

TOMÁŠ **ZONY** ZONYGA




**DENÍK**

**PARKOURISTY**

**ŽIJ JAKO OPRAVDOVÝ**

**PARKOURISTA**

 **C PRESS**

# Deník parkouristy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Tomáš Zonyga**  
**Deník parkouristy – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS MEDIA**



Tomáš ZONY Zonyga

# DEŇÍK PARKOURISTY

CPress  
Brno, 2020



# ÚVOD

Ahoj, já jsem Tomáš Zonyga, ale nikdo mi neřekne jinak než Zony.

Když mě Hanka z Albatrosu poprvé kontaktovala s nabídkou napsat knihu, věděl jsem, že je to skvělá možnost po svém představit parkour veřejnosti. Naskytla se mi tak příležitost sdílet své příběhy z parkouru plné učení, tréninku, radosti, kamarádství, ale i občasného smutku či nezdaru a následného porozumění.

Přál bych si, aby každý mohl žít život podle svých představ, aby mohl dělat věci, které chce, a jednoduše mohl být sám sebou. Parkour pro mě byl a stále je skvělým prostředkem k sebepoznání. Proto jsem moc rád, že se můžu podělit o své zkušenosti nasbírané za tolik let a možná tě tak inspirovat k hledání a vytrvání na tvé cestě životem. Ať už s parkourem, nebo bez něj.

## CITÁTY, KTERÉ MĚ PROVÁZEJÍ ŽIVOTEM

Každý svého štěstí strůjcem.

Nikdy neříkej, že něco nejde. Vždycky se totiž najde iniciativní blbec, který neví, že to nejde, a udělá to!


Je lepší se zeptat a být za hloupého pět minut než se nezeptat vůbec a zůstat hloupý celý život.

„Zonyho přístup k životu a k parkouru mi už od začátku připomínal počítačovou hru. Snaží se vždy získat nové zkušenosti a přijmout nové výzvy, aby se mohl co nejdříve posunout na další úroveň, to vše v souladu se svým aktuálním cílem.“

– Talbik

„Jako maminka desetiletého Matyho zbožňuji chvíle, když sedím v rohu tréninkové haly a po očku pozoruji, jak syn lítá, skáče, směje se, mele pátý přes devátý, soustředí se, tváří se důležitě, dovádí, naslouchá... je šťastný. Sleduji, jak ho Zony dokáže držet v plné pozornosti, motivaci, přitom mít autoritu a ke všemu být zábavný kámoš. Nemám ambice se tomu vyrovnat, ale docela bych se k nim přidala.“

– Dáda

 O ZONYM

Tato knížka ti pomůže pochopit, co vlastně parkour je, jak se vyvíjel a které osobnosti ho ovlivnily, jakou budeš potřebovat výbavu, ale taky jak dělat parkour bezpečně. Najdeš tu tipy a nápady, jak trénovat svoje tělo i svou mysl. Dozvíš se více o světě parkouru, jaké má hodnoty, zásady a co to znamená být součástí parkourové komunity. Možná tu i tví rodiče najdou odpovědi na některé otázky, a rozptýlí se tak jejich nejistota, jestli je pro tebe parkour vhodný a bezpečný. Celá knížka je provázena příběhy, které jsem sám zažil. Občas se ukáže ilustrovaná postavička Zony a dotáhne nějakou vzpomínku, radu nebo jen přinese vtípek na odlehčení.

Na konci knížky je návod na deník, jak si můžeš zapisovat svoje pokroky.

# PRO RODIČE

Jestli jste rodič a držíte v rukou tuto knížku, nejspíš za vámi přišlo vaše dítě s tím, že by se chtělo věnovat parkouru. Tak to je první dobrá zpráva! Zájem dítěte o nějaký pohybový koníček je skvělý. Pokud to jen trochu půjde, přimlouvám se, abyste v tom své dítě podpořili. V dnešní době stále více mladých tráví svůj volný čas u počítače, a i když se na hraní her či sledování videí můžeme dívat též pozitivně, sport je podle mě pro zdravý vývoj a růst dětí moc důležitý.

