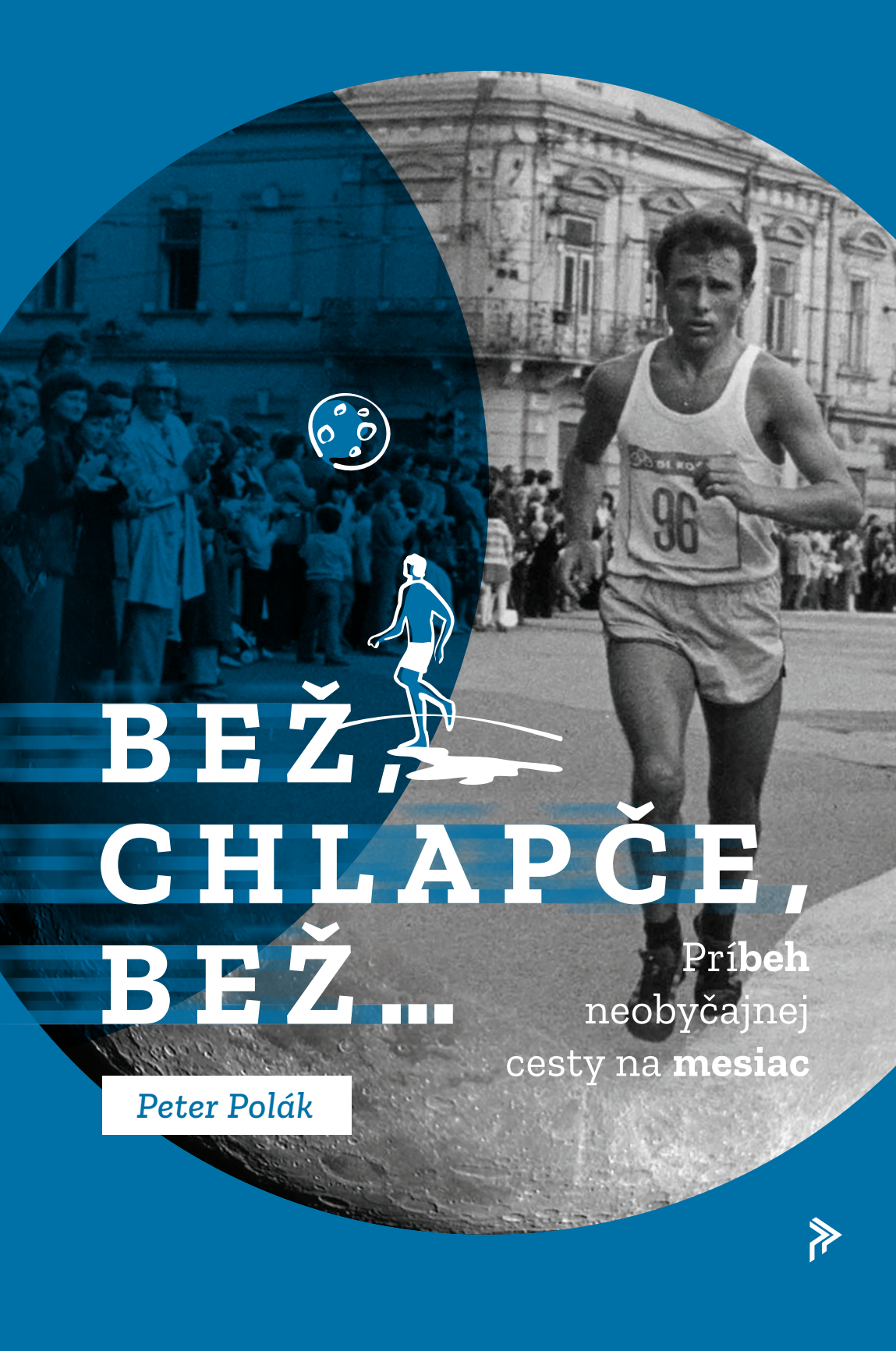




BEŽ, CHLAPČE, BEŽ...

Príbeh
neobyčajnej
cesty na **mesiac**

Peter Polák



Milí čitatelia,

do rúk sa vám dostáva kniha, rozsahom síce nevelká, no svojím obsahom vskutku unikátna. Peter Polák začal viac než pred polstoročím veľmi prezieravo zapisovať svoje snaženie do už vzácných tréningových denníkov, dnes už často nahrádzaných rôznymi modernými technológiami a aplikáciami.

Rukou písané záznamy, často dopĺňané viacerými dobovými poznámkami, sa tak stali základným zdrojom jeho spomienok na život strávený na tréningoch, pretekoch, cestách za nimi či pri zvukoch fanfár sprevádzajúcich jeho víťazstvá doma i v zahraničí.

Toto svoje rozprávanie dokáže temer vždy citlivo, a často i vtipne, zasadiť do koloritu doby, ktorou nás práve sprevádza, a neostýcha sa nechať nás nazrieť i do prostredia svojej rodiny. Práve v týchto častiach môžeme lepšie vnímať a pochopiť Petrov vnútorný svet. Na jednej strane veľmi intenzívne prežíva stretnutia, zápolenia a radosti zo života v kruhu priateľov veľkej komunity bežcov, na druhej strane vidíme nesmiernu lásku a pozornosť venovanú jeho najbližším. Tá sa napokon v zrelších rokoch jeho života pretavuje do hľadania ďalších zmysluplných výziev. Od individuálnych cieľov, od osobných víťazstiev až k odpovediam na otázku, ako môže byť sám i naďalej užitočný a nápomocný iným.

Posledné riadky tejto knihy boli napísané iba niekoľko dní pred odovzdaním rukopisu do tlače. Všetci sme čakali na chvíľu, keď Peter Polák zavŕši svoju imaginárnu púť vesmírom, keď už dobehne až k povrchu luny. Podarilo sa. A hoc ho tento príbeh vyniesol akoby vysoko nad naše obzory, stále ostáva oboma nohami pevne na zemi. Obkolesený svojimi priateľmi, vo viere vo všetko, čo robí náš život krajším.

Brano Koniar

BEŽ, CHLAPČE, BEŽ...

Príbeh
neobyčajnej
cesty na **mesiac**

Peter Polák



Ako sa to začalo / predslov autora	11
1. časť	
Bolo nás desať	12
S prezidentom pri ponku	14
Dva roky v zelenom	15
2. časť	
Od futbalu k maratónu	20
Prvé víťazstvo	22
Za osobák do sveta	26
Na trénerskej dráhe	30
Lákavé ultrabehy	35
3. časť	
Zamilované Francúzsko	44
Keď volali farára	51
Razítko za veľkú mláku	56
Sľubovali bicykel	61
Darček od premiéra	66
4. časť	
Na prahu penzie	74
Za chudobných	77
Vraciam sa na zem	81
5. časť	
Očami priateľov	94
6. časť	
Cesta na mesiac	148
Moje víťazstvá	162
Tri písmená v mojom srdci	165
Hľadanie pokoja / pár slov na záver	167





S Petrom Gombitom
pred štartom
Severskej desiatky.

Ako sa to začalo

Môj dobrý priateľ, pán farár Peter Gombita, mi raz hovorí: „Čo povieš, ideme na preteky Dukla – Svidník? Tam som pred mnohými rokmi slúžil omše.“ Veľmi rád súhlasím. „Prídem po teba na Jazero...”

Na cestu v jeho autíčku sa vždy teším, rozhovory s ním na hocakú tému sú pútavé, vie veľmi dobre pomenovať dobro a rád si vypočuje aj druhých. Ako mu tak rozprávam zážitky z rôznych pretekov, hovorí mi:

„Musíš tie príbehy napísať do knihy.”

Pritakávam, ale v duchu si myslím: „No koho by to zaujímalo?” Po niekoľkých mesiacoch sa ma pýta:

„Máš už dačo napísané?”

Dačo áno, keďže si už 50 rokov vediem bežecký denník. Povypisoval som všetky preteky, časy, umiestnenia, je ich niečo pod tisícku. Ale do ozajstného písania sa nie a nie pustiť. Vždy som si našiel sám pred sebou výhovorku...

Až prišiel 11. apríl 2021. Už dlhé mesiace bojujeme s covidom. Idem sa dať zaočkovať. Mám to na pol ôsmu. Električky štrajkujú, prichádzam tam o hodinu neskôr. Milé sestričky ma upokojujú, že je to v pohode. Prídem spokojný domov. A čo teraz? Dva dni sa nemám hýbať. Naposledy som nebehal deň po maratóne v Košiciach v roku 2020.

Tak predsa len skúsím dačo napísať...



Bolo nás desať

Skoro ráno som vybehol na kopec spod Sečovskej cesty, kde bol náš rodný dom. Moja detská zvedavosť mi nedala. Skadeže to slnko vychádza? Na kopci sa predou mnou otvorilo veľké pole a rozbehol som sa po ňom. Dobehol som k studničke, napil sa krištáľovo čistej vody a spomenul si – veď dnes mám narodeniny. „Mami, mami, dnes mám 9 rokov!“ Bolo nás veľa súrodencov, tak na nejaké darčeky peniaze neboli. Mama vytiahla z vrecka 20 halierov a hovorí mi: „Kúp si tú dvojzložkovú šumienku.“ Tá hnedá kocka farbila jazyk, biela šumela. Veľmi radi sme mali zemiakový cukor, ale k nemu sme sa dostali len tak, že sme pomáhali v blízkych potravinách obchodníkovi.

Môj brat Štefan, ktorý už bol dospelák, videl, že s darčekom nie som veľmi spokojný, tak mi hovorí: „Poď, vyhorel sklad hračiek, sypú to na smetisko, dačo vyberieme.“ Našiel mi trocha obhorenú, ale funkčnú vlakovú súpravu. Bol som šťastný. Na druhý deň mi nedalo znova nepreskúmať taký „poklad“, tak som sa na neďaleké smetisko vybral sám. Ako tak bežím po nábřeží Hornádu, dobehol ma neznámy chlapík: „A ty, chlapče, kam bežíš?“ Keďže som sa hanbil priznať, že na smetisko, hrdo som mu oznámil, že raz chcem byť maratóncom. „Tak len bež, chlapče, bež...“ znela jeho odpoveď, kým sa stratil za najbližšou zákrutou.

Na moje detské roky si spomínam rád. Bolo nás desať súrodencov – Alžbeta, Helena, Laco, Štefan, Jolana, Marta, Tibor, Vilo, Eva a ja. Bol som v poradí tretí najmladší. So staršími súrodencami som nebol v dennom kontakte, pretože keď som sa narodil, boli už dospelí. Najbližší mi boli Marta, Tibor, Vilo a Eva, s ktorými som doma vyrastal. Boli to povojnové roky, keď sme si mnoho hračiek vyrábali sami. Najobľúbenejšie boli štvorkolesové káry zo starých detských kočíkov. A hry – hokej, futbal. Dostať sa do uličného družstva nebolo jednoduché. Hokejky sme si vyrábali z agátového dreva, korčule boli na kľúčik.

Najkrajšie boli bežecké preteky. Každý dal po 10 halierov, víťaz dostal čokoládu a pusu od spolužiačky. Čokoláda sa spoločne zjedla a už sme si išli celá banda sadnúť na schody pred predajňu potravín. Schody boli príjemne hladučké zo žulového kameňa. Tam sme často vysedávali do neskorého večera.

Pre cezpoľné deti za Hornádom, ako nás volali učitelia, bola táto štvrť na zábavu ako stvorená. Neďaleký kopec, kde boli záhrady a v nich lákavé ovocie, rieka Hornád, kde sme sa v lete kúpali a v zime hrali hokej. Keď som chcel mojej mame urobiť radosť, tak som jej v Peklisku, terajšom Heringeši, nazbieral krásne poľné kvety. Ako 10- až 11-ročné decko som behával asi 2 km hore okolo záhrad. Vždy som bol trochu drzý i odvážny. Hry na kamienky, čo bolo žonglovanie s piatimi hákmi z konských podkov, ktoré sme zbierali na ceste do Košickej Novej Vsi, guľky z hlíny, tie sa palcom triafali do jamky, gumipušky, lúky a šípy sme si vyrábali sami. Pásli sme tu kozy a v húštinách sme mali bunkre.

Moja mama mi hovorila, že keď som mal pol roka, vraj už strácali nádej na záchranu môjho života. Na brušný katar v tých časoch deti zomierali, vraj už aj naši chystali truničku*, ale nejakým zázrakom som prežil. Mame poradili liečiť ma kozím mliekom, ktoré som pil s radosťou až do dospelosti, pokiaľ nám koza nezdochla. Zrejme to mlieko má na svedomí moju odolnosť proti chorobám, lebo celý život ma tie vážnejšie obchádzali.

Do školy som chodil na Puškinovu ulicu. Telesná výchova prebiehala aj v parčíku, ktorý je až do dnešných dní oproti krytej plavárni. Tam sme chodili behať. Pováčšine som dobiehal medzi poslednými, predbiehali ma i dievčatá, aj sa mi posmievali, čo ma veľmi mrzelo. Nečudo, bol som vzrastom najmenší v triede. Vtedy som netušil, že prídu aj iné časy. Mal som asi tridsať, keď som v meste stretol spolužiaka. Hovorí mi: „Peter, máš menovca bežca. Je majstrom Slovenska v maratóne a vyhŕáva preteky. Ale veď to som ja. Čo trepeš hovadinu, veď ty si bol stále posledný.“ Po čase zistil, že som neklamal.

S prezidentom pri ponku

Ako učeň druhého ročníka vo VSŽ som bol priamo pri mojom pracovnom ponku poctený stretnutím s vtedajším prezidentom ČSSR Antonínom Novotným. Bolo to za odmenu, keďže som získal titul Najlepší učeň svojho povolania. Pýtal sa ma, aké mám záujmy, tak som sa mu pochválil, že reprezentujem učilište v behu. Keby vedel, aký ja som bol bežec, posledný na majstrovstvách kraja. Prvé bežecké záblesky prišli teda na učilišti VSŽ, kde som sa ako učeň v odbore strojní zámočník musel prihlásiť na preteky okolo učilišta v dĺžke asi jedného kilometra. Bolo to po epizóde, keď sme s Vincom Duchoňom pred vyučovaním boxovali pred tabuľou. Dostal som do nosa, čo ma tak rozzúrilo, že som ho začal naháňať po chodbe učilišta. Učiteľ nás stopol a hovorí: „Keď chcete behať, zajtra sú preteky okolo učilišta. Tam sa pôjdete vyblázniť.“ Na moje veľké prekvapenie sa mi podarilo vyhrať. Nominovali ma na majstrovstvá kraja. Trénoval som raz do týždňa krátke úseky, spolu asi 5 km, a to som si hovoril, že dosť veľa trénujem.

Vtedy v Giraltovciach vyhral Jozef Plachý, ktorý bol už známy bežec. Tak si pred pretekmi vravím, skúsím sa mu prihovoriť. „Ahoj, Jozef, tebe to ide.“ Pozrel sa na mňa dole, bol o hlavu vyšší, a hovorí: „Keď chceš dobre zabehnúť, musíš sa pred pretekmi dobre rozklusáť a dať si rovinky.“ Dal som ich dvanásť a bol som jasný. Posledné miesto. Jeho kariéra bežca išla raketovo nahor. Stal sa jedným z najlepších osemstovkárov na svete a moja bežecká kariéra vtedy skončila nástupom na dvojročnú vojenskú službu.

