

TEXT: DAGMAR ZEMANOVÁ

LUBOMÍR TESÁČEK:

ŠPIČKOVÝM VYTRVALCEM DÍKY RESPEKTU Z VOJNY

Mezi atlety přezdíváný Tesi, halový mistr Evropy z roku 1984 na 3 000 metrů překážek, držitel halových českých rekordů na 3 a 5 000 metrů, pětinasobný vítěz Běchovic v řadě, ale také oblíbený spolupracovník, pohodář, „bigbeaťák“, příjemný hostitel a v neposlední řadě táta krásné dcery, která studuje v Austrálii. Takový je přední český vytrvalec osmdesátých a první poloviny devadesátých let, Lubomír Tesáček.

Vím, že před odchodem na vojnu jsi běhal jen rekreačně. Co tě tenkrát motivovalo k běhu a jaké byly tvé výsledky?

Hrál jsem country hudbu. Když jsem měl volno, tak jsem si šel zaběhat. Jen tak na pohodu. Běhal jsem krajskou soutěž. Výsledky ale nebyly moc dobré. Já jsem nikdy nebyl žádný talent. Jako žák nebo mladší dorostenec jsem nezaběhl 1 km ani pod tři minuty. Prostě obyčejnej buran z vesnice.

Co bylo příčinou pozdější změny? Změnil jsi přístup k běhu a začal trénovat tvrdě. Co tě motivovalo k výkonům na vrcholné úrovni?

Vojna. Vážil jsem tehdy 54 kg, a tak jsem se chtěl dostat někam, kde přežiju ty 2 roky, aniž bych utrpěl šikanu. Začal jsem tedy rok před nástupem na vojnu běhat, dostal se do juniorské reprezentace a narukoval jsem do Dukly Praha, kde jsem běhal s tehdejšími špičkovými běžci Josefem Plachým. Měl jsem vynikajícího trenéra Lišku a výsledky se začaly dostávat.

Jak vypadal trénink, který vedl k tomu, že jsi dokázal běhat 3000 metrů za 7:50?

Rekord mám 7:46 venku a 7:48,8 v hale, na 5 000 m pak 13:39. Univerzální návod neexistuje. Trénink prostě bolel. Nebyl jsem žádný talent, a tak jsem musel běhat o nějakých 30% více než ostatní. Hodně mi dávaly hory, bez hor bych to v životě nedokázal. Na Štrbské pleso jsme jezdili půl roku na opakovaná soustředění. Zpravidla jsme byli tak 3 týdny nahoře a pak jsme sjeli na závody, a za měsíc jsme se zase vrátili do hor. Tohle dneska nikdo nedokáže. Myslím, že každého to táhne do Ameriky, na Kanárské ostrovy a podobně, ale to je jen ztrá-

ta času. Každý si myslí, že když bude trénovat na Kanárských ostrovech, tak bude mistrem světa. Skutečnost je ale jiná. Kdybych byl o 20 let mladší, tak budu pořád rychlejší než dnešní běžci. Před dvaceti pěti lety v době KSČ, kdy byly podle mě daleko horší podmínky, jsme mohli jezdit jen na soustředění s národákem.

Jak to myslíš, že dnes mají běžci lepší podmínky. Vždyť sportovní kluby nejsou tolik dotované a lidi běhají po pracovní době.

Je fakt, že jediný běžecký oddíl je Kroměříž a těm stačí vyhrát mistrovství republiky v podprůměrném čase. Důležitý je zisk titulu, za to dostanou odměnu a to je uspokojuje. Vlastně když nemají konkurenci, tak proč by se víc snažili.

Co tedy chybí dnešním běžcům, aby dokázali to, co ty v dobách své největší slávy?

Je třeba, aby maximálně využívali pobyt na horách, stačí u nás. Aby na sobě pracovali a trénovali na maximum a nadoraz, za každých podmínek. Není to vůbec o trpění, jde o to, že člověk je schopen obětovat všechno.

Jak by měl tedy vypadat trénink?

Základem je nedělat žádné přestávky, všechny běhané úseky mít spojené, aby si tělo zvyklo na zátěž. Při běhu na 3 km je základem úsek o délce 1 km. Když jsem se rozklusával na 3 km, končil jsem posledním kilometrem za 2:45. Vedle mne běhali úseky a já jsem běhal 1 km. Tělo se musí zahřát a být připraveno na výkon. Pak jsem běžel třikrát kilometr s muzikou o délce 400 m. První kilometr za 2:31, druhý za 2:30 a třetí za 2:28. Pro normální běžce to asi použitelné není, ale pro ty vrcholové je to základ.