Parkour je velmi všestranná pohybová aktivita a děti se při něm naučí spoustu dovedností, které mohou uplatnit v běžném životě. Rozhodně to neznamená, že vaše dítě bude někde skákat po střechách nebo úzkých římsách a předvádět se před kamarády. Díky parkouru si děti vybudují kladný vztah k pohybu, ke svému okolí a k sobě samým.

Možná se vám i přesto honí hlavou tyto či podobné otázky:

**Proč zrovna parkour?**

**Je parkour pro moje dítě vhodný?**

**Není to nebezpečné?**

**Kolik to stojí?**

**Jak vybrat trenéra?**

**Je parkour perspektivní sport?**

Pojďme si teď na všechny odpovědět.





## PROČ ZROVNA PARKOUR?

O parkouru často mluvím jako o individuálně-kolektivní aktivitě. I přesto, že každý parkourista jde sám za svými cíli, funguje zde velmi silná komunita. Málokdy vídám mezi jednotlivci soupeřivost. Tréninky obvykle probíhají v menších skupinkách s kamarády, takže se děti nenudí a budují si důvěru vůči ostatním. Učí se sebedisciplíně, samostatnosti, ale i pomoci druhým.

## JE PARKOUR PRO MOJE DÍTĚ VHODNÝ?

Moje odpověď zní: parkour je pro všechny. Pro malé i velké i pro ty, kteří dosud žádný sport nedělali, nebo se mu dokonce vyhýbali. Nikdo tu s nikým nezávodí, naopak se od sebe vzájemně učíme. Každé dítě si v parkouru najde něco, co mu jde a při čem může uplatnit svoje silné stránky.

Dovednosti z parkouru, ale i psychickou odolnost získanou při překonávání výzev může dítě využít i v dalších oblastech života – ať už ve škole, v každodenních situacích, nebo později v kariéře. Ne nadarmo se říká, že parkourista se v životě neztratí.

Parkour je relativně mladý sport. Nemá takovou tradici jako fotbal, florbal nebo hokej a možná i kvůli tomu se mezi rodiči občas objevuje určitá nedůvěra. To je pochopitelné, ale není se čeho bát. Doporučuji vašeho budoucího parkouristu na začátku podpořit. Podívejte se na internet, kde se ve vašem městě konají parkourové kroužky, a na první hodinu se zajděte podívat společně.



## NENÍ TO NEBEZPEČNÉ?

Některá parkourová videa z internetu vám můžou napoprvé připadat děsivá. Jsou za nimi ale stovky hodin usilovného tréninku, které vedou k dokonalému ovládnutí těla.

Samozřejmě i v parkouru můžeme dosahovat vrcholových výkonů, provádět šílené kousky či cirkusové krece, ale nejprve je třeba poctivého a dlouhodobého tréninku. Proto doporučuji, aby dítě zpočátku navštěvovalo kvalitní tréninkové kurzy, kde bude postupovat krok za krokem a s ohledem na své individuální možnosti.

Ve výzkumu v rámci své diplomové práce jsem došel k výsledkům, že parkour není zase tak nebezpečný. V tělocvičnách In Motion Academy za tři roky provozu dochází podle statistik pouze k necelým dvěma úrazům na tisíc hodin tréninku. Navíc přes 88 % úrazů se obešlo bez ambulantního ošetření. Podle statistik má parkour nižší riziko úrazu (4,1 úrazu na 1 000 hodin) než například fotbal (5,26 úrazu na 1 000 hodin).

## KOLIK TO STOJÍ?

Psali jsme, že parkour může dělat každý. Na začátku vás nečeká žádná nákladná investice do vybavení. Slušnou výbavu jako tenisky, kalhoty a triko si dnes člověk může pořídit celkem za jeden až dva tisíce. Co přesně v parkouru dítě potřebuje, se dozvíte v kapitole *Parkourová výbava*.