Neskôr som sa s Plachým stretol po 15 rokoch na sústreďení maratónskych reprezentantov v Houštke pri Starej Boleslavi, kde boli aj strednotratiari. V tom čase sa už preorientoval na 1 500 m, preto behával s nami 20 – 25 km trate. Jeho tréner pán Liška ma požiadal, či by som s ním neodbehol 20 km v tempe 3 minúty a 20 sekúnd na kilometer. Pre mňa to bolo maratónske tempo, ale Jozef trpel už od 15. kilometra, no vydržal. V tom roku vytvoril práve na 1 500 m nový československý rekord. Bol som pyšný na niekoľko spoločných tréningov s takým bežeckým velikánom.

V osemnástich rokoch ma chvíľu bavilo džudo pod vedením špičkového trénera, pána Kendeho, ale nakoniec mi predsa len viac učaroval beh.

Dva roky v zelenom

Čas plynul neúprosne rýchlo, ako voda v rieke, na ktorej brehoch sme strávilí toľko nezabudnuteľných chvíľ. Bol nádherný slnečný júlový deň roku 1967. Skvelá partia chlapcov a dievčat sa stretávala na brehu rieky Hornád. Veď sme mali krásnych osemnásť. Prídem k večeru domov hladný ako vlk. „Mami, čo je na večeru? Synu, fiziolová polevka, ale barz ci smakovac nebudze, idz za apom.“

Ako keby mi niekto takú poriadnu vylepil. Povolávací rozkaz do Malaciek. Nástup o desať dní. Špeciálny vlak plný brancov bol vypravený z košickej stanice. Nádherné dievčatá, plač, lúčili sa so svojimi milými. Vo vlaku bolo veľmi živo. Toľko podgurážených mládenčov pokope som v živote nevidel. Ale všetci sme veľmi rýchlo vytriezveli, keď nás v kasárňach bez pardónu do jedného ostrihali dohola. Naplniť slamou stružliaky, na ktorých sme spali. Nič moc. A to oblečenie: nohavice z hrubého nepríjemného filcu.

Denné pochody na Saharu (cvičisko) v úmorných horúčavách. Niekedy som bol taký spotený, že aj v oblečení som vliezol pod studenú sprchu. Na druhý deň ma premohol plač, smútok za domovom, civilom, ale ortieľ znel 26 mesiacov. Keď som sa spýtal veliteľa, prečo nie štandardných 24 mesiacov, vraj najuvedomelejší boli vybratí strážiť našu socialistickú vlasť pred kapitalistickými imperialistami. Bola to bratislavská brigáda od Jaroviec až po Moravský Ján. Vo výcvikovom stredisku v Malackách ma bavili ranné rozcvičky, tam sa dosť veľa behalo. Veliteľ si všimol, ako s ním stále držím tempo.

Nie veľmi sa mu to páčilo, tak vymyslel, že má preženie. Za zle vykonané rajóny mi dal trest. Beh, päť kilometrov okolo ubikácie. Bola nedeľa ráno. Po ubehnutí piatich kilometrov mu hovorím: „Môžem si pridať? No prosím, tak bež.“ Vojaci začali vychádzať von, čo sa deje. Mňa to tak nabudilo, že z toho bol beh dlhý tridsať kilometrov. Cítil som sa ako na pretekoch a odmenou mi bol potlesk vojakov.

Čoraz častejšie ma bavilo v čase voľna zabehať si. Raz sa mi podarilo objaviť dieru v plote, ktorou mazáci chodili tajne na pivo. Les bol nádherný, samé voňavé smreký, borovice. Práve vtedy tam bol výrub časti stromov. Buldozér vytláčal korene na jednu kopu. Pozerám, krásny samorast. Postava bežca, ako drží nad hlavou víťazný veniec. Fíha, to je možno nejaké znamenie. A bolo. Budúcnosť mi to potvrdila.

Po dvojmesačnom výcviku ma preradili na hraničnú čiaru s Rakúskom do Karlovej Vsi. O tri dni nato boli nominačné preteky do Znojma na desať kilometrov. Podarilo sa mi zvíťaziť, ale zbytočná bola moja radosť. Veliteľ posádky hovorí: „Ty jseš tu novejš, běžet bude desátník Vochomůrka.“ Na celé dva roky ma prestal beh zaujímať.

Vojenská základná služba na hraniciach mi vôbec nevoňala. Bol rok 1967 a často sa stávalo, že sa ľudia pokúšali opustiť Československo cez rieku Moravu. Neustále poplachy, zadržaní „narušitelia“, ako ich nazýval náš veliteľ, neustále dookola. Preto mi napadlo prezradiť vojakovi, o ktorom sme vedeli, že je donášač, môj kladný vzťah k západu. Hneď na druhé ráno na bojovom rozdelení počujem: „Vojak Peter Polák je preraďený k útvaru LIVR (Limitovaná investičná výstavba rôť)“. Ten pôsobil po celom Československu. Stal sa zo mňa pracujúci vojak. Tá časť vojenčiny sa mi páčila. Viac peňazí, časté vychádzky, no i dievčatá, ktorým sa vtedy uniformy páčili.

Ako druhoročiak idem z Prahy domov na opušťák. Brat Štefan, ktorý bol otcom dvoch neposedných chlapcov, ma požiadal o ich stráženie na pár večerných hodín. Po jeho mladšieho syna Rastu sme šli k pani Seleckej do vedľajšieho bloku. Na chvíľu sme si sadli do obývačky a zrazu prebehol cez izbu anjelič. Krátka suknička v štýle lambady, nádherné nožičky, milá slečna, ktorá ma oslovila. Prosíte si čaj? A ako keby ma zasiahol Amor. To bude moja žena. O rok a pol bola svadba. Celých štyridsať rokov som mal vynikajúcu manželku, len neviem, či ona mala dobrého muža, lebo ten často nebol doma, stále niekde behal po svete.



Už ako otec dvoch synov som sa snažil, aby rodina netrpela kvôli môjmu behaniu. Manželka Evička nosila ráno deti do škôlky a ja po pribehnutí z práce som deti zo škôlky vyberal. Mala pre môj šport pochopenie a mal som pocit, že je na mňa aj hrdá. Bez rodinného zázemia by sa nedalo motivovať na veľké výkony. Toto mi bolo dopriate od mojej manželky Evičky vrchovatou mierou.

Veľa nechýbalo a nemuselo to tak byť. Moja Evka, vtedy ešte snúbenica, si veľmi zakladala na znameniach. Bol horúci jún a my sme si išli zaplávať na jazero. Ako tak pozerám na moju lásku, ako pekne si pláva, zrazu kričí o pomoc, ja v šoku. Skočím do vody, okamžite som pri nej. A ona plačká. Čo plačeš? Spadol mi prsteň do vody. Bolo to asi pätnásť metrov od brehu a hĺbka vody asi dva a pol metra. To nič, veď ti kúpim druhý. Ona stále plače, „to je zlé znamenie, nám nie je súdené byť spolu“. O chvíľu priplávala doska, vietor ju prihral. Sadol som si na ňu. Tu to asi bolo, hovorím si. Skúsím sa ponoriť, nech Evka vidí, že mám snahu. Ale čo sa stalo, to aj mňa šokovalo. Po prvom ponorení sa mi prsteň nastol na malíček. „Pán“ chcel, aby sme boli spolu, tak som si to vysvetľoval. Svadba bola o niekoľko dní a naše nádherné manželstvo trvalo štyridsať rokov. Až do roku 2011, keď ma po ťažkej chorobe navždy opustila. Veľmi mi chýba.



Náš svadobný deň s Evičkou.
Prsteň už mala pevne
na svojej ruke.



Takto ma niekto s časťou mojich súrodencov odľotil v roku 1952. Zľava hore Štefan, Marta, Jolana a dole Vilo a ja.



Drahuš sa cerí, Slavo ešte zuby nemá. Naša rodinka v roku 1975.



Deti rástli ako z vody. Tešili sa z nich aj starí rodičia. Vľavo dole moja mama, vpravo Evičini rodičia.



Z mojich učňovských rokov sa v albume nenašlo takmer nič. Tak pridávam túto od sústruhu po desaťročiach praxe.



Moja veľká fanúšička bola aj svokra. Ako 88-ročná ma prišla podporiť so synom Drahušom na mojich posledných pretekoch na 100 km.



Oslavujem päťdesiatku. Vľavo odo mňa súrodenci Vilo, Betka a Eva.



Vnúčatá Jakub, Miško, Peťo
a Lenka pri zbere úrody
v záhrade v Geči.



Vojačik
Peter Polák.



Pred štartom štafety okolo Slovenska
v roku 2022 spolu s Braňom Koniárom,
bratom Vilom a sestrou Evou.



Na futbalovom tréningu.
Bez dresu IS Košice.



Učeň VSŽ Košice v roku 1965.
Ležím vpravo, vedľa mňa budúci
riaditeľ tohto učilišťa Vinco Duchoň.



Členovia atletického oddielu
Lokomotíva Košice
v roku 1972.

Od futbalu k maratónu

Po základnej vojenskej službe moje športové snaženie pokračovalo futbalom. Bol som útočníkom na pravom krídle v IS Košice. Hrali sme 5. triedu, čiže mestskú. Trénoval ma pán Ujhely, otec slávneho futbalistu, neskôr pán Sohan. Keď sme hrali prípravný zápas proti B tímu VSS, zahrával som rohový kop. Lopta dopadla na vrch siete a tréner kričí na celé ihrisko: „Kedz ešči raz tak kopneš roh, ta ce nakopem do rici.“ Ja som sa urazil a viac ma na ihrisko nedostali.

V roku 1970 ma zlákal inzerát v novinách. Pridružená výroba Chrastné, nástupný plat 3 000 Kčs. Keďže som bol zasnúbený s mojou priateľkou Evičkou, tak v tom čase nebol problém zaobstarať si byt.

Bol trojizbový družstevný. Cena 27 000 Kčs. Po roku sme sa už presťahovali, ako svokrovci hovorili, do zariadeného rozprávkového bytu na Sídlišku nad jazerom. Ako začínajúci bežec som v tejto mestskej časti našiel ideálne podmienky na beh. Dlhé roviny po nábřeží rieky Hornád, neďaleký les ako stvorený na silový tréning, čiže fartleky.

Na jeseň v roku 1971 si po ukončení futbalovej anabázy hovorím: Veď sa skús prihlásiť na atletiku.

Na štadióne Lokomotívy trénovalo plno atlétov. Pýtam sa staršieho pána, kde sa dá nahlásiť na beh. Príď v stredu, bude výber. Bol to pán Aboši, môj budúci tréner. V stredu sme prišli štyria. Jozef, daj s nimi pyramídu, opatrne. Bolo to postupne 200, 300, 400, 500 metrov a späť. Jozef Haraksín bol vtedy už skúsený bežec. Ako sa bežalo, tak sme postupne odpadávali. Tretiu sériu nevydržal nik. Už sme sa zberali preč, asi nič z toho. Ty malý, pod' sem. Tu máš papier, pôjdeš za pánom Gajdošom do skladu, dá ti bežecké veci a v piatok o štvrtnej sa vidíme. Bol som vtedy už trojmesačný mladoženáč a naradostený bežím ku manželke Evičke. Pozri, vybrali ma! Ako keby som vyhral milión!

Môj prvý cestný tréning z Podhradovej do práce v Chrastnom sa skončil fiaskom. Po piatich kilometroch, samozrejme prepálených, mi prišlo zle. Do práce to bolo jedenásť kilometrov. Počkal som na autobus. Druhý pokus o tri dni nato sa situácia opakovala, ale už sa mi podarilo dobehnúť osem kilometrov do Vajkoviec a až tam počkať na autobus. Šofér mi hovorí: „Co ty za bežec, to už neznaš tote tri kilometre dobehnuc? Nevie, lebo je strašne horúco,“ vyhováram sa. Až na tretí pokus sa mi to podarilo.

Čo ma pritiahlo k behu, boli tabuľky desiatich najlepších výkonov vo všetkých atletických disciplínach. To by bol obrovský úspech, keby sa mi podarilo dostať sa na 5 km alebo 10 km do takej tabuľky. No za rok sa mi to nepodarilo, dokonca ma prepadali myšlienky na ukončenie pretekárskej činnosti. Nečudo, veď v Šaci na majstrovstvách kraja na 5 km na dráhe som zametal na chvoste za 16 minút a 40 sekúnd. Na jednom tréningu v Čermelskom údolí mi spolubežec hovorí: „Čo neskúsiš cestu? Možno ti asfalt bude vyhovovať. Budú preteky Dargov – Košice na 25 km. Fero Sobota to organizuje, sú tam aj vecné ceny.“

Skúsil som, hoci sa mi to zdalo veľa, ale oplatilo sa. Bolo z toho 4. miesto a čas 1:34 hod. Prvá cena v živote, desaťcentimetrová hlinená vázička. Moja svokra s ňou na Polianskej pobehala celý blok, akého má šikovného zaťa. A ja som už vedel, čo budem behať v budúcnosti.

Od môjho prvého tréningového dobehu do práce v Chrastnom prešiel rok a môj parták, pán Bankoš, ma víta s novinami v rukách. Tu čítam, Peter Polák, Vranovský maratón, 25. miesto. Blahoželám. Jeho slová ma potešili a povzbudili. Veľmi som si ho vážil, naučil ma čítať zložité technické výkresy.

Motivácia behať naberala postupne na sile. V tom čase bol na MMM tvrdý limit 2:50 hod. Ďalší rok po absolvovaní niekoľkých cestných behov mi bolo jasné, že ho treba zdolať. Moja kilometráž každým rokom utešene narastala. 1971 – 250 km, 1972 – 3 000 km, 1973 – 3 500 km.

Bol máj 1973. Do Vranova nad Topľou ma prišli na motorke povzbudzovať aj moji bratia Tibor a Vilo. Tak reku sa vytiahnem. Skúsim bežať v tempe

po štyri minúty na kilometer. Do 30. kilometra to šlo pekne. Na tridsaťpäťke im hovorím: „Ja asi vzdám, je strašne horúco.“ „Si normálny? Veď do cieľa je to už len kúsok. Čo potrebuješ?“ „Studenú vodu!“ Vbehli do dvora, nabrali vedro vody, celé na mňa vyliali. To ma prebralo. Čas 2:48 hod., limit bol vo vrecku. V cieľi som sa opil z dvoch pív. Aj od šťastia.

Veľmi dobre sa mi bežalo v Prahe – Stromovke, osem okruhov, rovina. Bežím v skupine bežcov v tempe 3 minúty 40 až 3 minúty 45 sekúnd na kilometer. Na 20. kilometri mi Jaro Šiška zo Zvolena hovorí: „Ty velice silno dýchaš, to tempo nevydržíš, a keď, tak budeš hviezda.“ Hviezda som nebol, ale čas 2:36:39 hod. ma naplňal spokojnosťou.

Beh ma uchvátil, skúsím Tatranskú magistrálu. 24 km Štrbské Pleso – Popradské pleso – Ostrva – Starý Smokovec. Na začiatku štartovali menej zdatní po minútových intervaloch. Do Smokovca dobieham ako prvý a svokor vo vytržení, že som víťaz! Musel som ho usmerniť, že tí najlepší ešte len dobehnú! Skončil som dvadsiaty, ale pre svokra som bol hrdina.

