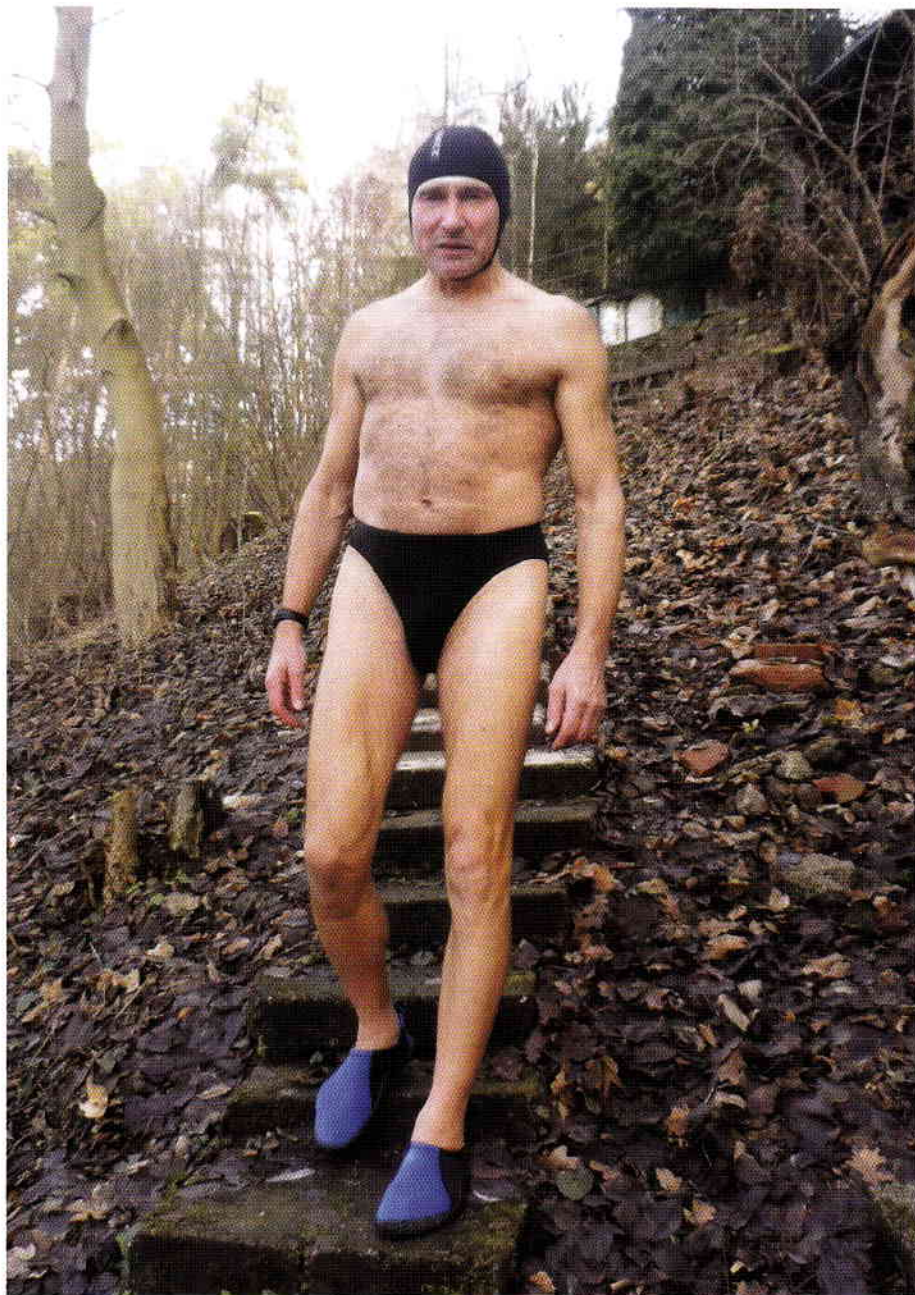


Jizera – můj osud



mk Kosmonosy – Stojím na břehu řeky Jizery, teplota vzduchu je 3 a půl stupně Celsia, stejně jako teplota vody. Na břehu řeky mi je v bundě a čepici docela zima. Jenže když se otočím, začnu se frást ještě více: Můj společník se pomalu svlékl a jen v plavkách, gumové čepici a botách leze do vody. Je 7. ledna letošního roku...