## JAK VYBRAT TRENÉRA?

Vzhledem k tomu, že parkour zažívá velký boom, kroužků zaměřených na tento sport se nabízí docela dost – tudíž i trenérů, často velmi mladých. Osobně jsem už v 18 letech pracoval jako trenér a vedl týdenní parkourové tábory. Dokážu si představit, že pro některé rodiče může být těžké svěřit dítě někomu tak mladému, ale věk tady, dle mého názoru, nehraje roli; hlavní je zodpovědnost.

Při výběru trenéra bych tedy doporučil zajímat se o to, jak s dětmi pracuje. Osobně se s ním setkat, promluvit si a zjistit, jaké má zkušenosti v parkouru a jak probíhá trénink. Jestli máte možnost se podívat na zkušební lekci, pozorujte, jakou má trenér u dětí autoritu, jak dokáže udržet jejich pozornost, jak je dokáže motivovat, jak a zda vůbec je hodina vedená. V neposlední řadě si všímejte i toho, jestli trénink děti baví. Což je možná jeden z cílů, které chcete sportem naplnit – aby mělo vaše dítě z pohybu radost.

## JE PARKOUR PERSPEKTIVNÍ SPORT?

Parkour je relativně mladá disciplína a stále vznikají nové a nové příležitosti. Pro děti, které budou chtít dosahovat sportovních úspěchů, bude možností, jak se realizovat na různých soutěžích a závodech, jen přibývat.

# MOJE CESTA PARKOURISTY

Snad nejčastěji se mě lidé ptají, jak dlouho parkour dělám. A já odpovídám, že parkouru se věnuji už od malička. Jen jsem tomu tak tehdy ještě neříkal. Možná podobně jako ty. Vidíš strom a chceš na něj vylézt. Vidíš potok a chceš ho přeskočit. A přesně takto jsem trávil dětství.

Všude jsem lozil, šplhal, skákal. A to i přes všemožné zákazy lékařů. Jako malému klukovi mi diagnostikovali vadu na srdci a doporučili omezit sport. To pro mě ale nepřipadalo v úvahu. Pohyb mě bavil ze všeho nejvíc. Běhal jsem a skákal dokonce tak moc, že mi kvůli tomu všichni začali říkat Gorila. Nijak mi ta přezdívka nevadila, vždyť jsem si tak připadal. Dokázal jsem vyšplhat na jakýkoliv strom, jakoukoliv zeď, dokonce i na sloup elektrického vedení.

Oficiálně si mě parkour našel v roce 2008 úplnou náhodou. Hráli jsme si v parku na policajty a zloděje, a protože jsem byl zrovna zloděj, za žádnou cenu jsem se nechtěl nechat chytit. Do cesty se mi postavili dva chytači a já neměl jinou únikovou cestu než proběhnout přes lavičku. Už ani nevím, jak se to přesně stalo, ale položil jsem na ni ruce a udělal přemet. Všichni přestali hrát, seběhli se kolem mě a začali se vyptávat, jak se mi to povedlo. Vtipné bylo, že ani já sám jsem absolutně netušil, co a jak se stalo. Bylo to pro mě stejné překvapení jako pro ostatní.

„To bylo hustý, jak jsi to sakra udělal? Předved' to ještě jednou!“ volali na mě kamarádi.

Samozřejmě se mi taková pozornost líbila, a tak jsem neváhal a okamžitě skočil tříček znova, tentokrát už cíleně, zatímco si mě ostatní natáčeli

na telefony. Kamarád, který měl tehdy nejlepší mobil, nahrál pak toto video na internet pod názvem „Zonymagor“.

Bylo to moje první video na internetu a už ani nejde dohledat. Tehdy to na YouTube vypadalo úplně jinak než dnes, teprve se rozjížděl a zdaleka nebyl tak populární.