Prvý štart na MMM. Vtedy chodila do Košíc na maratón svetová špička. Veď časom 2:50 hod. som obsadil 141. miesto. Bežal aj Ron Hill, ktorý mal na obrátke v Seni čas 1:03 hod., čo ukazovalo na najlepší svetový výkon. Ale vykopal. Olympijský víťaz Waldemar Cierpiński bol až tretí. Zvláštna príhoda sa vtedy odohrala v súťaži o cenu najlepšieho Košičana. Nejaký chytrák otočil už v Grajciari a mal čas 2:37 hod. Prišli mu na to až pri odovzdávaní ceny. Nakoniec krištáľová váza pripadla mne, čo ma milo prekvapilo. V rokoch socializmu sa na bežeckých pretekoch nedalo zarábať, a aj najlepší brali len vecné ceny. V dome kultúry vyhodnocovali až prvých 150 pretekárov.

Prvé víťazstvo

Moja bežecká dávka sa každým rokom zvyšovala. Rok 1975 – 6 016 km a osobák v Prahe 2:31:50. Ale na MMM mi to nie a nie vyjsť. Prílišná snaha a čas 2:41 hod. znamenal 91. miesto. V roku 1976 pri ročnom objeme 7 010 km žiadne zlepšenie. Nevedel som stlačiť maratón pod 2:30

hod. Ako zámočník a montér OSP som pracoval v rôznych častiach okolia Košíc. Desiata v ruke, hocikedy ma psy naháňali. Moja ranná dávka na baňu Bankov bola 12 km. O 7.00 sa začínal pracovný čas, končili sme o tretej. Cez Alpinku viedla moja spätočná trasa 16 km smerom domov.

Z roku 1976 si pamätám, že bolo treba vypomôcť aj na dráhe. Bežím za B-tím Slávie na krajskom pohári 10 km v čase 33 minút a deň nato 5 km za 16 minút a 11 sekúnd, čo stačilo na 5. miesto.

Zlomový okamih v mojej kariére nastal po maratóne Brezno – Banská Bystrica. Dobežiem do cieľa časom 2:34:57 na šestnástom mieste a príde za mnou chlapík a hovorí mi: „Poslyš, Petře, když chceš, můžu tě trénovat, začnem po košičákuu.“ Bol to Jaroslav Kocourek z Brna. Samozrejme, súhlasil som. On mal vtedy osobák 2:18 hod. a ďalší rok ho vylepšil na 2:15 hod. Nechal ma do MMM trénovať po mojom. Samozrejme, biedny čas 2:46 hod. a 60. miesto. Začiatkom novembra mi však začal úplne iný tréning. Malo to systém. Kilometráž sa zvýšila na 700 km mesačne a za celý rok 1977 ich už bolo 8 015.

Prvé preteký v roku 1977. Bolo to 4. apríla v Hraniciach na Morave, bežalo sa 20 km. Vyhrávam a plný emócií plačom na stupni víťazov ako malé decko. Praha 8. mája, konečne maratón pod 2:30 – 2:29:06. A prichádza moje aj prvé maratónske víťazstvo, vo Vranove 2. júla. Nik nemohol tušiť, že ich v tejto výnimočnej disciplíne napokon nazbieram až 22.

Vtedajšie vedenie Slávie VŠT si všimlo moje zlepšujúce sa výkony v maratóne, a tak nám spolu s pretekármi z VSŽ, Paľom Madárom a Vojtom Peterčákom, zaplatili 10-dňové sústredenie na Štrbskom Plese. Evidentne nám to na MMM pomohlo. Všetci traja sme zabehli v prvú októbrovú nedeľu časy pod 2:30 hod. Už hodinu pred štartom som nervózne poklusával na atletickej dráhe Lokomotívy. Štadión bol zaplnený do posledného miesta. Diváci boli zvedaví jednak na tradičné futbalové derby medzi Košicami a Prešovom, aj na svetovú maratónsku špičku. V tých časoch nebolo toľko maratónov, a aj preto sa na MMM v Košiciach schádzala svetová bežecká smotánka. V roku 1961 ma uchvátil beh Abebe Bikilu. Otec ma musel posadiť na svoje plecia, aby som cez tie husté davy divákov na Leninovej

(Hlavnej) vôbec videl na pretekárov. V tom roku 1977 sa tu zišli esá ako Waldemar Cierpiński z NDR či Go-Čun-Son z KĽDR.

Môj tréner mi prízvukoval, aby som bežal rovnomerne, čo sa mi aj podarilo. Časom 2:26:06 obsadzujem celkové 41. miesto. Pri dobehu na štadión počujem, ako niekto z divákov na bráne borcov nadšene kričí: „Pozrite, to je môj brat Peter!“ Na škváre štadióna dobieham majstra USA Bremlyho. Diváci ma začali hecovať. On im kýval, vtom som okolo neho preletel, zareagoval, ale už bolo neskoro. Dobieham ako najlepší Slovák a šiesty z ČSSR.

V tom čase som pracoval v okresnom stavebnom podniku (OSP). Po maratóni si ma dal zavolať do kancelárie predsedu ROH súdruh Midlík. Polák, my ťa máme odmeniť za úspešnú reprezentáciu nášho podniku, dostali sme príkaz z KNV. Ale ako, keď ty nie si ani v strane, ani v ROH! Keď vstúpiš do ROH, dostaneš 5 000 Kčs a cibulový porcelán, čo bola v tom čase vzácnosť. Tak si hovorím, prečo nie.

Ako dvadsaťdeväťročného ma povolali už na druhé vojenské cvičenie. Trvalo to obyčajne tri týždne. V Malinovského kasárňach v Košiciach boli každé ráno rozcvičky. Keďže som mal v pláne odbehnúť 100-kilometrový beh Košice – Hrhov a späť, tak neostávalo iné, ako nabehať kilometre pred rozcvičkou ráno od piatej. Vojak Polák, už ste trikrát nebol na rozcvičke, máte zákaz vychádzok. Ja som mu vysvetľoval prečo. Keď ma klamete, tak v pondelok idete do basy. Z basy nebolo nič, lebo veliteľ si prečítal v novinách, kde stálo: 100 km Košice – Hrhov – Košice vyhral Peter Polák časom 6:51 hod. Udelil mi dva dni voľna. Po silnej svalovke som sa stovkám vyhýbal ďalších šesť rokov.

Po vydarenej sezóne 1977 ma oslovil funkcionár VSŽ Košice, či nechcem behať za nich ako profesionál. Bol som členom Slávie VŠT Košice, ktorá mi preplácala cesty na jednotlivé preteky. Ponuka to bola lákavá, len behať, nechodiť do práce. Ale ako montážnik oceľových konštrukcií OSP bol môj mesačný plat okolo 3 000 Kčs a od nich bola ponuka 1 400 korún. Bol som otcom dvoch synov, 5-ročného Drahomíra a 2-ročného Slavomíra, tak bez váhania peniaze rozhodli. Ktovie, ako by pokračoval môj bežecký progres, keby som sa dal na profesionálnu dráhu.

Ale mne takýto štýl života celkom vyhovoval. Ráno behom do práce a po práci behom domov. Spolu to bolo od 25 do 35 km denne.

Po roku 1977 niektorí bežci začali všímať, ako ten malý chlapík dobre behá. Boli to Laco Marhevský, sparingpartner Jozefa Plachého, Štefan Končérák, Ondrej Orlovský a Ondrej Juhász. Navzájom sme si boli oporou. Spoločné výkonnostné tréningy nám prinášali všetkým ošoh. Keďže Laco bol slušný dráhar, ktorý mal zbehnutých 10 km na dráhe okolo 31 minút, tak sme všetky rýchle tréningy absolvovali spolu. Chcel zbehnúť maratón pod 2:30 hod. Skončil s časom 2:31 hod. Ťažká choroba, leukémia, mu nedovolila pokračovať vo vrcholných výkonoch. Nakoniec nás opustil v mladom veku a ja som to veľmi ťažko znášal.

Postupne v časovom horizonte dvoch rokov sa skupina rozrástla do veľkého počtu. Sobota ráno o siedmej, a tak 20 ľudí od splavu na Sídlišku nad jazerom vyráža na dlhý beh v tempe 5 až 5:20 na kilometer. Bežne to bolo 30 km aj viac.

Začiatkom osemdesiatych rokov sa z tohto sídliska stala maratónska mekka. Z našej skupiny azda až 16 bežcov vedelo dať maratón pod tri hodiny a štyria sme bežali pod 2:30. Boli to Tibor Tisza, Paľo Obraz, Vojto Peterčák – môj večný súper a ja. Veľmi radi spomíname na tie nádherné tréningy, ku ktorým sa pripájali aj niektorí chlapci z mesta ako Zdeno Belko, Peťo Buc, ktorý potom dokázal vyhrať Michalovský maratón. Neskôr odišiel na istý čas pracovať do USA a zabehol azda všetky veľké svetové maratóny.

Naša jazerná bežecká partia to mala pekne zorganizované. Mali sme tréningové plány na zimné obdobie, teda približne na tri mesiace s vyústením na maratón v maďarskom Szegede. Bol som ich autorom, Ondrej Gul'vaš ich rozmnožoval a každý, kto mal záujem, dostal kópiu. Samozrejme, prispôbenú jeho výkonnosti. Cez pracovný týždeň, keď som bežal z práce, ma chlapci počkali a na hrádzi pri Hornáde sme behávali úseky. My kone, ako nás volali, teda Milan Furín, Paľo Obraz, Mišo Krivda, Paľo Krajňák a ja, sme sa pohybovali s časmi od 3:05 do 3:20 na kilometer pri tréningu 10× 1 km s medziklusom 500 m.

Keď Jazerčania prišli na maratón, napríklad do Vranova nad Topľou, tak v prvej desiatke nás bolo aj sedem. Každoročne sme sa veľmi tešili na maratón v Novom Meste nad Váhom. Z Košíc nás bolo pol vagóna. Niekedy nás sám šéf maratónu pán Lehula prišiel privítať na vlakovú stanicu. Po maratóne bola v kultúrnom dome zábava, tancovačka, k tomu dobré víno, ktoré bolo odmenou pre víťaza na obrátke v Krakovanoch, kde nám stále vyhrávala živá kapela. Pár kilometrov pred obrátkou bežíme na čele s Jánom Polkorábom a on hovorí: „Peťo, ty vyhráš maratón a ja obrátku. Čo ty na to? Janko, ja mám lepší nápad, vyhrám obrátku aj celkovo,“ a vzdialil som sa mu. Nemohol som sklamať svojich kamarátov, ktorí sa už tešili na dobré červené.

Keďže za socializmu neboli za výhry peniaze, tak dávali víťazom krištáľové vázy, vecné ceny, ale aj živé zvieratká. Pri vyhodnocovaní dali pred stupeň víťazov v drevenej kletke prasiatko. No, hovorím si, čo ja s ním, ale moje obavy boli zbytočné. Prišiel za mnou domáci divák: „Tu máš päťsto korún! V krčme sme sa dohodli, že tento rok prasiatko kupujem ja.“ Pekne som sa mu poďakoval, takouto výmenou som sa dostal aj k pár korunám.

Za osobák do sveta

Niekedy je nadmerné snaženie sa viac na škodu ako na úžitok. V mojej bežeckej kariére bol takým rok 1978. Vysoké množstvo nabehaných kilometrov v zime mi spôsobilo únavové zranenie. Čo stojí za zmienku, tak to boli preteky Štrba 31,8 km za 1:50 hod. a 25 km v Bánovciach za 1:22:19 hod.

V tých časoch boli bežci k sebe úctiví, čo potvrdzuje aj udalosť z Jacoviec na 20 km. Asi na piatom kilometri bežala 10-členná vedúca skupina v rezkom tempe 3 minúty 12 sekúnd na kilometer. Vtom o mňa niekto zakopol. Rozčapil som sa na krajnici do blata a hovorím si, je po pretekoch. Ale aké bolo moje prekvapenie, keď celá skupina na chvíľku spomalila, aby som sa vrátil do čela. Nakoniec z toho bolo 3. miesto v čase 1:04:57 hod.

V roku 1979 ma moja práca montážnika ocelových konštrukcií zaviedla do Medzeva, od Košíc vzdialeného 30 km. Riešenie bolo, buď do práce beh a späť autobusom alebo naopak. Výsledky z takéhoto tréningovania boli však rozpačité. Podarilo sa mi síce vyhrať Považský a Vranovský maratón, ale s biednymi časmi 2:39 hod. a 2:37 hod. V auguste sme pracovali v Košiciach, tak môj výkon stúpol. V nedeľu 7. októbra som bežal MMM za 2:28:52 hod. a potom v Prahe 4. novembra za 2:26:52 hod.

V roku 1980 ma moja práca odviaľa ďalej od Košíc a až do začiatku leta som neurobil žiadne lepšie časy, akurát Štrba 1:51 hod. Ale 14-dňové sústredenie na Štrbskom Plese mi dopomohlo k najlepšiemu výkonu na MMM – 2:25:20 hod. Za tento slušný výkon mi organizačný výbor ponúkol maratón v anglickom meste Sandbach. Písal sa jún 1981. Dovtedy bol kapitalistický západ pre mňa len snom, preto bola moja snaha o účasť enormná. Nebolo to jednoduché, bolo treba v Prahe vybaviť víza. To sa podarilo, keď mi pomohol pán Hlatký, vtedajší funkcionár MMM, ale problém nastal vo vycestovacej doložke. Bolo nutné povolenie z práce, asi šesť pečiatok a po tomto kolotoči ešte čakať na schválenie. Desať dní do odchodu a nič. Zájdem na pasové oddelenie na Puškinovej sa poinformovať a tam mi povedali, bohužiaľ, nepovoľuje sa. Tak môj sen je už fuč.

Život ide ďalej, odbehnem maratón vo Vranove nad Topľou. Pekelná horúčava, veď bol 13. jún. Časom 2:33 víťazím, ale moja spokojnosť bola len čiastočná. V tom čase boli moje tréningové dávky na slušnej úrovni. Veľa kilometrov na tepovej úrovni 120 až 130 úderov za minútu. Ráno beh do Družstevnej, asi 15 km v tempe 4:40 až 5 minút/km. Pracoval som tam ako montér ocelových konštrukcií pre OSP. Popoludní späť to isté okolo rieky Hornád. Raz do týždňa, niekedy aj dvakrát, som absolvoval kilometrové úseky s medziklusom 500 m. Bežne to bolo 10× 1 kilometer v tempe 3:00 – 3:15 min.

Mrzelo ma zrušenie mojej cesty, mám letenky, dohodnuté stretnutie v Londýne na letisku Heathrow. Všetko to bolo treba odvolať. Odlet z Prahy z Ruzynského letiska mal byť osemnásteho, štvrtok. Nevedel som sa s tým vyrovnáť, idem ja ešte raz na to pasové. Je utorok, hovorím majstrovi, nevzdám sa, idem na pasové ešte raz. „Domontuj to zábradlie na

bytovke a chodí, ale asi nevybavíš nič." Plačlivo tam s pozvaním v ruke stojím a pani na podateľni hovorí: „Niečo skúsime, chodte na prvé poschodie za súdruhom majorom s tým, že ja vás posielam." A tam ten istý major, ktorý ma pred pár dňami vyrazil. Dvihal telefón: „Ty si ho poslala. Kto je to?" Neviem, čo mu povedala, ale keď zložil, poobzeral si ma, tak maratónec, buchol pečiatku a poprial mi šťastnú cestu. Ja neviem, či si teraz niekto vie predstaviť, aký som bol šťastný. Vtedy málokto mohol cestovať do západných krajín. No a teraz čo? Odbehol si maratón vo Vranove, o týždeň bežíš ďalší, dám si tri dni voľna. V Prahe na letisku odo mňa colník pýta potvrdenie o odovzdaní vojenskej knižky. Nemám, nevedel som. Tak nemôžete letieť. Hovorím mu, tu je pozvanie na maratón, idem reprezentovať Československo. Videl, že sa asi rozplačem, tak sa zľutoval, zatelefonoval na vojenskú správu do Košíc. V poriadku, hovorí, môžete ísť. Ale ja neviem zavrieť kufor, ktorý mi predtým kontrolovali. „Pane, buďte taký láskavý, pomôžte mi." To bol pohľad. Colník kľučí na mojom kufri a ja s námahou zatváram klipsne. Ešteže lietadlo do Londýna malo hodinové meškanie.

