoho na svědomí. Ještě dlouho potom jsem ten náboj schovával jako osudové memento a dodnes si dávám při manipulaci se zbraněmi veliký pozor. Ztráta kamaráda se nám ale bohužel nevyhnula. Při povodni v r. 1957 nás z kasáren odveleli do Hrádku nad Nisou, kde celé údolí vypadalo jako široká divoká řeka. Bylo ještě přitímí brzy ráno, ale volání o pomoc a mávání lidí v oknech horních pater domů vidím živě ještě dnes. K dispozici byly tři pramice, na kterých se záchránění přepravovali do bezpečí. Jedné pramici hrozilo přetížením převrhnutí a tak kamarád Vavříník vystoupil do vody a držel se pramice, která však připlula ke břehu bez něho. Silný proud ho strhl, pramice se neudržel a utonul. Zimní Špindlerův Mlýn byl pro nás zázemím, které nám jako přechodný domov dávalo pocit jistoty, jenomže jsme někdy zapomínali, že tam nejsme sami. Při jednom odpočinkovém dnu nás vylákala podívaná na skoky na lyžích ve Sv. Petru. Zaujali jsme divácké pozice na svahu proti skokanským můstkům hezky

na sluníčku a po chvíli někoho z naší party napadlo začít se koulovat. Zpočátku to byly ojedinělé hody sněhovými koulemi, ale potom už to byla opravdová bitva. Jedna koule zaletěla i mezi ostatní diváky a když zasažený pán nám začal nevybíravým způsobem spílat, zaměřili se střelci samozřejmě na něho. Když vášně opadly a skoky skončily, vydali jsme se pomalu k Bedřichovu, kde jsme byli ubytovaní ve vojenské zotavovně. Jenom nám bylo divné, že ten pán ze sněhového bojiště jde pořád za námi. On totiž věděl proč nás sleduje, protože se z něho vyklubal plukovník na rekreaci a žádal našeho velitele o naše přísné potrestání. Nevím, co mu náš „starý“ slíbil, ale nám udělil zákaz pěti vycházek, které jsme stejně neevidovali. Naše kulturní vyžití ve Špindlerově Mlýně spočívalo v občasné návštěvě kina, protože náš žold 74,- Kč měsíčně na nic jiného nestačil. My jsme si ale i ty většinou ruské filmy dokázali zpestřit třeba tím, že naše celá tradičně první řada se unisono pořádně nahlas smála i tomu, co ve filmu k smíchu vůbec nebylo. Vojna bez smíchu by nebyla vojna a smíchu není nikdy dost. Proto při jednom fartlekovém treninku někoho napadlo, že bychom si mohli nacvičit jak budeme hulákat na nováčky, kteří přijdou mezi nás – „mazáky.“ V kasárnách jsme totiž několikrát slyšeli na vlastní uši poddůstojníka,

který v tomto směru vynikal. Od nápadu nebylo daleko k realizaci, takže jsme na lesní cestě zastavili, vystoupili ze stopy a začalo předhánění, kdo bude častovat nováčky mohutnějším hlasem a hrubšími výrazy. Hulákali jsme tam šíleným způsobem asi pět minut a když jsme potom popojeli po lyžařské stopě pár desítek metrů, čekalo nás za zatáčkou překvapení: stála tam ustrašená skupinka turistů a bála se pokračovat v cestě. V barvách DUKLY jsem startoval i v závodě Hornobranská lyže a to za účasti závodníků v té době nejzvučnějších jmen: Cardala, Matouše, Prokeše a Melicha. Po hromadném startu jsme zajeli do lesa, kde mě čekalo překvapení - všichni zvolnili a když jsem se pokusil prodrat dopředu, jeden z těch ostrílených „kozáků“ mě přibrzdil: „Kam se hrneš,mladej, teď pojedeme volně a rozdáme si to až před cílem.“ A přesně to se stalo. Podobnou akcí byla taktika, kterou jsme „ušili“ při štafetovém závodě ve Špindlerově Mlýně. Trať vedla pod Beřichovem hustým lesíkem a byla tak úzká, že závodníci museli jet v zástupu. Naše DUKLA postavila dvě štafety a „rozjížděč“ té druhé dostal za úkol v nejužším místě trati upadnout, aby zablokováním všechny ostatní zdržel a jenom náš závodník z první štafety všem ujel a získal velký náskok. Teorie to byla perfektní, ale výsledek se nedostavil. Podle dohodnutého