Tím mužem je Michael Štěpán. Navštívil jsem ho v jeho rodinném domku v Kosmonosích u Mladé Boleslavi. Uvnitř bylo hezky vytopeno. U šálku teplého čaje jsme si hezky povídali...

Pan Štěpán je původem Pražák. Dílem osudu se ale spolu s rodiči a dvěma mladšími sestrami hodně stěhovali.

„Otec byl živnostník, zlatník, měl se svým bratrem v Praze, v Celetné ulici velkou zlatnickou dílnu a tak krátce po válce na vyzvu Svazu zlatníků, a protože se také chtěl osamostatnit, převzal jako národní správce bývalou firmu Jantsch v Liberci, kam jsme se záhy přestěhovali. V únoru r. 1948 byla tato firma znárodněna a otec

z ní musel odejít. Stále hledal jiné, lepší zaměstnání, nejprve v Jablonci nad Nisou, pak v Loukově u Mnichova Hradiště, ve Státním statku v Doksech u Máchova jezera, atd. Stále jsme se stěhovali“ – vzpomíná na dětství. Tím pádem střídal i školy.

Do první třídy začal chodit v roce 1949 v Jablonci n. N., třetí třídu dochodil ve venkovské jednotřídce v Loukově. Pro městského kluka to byl neskutečný zážitek, zvládl ho však bez větší újmy, jak sám podotýká. Po prázdninách už ale začal dojíždět vlakem do tehdy okresního města Mnichova Hradiště do čtvrté třídy základní školy a od 5. třídy do osmiletky na Návší Jana Švermy. Klukovské hry a dobrodružství však prožíval se svými vrstevníky v okolí blízké Doubravy, hodně času „pročítal“ na hřišti místního FK Jizeranu, ale také v lesích pod Drábskými světničkami a s otcem pravidelně vyráželi na kolech do Příhráz do obory na houby. Ale létu vládla jednoznačně řeka Jizera, od svijanského jezu až po loukovský most. Na Jizeře se také hned v témže roce, tj. 1952, kdy se přistěhovali, naučil sám plavat. Nechtěl se nechat zahanbit ostatními místními kluky, s nimiž zároveň neuvědoměle zkoušel otužování. Jizera patří mezi naše nejstudenější řeky.

Sport mě baví...

Žádný sport mu nebyl cizí a vždy chtěl být mezi kluky nejlepší! Ve třinácti letech se přihlásil na běh Mladé fronty v Mnichově Hradišti, odkud postoupil až do oblastního kola v Mladé Boleslavi, kde byl třetí. Tam si ho všiml vynikající předválečný vytrvalostní běžec Ing. Josef Hron. „Pozval si některé z účastníků běhu na hřiště a dával nám dobré rady“ – říká M. Štěpán. Jenže znovu zasáhl osud – v podobě dalšího stěhování. Nejprve do Tuháně v okrese Mělník a za půl roku do Lobče u Mšena na JV okraji Kokořínska, odkud dojížděl autobusem na střední školu v Doksech u Máchova jezera.

