

## Ján Korytár

autorka: Lucie Krajčiová

Z Rokycan pochází spousta známých herců, zpěváků nebo také politiků, já jsem si ale vybrala osobnost ne tak známou z médií, ale rozhodně zajímavou. Ján Korytár je výborným vytrvalostním běžcem, na kterého může být naše město pyšné. Narodil se v roce 1952 na Slovensku, konkrétně v Topolčiankách, kde se nacházelo letní sídlo T. G. Masaryka. Ján byl nejstarší z osmi dětí a jak sám říká, nezačal chodit, ale rovnou běhat. S atletikou začal ale až ve svých 15 letech v atletickém klubu Nitra. V začátcích se věnoval spíše běhům na 400 a 800 m.

V roce 1971 odešel studovat na vojenskou školu v Martině, odkud roku 1973 dostal umístěnku do kasáren v Rokycanech jako důstojník. Zde si dal od závodního běhání 25 let pauzu – vojenské povinnosti mu pohltily veškerý volný čas. Volnější doba začala až po revoluci, kdy se Ján přidal k atletickému klubu Falcon Rokycany a začal vytrvalostně běhat. Začal sbírat ocenění v rámci Československa za desetikilometrový běh a půlmaratóny v Praze, Karlových Varech a Olomouci. Ale také v zahraničí, například v Karlsruhe, Drážďanech, nebo na půlmaratónu z Kodaně do Malmö. V roce 1997 si troufl na větší sousto – svůj první maraton. „Přejít z půlmaratónu na maraton je obrovský skok, tam, kde už jste v půlmaratónu v cíli, tam si při maratónu řeknete – no jo chlape, ty máš před sebou ještě 21 kiláků!“ Nakonec zaběhl ve skvělém čase 2:59:00 a tento čas ho nabudil k lepším a lepším výsledkům. Minulý rok se zúčastnil maratónu v Berlíně, kde překonal český rekord v kategorii nad 60 let s famózním časem 2:56:12! To je zároveň 3. nejlepší čas na světě (60+). A ta euforie z vítězství ho nakopla k prohlášení: „Hele, chlape, za 2 roky ti je 65, co takhle pošouchnout další rekord? Takže uvidíme. Není důležité zúčastnit se, ale vyhrát. Ale vyhrát může pátý nad šestým, devátý nad desátým a poslední nad těmi, co nepřišli. Takže není důležité vyhrát, ale zvítězit. Ale Berlín je jenom začátek, cítím, že mám na víc.“

Kvůli běhu je také důležité mít dobrou váhu. „Už 44 let vážím stejně, pár týdnů před maratónem i méně, sice ne o moc – tak o 2 nebo 3 kila, ale teď si představte, že poběžíte s dvoulitrovou PET lahví vody. Je tam rozdíl. Diety nejsou nutné, jen před maratónem nejdřív omezím sacharidy a jím spíše bílkoviny a potom naopak. „JO-JO efekt“ způsobí, že budete mít na maratónu spoustu sacharidů, které tělo potřebuje. Poslední jídlo jím tak dvě a půl hodiny před závodem, aby mi nebylo špatně. Většinou to jsou těstoviny. Říká se, že by se mělo pít po každých pěti kilometrech, ale podle mě tomu tak není. Já při maratónu piji tak dvakrát nebo třikrát, při půlmaratónu vůbec.“

Dnes Ján netrénuje nijak systematicky, protože někdy se tělo brání. Kolikrát jen vyjde před dům, rozběhne se a prostě běží, až po několika kilometrech se rozhodne, co bude trénovat. „Učím se poslouchat své tělo. To je ten hlavní recept v tomhle věku, běhat s rozumem!“ Měl problémy s achilovými šlachami. Předminulý rok byl na operaci v Příbrami, kam dojel i odjel na kole!

Když jsem si poslechla, co všechno dokázal, cítila jsem se až zahanbena tím, co jsem „dokázala“ já. On mi na to odpověděl krásnou a pravdivou větou: „Není důležité překonat ostatní, ale sám sebe.“ Já do toho jdu, porazím se. A co vy? V čem se chcete překonat? A zvládnete překonat sami sebe?