I přesto se video začalo šířit mezi lidi okolo mě. Krátce nato mi napsal jeden kluk s přezdívkou Talbik ze stejné školy.

„Čus, viděl jsem tvoje video, ty taky děláš parkour?“

„Zdarec, co jestli dělám?“

„Viděl jsem tvoje video, tak jsem myslel, že taky trénuješ parkour... To je, když běžíš městem a překonáváš překážky za pomoci vlastního těla, můžeš dělat i různé salta. Já trénuju ještě s pár kámošema na seníku. Mohl bys to zkusit s náma“.

„A to je jako nějaký sport nebo co?“

„Vydrž, pošlu ti nějaký videa, je to fakt mazec.“

Nejspíš si dokážeš představit, co následovalo. Seděl jsem u počítače a hltal jedno video za druhým, dokud mě rodiče nedonutili jít spát.

Po zhlédnutí kvanta videí a triků od Talbika mě parkour nadchl. Nejvíc se mi tenkrát líbilo salto o stěnu (wall flip), které jsem moc chtěl umět. A tak jsem začal chodit trénovat s Talbikovou partou. Úplně mě to pohltilo. Zjistil jsem,

jaké další triky existují a jak se rozdělují. Čím víc jsem trénoval, tím víc jsem se o parkour zajímal.

Po nějaké době jsem přesvědčil pár kamarádů z rodného města, aby se ke mně připojili na trénink. Ložili jsme po okolí a snažili se napodobovat kousky, které jsme znali z videí na internetu. Ostatní však postupně odpadávali a nakonec jsem zbyl jenom já.

Tehdy existovalo fungující internetové parkourové fórum, na němž se scházeli parkouristi z celé České republiky a Slovenska. Nikdo neměl Facebook, neexistoval Instagram, nic takového. Pouze ICQ, starší obdoba současného Messengeru, a zmíněné fórum. Všichni parkouristi tady komunikovali, předávali si zkušenosti, navíc tu bylo vlákno pro každé město, kde se mohli lidé domlouvat na společných trénincích – a právě tam jsem se dozvěděl o společném tréninku v Bratislavě. Byla to moje první velká zkušenost s parkourem mimo rodné město, a navíc mimo Českou republiku. Sešlo se nás tenkrát asi šedesát a společně jsme trénovali pod mostem Lafranconi.

Bratislava 2009: celý event byl v duchu spolupráce a vzájemné podpory – tady třeba cvičíme ve dvojicích chůzi po čtyřech (kvadrupedy)...





... nebo jsme museli neustále poskakovat, dokud všichni postupně neoběhli celý kruh sprintem.

Poprvé jsem se seznámil s opravdu zkušenými parkouristy. Byl to pro mě fakt zážitek.

Díky své ukecanosti jsem poctivě obešel všech šedesát lidí a s každým se seznámil. Skákal jsem podobně těžké skoky jako ti, kteří nás to tam učili a ke kterým jsem vzhlížel. Byl jsem z toho nadšený!

„Mami, to bylo úplně skvělé! Když jsme tam společně trénovali, zkoušeli jsme jeden hodně náročný skok a jenom tři lidi ho skočili. Dva fakt zkušené parkouristi a já!“ popisoval jsem mámě s obrovskou hrdostí.

Pocházím z malého města, takže jsme s kamarády trénovali na nijak zvlášť zajímavých spotech. Na druhou stranu nás to nutilo ke kreativitě při vytváření vlastních míst na trénink (třeba z pneumatik). Možná i proto u mě vznikla silná touha objevovat další místa, města, země, celý svět. Chtěl jsem



Kong do práce. V mém rodném Lanžhotu jsme neměli k dispozici moc kvalitních míst na trénink, tak jsme si je občas prostě stavěli sami.

být nejlepší, aby můj výkon za něco stál, a byl jsem odhodlaný pro to udělat všechno. Prostřednictvím fóra jsem se spojil s dalšími parkouristy z jiných měst a naplánoval si parkurový výlet po České republice. Byl rok 2010 a mně bylo sedmnáct.