Na střední škole v Doksech měl zase štěstí: byl tam vynikající tělocvikář. V maturitním roce 1960, tedy v 17 letech, zaběhl na polní cestě (atletické

hříšně v Doksech nebylo) 100 metrů za 12,6 sekund. „To bylo jen v teniskách, když jsem si půjčil školní tretry, čas byl ještě o tři desetiny lepší“ – říká. Po střední škole chtěl jít studovat na fakultu tělesné výchovy a sportu do Prahy. Jenže jako syn živnostníka neměl nárok. Naštěstí na přímluvu ředitele školy, vynikajícího pedagoga Josefa Hrdiny, dostal umístěnku na Jedenáctiletou střední školu v Mimoně, jako učitel a zároveň skupinový vedoucí pionýrů, s podmínkou, že začne dálkově studovat Pedagogickou fakultu v Liberci. Neskutečný paradox a absurdita komunistického systému!! Prostě chyběli hotoví učitelé! „Nebo jsem měl neskutečné štěstí! Bylo nás však takhle omilostněných v celé republice více, jak jsem se později dozvěděl. Zároveň také potřebovali ve škole v Mimoně tělocvikáře pro čtyři šesté třídy. To byl pro mě přímo zázrak!“ – komentuje s nadšením i po tolika letech nynější důchodce pan Štěpán:

Studovat však dlouho nevydržel, ani jeden celý semestr. Dálkové studium je daleko více náročné než řádné. Neměl prý moc času, ani silnou ruku nad sebou. Hlavně musel ve volném čase organizovat různé pionýrské akce a být i nápomocen dalším akcím různého zaměření, které se ve městě konaly. Na jaře roku 1961 mělo proběhnout v Mimoně místní kolo Běhu Mladé fronty a tak náš novopečený tělocvikář začal připravovat své žáky na tuto sportovní akci. Znovu se v něm probudilo sportovní srdce a začal tajně sám trénovat. Bez problému se kvalifikoval do okresního kola v České Lípě, kde s přehledem porazil všechny své soupeře a okamžitě se o něho začali zajímat funkcionáři místního atletického oddílu.

Dokonce byl sportovním lékařem tzv. „ostaršen“, aby mohl startovat i v soutěži družstva mužů v krajském atletickém přeboru. Úspěšně bodoval v bězích na 800 a 400 m, jak v soutěži mužů, tak i v dorosteneckých. Ihned po skončení školního roku však musel školu v Mimoně opustit, protože přestal dálkově studovat na učitele. Vrátil se tedy do Lobče k rodičům a jeho otec mu vyjednal zaměstnání v Pražské akumulátorce v Mladé Boleslavi, kde sám také pracoval.

» V zimním plavání jednotlivců ve volném způsobu i ve způsobu prsa se stal několika násobným vítězem Českého poháru.

Na sport ale nezapomněl. Přestoupil do atletického oddílu boleslavské Škodovky. Setkal se zde s místními legendami – mj. mistrem sportu desetibojařem Václavem Bečvárovským, oštěpařem Jaroslavem Železným, tatínkem pozdějšího olympijského vítěze, běžcem Přemyslem Dolenským, běžcem Lubošem Kyselou, dále s obětavým činovníkem panem Mlejnkem a s bývalým vynikajícím všestranným atletem, desetibojařem, zasloužilým mistrem sportu Frantou Fidlerem, který závodil v době protektorátu. Po vojně, kde měl možnost také sportovat, i když se nedostal do Dukly, se do Akumulátorky vrátil.

Záhy však - v roce 1965 - nastoupil do Škodovky, kde zůstal celých 40 let! Pracoval ve strojně početní stanici na výstupní kontrole, pak jako dispečer na výrobní lince, posledních 15 let jako revizní technik plynových a tlakových zařízení. O rok později se oženil. A mezitím běhal za mlado-

boleslavský oddíl v II. atletické lize, kterému byl zdatnou oporou, vytvořil několik oddílových rekordů na tratích od 200 m až do 1000 m, dokonce i jeden rekord Středočeského kraje a jeho oddílový rekord na 400 m 49,3 s. vydržel celých 19 let!

Konec se závoděním...