scénáře k zablokování trati sice došlo, ale zdržení soupeřů se nekonalo, protože v zápalu boje všichni přes ležícího obětavce doslova přešli, zašlapali ho do hlubokého sněhu a s minimálním zdržením v závodě pokračovali. Zato náš hrdina byl rázem poslední. Aby mi lyžaři z ostatních disciplin nevyčítali, že se zmiňuji stále jenom o běhu na lyžích, uvedu vzpomínku na sjezdaře Antona Šoltýse, který jako jeden z tehdejších nejlepších československých sjezdařů s námi v DUKLE dva roky žil. Na soustředění na Vosecké boudě v listopadu, když ještě nenapadl sníh, jsme jezdili na jinovatce, která na trávě narůstala do velikosti několika centimetrů, stačilo namazat na lyže klistr. Tono, tak jsme Šoltýsovi říkali, si vypůjčil běžecké lyže, aby nám ukázal, jak se na běžkách sjezduje. Jenomže ve vysoké trávě se moc dobře zatáčet nedá, Tono upadl a zlomil si ruku. Já jsem chtěl také ochutnat jinou lyžařskou disciplínu a tak mi skokani půjčili svoje „fošny“. Ve Špindlerově Mlýně mě zlákal skokanský můstek s kritickým bodem 35 metrů. Vystoupal jsem po schodech na nájezdovou věž, připnul skočky a podíval se dolů. Nebylo to příliš vysoko, ale mně se zatočila hlava a moc nescházelo, a byl bych po schodech zase slezl dolů. Moje zaváhání zaregistrovali kluci, kteří tam trénovali, směrem ke mně nešetřili poznámkami a

nakonec mě vyprovokovali, že jsem opravdu skočil. Všechny nastudované teorie o skoku na lyžích mi prolétly hlavou, ale mohutný odraz a předklon se nekonal, pamatuji si jenom dopad na záda. Buben můstku jsem sjel po zádech až k nohám Mildy Bělonožníka. To byl tehdy náš největší expert na skoky na lyžích a dodnes slyším jeho slova: „Honem se zvedni a skoč znovu, jinak tě na můstek už nikdy nikdo nedostane.“ Měl pravdu, byl to můj první a poslední skok. Doskočiště původního, ale už dávno zrušeného Masarykova skokanského můstku na konci Špindlerova Mlýna v údolí Bílého Labe nám sloužilo jako střelnice při přípravě na závody vojenských hlídek. Vedla tudy ale cesta, takže při každé střelbě jsme museli na cestě z bezpečnostních důvodů držet hlídku. Toho využíval náš kamarád Jarda, který zastavené mladé turistky vždycky legitimoval a my jsme se nestačili divit, kolik má kamarádek. Byli jsme mladí, k vojně patřila i zábava, měli jsme i svůj chorál s poněkud odvážnými slovy, zpíval se jenom při větších oslavách. Vzhledem k tomu, že ten chorál je zaznamenán na gramofonové desce, což zajistil pracovník SUPRAFONU při svém rekreačním pobytu v Harrachově, troufám si představit ho i čtenářům:

Chorál 1. Chumelí se chumelí, chumelí se chumelí, tma je, cha, cha,cha, tma je, tma je jako v prdeli. 2.V prdeli je velká tma,v prdeli je velká tma,nejsou,cha,cha,cha,nejsou,nejsou tam žádný okna. 3. A i kdyby tam byly, a i kdyby tam byly, hovno, cha, cha, cha,hovno, hovno bysme viděli. 4. A pak je to také tím, a pak je to také tím, že kaštany, že kaštany, že kaštany vrhají stín.

