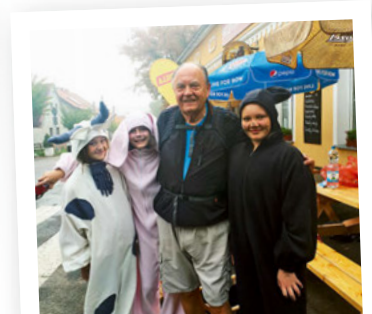


Chůze je nedílnou součástí života pana Brábníka opravdu každý den. I díky ní je v úžasné kondici.



Miroslav Brábník (82):

Měsíčně nachodím 150 kilometrů

Má na kontě nejvíce absolvovaných pochodů Praha–Prčice. Je to jeho nejoblíbenější trasa, na kterou se každý rok vypraví, i kdyby „trakaře padaly“. Jak se Miroslav Brábník k chození dostal a co jej i v jeho letech drží na nohou?

„Turistika je z nouze ctnost. Já celý život běhal,“ říká Miroslav Brábník, klient Zdravotní pojišťovny OZP a celoživotní propagátor chůze i běhání. Zde je příběh muže, který ani jednou od roku 1970 nevynechal pochod Praha–Prčice.

Tělocvik mě nebavil

„Jako žák jsem chodil do Sokola v Hostivaři, tam jsem cvičil rád. Základní škola mě ale totálně odnaučila lásce k pohybu. Tělocvik, který všichni milují, jsem nenáviděl. Dokonce jsem byl asi jediný, kdo z něj měl ve třídě trojku,“ začíná vyprávění o lásce ke sportu pan Brábník a pokračuje: „Měli jsme takového ‚nabušeného‘ tělocvikáře, který mě nutil přeskočit lavičku kotoulem. Jenže jsem se zasekl a řekl mu NE. No a on mi dal trojku. Vzpomněl jsem si na to po letech, když jsem při republikovém armádním přeboru vyhrál skok plavmo přes 16 vojáků.“

Nejdřív bylo kolo

Jak došlo k tomu, že s takovým vztahem k pohybu začal běhat? Za vším stojí jeho první kolo. „Vždy jsem po něm toužil. Ale teprve v roce 1953, než přišla měnová reforma, mi rodiče koupili takové ces-

tovní, aby utratili peníze a nepřišli o ně. Tak jsem začal jezdit. Jako mladší dorostenec jsem se pak asi po třech letech přihlásil do Spartaku Praga AZKG. Když jsem za trenérem a ostatními dorazil na Smíchov, nevěřičně se podíval na mě, na kolo a zeptal se, jak na tom chci závodit. Nemělo ani převod. Všichni ostatní měli favority,“ vypráví klient OZP.

A tak poprosil rodiče o nové kolo. Pak se pomalu vypracovával a o všem si vedl záznamy. Kolik toho najezdil, jaké bylo počasí... Když později v reprezentaci dostali deníky a měli do nich zapisovat, byla to pro něj hračka. A co z jeho deníku z té doby lze vyčíst? „Jezdil jsem tak 70 kilometrů denně. Po cestě do Boleslavi člověk potkal maximálně 10 aut. Byla jiná doba. Ale najezdil jsem toho opravdu hodně a možná bych to v cyklistice někam dotáhl. Jenže jednou přišel trenér s tím, že pojedeme Velkou kunratickou,“ vysvětluje Miroslav Brábník.

Běhat jsem začal v Kunraticích

„O tom závodě jsem nikdy neslyšel, a tak jsem na kole dorazil do Kunratic a trenér se mě ptal, zda si chci prohlédnout trať.

Ukázal mi ji na plánu – od startu přes první potok, mírně do kopce... To bych ještě vyjel. Pak pod hrádek... Když jsem uviděl ten kopec, říkal jsem si: Tohle mám vyjet? To mě nemůže nikdo donutit!“ Tak mu trenér řekl, aby nejel, ale běžel.