Na základnej škole sme mali nepovinný predmet nemčinu, ale anglicky nula bodov. Mám hrubý slovník, poradím si, myslel som si. Už po prilete do Londýna ma privítal chlapík, ktorý ma previedol cez metropolu Anglicka na vlak, smer Liverpool. Dobré sme si pohovorili, on svoje, ja svoje, akurát ma naučil dve slovíčka, jesť a piť. Nakreslil mi na papier, kde mám vystúpiť, že v meste Crewe, tam ma bude čakať pán Henry. Vraj asi dve hodiny cesty. Sedím vo vlaku, preľaknutý, ako ja budem vedieť, kedy mám vystúpiť. Oproti mne sedí sympatická dievčina s jemným úsmevom na tvári. Keby si mi rozumela, myslím si a ona hovorí: „Vy gavarite pa rusky?" Veľmi ma to potešilo, ešteže z ruštiny som mal aspoň trojku. „Ako ste spoznali odkiaľ som? Podľa oblečenia, pracovala som pár rokov v Poľsku." Poďakoval som sa jej a vysvetľujem, že v Crewe na mňa bude na stanici čakať pán Henry. Sedím na kufri desať minút a môj človek nikde. Čo ja teraz urobím? Do Sandbachu je to ešte 50 km a valút veľa nemám. Zrazu už ho vidím, beží cez koľajisko ku mne s cedulou v ruke – Polak, Tchechoslovakia". Zakopol, spadol, zlomil tabuľku, to nič. Objal ma a ani sa nepýtal, kto som, asi ma tiež spoznal podľa oblečenia. Zmýlil si peróny. Cestou autom stále rozprával, dodnes neviem čo, ja som len prikyvoval.

U domácich ma čakalo milé prekvapenie, lebo ich dcéra ovládala ruštinu. Ale aj tak fungoval slovník a za tých pár dní mi utkvelo v pamäti mnoho anglických slov, s ktorými sa oháňam až dodnes.

Nádherne čisté mestečko upútalo moju pozornosť. Žiaden výtlk či ryha na cestách, milí ľudia.

Vo dvore stáli štyri autá. Vy máte servis? Nie, veď sme štyria, každý má svoje auto. U nás boli vtedy tak štyri autá na celej ulici.

Nadišiel deň maratónu. Vraj prvých desať bude odmenených librami. Tak skúsím, 25. kilometer bežím vo vedúcej skupine, čas 1:21, ešte 2 kilometre a zatočil sa mi svet, nevedel som sa nadýchnuť. Sadnem si na kraj cesty, čo teraz? Keď vzdám, hanba bude, tak aspoň doklušem. Čas v cieľi 2:39 hod. a 50. miesto. Gúd, Pítr, objíma ma v cieľi pán domáci. Ja som si myslel svoje. Po nákupe suvenírov už prebehla cesta späť bez problémov.

O týždeň nato sme cestovali s manželkou na dovolenku k moru do Bulharska. Boli to dva rozdielne svety. V Rumunsku v potravinách nám balili cukríky do novinového papiera. Ale dovolenka bola príjemná. Ranné tréningy po jemnom piesočku v dĺžke 10 km, to bol pôžitok.

V júli 1981 sme začali stavať v Bidovciach na družstve silo. Stavba mala byť vysoká 32 m. Najprv sa postavila žeriavová dráha a samotný žeriav čnel do výšky 40 m. „Milan, hovorím žeriavníkovi, povoz ma.“ Dvihol ma do výšky asi 10 m a točil sa. Niečo úžasné, letieť vzduchom. Keby to videl bezpečnostný technik, asi nás zabije.

Každé ráno o 5:15 budiček a behom 18 km z Košíc do Bidoviec cez Byster a po šichte, ktorá bola fyzicky náročná, späť 18 km. Celkom mi to aj vyhovovalo, lebo s dosiahnutými časmi a umiestneniami bola spokojnosť. Napríklad Dukla – Svidník víťazstvo v čase 1:05 a MMM za 2:28 hod., celkové 25. miesto a šiesty v rámci ČSSR. V tých rokoch bolo u nás asi 20 vybraných pretekov, ktoré sa bodovali. Za 1. miesto bolo 25 bodov až po jeden bod za 25. miesto. Vtedy sa mi podarilo obsadiť aj v tomto hodnotení celkovo 6. miesto a to som si veľmi vážil. Ešte lepšie sa mi darilo v podobnej

súťaži, kde sa započítavali len štyri najlepšie maratóny počas roka. A túto súťaž sa mi podarilo vyhrať.

Na trénerskej dráhe

Po 10 rokoch behania začínala na mňa tlačiť únava. Práca montéra, neustále presúvanie sa na iné pracovisko, dosť náročné tréningy, tá kombinácia mi už nesedela. Po žiadosti o výpoveď mi zvýšili plat, ktorý bol už aj tak dosť vysoký, ale nevyhoveli mi. V roku 1982 už nepovolím a definitívne odchádzam z montáží.

Zakotvím na Technickej univerzite ako zámočník, sústružník, zvárač, vtedy sa to vyžadovalo od remeselníka špecialistu. A čuduj sa svete, teraz, keď píšem tieto riadky, stále tam pracujem, už vyše 40 rokov. Na novom pracovisku hutníckej fakulty bol plat, samozrejme, nižší, ale podmienky pre beh boli skoro ideálne. Začalo sa obdobie trojfázových tréningov. Najprv 9 km okolo rieky Hornád, cez obedňajšiu prestávku hodina beh do kopcov, smer Bankov, a po práci o 15.30 klusom domov. Denná dávka predstavovala okolo 30 km. Bavilo ma to a vôbec neunavovalo. Aj bežecké časy začali byť celkom slušné.

V NDR v Karl-Marx-Stadte čas 2:29 hod., víťazstvá na Považskom a Vranovskom maratóne v časoch okolo 2:30 hod., 25 km Dargov – Košice 1:23 hod., MMM za 2:26 hod. a maratón v Prahe za 2:24 hod.

Ako zamestnanca Technickej univerzity ma nahovorili na štafetový beh dlhý 3 200 km z Moskvy do Banskej Bystrice. Vedúci Paľo Barňák a bežci Juraj Šipula, Miro Černý, Edo Vrábek, Laci Böszörményi a ja. V sobotu 10. júla štart z Moskvy za úžasnej horúčavy. Prvý úsek bežím s najlepším komsomolcom, 30 km v tempe 4:30/km. Bežali sme nonstop cez Rusko, Bielorusko, Ukrajinu a prestávka bola až v Užhorode. Moja denná dávka bola 30 km v tempe 4:00 – 4:30 minúty na kilometer. Spalo sa v autobuse, v ktorom bolo cítiť naftu. Nebolo to ľahké, ale po dobehu do Banskej Bystrice sme sa cítili ako hrdinovia.

Na záver roku sa mi podaril v Žipove na 10 km pekný čas 31:33, čo bolo na maratónca celkom slušné. Moje ročné dávky sa pohybovali okolo 8 000 km.

Rok 1983. Na to, že som behával veľké objemy, bola moja rýchlosť na kratších tratiach uspokojivá. Napríklad pred Blažicami, čo bol beh na 16 km, som mal v tom týždni nabehaných 307 km a čas bol 51:30 minút, keď ma vo finiši porazil Vojto Peterčák. Na behu Devín – Bratislava 27. marca, vzdialenosť 11 800 m, v tom týždni mám na konte 250 km a čas 36:46 minút. Bežím aj v Kysaku 17. apríla 25 km za 1:23 hod., pričom týždenná kilometráž predstavovala 233 km. V tréningu som v pondelok bežal na dráhe VŠT, vtedy ešte škvárovej, 8× 500 m od 1:28 ku 1:23 s medziklusom 400 m.

Po vydarenom sústreďení vo Vysokých Tatrách s Jánom Strömplom, ináč 3-násobným víťazom Rajeckého maratónu, bežím na MMM čas 2:25:47. Naša jazerská bežecká skupina bola tiež celkom úspešná. Dám pár mien: Obar 2:32, Krajňák 2:39, Furín 2:44, Juhás 2:48, Krivda 2:44 a mnohí ďalší s časmi pod 3 hod.

Keďže som sa cítil ako zrelý bežec so slušným objemom, tak čo, skúsím 100 km na dráhe v Bologni v Taliansku. Po 50 kilometroch a medzičase 3:15 hod. sme s Tomášom Rusekom na čele pretekov. Ale od 70. kilometra krčie v ľavej nohe. Stále sa bežalo jedným smerom, ledva dobieham na 7. mieste v čase 7:49 hod. O 3 týždne už stojím na štarte 100 km behu z Košíc do Hrhova a späť. Snažím sa bežať rovnomerne v tempe 4 minúty 15 sekúnd a to mi vynáša čas 7:00:45 hod. a 1. miesto.

Rok 1984. Je potrebné zdokonaľiť sa v tréningovom procese, preto sa prihlasujem do Bratislavy na kurz trénera 2. triedy, kde sa stretávam aj so slávnym Martinom Vrábelom, ktorý v tom čase bežal 10 000 m na dráhe hlboko pod 30 minút. Hovorí mi, behám dnes na dráhe 20× 400 m po 56 sekúnd, skús so mnou pár kúskov. Vydržal som 4× 400 po 57 – 58 sekúnd a hovorím mu, ďakujem, stačí.

Bolo mi cťou mať takých učiteľov, ako boli Karol Petöcz či Eugen Laczo. V triede so mnou boli už spomínaný Martin Vrábel, maratón mal za 2:12 hod., a taktiež sympatická skokanka do výšky Mária Mračnová. Prax sme

mali na štadióne Interu, kde som videl žrdkára Sergeja Bubku v tréningu bez problémov zdolávať výšku 6 m. Poznatky z diplomovej práce som zavádzal do praxe a výsledky boli výborné. Ved' v jednom roku zabehlo 20 bežcov z nášho Sídlička nad jazerom maratón pod 3 hodiny, z toho štyria pod 2:30 hod. Palo Obráz 2:26 hod. v Trnave, Tibor Tisza 2:25 v Michalovciach, Vojto Peterčák 2:28 v Prahe a ja 2:22 v Budapešti.

V tom roku bola moja „pažravosť“ po kilometroch obdivuhodná. 10 000 km za rok a aj výkony boli slušné. V Pražskej Stromovke sa 24. marca bežala kvalifikácia do KLDR. Vtedy bol u nás reprezentačný A-tím a aj B-tím a ten mal ísť do Kórey. Podarilo sa mi, aj vďaka kurióznejšej situácii, dobehnúť na celkovom 8. mieste, ktoré zaručovalo účasť. Čo sa stalo. Pri dobehu na štadión bol tesne za bránou v zatáčke konár vo výške asi 160 cm. Vedľa mňa bežal Vlasto Tik, vysoký 180 cm. Musel konár obehnúť a ja som tak dobehol meter pred ním. Ako je dobre byť niekedy maličký. Po výkone 2:26 nám štátny tréner Bohdan Müller oznámil nomináciu. Vlastík Bukovjan a napokon aj František Tik a ja.

Koncom mája sme z Ruzyne odlietali do Moskvy, kde bolo medzipristátie. Opustiť vestibul sme nesmeli a času bolo pol dňa, tak som si kluskal v odľahlom kútiku asi 1 hodinu. Uchvátil ma pohľad z lietadla na východ a západ slnka, ktoré pri našom pohybe proti času letelo rýchlo okolo nás. V Irkutsku sme prestupovali do iného lietadla a pozerám, moja taška s minerálkami bola prázdna. Chytrák, ktorý mi to zobral, si asi myslel, že je to alkohol. Tri dni nám trvalo zvyknúť si na časový posun. Krajina to bola veľmi pekná, ale strašná chudoba, obchody poloprázdne, na určité potraviny bol prídely. Ľudia stáli pred autom, z ktorého ich rozdávali.

Samotný maratón prebiehal plynule, ale od obrátky dlhé kilometre nebolo čo piť. Na 28. kilometri vidím ženu, drží v ruke mištičku s nejakou tekutinou, hovorím si, je teplo, aspoň sa oblejem. Bohužiaľ, bol to tekutý rozpustený med, ktorý mi stekal po tvári. Našťastie na 31. kilometri bola voda, asi by ma zožrali mušky. V cieľi spokojnosť s výkonom 2:26 hod. Vlasto Bukovjan, neskorší víťaz MMM, skončil časom 2:21 hod. 13. ja 25. Ťažko som znášal dlhšie odlúčenie od rodiny, chýbali mi moja manželka Evička a moje deti, chlapci Drahúš a Slavko. Ale o to krajšie bolo zvítanie. Zvoním, dvere sa otvoria a už vybuchujú emócie. Nádhera.

Tým, že som mal v zimnej príprave veľa nabehaných kilometrov, za 4 mesiace ich bolo 3 700, tak nebol problém v priebehu od 25. 4. do 30. 6. odbehnúť 4 maratóny. Na ukážku: Severná Kórea 2:26:26 hod. – 25. miesto, 19. 5. Považský maratón 2:35 hod. – 1. miesto, 27. 5. Vranov 2:27:15 hod., 30. 6. Čadca 2:27:16.

V júli sa konal štafetový beh z Moskvy do nemeckého Freiburgu vo vtedajšej NDR. Spolu 3 100 km. Zostava z VŠT bola identická ako pred 2 rokmi. Po príchode do Moskvy bolo 6-dňové sústredenie. Komsomolci nás pozvali na pracovný subotnik, vykladať vagóny plné sklenenej vaty. Šípula a ja sme to odmietli, tak nás mali za rebelov. Najviac na brigádu doplatil Laco Böszormenyi, ktorého oči rezali ešte 2 dni. Popozerali sme si pamiatky Moskvy a v mauzóleu, kde čakal päťstometrový rad, videli zabalzamovaného Lenina.

V piatok 13. júla sme vyštartovali v hustom smogu na ďalekú púť. Spalo sa v autobuse, žiadny hotel. Keďže som to bral ako prípravu na majstrovstvá ČSSR v Brezne, tak sa moja denná dávka pohybovala medzi 45 až 53 kilometrami. Trať viedla cez Gagarinovo, pretínali sme rieku Dneper, kde som si schuti zaplával. V Bielorusku a na Ukrajine nás vítali davы ľudí. V Ovruchi sme položili veniec na pamätník kapitána Jána Nálepku, hrdinu 2. svetovej vojny. Po týždni behu ostali už len tréňovaní bežci. Sovietski komsomolci, až na malé výnimky, mali nohy samý pľuzgier. Kamarát Saša vypral výstroj a maratónky. Voda v lavóre sa sfarbila do fialova a on mi hovorí: „Piotr, smotri, sovietsky adidas, to na adin raz.“

Po príchode do Košíc sa moja púť skončila, lebo o desať dní ma čakal maratón v Brezne. Bol úžasný. Do 30. kilometra som sa pohyboval vo vedúcej skupine, ktorá držala tempo okolo 3 minúty 15 sekúnd na kilometer, ale prišiel útlm a ja som sa prepadol na 9. miesto. V rámci ČSSR som bol šiesty s výsledným časom 2:17:54 hod. No po premeraní zistili, že trať bola o 1 km kratšia.