FOTO: ARCHIV LUBOMÍRA TESÁČKA

Znám spoustu lidí, kteří naběhají stovky kilometrů za měsíc, dávají běhu všechno, někteří změnili práci, aby mohli víc trénovat, někteří se dokonce rozvedli. Ale výsledky se stejně nedostávají?

Objem 400 km za měsíc by měl být dostatečný, ale trénink by měl být přiměřený, zátěž je třeba zvyšovat postupně tak, aby člověk využil maximálně svou kapacitu. Běhat jen spoustu kilometrů není dobré, trénink musí být pestrý, nejde to podle nějaké šablony „trénink na měsíc“ a běhat stále stejně. Člověk se na trénink musí těšit, pak ho víc baví, a tím se zlepšuje.

Jaký jsi měl vztah k maratonu? Přeci jen, 3 000 metrů a 42 kilometrů, to je podstatný rozdíl.

Každý běžec a vytrvalec, který neuběhne maraton, tak pro mne není vytrvalec, tak jsem si řekl, že to musím uběhnout. A když se mi v tehdejší západní Berlíně podařilo úspěšně zaběhnout závod na 25 kilometrů, uvědomil jsem si, že by to mohlo jít, tak jsem to prostě zkusil.

Jaké to bylo poprvé a kolik maratonů jsi absolvoval celkem?

První maraton jsem běžel v maďarském Szegedu. Věděl jsem, do čeho jdu, že to bude bolet. Každý maratonec ví, že maraton začíná na 35. kilometru. Do cíle jsem se dopotácel za nějakých 2:17, ale nevím přesně. Dneska by za to naši maratonci dali všechno. Mým nejrychlejším maratonem byla Vídeň 22. 4. 1990 za 2:13:48. Proč tento čas neviduji v tabulkách Českého atletického svazu nevím. Asi proto, že jsem tenkrát závodil za Inter Bratislava, možná ten čas evidují na Slovensku. Myslím, že jsem uběhl kolem deseti maratonů.

Traduje se o tobě, že před dopingovou kontrolou jsi na některých místech odmítal vypít vodu. Je to pravda?

Ano, bylo to na více místech. Ve Švýcarsku jsem při Grand Prix musel na dopingovou kontrolu při každé mé účasti. Tam nám dali vypít pivo, to bylo v pohodě. Už mě tam znali a věděli, že zase bude průšvih, že Tesáček dopingový vzorek nedodá, takže tam pro mě to pivo už měli připravené. Ale v rakouském Kitzbühelu jsem si po doběhu do cíle musel koupit pivo za vlastní, abych se mohl vymočít, takže to vypadalo, že to co jsem vyhrál, tak jsem tam utratil za to, abych mohl projít dopingovou zkouškou. Ale naštěstí to za mě nakonec pořadatelé zaplatili. Na Běchovicích jsem byl na dopingové kontrole pokaždé. Měli tam na mě spadenou.

Tam jsi také pil pivo?

Určitě jsem nepil žádný Isostar, nealkoholické pivo jsem odmítal. A ionták jsem poprvé pil až při maratonu, ani se nedivím, že se mi běželo tak špatně. Ale pivo jsem při závodě pít nemohl. Když jsem dokončil nějaký závod, tak jsem si otevřel plechovku piva na uvolnění a byl jsem spokojenější.

Vím, že také rád vaříš. Na atletických soustředěních se prý těšili na tvé kulinářské speciality.

Vždycky jsem bydlel s třemi ženskými, které si mě vybraly. Věděly, že mým koníčkem je vaření, takže mě klasicky využívaly. To bylo: „Tesi, co bude k obědu?“ a já na to: „Uvidíte.“ A za chvíli byly nalepené u sporáku. Když jsem například připravoval uzenná žebra, tak říkaly, že to není zdravé, jenže když jsem se vrátil z tréninku, tak trouba byla otevřená a všechno snědené.