V září roku 1970 se s manželkou a prvorozeným synem přestěhovali z panelákové garsonky v Mladé Boleslavi do nedalekých Kosmonos, do rodinného domku s velkou zahradou. To byl začátek konce s jeho běžecskou kariérou v atletické lize. Závodit přestal v roce 1972. „To víte, už jsem na to neměl tu rychlost a sílu, domek a velká zahrada si vybírala svoji daň“ – směje se dnes pan Štěpán. Běhat však nepřestal. Zaměřil se na krosy a začal se důkladně připravovat na vstup mezi veterány. Podle jeho slov prý tehdy naběhal až 500 kilometrů měsíčně! Jenže to se muselo projevit na zdraví: Začaly ho pronásledovat bolesti zad, propadla se mu klenba nohy, navíc si poranil stehenní sval. Vypadalo to, že s běháním bude muset skončit.

„Někdy v roce 1982 – to mi bylo 39 let - jsem viděl pořad ostravské televize, který uváděl tehdy velice populární televizní redaktor pan Milan Švihálek, o tělocvikáři z jedné venkovské základní školy, který se otužoval běháním v zimě do půl těla a zkušel to s úspěchem i na svých žácích při hodinách tělocviku! Musím říci, že mě to uchvátilo na první pohled“ – vzpomíná pan Štěpán. A od slov nebylo daleko k činům: S otužováním začal hned to samé léto. Dlouhé výběhy jen v trenýrkách v terénu

Týdenní rozvrh:

Pondělí:	3,5 km pěšky k Jizeře, 15-18 minut plavání, 3,5 km pěšky domů
Úterý:	55 minut plavání v bazénu
Středa:	3,5 km k Jizeře, plavání, 3,5 km domů
Čtvrtek:	jízda na koloběžce po silnici nebo dvě hodiny chůze v lese
Pátek:	55 minut plavání v bazénu
Sobota:	závod (pokud nejsou, plavání v Jizeře)
Neděle:	55 minut plavání v bazénu

Kromě toho každý den 1-2 hodiny denně cvičení doma (jóga, posilování, strečink...)



za každého počasí, jen v zimě přidal běžecké kalhoty, ale trup byl zcela obnažen a to i v silně mrazivých dnech a hustém sněžení! V nedělních dopoledních pak běhával pravidelně v čele party běžců vytrvalců do lesů v okolí Mladé Boleslavi a říkali si KBCh – klub boleslavských chrtů. To byl další základ pro jeho budoucí extrémní sportovní odvětví. Postupně se však začaly stupňovat problémy s levým stehnem. Stará a nedolčená drobná zranění se začala projevovat postupně vzrůstající intenzivní bolestí ve stehenním svalu při běžeckém pohybu už po pár minutách a dokonce i při intenzivnější chůzi. S běháním byl ve 45 letech konec!

Sportu se však nechtěl pan Štěpán vzdát. Někaký sport se přeci musí najít, kde by ten sval nebyl tak namáhán, o tom několik týdnů stále dumal náš běžec a pozdější zimní plavec. I jeho kamarádi věděli jaké má nyní životní dilema. Až najednou jeden z jeho party běžců, Pavel Oplít, mu povídá: „Otužilý jsi a rád plaveš a nejen v bazénu, tak se dej k opravdovým otužilcům. Můj nadřízený v práci, pan Miroslav Kudrna, je předsedou boleslavského otužileckého klubu, já ti s ním dohodnu schůzku a on ti poradí, jak správně metodicky postupovat, abys zvládl plavání i v zimní vodě.“ A tak se i stalo. „Denně se sprchujte studenou vodou tři minuty. A hlavně od jara do podzimu se koupejte co nejvíce v přírodě. Přijďte se nám ukázat začátkem listopadu do Mladé Boleslavi na Krásnou louku, tam máme malou převlékárnu ve starém vagónu.“ Jizera byla opět „při ruce“ – tehdy prý měla 8 stupňů Celsia a hned první den zvládl uplavat uložených 100 metrů. A tak ho otužilci vzali mezi sebe.