Chuť do pretekania pokračovala a ďalej to šlo takto: Martin 25. 8., 25 km – 1:25 hod., Štós 1. 9., 20 km – 1:08:51 hod., Dargov – Košice 2. 9., 25 km – 1:25:34 hod., Dukla – Svidník 8. 9., 20 km – 1:03:47 hod.

Desiateho septembra nastupujem na sústreďenie s Lacim Marhevským do Vysokých Tatier. Za 11 dní absolvujem trojfázovo denne 50 km a odmenou za vynaloženú námahu je 19. miesto na MMM s časom 2:26:41 hod. Ešte si zabehnem 10 km v Žipove za 32 minút a o týždeň v závere októbra bežím v Budapešti jeden z mojich najlepších výkonov v maratóne – 2:22:24 hod. Keďže som nemal hodinky, pýtam sa na 35. km pána Heinza, ktorý bol so mnou ako sprievod, „Ďuri báči, ako bežím?“ A on mi kričí: „Vynikajúco bežíš.“

Na recepcii ma oslovili usporiadatelia behu na 200 km okolo Budapešti, či by som to neskúsil.

Skúsil a celkom to šlo. Od 5. do 7. novembra to bol trojdňový etapák. Prvý deň 72 km, druhý 64 km a tretí tiež 64 km. Vtedajšia maďarská špička ultrabežcov bola vskutku svetová – Ernő Kis-Király a Gyula Póczos – víťaz maratónu v Brezne v čase 2:12 hod. S úmyslom uspieť mohli na štart nastupovať iba borci, ktorí mali veľa nabehané, aspoň 700 km mesačne. Bolo to vidieť v priebehu pretekov, keď menej trénovaní buď vzdali, alebo silne zaostávali.

Prvý deň okolie Budapešti. Trojčlenná skupina Póczos, Kis-Király a ja, všetci v úžasnom tempe, medzičas na maratón 2:39 hod. Oddelujeme sa od štartového poľa asi 40 pretekárov. Na 50. kilometri nás navigátor púšťa na nesprávnu cestu, takže bežíme o 5 km viac, ale aj tak dobiehame ako prvá trojka v rozpätí 3 minút. Po 72 km sa cítim relatívne v pohode. Chcem to využiť na druhý deň v etape Ostrihom – Szent Endre dlhej 64 km. Na 10. km dávam trháč Póczosovi a Kis-Királymu a do 50. km mám náskok asi 5 minút. A potom to prišlo. Odišli mi stehná a postupne ma obaja konkurenti predbiehajú a náskok prvého je už osem minút. V cieľi ma musel chytiť usporiadateľ, lebo som sa tackal. Moja chôdza do šatne bola úbohá. Museli ma podopierať.

Po výbornej večernej masáži sa v ďalší deň v tempe 5 minút na km pomaly rozbieham. Súperi sa mi vzdávajú a už na 10. km sú v nedohľadne. Etapa dlhá 68 km, no po 20 kilometroch mi nohy povoľujú a zrýchľujem. Tempo 4:30 na kilometer a na 50. kilometri predbieham Póczosa a na 60.

kilometri Kis-Királya. Narástli mi krídla a dodnes to nepochopím, ako mi išiel ten záver! Posledných 8 km bolo za 29 minút! Nakoniec celkový rozdiel na 200 km od prvého bol 5 minút a od druhého len 3 minúty. Poradie: 1. Póczos – 12:54:39 hod., 2. Kis-Király – 12:58:51 hod., 3. Polák – 13:02:29 hod. Na 4. mieste bol Molnár, ktorý za mnou zaostal 20 minút.

Po asi trojtýždňovej bežeckej pauze sa zase rozklusávam. Požiadali ma o absolvovanie testu na 60 km v tempe 4 minúty a 10 sekúnd na kilometer v pražskej Stromovke, kde chceli skúmať moju krv po dlhodobej záťaži. Výsledky mi neposlali, dodnes neviem, čo zistili.

1985 – 1988

Lákavé ultrabehy

Do roku 1985 vstupujem s odhodlaním udržať kilometráž na vysokej úrovni. Január 919 km, február 1 030 km. Moje hodnoty tepov sa pohybujú v pokoji okolo 33 až 35 úderov za minútu. Bolo to v období, keď sa moja najvyššia týždenná dávka pohybovala okolo 330 km v trojfázovom dennom tréningu.

Bežný deň prebiehal takto. Ráno o 5.30 15 km beh do práce na Technickú univerzitu, kde som pracoval ako sústružník. Cez obedňajšiu prestávku 12 km a o 15. hodine bežím domov 21 km. To všetko v tempe 4:50 až 5 minút na kilometer.

Z plného tréningu absolvujem v Blažiciach 16 km za 53 minút. Pred maratónom experimentujem so stravovacím režimom. Skúšam superkompenzáciu – tri dni výlučne bielkoviny, jeden deň hladovka a tri dni sacharidy. No škaredo na to doplácam. Natrhnutý sedací sval a je po maratóne. V Prahe musím vzdať na 21. km, keď bol môj čas 1 hodina a 10 minút. Po týždennej pauze pokračujem zase vo veľkých objemoch okolo 250 km na týždeň. Dva týždne pred Michalovským maratónom dávam do tréningu aj tempo 36 minút na 10 km alebo bežím do dvoch častí rozložených 5 km. Najprv 500 m pomaly za 2 minúty a potom 500 m rýchlo za 1:30 až 1:35. Po medzizkluse 1 km bežím kilometer za 3 minúty. Od

pondelka do stredy mám spolu 120 km vo voľnom tempe asi 5:20 na km, ale v utorok bežím 2× 1 500 m s medziklusom 500 m za 4 minúty 45 sekúnd a kilometer za 3 minúty.

Na maratón v Michalovciach nastupujem s pevným odhodlaním vo víťazstvo a darí sa mi to v čase 2:28:30 hod. Dnes, keď píšem tieto riadky a pozerám sa do môjho bežeckého denníka, zdá sa mi až neuveriteľné, kde som vlastne bral guráž na také obrovské dávky. Veď posúďte. Ihneď po Michalovskom maratóne mám za týždeň 279 km a za február 1 156 km a ďalší týždeň 284 km. Je evidentné, že som to prehnal, lebo vo Vranove bežím iba 2:33 hod.

Konečne celý ďalší týždeň iba kluskám do práce a späť po 9 km a koncom týždňa víťazím v Novom Meste nad Váhom v slušnom čase 2:29:34 hod. Po mesiaci a týždenných objemoch asi 180 km bežím v Čadci azda svoj najrovnomernejší maratón v živote. Víťazím v čase 2:24 a stávam sa už po piatykrát majstrom Slovenska. Starosta Čadce Peter Glasnák mi poslal rozpis jednotlivých 5 km úsekov, kde stálo, že najväčšia odchýlka bola 9 sekúnd! V tom maratóne bol mojím najväčším súperom Ľubo Hrmo z Banskej Bystrice, ktorý dobehol za mnou v čase 2:26 hod. Neskôr sa z neho stal jeden z najlepších pretekárov na svete v 24-hodinových behoch. Keď ma niekto z vedenia Slávie VŠT Košice prišiel na maratón povzbudiť, mal som z toho dobrý pocit. Vtedy to bol Miro Lakatoš, tajomník nášho atletického oddielu.

Rok 1985 bol z môjho pohľadu celkom úspešný, ale boli preteky, kde som bol vyložene sklamaný. Dnes viem, že na príčine bola prehnaná „kilometráž“, ktorá sa v tom roku vyšplhala na rekordných 11 781 km.

V Stropkove koncom júna, kde sa konali preteky na 25 km, obsadili bežci z Jazera, s ktorými som trénoval, popredné miesta. Paľo Obraz, Mišo Krivda a Milan Furín dosahovali veľmi slušné časy, hlboko pod 1 hod. 30 minút. Zvítazil Ferko Višnický patriaci v tom čase medzi absolútnu bežeckú špičku u nás. Mne sa ušlo druhé miesto časom 1:21:02 hod. Slušná forma mi vydržala až po MMM.

Maratón Považská Bystrica, 8 km Slančík, Dargov – Košice 25 km, Dukla – Svidník, všade víťazím. Ale to, na čo sa chystám najviac, na košický maratón, ten mi prináša sklamanie. Výkon 2:34:23. O tri týždne bežím maratón v Trnave v peknom čase 2:25:34 hod. a kladiem si otázku, prečo nie v Košiciach? A odpovedám si. Načo toľko beháš pred maratónom?

V roku 1986, už poučený, posúvam veľké objemy ďalej pred maratón, asi o 2 týždne. V maďarskom Szegede bežím 2:22:42 hod. Družba medzi Košicami a Szegedom bola vtedy na úrovni. Po príchode vitality maďarskí funkcionári plný autobus košických maratónco a vystrojili nám aj milé prevzatie v podobe suvenírov a vynikajúceho pohostenia.

O týždeň bežím 12 km v Bohdanovciach ako favorit. Na 8. km zapadnem do bahna, maratónka sa mi vyzula, okolo mňa prefrčali traja bežci, ale ja vytrvalo hľadám svoju topánku. Vtedy bola kvalitná bežecká obuv ešte vzácna vec. Ťažko sme ju zháňali v kapitalistických krajinách. Nakoniec som ju našiel a so smiechom z vlastnej nešikovnosti dobieham na 4. mieste aj s maratónkou v ruke.

Aprílových desať dní, kde bežím denne v priemere 40 km, ale v troch fázach, a desať dní potom formu vyladujem, mi prináša životný osobák. V Michalovciach víťazím za 2:21:26 hod. Tibor Tisza beží so mnou do 27. km a nakoniec dobieha druhý časom okolo 2:27 hod. Zaujímavé bolo, že celý maratón som nič nepil. Poznámka z denníka: po daždi, 12 stupňov, bez vetra.

Ďalšie bežecké víťazstvá na menších slovenských maratónoch ma tešili, ale kdesi v podvedomí ma to už ťahalo na dlhšie behy. Preto som namiesto MMM reprezentoval Československo na Európskom pohári na 100 km v španielskom Santanderi, kde sme spolu s Tomášom Rusekom a Václavom Kameníkom získali primát. Z nádherného pohára za víťazstvo, ktorý mám vystavený doma, sa teším dodnes.

Na záver sezóny si dávam 200 km okolo Budapešti, kde končím na 3. mieste.

Rok 1987. Neodvratne sa blížim k veteránskemu veku, ale rýchlosť si zatiaľ udržiavam na slušnej úrovni.

Szeged maratón 2:24 hod., Michalovce 2:31 hod., Vranovský a Považský maratón za 2:29 hod. Prichádza aj moja prvá 12-hodinovka v Szegede. Výkonom 148 144 metrov obsadzujem 2. miesto za Kisskirályom. Zároveň je to môj osobný rekord (pozn. nižšie píše tiež o prvej 12-hodinovke).

Bežím poslednýkrát maratón v Košiciach v čase pod 2 hod. 30 min, presnejšie 2:28:41 hod., a rok ukončujem zase na 200 km pretekoch okolo Budapešti. Končí sa aj moje úspešné obdobie víťazstiev v maratónoch a niektorých kratších behoch, ktoré trvalo približne 13 rokov. Musím priznať, naplňalo ma to šťastím a cítil som, že aj moji najbližší sa tešia so mnou.

Obdobie súdržnosti, spoločných víkendových tréningov síce pokračoval aj po mojej štyridsiatke, ale už nie v takom hojnom počte, ako to bolo v osemdesiatych rokoch. Vtedy nás na tréningu každú sobotu a nedeľu bolo ráno pri splave aj 25. Veľmi rád spomínam aj na novoročný symbolický päťkilometrový beh okolo sídliska, po ktorom sa približne 40 ľudí svorne zabávalo v malej pivárničke pri splave. Táto tradícia trvá až dodnes, ale bežcov je už oveľa menej. Asi chodia inde alebo žijú inak.

Hlavou mi prebieha otázka, akou cestou pôjdem do ďalších rokov. Skúsím viac ultrabehov. Takže tréningy budú pomalšie, ale objemy ostanú na úrovni okolo 700 km za mesiac. Samozrejme, v prvých troch mesiacoch roka sa to pohybovalo okolo 1 000 km a potom v sezóne okolo 500 km mesačne.

Rok 1988. Prvýkrát už bežím v kategórii veteránov. Pripomenuli mi to preteky v Sečovskej Polianke, kde sa bežala desiatka. Vtedy Ján Strompl, inák 3-násobný víťaz Rajeckého maratónu, ako ho tak predbieham na ôsmom kilometri, hovorí Gabimu Valiskovi: „To nič, on je už veterán.“ Vôbec mi to neprekážalo, keďže sa mi podarilo vyhrať časom 32:32 min. Poniektorí moji bežeckí rovesníci vo veku štyridsať rokov už prestali maškať a behu sa venovali už len okrajovo. Moje úvahy o budúcnosti boli úplne jasné. Budem robiť ultrabehy na ceste. Boli aj horské, ale tie mi nevoňali.

Rád som síce behával z Watsonky na Jahodnú, čo boli parádne kopčeky, aj trikrát do týždňa, ale asfalt, to bolo moje. A keď sa mi zadarí v maratónoch a kratších behoch, tak budem len rád.

Koncom marca bol tradične Szeged maratón. Tam sme robili osobáky. Po vyladení a veľkej porcii zimných tréningových kilometrov mi robí dosiahnutý čas 2:29:04 hod. radosť.

Mal som v tom roku v pláne bežať v Austrálii 6-dňové preteky, ale padlo to na vízach. No čo, pobehám maratóny na Slovensku. Bolo ich v tom roku osem a medzi nimi i posledné celkové víťazstvo v maratóne v Šebešťanovej za 2:27:10 hod. a k tomu ako cena prasiatko, ktoré som v okamihu predal domácim. Ako tak rátam, tých víťazných sa nazbieralo 22, ale veľmi som to nevyzdvihoval, lebo špičkoví československí maratónci štartovali vtedy väčšinou v zahraničí. V jednej knihe som našiel tabuľku, napodiv som tam bol na čele s desiatimi najlepšimi časmi z MMM. Tento môj priemer bol vyrátaný na 2:28 hod.

Veľmi zaujímavá športovo-spoločenská udalosť sa odohrala v máji 1988, keď sa skupina 16 najlepších košických bežcov zúčastnila na štafetovom behu z vtedajšej NSR, z Wuppertalu do Košíc. Medzi nimi aj Paľo Madár, Jozef Sciranko, Peter Buc, Ján Strompl, Vlado Polák, Michal Krivda, Milan Furín, Jaro Horný, Paľo Krajňák, Paľo Obraz a aj ja. Asi som na niekoho zabudol, ospravedlňujem sa. Šéfom tohto podujatia bol Ernst-Andreas Ziegler z nemeckej strany, za Košice Juraj Sinay. Mnohí protagonisti tohto behu navštívili „západ“ prvýkrát. Ozdobou celého tímu boli jednoznačne Emil Zátopek a jeho manželka Dana, ktorí na olympiáde v Helsinkách získali spolu štyri zlaté medaily. Mal som tú česť sedieť v sprievodnom autobuse vedľa nich a dodnes si pamätám krásne historky prerozprávane pánom Zátopkom. Bežeckou hviezdou z Wuppertalu bola Christa Wahlensieck, 5-násobná víťazka MMM.