Koupil jsem si jízdenku a sám vyrazil na průzkum měst jako Praha, Brno, Ostrava, Louny, Písek, Karlovy Vary. Vždycky jsem se tam seznámil s místní komunitou, přespával u různých parkouristů, které jsem znal z fóra, a hodně se od nich naučil.

Trip mě v té době stál docela dost peněz, ale to mi nevadilo. O víkendech jsem měl brigádu – roznášel jsem letáky – a místo utrácení v barech a na diskotékách jsem si šetřil na cestování. Navíc když moje mamka viděla, jak se snažím hospodařit, na výlety mi přispěla.

Za docela krátký čas jsem díky cestování po republice a do okolních měst poznal spoustu nových kamarádů. Klidně jsem vstával v pět ráno, abych mohl dojet někam na jam a trénovat na nejlepších spotech v republice. Po určité době jsme dokonce začali v partě vyrážet i za hranice.



Tenkrát byl pro mladého člověka nezvyk jen tak vycestovat. Mnoho lidí namítalo, že je to drahé a na cestování potřebují spoustu peněz. Jenže my jsme tyto mýty bořili. S pár kamarády jsme sedli do auta a jeli na týden pryč. Do Belgie, do Lucemburska, Holandska a cestou jsme se stavili třeba ve Francii... Bylo nám to jedno. Týdenní výlet nás v partě vyšel docela levně. Vařili jsme si sami a spali, kde se dalo.

Byly to nezapomenutelné zážitky, velká dobrodružství. Spali jsme na střechách různých budov nebo v hlubokých lesích. Mluvili jsme s místními a objevovali nejrůznější místa. A v neposlední řadě jsme si mezi sebou vybudovali skvělý, pevný vztah. Opravdové přátelství.

V roce 2011 jsme se podívali do Londýna. Tato metropole byla pro nás z České republiky fakt velká parkourová mekka. Hodně našich tehdejších vzorů pocházelo právě z Anglie. Phil Doyle, Daniel Ilabaca, Callum Powell, Chase Armitage... všichni jsou Angličané. Jeli jsme tam, abychom se podí-

Můj úplně první trip s kamarády mimo Českou republiku – v devíti lidech jsme jedním autem objeli celý Benelux.



vali na spoty, kde všechny tyto osobnosti trénují. Čeští parkouristi tenkrát říkali: „My nemůžeme být tak dobří jako ti z Anglie nebo ze Španělska. Tam nefunguje gravitace.“

Měl jsem pocit, že když takto přemýšlejí, dávají si sami sobě určité limity. Ale pro mě byl toto jen další mýtus, který jsem chtěl zbořit. My Češi přece můžeme být taky tak dobří. Stačí jen poctivě trénovat. Když jsem se ocitl na těch známých místech, která jsem dřív viděl jen na fotkách a ve videích, říkal jsem si: „Je to tady, teď můžu dokázat, že jsme stejně dobří.“ Spoustu těch skoků jsem skočil a zvládl je stejně jako parkouristi, na něž jsme koukali jako na velké hrdiny.

Po návratu do Česka vzniklo hned několik videí, jež sklídila samou chválu. Tím nejdůležitějším bylo moje vlastní video „Orange one“, které mělo obrovský úspěch – jak v české, tak dokonce světové komunitě. Na YouTube existoval kanál Urban Freeflow. Ten sdílel pouze kvalitní videa od parkouristů z celého světa. Protože měl spoustu odběratelů, pro každého parkouristu byl obrovský úspěch, když správci sdíleli právě jeho video. Už od doby, kdy jsem s parkourem začínal, jsem si přál mít na tomto kanálu svoje video a teď se mi to vyplnilo. Někdo tam totiž poslal moje video a oni ho zveřejnili. Zhlédla ho hromada lidí z celého světa, což byl obrovský úspěch pro mě i českou parkourovou scénu.