FOTO: TOMÁŠ ZEMAN

» PRVNÍ MARATON JSEM BĚŽEL V MAĎARSKÉM SZEGEDU. VĚDĚL JSEM, DO ČEHO JDU, ŽE TO BUDE BOLET. «

Vratme se k tvé kariéře. Na jejím vrcholu sis po útoku psa poranil achilovku. Proč ses nepokusil po vyléčení o návrat na závodní dráhu?

Protože po zranění achilovky jsem měl čtyřletou pauzu, neměl jsem problémy jen s achilovkami, bylo toho víc. Doktorů jsem měl dost. Taky jsem soudnej, chodím do práce na dvanáctihodinové směny, trénovat pořádně nemůžu, a aby mě porazil někdo, kdo běhá podstatně pomaleji než já tehdy, tak to nemám zapotřebí. Já jsem si splnil všechno, co jsem chtěl. Po dobu tří let jsem byl nejlepší na světě v hale, zvítězil jsem na mistrovství Evropy, mám celkově 34 zlatých medailí. Ty stříbrné a bronzové nepočítám, to byla vždy prohra, Zajímá mne jen první místo, takže nevidím důvod, proč běhat za veterány. Na počátku mých problémů byla zranění, pak na mne skočil ten pes, a to byl začátek mého konce.

Nevadí ti, že si již málokdo vzpomene na mistra Evropy z roku 1984? Nemyslíš si, že média by měla naše úspěchy z minulosti častěji připomínat?

Já nejsem ješitný, je mi to jedno. Mám kamarády jako je Jarmila Kratochvílová, Táňa Kocembová, Imrich Bugár, Remek Machura, Milena Hübnarová (olympijská vítězka ve skoku do výšky z OH 1968 v Mexiku, Jiří Vyčichlo (trojskokan – olympionik) a spoustu dalších. Čas od času se sejdeme, pohovoříme a je nám fajn.

Kterých svých úspěchů si ceníš nejvíc?

Hodně si cením úspěchů na závodech, které u nás lidé vůbec neznají. Jsou to různé závody v zahraničí. Zprávy z nich se vůbec neobjevily v tisku, ale nás tam dobře znali. Čechy měli opravdu rádi. Byla to řada závodů ve Švýcarsku, v Německu, v Holandsku, ve Francii, v Belgii. Velkým zážitkem byl závod Marseille – Cassis (Francie), kde jsem běžel v čele pelotonu 20 000

běžců. Tento zážitek je pro mne cennější než zisk titulu mistra Evropy.

Myslíš si, že by pomohlo, kdyby maratonské limity stanovené Českým atletickým svazem nebyly tak tvrdé a umožnily běžcům dostat se na vrcholnou atletickou akci?

Já si právě myslím, že člověk by měl pracovat na sobě, aby stanovený limit splnil. Měkké limity nezaručují na mezinárodních úrovních žádný úspěch. To je demotivující, protože vytrvalci pak končí závod na posledních místech nebo jej vzdávají.

Máš za sebou pětadvacetiletou úspěšnou profesionální běžeckou kariéru, co bys rád vzkázal našim běžcům a zvlášť pak běžkyním a začátečníkům?

Běh, když se dělá rozumně, přináší krásné zážitky. Pocit z proběhnutí se po silnici nebo v terénu nic nenahradí.

Je to krásnější pocit, než být třeba mistrem Evropy?

Důležitý je pocit po každém běhu a ten je krásný. Pocit, že člověk udělal něco pro sebe je důležitější než titul mistra Evropy.

LUBOMÍR TESÁČEK

NAROZEN: 9. 2. 1957 ve

Slavkově u Brna

SOUČASNÉ BYDLIŠTĚ:

Stochov u Kladna

SOUČASNÉ

ZAMĚSTNÁNÍ: správce

sportovního areálu

Stromovka

– halový mistr Evropy

z roku 1984

– držitel halových českých rekordů na 3 a 5 000 metrů

– pětinasobný vítěz Běchovic v řadě

– držitel 18 individuálních mistrovských titulů v běžeckých disciplínách na dráze, v hale i na silnici

– 11 mistrovských titulů Dukly v soutěžích družstev

OSOBNÍ REKORDY

– 1 500 metrů: 3:42,3

– 3 000 metrů: 7:48,8 hala (dosud platný český rekord na 3000 metrů v hale)

– 5 000 metrů: 13:25,62

– 10 000 metrů: 28:09,4

– Půlmaraton: 1:02:58

– Maraton: 2:13:48,8 (Vídeň 22. 4. 1990)