V trojtýždňovej vytrvalostnej príprave na ultrabeh v Taliansku sa mi podarilo nabehať 890 km a po týždennom vyladení bežím na MMM čas 2:32 hod. O dva týždne nastupujem na Sardínii na beh dlhý 254 km. Spolu s Milanom Furínom a Tomášom Rusekom tvoríme tím, ktorý víťazí



a získava aj veľmi slušný finančný bonus. Tomáš obsadzuje 3. miesto, Milan, ktorý tu v roku 1987 zvíťazil, obsadil 8. miesto a ja za ním dobieham deviaty, totálne vyčerpaný, ale šťastný, že som to dal za 30 hodín. Veľmi milé prekvapenie mi prichystali domáci usporiadatelia, keď na slávnostnom večeri zhasli v sále svetlá a čašník tlačil vozík, na ktorom bola nádherná osvetlená torta. Doniesol ju k nášmu stolu a poprial mi všetko najlepšie k mojim 40. narodeninám.



Ako člen futbalového mužstva
VSŽ – OD – 3 v roku 1969.
Dole v strede.



Atletické družstvo Slávie Košice
v roku 1972. Kvôli čomusi sa
dívam inde než všetci ostatní.



Prvé cestné preteky.
Dargov – Košice v roku 1972.
Na hrudi mám číslo 93.



MMM 1977. Na Hlavnej,
vtedy ešte Leninovej ulici
pred Paľom Madárom.



Tesne pred cieľom
a víťazstvom na maratóne
vo Vranove v roku 1978.



Maratón v pražskej Stromovke
v roku 1979. S číslom 215 už
nebohý Tono Onder.



Po prvenstvo som si dobehol
na Považskom maratóné
v roku 1980.



Na trati MMM v roku 1980.
Môj najlepší výkon na maratóné
v Košiciach – 2:25:20 hod.



Štafetový beh Moskva – Banská Bystrica
1982. Zľava popri mne Miro Černý,
Juraj Šipula, Edo Vrábek a Ján Hudák.



Na trati maratónu vo Vranove
v roku 1983. V cieľi mi
patrílo prvé miesto.



Ďalšie prvenstvo na Považskom
maratóne. Vľavo Václav Kameník,
držiteľ výkonu 6:14 hod na 100 km.



Takto oslavujem víťazstvo
na maratóne v Michalovciach
v roku 1985.



Na 25. kilometri maratónu
v Michalovciach v roku 1986.
Za mnou Tibor Tisza.



MMM 1987.
Na Komenského ulici
v čele skupiny bežcov.



V Bologni sa na dráhe bežali
Majstrovstvá Európy na 100 km.
Skončil som na 6. mieste.



Santander 1986. S Kameníkom
a Rusekom získavame titul majstrov
Európy družstiev na 100 km.



Nespútaná radosť v cieľi v Michalovciach
v roku 1986. Víťazstvo v novom
osobnom rekorde 2:21:26 hod.

Zamilované Francúzsko

Rok 1989. Po zimnej príprave, ktorej výsledkom bolo 2 100 km za tri mesiace, bežím moju obľúbenú trať v Kysaku, 25 km za 1:30 hod. Rastó Kuchta, s mnohými kontaktmi vo Francúzsku, mi vybavuje v Paríži polmaratón. Bolo to pre mňa novum, lebo vtedy sa preteky na tejto vzdialenosti ešte len začínali organizovať. Nejaký africký veterán ma v kategórii porazil, ale s časom 1:11 hod. som bol spokojný. Robo Štefko, vtedy ešte ako junior, víťazí medzi bežcami do 21 rokov a už vtedy v ňom bolo možné badať budúcu maratónsku hviezdu. Jeho neskorší osobák z Londýna 2:09:53 hod. a víťazstvo na MMM 1999 to len potvrdili.

Po slávnostnom ceremoniáli ma oslovili usporiadatelia z francúzskeho Chavagne, či nemám chuť na 100 km. Samozrejme, prídem, hovorím im. Ešte mi za účasť slúbili 2 000 frankov, a to bol na tú dobu pre mňa veľký peniaz. Žena bude spokojná, že nebehám len za krištáľové vázy, ktorých bola v obývačke už plná stena. Premiéra na týchto pretekoch sa mi napokon veľmi nevydarila, čas 7:46, ale 8. miesto domácich usporiadateľov nadchlo. Štartovalo tam okolo 300 účastníkov. Pozvali ma aj na ďalší rok.

Po májovej stovke ma koncom júla čaká ďalšia 12-hodinovka v Szegede. Strašná horúčava, na štarte 36 stupňov a opatrné tempo 4:40 min. mi po súboji s Jánosom Bogárom prináša víťazstvo výkonom 145 782 metrov.

V nedeľu 1. októbra bežím MMM. V kvalitnej skupine sme sa dohodli na tempe na výsledný čas 2:32 hod. Skupina postupne redne, až bežíme už len dvaja. Alena Peterková, neskoršia ženská víťazka, a ja. Poctivo ju ťahám celé mesto až na štadión, kde mi hovorí: „Petře, dík, jdi do cíle přede mnou.“ Karol Polák to vtedy komentoval v televízii a vyjadril sa: „Můj menovec nie je džentlmen.“ Ako ma potom „spérovali“ v práci, že som ju pri dobehu nechytí za ruku, čo som aj mal v úmysle. Jej i môj výsledný čas bol 2:31:28 hod. Alene som dopomohol k novému traťovému rekordu.

O šesť týždňov pobežím 100 km v Budapešti a môj vek 41 rokov je na túto disciplínu akurátny. Po 2 týždňoch kluskania zaberám a za 3 týždne absolvujem 730 km. V tej príprave bežím aj Železiarenskú desiatku za 34 min. a o týždeň rovnakú vzdialenosť v Žipove za 33 min. Vyladím posledný týždeň, v stredu skúšam 3 km po 3:50 min., nohy idú ľahučko.

V piatok cestujem vlakom do Budapešti a na hraničnom prechode ma colník obracia, listuje v mojom denníku. Á, vy máte valuty a to je zakázané! Našiel tam môj suvenír, papierový americký dolár, ktorý mi zobral. Z tých kontrol na hraniciach som mal stále bolesti brucha.

Vrátim sa ešte k júlovej 12-hodinovke. Za víťazstvo bol rádioprehrávač, takzvaný dvojdeck. Vtedy to bola drahá hodnotná vecička. Samozrejme, na hraniciach mi ho zhabali s odôvodnením, že je to kapitalistický výrobok. Ešteže som v tom čase trénoval vplyvného človeka, ktorý mi vrátenie prehrávača dodatočne vybavil.

Na štarte 100 km behu Budapešť – Gödöllő (Hungaroring) a späť, za účasti Tomáša Ruseka, víťaza z francúzskeho Amiens, ďalej Bogára i Kis-Királya, patriaceho vtedy medzi svetovú ultrašpičku, bežíme prvých 30 km v šialenom tempe 3:30 min na km! Ostali sme vpredu dvaja s Kis-Királyom. Na 50. km medzičas 3 hod. To nemohol nik z nás vydržať. O desať kilometrov ďalej mi Kis-Király uniká a ja tuhnem. Dobeďnem? Silou vôle sa doplazím do cieľa za 6 hod. 39 min. Druhý za víťazným Kis-Királyom, ktorý to dal za 6:24 hod. Po tretiu priečku si pár minút za mnou dobehol nám na Slovensku veľmi dobre známy a sympatický János Bogár.

Tie stovky mi celkom vyhovovali, zabehol som ich za celý život 34-krát. Bola to pekná bežecká bodka za zaujímavým rokom, ktorý sa stal pamätným i pádom totalitného režimu. Udialo sa to týždeň po mojom návrate z Maďarska. Konečne budeme môcť voľne cestovať po svete, bez bolesti brucha na hraniciach.

Odvtedy sa veľa obrátilo k lepšiemu, ale mnoho sa aj zhoršilo. A to je už iná téma, ktorú dobre pozná každý pamätník.

Rok 1990. V januári som si mohol zapísať 900 kilometrov a v poznámkach z toho obdobia vidím i spoločný 35-kilometrový tréning s Mariánom a Rastom Kuchtovcami Nad jazerom v tempe po 3:55 min. O týždeň nato 30 kilometrov stupňovane od 4:00 až po 3:35 min. na kilometer.

Koncom februára sa v Blažiciach schádza veľké množstvo bežcov, poskromne aj bežkýň. Mám za sebou 995 tréningových kilometrov a v pretekoch s dĺžkou 16 km dosahujem čas 53:55 min. To je dobrá predzvesť pred blížiacim sa maratónom 17. marca v Szegede. Potvrdilo sa. V cieli za 2:26:52 hod. a veľká spokojnosť.

S Paľkom Madárom ideme koncom apríla jeho autíčkom Opel na maratón do talianskeho Merana.

39-ročný Paľo tu beží nádherne a časom 2:18 hod. obsadzuje 2. miesto. Ja v kategórii veteránov na rovnakej priečke za výkon 2:34 hod.

V polovici mája absolvujem 100 km vo francúzskom Chavagne. Druhá priečka, čas 7:12 hod. a k tomu pozvanie na ďalší rok. Môj prasynovec Vlado Polák skončil štvrtý, zhruba štvrtíhodinku za mnou.

V polovici júna sa s Paľom Madárom opäť vyberáme na cesty. Tentoraz do rakúskeho Salzburgu na polmaratón, na ktorý nadväzuje maratón v Taliansku. Získavame prvenstvo v súťaži družstiev. Zaujímavou cenou je i 10-litrová fľaša vína. Ešteže Paľo má veľké auto.

Slobodu si užívame naplno. S Rastom Kuchtom a Karlom Dávidom, víťazom MMM 1989, cestujeme do francúzskeho Mendé. Karel tu víťazí na trati dlhej 25 km. Ako keby som chcel všetko to premeškané cestovanie dobehnúť práve v tomto roku. Mendé dostáva dokonca prednosť pred košickým maratónom. Beží sa v rovnaký deň. Dnes ma to aj mrzí, mohol som mať o ročník viac.

A o dva týždne severne od Paríža, v Amiens, ďalšie preteky na 100 km. Veľmi sa mi nevydarili, časom 7:36 hod. obsadzujem až 16. miesto.

Priznám sa, dosť ma lákali slušné peniaze za preteky vo Francúzsku. Vždy, keď som prechádzal cez Paríž, sa v obchodoch s bohatým výberom šiat našlo niečo pekné pre manželku i pre svokru.

Týždeň po stovke v Amiens nastupujem na moje najdlhšie 5-etapové preteky Viedeň – Budapešť. Keďže maďarský jazyk ovládam biedne, beriem so sebou ako sprievod môjho kamaráta a zverenca Tóna Erdélyiho.

Dĺžka pretekov bola 315 km, čo bolo veľmi náročné aj na psychiku. Výpisky z môjho denníka:

18. 10. štvrtok. 7-hodinová cesta autom z Košíc do maďarskej Šoprone.

19. 10. piatok. Ráno 5.00 odchod autobusom Šoproň – Viedeň. Prvá etapa Viedeň – Šoproň, 66 km. Plný sily a odhodlania bežím s favoritmi Jánosom Bogárom a Kisskirályom. Naš náskok na štartové pole zložené azda zo 40 pretekárov je dosť veľký. Dobiehame spolu v čase 4:51:06 hod.

20. 10. sobota. Čaká nás 113 km zo Šoprone do Györu. Po pomalšom začiatku sa po dvadsiatich kilometroch trochu rozbieham a na 80. km vidím Bogára, ako vo vinohrade tlačí do seba hrozno. Pomohlo mu to, lebo na 105. km ma obieha a ide dokonca na čelo. Poradie Bogár, Kisskirály, Polák sa už nezmení až do konca celých pretekov. Napokon 113 km za 9:45 hod.

21. 10. nedeľa. Ráno som ako zbitý pes, ale cupkám 58 km do Taty za 4:58 hod.

22. 10. pondelok. Ráno ma prekvapilo dosť silným mrazom, ale nohy mi idú, napodiv, bez problémov. Zvládam 62 km z Taty do Budapešti za 5:08 hod. a už sa teším na utorok, keď sa skončí toto utrpenie. Poslednú krátku 16 km etapu bežím v eufórii. Viem, že sú to posledné kilometre strastiplných pretekov. Vrúcne objímanie s mojím pomocníkom a všetkými pretekármi bolo dojemné. Víťaz si prevzal kľúče od novučičkého auta, druhý v poradí 100 000 forintov a aj mne sa za 3. miesto niečo ušlo. Pre psychiku to boli najťažšie preteky v mojej bežeckej kariére. Dávam si mesiac pokoj od behu, ako som to robil aj po minulé roky.

Neskôr si tieto preteky vyskúšala aj Košičanka Zlatka Semanová. V silnej konkurencii obsadila v roku 1994 šieste miesto.

Rok 1991. V januári a vo februári sa zameriavam viac na kopce a cez hodinovú prestávku v práci to masťm z VŠT smerom na Bankov. Toto slušné prevýšenie absolvujem trikrát do týždňa.

Môj hlavný cieľ toho roku je 100 km vo francúzskom Chavagne, kde je dosť kopcovitý 25 km okruh. Koncom februára v snehovej nádielke bežíme Blažice. Čas 56:40 min. a spokojnosť.

Formu testujem aj 27. apríla na maratóne v Michalovciach, kde to vyzeralo na víťazstvo. Nejaký Rus ma však na 40. km predbehol a vyfúkol mi 1. cenu – farebný televízor, na ktorý som si robil naozaj zálusk. Časom 2:35 hod. končím druhý a moje myšlienky smerujú už do Francúzska. Cestujem sám, zložitý je to cez Paríž, ale zvládam to. Po malom päťdňovom sústreďení u mojich priateľov v Chavagne nastupujem ráno o piatej na štart. Môj cieľ bol držať tempo 4:10 min. na kilometer. Vo väčšej skupine sa na trati ťažko po anglicky dorozumievam s nejakým bežcom. Po 10 minútach zrazu zakopne a povie: „Do prdele!“ Tak ty si Čech? Na 75. km sa za veľkej horúčavy dostávam do čela pretekov a s podporou Rastá Kuchtu spolu s veľkým cyklistickým konvojom dobieham za obrovského nadšenia domácich na prvom mieste časom 7:06 hod.

V polovici júna nemôžem vynechať maratón v Čadci. Tu už nestačím na mladú generáciu, ale čo, 2:37 hod. a šieste miesto tiež nie je na zahodenie.

O mesiac, v polovici júla, košické trio Milan Furín, Paľo Obraz a ja cestujeme autom do Szegedu na 24-hodinovku. Už cesta bola úmorná, horúčava 36 stupňov, spánok nanič a na druhý deň o 12.00 štart. Horúčava neustúpila, a tak pretekári odpadávali. Medzi nimi aj favorit János Bogár, ktorý posledné 2 hodiny už nebežal. Podarilo sa mi zvíťaziť, ale slabým výkonom 237 800 m.