Pak přišlo něco, co jsem vůbec nečekal. Dostal jsem pozvánku do Německa na Fam Jam – velkou akci pro několik stovek lidí. A tam jsem mohl jet jako trenér. Toto byl zásadní moment v mojí kariéře i v životě. Přišla mi pozvánka, CHTĚJÍ TAM MĚ! Po boku přesně těch hvězd, které jsem zmiňoval a které pro mě tolik znamenaly! Najednou jsem byl s nimi na stejné lince jako trenérů. Kluk z malého města, teprve středoškolák. Bylo to neuvěřitelné. Brečel jsem štěstím. Doma jsem říkal: „Jedu pracovně do Německa!“

A byla to pravda.



Společná fotka z mezinárodní akce FAM JAM 2012 v Mnichově, kam jsem byl pozván jako trenér.

Později mi přišla nabídka, abych se připojil do „profesionálního“ týmu českých parkouristů. Přijal jsem ji a začali jsme společně pracovat na vlastních komerčních projektech. Vytvořili jsme dream team složený z těch známějších českých parkouristů. Naším odrazovým můstkem se stalo velké video, na kterém jsme dlouho dřeli a které mělo obrovský úspěch.

V té době každý člen týmu dostával za jedno pětiminutové vystoupení 800 korun. Přišlo nám to jako neuvěřitelně vysoká částka. Práce snů. Vždyť takové peníze jsem měl za dva víkendy roznášení letáků. Teď bylo super vydělávat si něčím, co mě baví.

V souvislosti s videem nám začaly přicházet nabídky na účast v různých televizních pořadech, což byla zbrusu nová zkušenost. Čas před kamerou jsem si užíval a neuvěř-

**Urban Sense - Czech Parkour  
and Freerunning**





Moje úplně první parkourové vystoupení před publikem.

telně mě to bavilo. Rok 2012 se pak nesl ve znamení pořadu Česko-Slovensko má talent.

Na poslední chvíli odstoupila ze soutěže polovina naší party a vlastně v tom tu druhou půlku nechala. I přesto jsem se rozhodl tuto příležitost dotáhnout a pustil jsem se do organizace vystoupení. Moc mi záleželo na tom, abychom uspěli.

Přišel den D a Urban Sense nastoupili na pódium.

Dali jsme tenkrát dohromady obrovskou show. Bylo to vtipné a ke konci jsme vyzvali moderátory Jakuba Prachaře, Martina „Pyco“ Rausche, Martina Dejgara i dobrovolníky z obecnstva, aby si lehli vedle sebe, a pak je přeskočili saltem. Mělo to úspěch a postoupili jsme dál.

Když pak naše vystoupení odvysílali v televizi, přišlo mi asi 150 zpráv na Facebooku a stovka žádostí o přátelství – jenom kvůli tomu, že mě lidi viděli v televizi a bavilo je to. Bylo to crazy...



Ale jak už to s dream teamy často bývá, když dáš dohromady partu lidí jen kvůli tomu, že jsou známí nebo že dobře skáčou, nemusí to nutně znamenat, že si spolu budou i rozumět nebo budou spolupracovat. Přišlo mi, že v týmu dochází čím dál více k podvodům a křivárnám. Tak jsem se nakonec rozhodl tým opustit i přes fakt, že se nám dařilo.

Jenže pak přišla rána. V roce 2013 jsem spadl na hlavu a zlomil si páteř. Diagnóza? Kompresní zlomenina prvního obratle C1. V podstatě jsem si zlomil vaz.

To byl velký strike. Od doby, kdy jsem s parkourem začal, byl tento sport celý můj život. Většinu času jsem trávil na tréninku, koukáním na parkourová videa a cestováním.