V barvách DUKLY Liberec jsme roku 1958 ve štafetě s Balatkou a Weberem vyhráli jeden z nejstarších lyžařských závodů „Zlatou lyží“ na Šumavě, historicky nejstarší je „Chodská třicítka“ z roku 1922. Zmiňuji se o tom proto, že v následujícím roce jsem už startoval za Spartak Strakonice s Kuželkou a Černým a 1 km před cílem mě trenér DUKLY přemlouval, abych nechal vyhrát jejich štafetu.

SVS-M

Středisko vrcholového sportu mládeže – SVS-M na šumavském Zadově bylo v letech 1980 až 1990 jedním z pěti zařízení tohoto typu v Československu. Tento systém neměl chybu, protože právě v těchto vrcholových střediscích vyrůstali noví reprezentanti. Z SVS-M Zadov přešli do reprezentace následující závodníci: Jiří Kvapil, Lenka Tučková, Petra Stibůrková, Eva Pravečková, Jan Kubata, Tomáš Čáslavský, Eva Burešová-Háková, Alena Pavlová a nakonec i naše nejúspěšnější lyžařka všech dob Kateřina Neumannová. S druhým trenérem Standou Frühaufem jsem prožil v SVS-M na Zadově nádherných 8 let a všech 35 závodníků, kteří našima rukama prošli, dodnes na tu dobu vzpomíná. Naším zimním domovem na Zadově byl nový objekt „Himlovna“, kde kromě apartmá pro předsedu ČSTV Antonína Himla a pokojů pro členy SVS-M byla malá tělocvična, sauna, vířivka a zázemí pro stravování, zajišťované manžely Šulákovými. Systém finančního zajištění nám umožňoval získávat kvalitní lyžařský materiál, jaké lyže, vosky a další vybavení z dovozu jsme si naplánovali, to jsme v následujícím roce dostali. Všechny nám svěřené děti studovaly na sportovním gymnáziu ve Vimperku, spolupráce

s touto školou byla vzorná, v zimní sezóně dojížděli profesoři vyučovat přímo na Zadov mimo sezónu chodili naši studenti do školy ve Vimperku, kde také byli ubytováni v internátě. Péče o mladé sportovce nesla i ovoce ve formě vynikajících výsledků a samozřejmě nebyla nouze ani o zážitky. Tehdejší dorostenci určitě nezapomenou na „šoulačky“, kdy je bral Standa Frühauf na pozorování jelenů, jistě si vzpomenou i na to, co provedli mně: Sehnal jsem dvě vysílačky, u kterých bylo třeba vyzkoušet dosah, tak jsem s jednou vysílačkou poslal do terénu dvojici starších dorostenců, aby se vzdalovali a postupně hlásili svoji polohu. Předpokládal jsem, že nepůjdou do tenkrát zakázaného hraničního pásma, ale jaké bylo moje zděšení, když najednou slyším: „Pane Žák, jsme u takového vysokého plotu z ostnatého drátu a je tu branka, můžeme jí projít?“ Bylo mi jasné, že si to kluci vymysleli, ale to nemohla pohraniční služba, která za totality monitorovala všechny pohyby na zemi i v éteru, vědět. Okamžitě jsem kluky zavolal zpátky, vysvětlil jim, co provedli a čekal, kdy mě přijde SNB zatknout. Dopadlo to dobře, pohraničníci asi zaspali. Péči o zdraví členů SVS-M měl na starosti MUDr. Jan Fuchs, zajišťoval komplexní zdravotní sledování závodníků. Jeden případ byl pro nás všechny velmi poučný: Starší dorostenec