Dva týždne pred MMM ideme skúsiť trať maratónu okolo Liptovskej Mary. Za slabšej účasti si nahováram: „Žeby som vyhral ešte poslednýkrát

v živote maratón?" Ale kdeže! Ondřík Gondáš ma predbieha na 35. km a ja časom 2:39 hod. dobieham za ním.

Na MMM sa snažím o rovnomerné tempo okolo 3:40 min., čo sa mi aj darí. Výsledný čas 2:37 hod. mi dáva nádej na dobrý výsledok v Amiens. Ale už to bolo na mňa asi veľa a čas 7:35 hod. bol pre mňa na tejto stovke sklamaním.

Rok 1992. Ukázalo sa, že udržať si výkonnosť nebude také ľahké. Vo veku 44 rokov som stále mohol, a aj ma to bavilo, nabehať v zimných mesačných blokoch veľa kilometrov. Dovoľovala mi to moja práca sústružníka, keď som čas obedňajšej prestávky využíval na beh. A tak za február to bolo napríklad 1 218 km. Samozrejme, hlavná záťaž bola pred prácou, zvyčajne 20 km, cez obed tých 15 a po práci tiež okolo 15 kilometrov. Tempo sa pohybovalo od 5:00 do 5:30 min. na km. Cez obed to bolo trochu rýchlejšie. Po tradične zasnežených Blažiciach – 16 km sme si testovali výkonnosť na rýchlom polmaratón v Čečehove. Ani slušný čas 1:13 hod. mi však nestačil v kategórii veteránov na víťazstvo!

Koncom marca si náš košický bežecký ultratím ide vyskúšať 262 km dlhé preteky Nyíregyháza – Budapešť. Cestujeme v zložení Milan Furín, Štefan Seman a ja. V Nyíregyháze nám večer pred štartom pripravili hostinu ako na svadbe. Najem sa poriadne, veď budem bežať celý deň. Natlačil som do seba šesť kapustových holúbkov a iné dobroty. Čo to so mnou urobilo druhý deň na trati, no hrôza, tak 15-krát som si musel odskočiť! Úplne vyčerpaný, so zvyškom posledných síl dobieham do Budapešti na 4. mieste za víťazným Jánosom Bogárom, Milanom Furínom a Štefanom Semanom, manželom bežkyne Zlatky Semanovej.

Po šiestich týždňoch cestujem do francúzskeho Chavagnes na ďalšiu stovku. Nedostatočne pripravený bežím slabých 8:09 hod. a končím na 10. mieste.

Po júnovom Kysuckom maratón za 2:41 hod. mám štyri týždne na prípravu na Európsky pohár v Szegede. Nepreháňam to v tréningu, kluskám po 5 minút kilometer v týždennom objeme 200 km.

Mal som veľký rešpekt pred 24-hodinovým behom i letnými teplotami a aj preto na 1 400 metrovom okruhu v Szegede v parku moje tempo nepresahovalo 5:30 min. na kilometer. Bolo to tak akurát, lebo ma to postupne posúvalo až na konečnú prvú priečku. Výsledný výkon 236 248 metrov nebol bohviečo, ale v daných podmienkach to stačilo.

Začiatkom septembra Marián Michalík organizuje v Žiline na štadióne 12-hodinový beh. Keďže po letnej 24-hodinovke nie a nie chytiť bežeckú slinu, behám iba do práce a z práce, nejakých 18 km denne. A preto mu hovorím do telefónu: „Mám päť kil nadváhu, nemám nabehané, načo tam pôjdem. Len pod', veď budeš mať dobrý tréning,“ presviedča ma Marián. Tak idem. Trápenie, výkon 135 820 m. Víťazí Otík Seidl z Ostravy, na konte má asi o 5 km viac.

Ďalej zapisujem týždenne 250 km, bežím MMM za 2:45 hod. a mám 3 týždne na prípravu na Viedeň – Budapešť, preteky dlhé teraz až 340 km. Desať dní pred štartom bežím v tréningu 40 km v tempe 4:45 min. na kilometer a mám dobrý pocit. Napokon obsadzujem opäť 3. priečku, keď to János Bogár zvláda azda v životnej forme za 23:44 hod. Druhému Kis-Királyovi nadeľuje 2 hodiny a mne dokonca 2:50 hod.

Na ukážku moje časy v etapách: Viedeň – Šoproň 81 km – 6:10:29 hod., 2. etapa Šoproň – Győr 119 km – 9:26:30 hod., 3. etapa Győr – Tata 58 km – 4:35:25 hod., 4. etapa Tata – Budapešť 65 km – 5:13:52 hod. a 5. etapa 17 km – 1:07 hod. Môj celkový čas 26:32:25 hod. Od začiatku týchto pretekov som si nerobil nárok na lepšie umiestnenie, preto som bežal relatívne v pohode.

O desať dní neodolám pokušeniu bežať 100 km Košice – Hrhov a späť. Na bicykli ma sprevádza 16-ročný syn Slavomír. Tri dni potom nevedel chodiť. Čech Orgoník mi pokazil radosť a odsunul ma na druhú priečku. Končím bežecký rok časom 7:25:52 hod. a tri týždne si dávam bežeckú pauzu. Na budúci rok bude mojím hlavným cieľom dobre obstáť na pretekoch Nyíregyháza – Budapešť.

Ked' volali farára

Rok 1993. Po slušnej 6-týždňovej príprave, so súčtom 1 603 km, zájdem na masáže k Palovi Madárovi a v dobrej nálade cestujem do Nyíregyházy. Pozor na jedlo, hovorím si. Na večeru už len ryža bez mäsa a na raňajky pečivo, maslo a med. O 11.00 štart. Pomáhal nám aj vietor, prvých 100 km bežím za 7:30 hod. Po zotmení začína husto snežiť. Musím sa lepšie obliecť a prezúvam maratónky za staré mäkučké, aby sa mi v snehu nešmýkalo. Napchávam sa burizónmi, ktoré mi vietor odfukuje od úst. Tóno Erdélyi, môj sprievod, sa z auta smeje. „Džimy,“ on ma tak volal, neviem prečo, hovorí: „druhý sneh.“ Po 200 km vedie Bogár, ja som druhý. Ešte 62 km. Sneženie silnie. Obliekam si ďalšiu vrstvu, aby mi bolo teplejšie. Lenže som ťažší každým ďalším kilometrom. Na 220. kilometri mám pocit, ako keby som niekoho niesol na chrbte. Už len maratón, utešujem sa. Na 250. kilometri prisahám – už nikdy viac také šialenstvo. Len v tom roku som prísahu porušil hneď päťkrát. 100 km Francúzsko, 100 km Belgicko, 24-hodinovka v Maďarsku, 100 km Holandsko a 320 km Viedeň – Budapešť. Dobieham do cieľa, riaditeľ pretekov sa pripája na posledných pár metrov, objíma ma a hovorí: „Péter, te vad' első.“ Neviem, čo mi hovorí, a pýtam sa Tóna, môjho tlmočníka: „Čo to vraví?“ Veď ty si vyhral! Bogár vzdal na 220. km! Aj doma bola radosť, veď koho by nepotešila poriadna kôпка forintov za víťazstvo.

Prvého mája sa bežal maratón vo Vranove nad Topľou, v minulosti môj obľúbený, osemkrát sa mi tu podarilo zvíťaziť. Kto chce bežať tesne pod 3 hodiny, nech beží so mnou, vyhlasujem na štarte. Do 30. km nás bolo asi 8, ale postupne som ostal sám, tak na 35. km zrýchlím a v čase 2:52 hod. dobieham do cieľa.

O 3 týždne bežím Svetový pohár v Chavagne na 100 km. Nič mimoriadne som nevykúzlil a časom 7:52 hod. obsadzujem 17. miesto. Veľkú radosť nám zo slovenskej výpravy urobila Anka Balošáková, ktorá porazila celú ženskú svetovú špičku a zvíťazila, myslím časom okolo 7:33 hod.

Zdeno Belko s rodinou organizuje 19. júna Dopravársku desiatku. Moja rýchlosť v 45 rokoch klesá na 35:52 min.

V Szegede bežím 2. júla v nenormálnej horúčave 24-hodinovku, kde so Števom Semanom posledné dve hodiny už len chodíme. Prisahám, že nikdy viac, a slovo som dodržal. Bola to moja posledná 24-hodinovka v živote.

Je tu aj novovzniknuté národné družstvo pod vedením Mariána Michalíka, zložené prevažne z košických bežcov – Milan Furín, Paľo Obraz, Štefan Seman a ja. Za Slovensko bežali sporadicky aj Jaro Horný a Milan Lacko. Neskôršie Ľubo Hrmo z Banskej Bystrice, Jozef Gyurke z Rimavskej Soboty, Ivan Ďurkovský z Liptovského Mikuláša, Ján Bujňák z Martina a Slavo Lindvai z Malej Idy.

Nyíregyháza – Budapešť. Trať dlhú 262 km zdolávam za 26:15 hod. Neuveriteľnú odolnosť na týchto pretekoch preukázal Peter Buc, ktorého pre natrhnutú slabinu chcel lekár stiahnuť už po 100 kilometroch. Vehementne odmietol, lebo jeho túžba dobehnúť do cieľa bola silnejšia než bolesť zo zranenia. Pred vyhodnotením prišiel za mnou sponzor pretekov a pýta odo mňa maratónky, v ktorých som bežal. Myslím si, aká česť! Dáva mi forinty a maratónky hádže do smetného koša. Nechápal, že dobre vybehané maratónky sú na preteky najlepšie. Samozrejme, keď odišiel, vybral som ich z koša a šupol späť do tašky. V dnešnej dobe je kvalita bežeckej obuvi na takej úrovni, že pretekať môžete aj v úplne nových maratónkach. No vtedy ich bolo potrebné vybehať.

Slovenská reprezentácia začala obsadzovať behy na 100 km v Európskom aj Svetovom pohári, a tak sa tieto podujatia stali mojou hlavnou náplňou.

August, Belgicko – Torhout. Prepálených 50 km za 3:30 hod. a celkovo 8:01 hod. Nie som spokojný.

O 5 týždňov bežím v Holandskom Windschotene EP na 100 km, kde si dávam pozor na tempo a už je to lepšie, dobieham za 7:39 hod. Cestou späť prespávame na pozvanie Christy Vahlensieck, 5-násobnej víťazky MMM, v jej krásnom dome.

Do košického maratónu ostávajú 2 týždne. Týždeň si dávam od behu pokoj, ale od pondelka do štvrtka bežím 3-fázovo 33 km. Nádherný pocit z celého maratónu umocňuje dosiahnutý čas 2:43 hod. Bežali sme vo dvojici s Jozefom Scirankom, ktorý mi v cieľi hovorí: „Môže byť.“

O 17 dní je štart pretekov Viedeň – Budapešť, 320 km. Desať dní pred štartom si dávam kontrolku na 40 km a cítim sa pohodlne v tempe 4:25 min. na km. Tak ako pred rokom, situácia sa opakuje temer navlas rovnako. Celkový čas 26:33 hod. je len o minútu horší, beriem opäť tretie miesto. Trocha ma to behanie na chvíľu prestalo baviť, tak za november a december mám spolu nabehaných iba 152 km. Ale aj tak za celý rok sa kilometre vyšplhali až na číslo 7 241. Na Nový rok sa vážim a čo to? Skoro 70 kg. Moja bežná váha v sezóne bola 58 kg.

Rok 1994. Tak, Peter, dvíhaj ten tlstý zadok a začni trénovať. Takto mi pribúdali kilometríky po týždni: 105 km, 106 km, 186 km, 208 km, 233 km, 258 km, 250 km, 270 km a tak ďalej. Za február a marec mám 2 200 km a hmotnosť zišla na 59 kg. Zimná príprava sa mala prejavíť v májových pretekoch, a to sa aj podarilo.

Na maratón v Vranove bežím 2:43 hod. a o 3 týždne som znova v Chavagnes na ich stovke. Domácich chcem potešiť dobrým časom, a to sa mi aj darí. Čas 7:14 hod. je celkom solídny. Na vlakovej stanici v Amiens príde ku mne žobrajúca Rumunka. Peniaze mi dajte. Hovorím jej, ja som Slovák. A ona: „Jaaaaj, pardon!“ Mala prehľad.

Môj kolega v práci, ktorý denne dochádzal z Kuzmíc, mi hovorí. Sedíme v autobuse na stanici v Košiciach a ja ťa vidím, ako bežíš okolo. Hovorím tomu, čo sedí v autobuse vedľa mňa: „Pozri, tam beží môj kamarát. Denne behá 30 km.“ A ty mu veríš také bludy? Kde človek môže toľko denne behať.“ Laici len tak neverili.

Za päťdesiatdva rokov behania sa mi málokedy stalo, že som nedobehol do cieľa. Raz na maratón, natrhnutý sval, raz na 100 km, kde ma rozhodca stiahol z trate, vraj som sa tackal. A teraz na 222. kilometri pretekov Nyíregyháza – Budapešť. Do cieľa chýbalo 40. Ako tak sedím vo veľkej

horúčave pod cintorínskym múrikom a čakám na auto, príde nejaká domáca pani a pýta sa, čo mi je? A Tóno zo žartu hovorí: „Hotový je.“ A žena začne kričať: „Jaj, jaj, idem po farára.“ Tóno ju upokojil a ešte nám doniesla aj výborné občerstvenie. Vtedy tam boli také zlé podmienky, že zo 40 bežcov dobehli len dvaja. Nakoniec mňa zaradili na 4. miesto a dokonca mi dali aj slušnú odmenu. Veľmi ma to mrzelo, ale čo sa dá robiť, život ide ďalej.

Azda na poslednom ročníku Považského maratónu bežím čas 2:43 hod. Skončila sa, bohužiaľ, jedna krásna maratónska tradícia. Nové časy mnohé preteky rušili, ale vznikali aj nové.

Týždeň pred MMM bežím 100 km vo francúzskom Amiens, kde sa schádza celá stovkárska špička. Víťazí Rus Santalov za 6:40 hod. Mne sa podarí vyhrať veteránov nad 45 rokov časom 7:24 hod. a celkovo obsadzujem 18. priečku.

Nechcel som bežať ani MMM, ale môj starší kamarát Andrej Juhás ma požiadal, či ho nepotiahnem. Dobré, pôjdem, veď tempo 4:20 min. nemôže byť pre mňa problém. Ale bol. Dost' ma boleli stehná. Andrej vyhral kategóriu nad 60 rokov a bol veľmi šťastný. Po vyhlasovaní výsledkov prišiel jeho syn Martin po nás na aute a on mu hovorí: „Idz domu, my idzeme s Petrom na Jazero električkou.“ Evidentne si chcel ešte vychutnávať tú eufóriu z víťazstva. Ľudia si všímali jeho krištáľovú vázu a to mu robilo radosť.

Na záver roka si zabehnem v Žiline 100 km za 7:44 hod. a o týždeň ďalšiu stovku v Košiciach za rovných 8 hodín. V oboch prípadoch to stačilo na tretie miesto. Na Silvestra bilancujem, mám nabehaných 9 225 km. Moju dobrú náladu zvyrazňuje príjemná pohoda v rodinnom kruhu a o polnoci petardy pred blokom.