A on běžel, v cyklistických tretrách. „Když vyhlásili výsledky, zjistil jsem, že jsem vyhrál. A tak jsem běžel další závod, v Krči. Zase jsem vyhrál. Další byl Běh Petřínem, opět jsem vyhrál. Uvědomil jsem si také, že když jdu na běžecké závody, někam přijdu, převlíknu se do sportovního, vezmu si dres a po doběhnutí se osprchuju, převlíknu do suchého a jedu domů s malou taštičkou. Kdežto s cyklisty jsem musel na kole dorazit na závod, odjet ho a pak se zase na kole vrátit domů. Při závodě člověk kolikrát upadl, odřel se, byl špinavý a tak, jak byl, musel ještě ty kilometry domů. Proto jsem se rozhodl, že budu běhat. Od té doby jsem sedl na kolo výjimečně,“ říká o přechodu k běhu Miroslav Brábník. Dnes už kolo provětrá jenom občas na chalupě v Brdech. V běhu to ale dotáhl daleko. „Do vojny jsem si vyběhal první třídu a začal závodit za Slavii,“ vzpomíná.

Rekord na trase Praha–Prčice

A jak to bylo s pochodem Praha–Prčice? „Mám rekord v počtu účastí. A i když se to jmenuje pochod, já to vždy běhal. V Praze jsem vyběhl a lehkým tempem doběhl až do Prčic. Leckdy jsem tam byl dřív než pořadatelé. Prošvihl jsem jen první čtyři ročníky, jinak i kdyby trakaře padaly, na pochod se každý rok těším,“ uvádí.

Co rok, to „botička“.
Pan Brábník se
pyšní už 53 důkazy
o dokončení trasy
Praha–Prčice.



Původně navíc o pochodu přemýšlel z jiných důvodů než ostatní. „Věděli jsme, že existuje, a tak jsme si s kolegy ze Slavie říkali, že bychom si tu trasu zkusili zaběhnout v rámci tréninku. No a doběhli jsme to celé. První tři ročníky nás dokonce nechali osprchovat v místní nemocnici na náměstí, protože jsme většinou doběhli celí zablácení a zpocení,“ vzpomíná na dobu, kdy kolem trati neexistovalo žádné zázemí. Přece jen šlo o pochod, dodává rekordman. A pozor, Praha–Prčice navíc není jediný závod, který má na svém kontě. Třeba na Radotínském pochodu byl osmačtyřicetkrát!

Od běhu k chůzi

„Jsou to asi tři roky, co víc chodím, než běhám. Nachodím tak 150 km měsíčně, v tempu 6 km za hodinu. Někdy dělám i dvě stovky. Ale člověk musí poslouchat své tělo a přestat, když řekne dost. Mezi zdravým pohybem a momentem, kdy to člověk přežene, je velmi tenká hranice,“ říká vitální senior. Podle něj prý ale stále platí věta: „To se musí rozchodit. Můžu být polomrtvý, ale jak obuju boty a vezmu si dres, tak už vím, že to bude dobrý. Do těla se vyplaví endorfiny, a to je k nezaplacení.“

A co říká, když se ho někdo ptá, jak to, že ujde 40 km? „Ty umíš uvařit knedlíky, děláš to denně, jde ti to. To já neumím. Já umím chodit, proto to ujdou.“ Motivační je totiž klíčem k jeho celoživotní lásce k pohybu. Možná i proto se s vnučkou zaregistroval do aplikace OZP Každý krok pomáhá, kde si zapisují svoje výsledky, nachozené kilometry a sledují ostatní.

KKP aneb Každý krok pomáhá

Pohyb je základním projevem života. A chůze je pro každého člověka tím nejpřirozenějším pohybem, který z nás provází už od dětství. OZP podporuje vaši chuť chodit a starat se tím o svůj zdravý životní styl prostřednictvím aplikace Každý krok pomáhá. Pohodlně si ji stáhnete do svého mobilního telefonu a můžete se zapojit do plnění akčních výzev, dosahovat vlastních i týmových cílů, soutěžit a získávat mimořádný příspěvek kreditů do VITAKARTY. Stačí se přihlásit na www.ozp/kkp a evidovat nachozené kroky.