Jan Kubata, který je dnes poslancem Parlamentu ČR, si delší dobu stěžoval na bolest v nártu, z čehož se vyklubala únavová, dříve nazývaná pochodová zlomenina. To je mikroskopická trhlinka v kosti, na rentgenu nepostřehnutelná, u Kubaty ji objevil až na CT MUDr. Milan Jirásek, nynější předseda Českého olympijského výboru. V rámci psychické přípravy na závody jsem si při tréninku občas vybral některého závodníka a simuloval předstartovní horečku slovy: „Za minutu startuješ!“ Závodník, který se právě obouval, většinou znervozněl a zrychlil přípravu, ale na reakci Evičky Burešové nemůžu zapomenout. Podívala se na mě svými krásnými očima a klidně pronesla: „Ale to já přece nemůžu stihnout.“ Její stoický klid asi sehrál kladnou roli, když později jako reprezentantka v biatlonu získala několik medailí na Mistrovství světa. Nevyhnuli jsme se ani kontrole od svých nadřízených. Po jedné návštěvě politickým pracovníkem Rudolfem Sauerem se v kontrolním protokolu objevila jediná výtka: „Soudruh Frühauf oslovuje soudruha Žáka - pane inženýre.“ Na Zadově se konala i řada významných závodů. Vedle Světového poháru v běhu žen a několika Mistrovství ČSSR to byla i DRUŽBA v roce 1979, na které startovali i Korejci. Jejich vedoucí, který jediný uměl rusky, se předvedl hned při představování vzletnou

větou: „Kagdabudět banquet?“ Ruštinu jsem použil i při závodech v Murmansku. V pahorkatině 50 m nad mořem nad tímto nejsevernějším přístavem Evropy, 300 km za severním polárním kruhem, se konal „Svátek severu“ za účasti našich sportovců, které jsem jako trenér spolu s Honzou Novákem a vedoucím Miloněm Nyčem doprovázel. Závody trvaly několik dní, mezi nimiž byla jeden den pauza. V předvečer toho volného dne jsme se spolu s Miloněm vydali na obhlídku světoznámého námořního přístavu, který nás překvapil hlavně tím, že se hemžil samými zákazy vstupu, protože byl vojenský. Přesto jsme vstoupili na jedno molo, které směřovalo k lodím. Brzy nás ale čekalo překvapení ve formě vojáka, který nás s naměřeným samopalem prostě zatknul a vedl nás ke svému veliteli. Miloň jako bývalý důstojník bědoval, že z toho bude mezinárodní incident, ale mně napadla spásná myšlenka. Použil jsem svoji ruštinu k vysvětlení náčelníkovi, že jsme zástupci československé delegace a jdeme vyjednat bratrskou návštěvu hrdinných rudoarmějců našimi molodci. Velitel se jal volat telefonem své nadřízené a po jejich souhlasu pozval celou naši výpravu druhý den na exkurzi. Vyklubal se z toho nezapomenutelný zážitek, nejen proto, že jsme viděli atomovou ponorku a ledoborec LENIN, ale každý z

nás mohl chvíli kormidlovat docela velkou loď, která s námi proplula celý 30 km dlouhý přístav. Apartmá v „Himlovně“ na Zadově využíval k rekreačnímu pobytu i Profesor Trávníček, místopředseda Národní fronty, po prezidentovi nejvlivnější politik v naší republice. Tento sympatický dědula absolvoval na běžkách i „Šumavský maraton“, na který jsem mu namazal lyže. Profesor byl s namazáním tak nadšený, že mě večer pozval na sklenku vína a bodře mi nabídl návštěvu Valdštejnského paláce, kde měl kancelář. Využil jsem toho a při návštěvě „Valdštejna“ ho požádal o intervenci, aby se můj syn dostal na studium medicíny, což byl vzhledem k mému politickému profilu určitý problém. Nicméně soudruh místopředseda Národní fronty zvedl telefon, zavolal ministra školství a po krátkém rozhovoru mě ujistil, že ministr mě do týdne vyrozumí. Opravdu za týden mi přišel dopis se sdělením, na které do smrti nezapomenu: „Prověřil jsem případ vašeho syna a neshledal jsem žádný závažný důvod, pro který by měl být přijat na vysokou školu.“ Později jsem se dozvěděl, že prostě náš okresní výbor KSČ nedal ke studiu mého syna souhlas. Syn to vyřešil emigrací, což ale ve mně vzhledem k jeho problematickému zdravotnímu stavu vyvolalo veliké obavy. Obdivoval jsem tenkrát úžasného Miloslava