Tehdy otužilci ještě nezavodili, měli jen předepsaný maximální limit 15 minut a nejdelší vzdálenost byla jen 500m. Byly „jen“ tři výkonnostní stupně: 1. znamenal uplavat 100 metrů ve stojaté vodě při teplotě vody max. 4 stupňů Celsia, 2. stupeň 250 metrů a 3. stupeň 500 metrů. Pan Štěpán postupně splnil všechny tři stupně. A zúčastňoval se i otužileckých soutěží. „Můj první závod byl 26. prosince

1988 – šlo o tradiční plavbu ve Vltavě u Národního divadla v Praze. Mezi organizátory byli i František Venclovský a Jan Novák – oba pokořitelé kanálu La Manche“ – říká M. Štěpán.

V otužileckém oddíle bylo tehdy asi 20 členů – většinou muži, ale ani ženy nebyly výjimkou. Byli to lidé, co celý život sportovali a i ve středním věku se chtěli pohybovat.

Sám plavec v řece...

Po roce 1989 však začaly velké změny, ve sportu spíše k horšímu. Pozvolna přestávaly plynout do oddílů



finanční dotace a sponzoři žádání. Jak šla doba a čas plynul, lidé odcházeli za prací jinam, stárli či prostě na otužování přestávali stačit. V roce 1993 se oddíl rozpadl. „Tehdy jsem si začal připadat poněkud bezprizorně“ – vzpomíná pan Štěpán. Ale pak objevil krásné místo na Jizeře mezi Bakovem a Josefovým dolem – a začal plavat sám. Otužoval se každý den, v řece plaval několikrát týdně. A otužování propadl úplně!

Zúčastňoval se všech závodů, o kterých se doslechl. Udělal si i mistrovský stupeň, což znamenalo uplavat ve čtyřstupeňové vodě 750 metrů.

„A to už nebyla sranda. Znamenalo to být ve vodě třeba i 20 minut“ – říká. Na začátku devadesátých let pak opět začali otužilci zavodit na čas. Protože jen pan Štěpán podle svých slov „soutěživý“ typ, chytlo ho to ještě více. I proto porážel o hodně mladší soupeře. Když na podzim v roce 2002 ho jeho věk posunul do vyšší věkové veteránské kategorie nad 59 let, byla to pro něj další motivace, aby se v ní prosadil co nejlépe. A zadařilo se! Stal se v této kategorii několika násobným mistrem České republiky v zimním plavání jednotlivců ve volném způsobu i ve způsobu prsa a rovněž se stal i několika násobným vítězem Českého poháru. Byl i patriotem, protože až do roku 2006 plaval pod hlavičkou oddílu plavání (bazénového) ŠKODA AUTO. Koncem toho roku však dostal nabídku k přestupu do nejstaršího a největšího otužileckého klubu v České republice, do 1. PKO Praha. Nabídku přijal, vždyť je původem a narozením z Prahy. Takže od 1.2.2007 se stal jeho členem.

Pan Michael plave a soutěží dodnes. Ostatně, zúčastnil se i 66. ročníku memoriálu Alfréda Nikodéma, který se konal 26. prosince 2012 opět u Národního divadla v Praze. Mezi 65 účastníky na 750metrové trase byl nejstarší, přesto 11 z nich porazil. Chtěl mi otužování ukázat v praxi a tak jsme zamířili k Jizeře. Jak jsem napsal již na začátku, byl leden a byla mi zima. A to jsme jeli autem. „To kvůli vám, ať vás nezdržuji. Normálně těch 3,5 kilometru chodím pěšky, pak si zaplavu 15-18 minut proti proudu a pak zase 3,5 kilometru pěšky domů“ – prozrazuje svůj itinerář. To dělá několikrát týdně. Pravidelnost je při otužování podle jeho slov nesmírně důležitá – viz jeho týdenní rozvrh.

A tak se odvažují zeptat: „Pane Štěpán, přece jenom zanedlouho oslavíte 70 narozeniny – neprojevuje se tyhle vysoké zátěžové dávky na vašem zdraví?“ – „Projevují“ – směje se. „Žáda mě přestala bolet, zpevnila si mi. A chřipky? Pokud přece jenom na mě skočí, tak se mě moc dlouho nedrží...“

Přeji nadále pevné zdraví:

Michal Korol