Zdalo se mi, že jsem tím úrazem přišel o jediné, co jsem v životě měl. Na jednu jsem to nemohl dělat. Bylo to fakt těžký. Průběh hojení takového zranění je složitý, hlavně po psychické stránce. Hlavou mi litaly všemožné otázky: „Proč se mi to stalo? Celý život jsem slušný, nikomu nenadávám, nikomu neublížuju... Tak proč zrovna mně?“

Přemýšlel jsem, jestli můžu cestovat v čase a změnit tuto hroznou situaci. Jestli se mi to náhodou nezdá. Jestli jsem si to nevymyslel, jestli je to realita. Ale když člověk leží dva týdny v nemocnici, pochopí, že se mu to nezdá.



V nemocnici po mém pádu na hlavu (tady mám ještě vlasy).

Všichni v mém okolí tenkrát počítali s tím, že s parkourem je konec. Pamatuju si, jak mi volala teta: „Je ti jasný, že už teď nebudeš moct skákat? Rozluč se s tím.“

Přišlo mi to strašně líto, ale jakmile jsem s ní domluvil, uvědomil jsem si, že je to vlastně úplná blbost. „Já budu zase skákat,“ řekl jsem si.

Parkour mě bavil, naplňoval, přinášel mi štěstí. Nechtěl jsem to jinak. V nemocnici na pokoji se mnou tehdy ležel jeden pán, trochu do mě ryl, že jsem si natloukl hubu při skákání a že se budu bát sportovat. Prý co když se mi to stane znova a jestli by pro mě nebylo lepší sedět doma na gauči. To mě hodně naštvalo a odpověděl jsem mu: „Kdybyste šel po schodech, zakopl a zlomil si obě nohy, tak by to znamenalo, že už do konce života nebudete chtít chodit?“

Povídal něco ve smyslu, že to přece nemůžu srovnávat, že je to úplně jiný případ. Chůzi prý k životu potřebujeme. Zjevně nepochopil, co jsem tím myslel. Tak jsem mu to ještě trochu objasnil: „Zaprvé, jsou lidi, kteří nechodí a stále žijí naplno, a zadruhé, jak můžete vědět, co pro mě parkour znamená?“

Podle mě je mnohem lepší žít tak, že děláš, co tě doopravdy baví, co ti přináší štěstí, co tě naplňuje, než abys byl někde skrčený v koutě, koukal na Pokémony a měl strach z toho, co kdyby... Věděl jsem, že jakmile toto všechno skončí, krk mi sroste a budu v pohodě, okamžitě se vrátím do tréninku a jede se dál. Tam, kde by se možná ostatní rozhodli skončit a uzavřeli parkourovou kapitolu svého života, já jsem se naopak rozhodl v ní ve velkém pokračovat dál.

Zranil jsem se v červnu a v říjnu jsem nastupoval zpátky do školy, do druháku na fakultu tělesné výchovy a sportu. Čekaly mě atletika, gymnastika,

plavání a sportovní hry. Ten rok jsem dokonce vyhrál i školní desetiboj. Kluk s „titanovým krkem“ měl víc bodů než všichni ostatní spolužáci v ročníku.

Přes léto jsme začali pořádat parkurové kempy, které během několika let dosáhly ohromného úspěchu, takže jsme z jednoho turnusu měli dva, čtyři, šest a nakonec i jedenáct. Postupně jsem se dostával zpátky do kondice. Strávil jsem čtyři měsíce studiem na parkurovém programu v Dánsku. Připojil jsem se do týmu In Motion, získal roli v několika filmech, v reklamách, natočili o mně dokument, pracoval jsem jako dublér v divadle, fotil jako model, měli jsme vlastní televizní show a značku oblečení, účastnil jsem se různých parkurových soutěží, vyhrál jsem mistrovství České republiky v parkouru a několik let po sobě i nejprestižnější parkurovou soutěž IMACON, moje fotka byla na hlavní straně magazínu *Charger*, v časopisech o mně psali články a stal jsem se spoluautorem první knížky o parkouru v Čechách *Parkour a freerunning*.