Šimka, který zrovna v tu dobu se svou rodinou na „Himlovně“ také pobýval, že ač mě neznal, ujišťoval mě, že syn vzhledem k totalitnímu režimu udělal dobře a že se s ním zase šťastně setkám. Měl pravdu. Velice důležitým počinem v historii SVS-M Zadov bylo zahájení běžecké kariéry nejúspěšnější české lyžařky všech dob - Kateřiny Neumannové. Katka vyrůstala v partě píseckých a strakonických sjezdařů pod vedením Ladislava Matějky, ale pro svou všestrannost a vitalitu se dostala do reprezentačního družstva kanoistů. Shodou okolností, když v tomto vodáckém sportu končila, se konal na Zadově mezinárodní „Šumavský pohár“, ve kterém Katka startovala jako běžkyně. Svoji bojovností zaujala nás trenéry SVS-M natolik, že jsem jí nabídl zařazení do tohoto vrcholového střediska. Proti tomu se však ostře postavil předseda Trenérské rady Českého svazu lyžařů, který byl z Vimperka a měl dceru, stejně starou jako byla Katka, asi se bál konkurence. Po mé dlouhé anabázi po kompetentních činitelích se nakonec Katka do SVS-M dostala a její hvězdná kariéra v běžeckém lyžování s trenérem Standou Frühaufem byla odstartována.

SLOVINSKO

V článcích této kapitoly jsou shrnuty mé poznatky a úvahy, vyplývající z každodenní trenérské práce se závodníky věkových kategorií od žactva až po dospělé. Nutno předeslat, že život trenéra v cizině, daleko od rodiny, má svá specifika. Je to velký zásah do rodinného života, menší problémy samozřejmě mají svobodní a mladší jedinci, anebo naopak starší, třeba ženatí, ale jejichž děti už jsou dospělé. Velkou výhodou trenéra v zahraničí je kromě rozhodně lepšího finančního ocenění hlavně dostatek času na vyhodnocování tréninku, promýšlení zdokonalování tréninkového procesu a v neposlední řadě na konzultace s rodiči závodníků žákovského a dorosteneckého věku. Během pěti let trenérské práce ve Slovinsku mi samozřejmě zbýval čas i na poznávání krás této nádherné země, na studium odborné literatury a její překládání do slovinštiny a také na psaní článků, které jsou nyní součástí této knížky.

Podmínky

Moje angažmá v TK Kranj (Tekaški klub Kranj) nebyla žádná „procházka růžovým sadem.“ Na 52 závodníků, od žactva až po dospělé, jsem měl ještě dva pomocné trenéry a každý z nás měl k dispozici mikrobús pro 9 osob. Sportovní výzbroj a výstroj zajišťovali rodiče, klub se staral o vlastní trénink, účast na závodech a servis lyží. Vosky jsme jezdili nakupovat do Itálie. Připravovat lyže na všechny závody všem našim závodníkům nebylo vůbec jednoduché, na tréninky si lyže mazal každý sám. Vedení klubu nezajímaly problémy, za peníze musely být výsledky. Letní příprava probíhala na atletickém stadionu, pro kolečkové lyže a brusle byl vybudován kilometrový asfaltový okruh v blízkém lese, kde byly také upraveny krosové tratě od 1 km do 5 km. Hustá síť silnic (po vybudování nových vozovek Slovinci ty staré neruší) umožňovala kvalitní cyklistické tréninky, v horském terénu nebyl problém najít 15 km nepřerušovaného stoupání. Zimní tréninky jsme absolvovali podle sněhových podmínek, většinou na Pokljuce nebo v Planici. Lyžařský areál se světoznámým skokanským můstkem v Planici je vzdálen od Kranje 75 km a tuto vzdálenost bylo nutno zvládnout i dvakrát denně, což činí 300