Rok 1995. Na Nový rok sa tradične stretávame tak štyridsiati o jedenástej pri splave. Po krátkom behu sadáme k šampanskému. Tento rok však nebol dobrý. V marci mi zomrela vo veku 87 rokov mamička a veľmi sa mi tak nedarilo ani po bežeckej stránke. Malo to vplyv na moju psychiku. Menej som trénoval a aj výsledky boli nanič.

V Chavagnes úplný prepadák, 100 km za 8:29 hod. Už šesť dní nato novovzniknutá 12-hodinovka na Sídlišku nad jazerom, kde sa bežali okruhy dlhé 3 800 m. Nakoniec zdolávam 132 800 m a končím na štvrtom mieste. Zvíťazil János Bogár výkonom 144 km, tretí skončil Jožko Vrabel, pre ktorého to bolo niečo výnimočné stáť na stupni víťazov. Strašne rád mi to pripomínal v neskorších časoch. Moja kilometráž začala stúpať, ale práce na chalupe v Geči ma výkonnostne zrážali ku dnu.

Listujem v denníkoch, spomínam a zisťujem, že na MMM to bude môj stý maratón. A kde inde ho bežať ako v Košiciach? Známy bežec a štatistik Miro Kriško mi vyrobil diplom, kde vypočítal priemerný čas z mojich prvých 100 maratónov. Výsledok trochu prekvapil aj mňa – 2:34:30 hod. Pred štartom mi Betka Tiszová hovorí: „Keď zabehnem maratón pod 3:10 hod., sponzor mi preplatí Boston.“ V rovnomernom tempe to dávame za 3:02 hod.

Koncom októbra skúsím 100 km v Žiline a som spokojný s časom 7:30 hod.

Na jeseň už len kluskám po 10 km denne až do Vianoc. Zápisník mi pripomína, že 5. novembra prišlo extrémne počasie, snehová búrka, -4 stupne Celzia, pol metra snehu a tréning sa v ten deň premenil na boj so závejmi.

Rok 1996. Mám sponzora a novú inšpiráciu do behu. Mojim hlavným cieľom je 12-hodinovka na našom sídlisku. Piateho mája kontrolka na polmaratóne v Budimíre za 1:21 hod. a 3. mája ráno za krásneho slnečného počasia štartuje Nad jazerom asi 30 bežcov, medzi nimi i maďarskí favoriti. Po 5 hodinách sú na čele s veľkým náskokom Maďari, ja so svojím 5-minútovým tempom okolo piateho miesta. O tretej popoludní, keď horúčava kulminuje, skáču Maďari do jazera a von sa im veľmi nechce. Preberám vedenie a vyhrávam výkonom 140 960 m. K tomu prémie, záhradný krb, ktorý využívam v Geči na chalupe dodnes.

V Michalovciach 5. júla víťazí Ján Kaľavský, môj kolega z práce, s ktorým občas spoločne trénujeme. On to má za 2:38 hod. a ja som spokojný s prvenstvom vo veteránoch za 3:00 hod.

Na ťažkej trati desiatky v Banskom veľká spokojnosť za čas 36:20 min. Ideme vyskúšať nový maratón do Martina a už v telocvični, kde sme sa prezliekali pred štartom, zakričím: „Tu je víťaz!“ a ukazujem na Jána Kaľavského. On bol z toho celý preč, ale mal som pravdu! Zvítazil za nejakých 2:34 hod. a stal sa majstrom Slovenska. No a ja trinásty časom 2:42 hod.

V júli bežíme Európsky pohár na 100 km vo Francúzsku. Cestou tam nás tma zastihla niekde v Nemecku, tak sme zaparkovali na lúke. Ráno pozeráme, niekto na nás mieri brokovnicou a ukazuje, aby sme vypadli. Omylom sme zaparkovali v jeho záhrade. Preteky boli také priemerné, čas 7:41 hod. Veľmi sa mi páčilo predstavovanie pretekárov deň pred pretekmi. Ako na Tour de France. Plno divákov a bežci z rôznych častí sveta.

V príprave na MMM som to prehnal s úsekmi 10× 1 km po 3:35 min. To bolo ráno a ešte večer ma to ťahalo zabehnúť si 10 km za 38 min. O dva dni nato sa mi tak natiahol sedací sval, že bolo po maratóne. A do konca roka som len kluskal.

Razítko za veľkú mláku

Rok 1997. Keď beháte 26 rokov, tak človeku napadajú myšlienky, dokedy ešte? Keďže však moja túžba hltáť kilometre neutíchala a podmienky boli znamenité, začínam sezónu januárovým súčtom 877 km. Ono sa to zdá veľa, ale pri 3-fázovom tréningu mi to ani neprišlo. Prvá fáza ráno do práce na TU 9 km, cez obedňajšiu hodinovú prestávku okolo 12 – 14 km a po práci domov 9 km. A tak pekne február 901 km a marec 960 km.

Príprava smerovala na ME na 100 km, ktoré sa konali v polovici apríla v nemeckom Rodenbachu. Na krásnej rovinatej trati sa mi podarilo zvíťaziť v kategórii nad 45 rokov časom 7:33 hod. a celkovo obsadiť 10. miesto.

Koncom mája sa už teším na talianske mestá Florencia a Benátky, ktoré sme si pozreli po pretekoch na 100 km Cento del Passatore z Florencie do Faenzy. Z obrovského množstva bežcov z celého sveta do cieľa v limite 20

hodín dobehlo 1 081 pretekárov. Svetový pohár na 100 km začínal nabrať vo svete na veľkej popularite a tento ročník pripadol práve na Passatore. Trať bola veľmi náročná. Po 20 zvlnených kilometroch sme stúpali až do nadmorskej výšky 1 000 m a z 26 stupňov na štarte boli na 50. km stupne len 3. Druhá polovica sa mi veľmi páčila, bežalo sa z kopca a po rovine. Tuhý súboj so súperom v mojej kategórii na posledných troch kilometroch mi vyniesol 2. miesto. Prišlo mi však zle, na vracanie, v cieľi plno divákov, čo teraz? Boli tam obrovské kvetináče, nebolo iného východiska. Dvíham ruku na ospravedlnenie, diváci mi to prepáčili a odmenili ma silným potleskom. Časom 7:58 hod. končím celkovo na 35. mieste.

Koncom júna sa vo veľkej horúčave opäť beží 12-hodinovka na „mojom“ Sídlisku nad jazerom. Oblúbená disciplína, rovnomerným tempom víťazím výkonom 145 732 m.

Domáci MMM bežím opatrne za 2:56 hod., lebo o dva týždne sú majstrovstvá SR na 100 km v Žiline.

Veľmi veľkú ranu našej rodine spôsobila v tom čase aj smrť môjho brata Tibora, ktorý podľahol ťažkým popáleninám vo veku 51 rokov. Zaumienil som si, že cenu, ktorú získam, darujem jeho manželke Marienke. Vyhrávam časom 7:24 hod. a prvenstvo mu posielam do neba.

V tom roku dosahujem podľa mojich poznámok 11. júna hranicu 200 000 nabehaných km. Trvalo to 26 rokov!

Rok 1998. Na Slovensku v tomto roku začali vznikať nové preteky a skoro všetky boli finančne ohodnocované. A aj vo veterárnskych kategóriách. Niežeby som tak veľmi tie peniaze potreboval, ale pravdu poviem, potešili. Keď teraz pozerám do denníka, až sa mi to zdá nemožné, ale bolo to tak. Za celý rok som absolvoval 23 pretekov a z toho sa mi podarilo v kategórii nad 50 rokov až dvadsaťkrát vyhrať. Vyberám zopár zaujímavých výsledkov. Čechov polmaratón 1:18 hod., Maľcov 15 km 53:22 min., Slovenská Kajňa 10 km za 36:54 min., Ruskov 16 km 1:01 hod. a MMM 2:44 hod. Pozerám na záznamy vo veku od 50 do 70 rokov môjho života a počítam, koľkokrát sa mi podarilo vyhrať v mojej vekovej kategórii. Šialené číslo, 149×!

Dva týždne po MMM sa koná Svetový pohár na 100 km v Japonsku. Prezident ultrabeihu ma oslovuje, či mám záujem. Kto by nemal? Súhlasil som. Nádherná Osaka, kde sme prestupovali na lietadlo, smer Nakamura na ostrove Šikoku. Toto som v živote nezažil. Strašná horúčava a veľká vlhkosť. Na 65. km vidím, že zo skaly tečie vodička. Dobrá bola, studená. Pijem ako ťava a bežím ďalej. Po 100 metroch sa otočím, vrátim, musím sa ešte raz napiť. Bola to ťažká stovka, v najhoršom čase 8:36 hod. zo všetkých 33 stovák, ktoré som v živote absolvoval. Dobieham totálne vyčerpaný. Ale stálo to za tie nádherné spomienky, ktoré nám ostanú už navždy.

Oslava mojich 50. narodenín prebehla len dva dni pred štartom v Japonsku skromným prípitkom s bežcami nášho národného družstva Hrmom, Gyurkem a Michalíkom. Môj bývalý zverenec Paľo Krajňák, s osobným rekordom z Budapešti 2:32 hod., sa po rokoch vracia k pravidelnému spoločnému rannému behu a ako prosperujúci podnikateľ mi po návrate vystrojil za prítomnosti mnohých priateľov bežcov nádhernú oslavu mojej päťdesiatky.

Na záver sezóny cestujeme do Liptovského Mikuláša, kde sa schádza veľká bežecká rodina. Pri štarte maratónu je už tradične teplota len niečo nad nulou, ale nikomu to neprekáža. Príjemné posedenie po pretekoch potvrdzuje, že všetci boli spokojní.

Rok 1999. Posledných desať rokov boli mojou prioritou ultrabeihu, ale telo mi hovorilo, pribrzdí! Lenže prišlo pozvanie z Francúzska zo Chavagnes na 100 km a neodolal som. Vysvetľujem organizátorom, netrénujem už tolko, tak za 8 hodín to môžem zabehnúť. Dobre, len príd'. Tak som to dal 7:59:17 hod. Boli spokojní, a ja tiež.

18. júna sa uskutočňuje ultrabeh Košice – Miskolc, dlhý 88 km. Hovorím si, už nechod'. No zase som podľahol lákaniu špecifickej trate. Vo veľkej horúčave sa beží po hlavnej ceste, vtedy ešte nebola taká hustá premávka, pretekárom veľmi rýchlo dochádzajú sily. Bežím si spokojne na druhom mieste a tu šok. Prefrčala okolo mňa Katka Jedináková (Baloghová). Darmo, Katka bola vtedy famózna!

No vo mne to utvrdilo presvedčenie, už žiaden ultrabeh, hoci výsledný čas nebol zlý, 6:59 hod.

V letnej príprave na MMM so mnou pár tréningov absolvoval aj môj starší syn Drahúš. Na hrádzi sme bežali polmaratón za 1:31 hod. a o týždeň nato 10 km za 41:35 min. On sa behu kvôli zdravotným problémom venoval len okrajovo.

Bežci z VSŽ 11. septembra usporiadali Železiarenskú desiatku v lesoparku na Furči. A to bola dobrá príležitosť otestovať si rýchlosť pred maratónom. Preteky som bežal z plnej záťaže. Tréning trojfázovo vyzeral takto: pondelok – 42 km, utorok – 44 km, streda – 36 km, štvrtok – 42 km, piatok – voľno, sobota – 20 km, nedeľa – preteky 10 km. Železiarenská 10 km za 36:46 min. Keď som mal nabehané pred maratónom okolo 900 km za mesiac, bola moja sebaistota v pretekoch silnejšia. To potvrdzuje aj čas na MMM – 2:43:35 hod. a 14. miesto v celkovom poradí. Pri slabšej zahraničnej účasti to bolo vlastne moje najlepšie umiestnenie na košickom maratóne.

V novembri sa už vtedy na veľký maratón do New Yorku sa chystalo mnoho bežcov zo Slovenska. Tieto cesty v tom čase opakovane organizoval dlhoročný riaditeľ MMM Braňo Koniar. Bol tu však háčik. Udelenie amerických víz. Na ambasáde v Bratislave nás lustrovali a azda polovica žiadateľov víza nedostala. Medzi inými aj Zlatka Semanová, ktorej to bolo veľmi ľúto. Veľa nechýbalo a nešiel by som ani ja. Predo mnou stál Andaházy, ktorý mal za sebou odbehnuté jedny preteky na 10 km v Banskom. Američan sa ho pýta: Máte odbehnutý maratón? A on, že niekde začať musí. Bol to ekonóm a ihneď dostal víza. Ja idem za ním a pýta sa ma. Bežali ste niekedy nejaké preteky? A ja mu ukazujem diplom z polmaratónu z Kavečian. To je nový diplom a je pravý? Do mňa ako keby sto čertov vošlo. Tak ekonóma pustia a zámočníka nie? Pozrite si pas, tam je pečiatka, tam som bežal 100 km. V pase nie je napísané, že ste tam pretekali, počkajte, o tri hodiny budete vyrozumený. Bolo nás zo desať bežcov, ktorí čakali na ortiel. Z tých desiatich už víza nedostal nik, iba ja. Ale mi odľahlo.

Na letisku v Košiciach sme oslavovali odlet becherovkou. V lietadle niekto hovorí: Narodil sa mi syn. Daj si na jeho zdravie. Dal som si a let do New

Yorku si nepamätám. V pití som nebol trénovaný. Ubytovanie bolo v hoteli na spôsob vojenských kasární. Poschodové postele a na izbe nás bolo hádam dvanásť ľudí. Bolo to však blízko Central Parku, a tak tréningy v partii košických bežcov Višnického, Sciranka, Buca a iných boli príjemné. Nadišiel deň pretekov. Autobusy nás odviezli cez mesto za riekou Hudson na obrovské parkovisko. Aby sa mi podarilo dostať do svojho koridoru, musel som sa vyšplhať na múrik a preliezť na štart. Bola veľká zima, 3 stupne, fúkal silný vietor. 35 000 bežcov čakalo hodinu na štart, vtedy ešte neboli vlny, štartovalo sa naraz. Nesmierna riava bežcov ma na prvých 5 km predbiehala, ale postupne som sa dostával do tempa a v cieľi sa mi podarilo obsadiť celkovo 294. miesto, v kategórii nad 50 rokov som skončil druhý časom 2:50 hod.

Rok 2000. Pri splave víta 42 bežcov nové tisícročie a vzájomne si prajeme zdravie a športové úspechy. Nastupujeme na spoločné fotenie a pán Varga, najstarší bežec a fotograf, nám dáva pokyn, aby sme išli tak dva metre dozadu. Nieкто sa ozve a hovorí mu: „Čo keby si o dva metre cúvol ty?“ A bol rehot.

Do novej sezóny som vstupoval s predsavzatím menej behať a viac sa opierať o rýchlosť. Úseky 8 × 1 km s medziklusom 500 m už neboli veľmi rýchle, ale ešte dosť slušné, v tempe 3:40 min.

A polmaratóny v Čečehove (1:19 hod.) a v Kysaku (1:17 hod.) mi ukazovali, že idem dobrou cestou. Veľmi ma potešil májový beh na 10 km v Slovenskej Kajni, kde som časom 35:50 min. konkuroval mladíkom zo Slávie VŠT. Z klubu, z ktorého ma vyradili pre neperspektívnosť už pred 12 rokmi.

Na MMM sa snažím dobre pripraviť, aby mi vyšla kategória, v ktorej víťaz dostáva krásny pohár.

Darí sa mi to časom 2:43:58.

Keďže nabehané mám, tak skúsím aspoň jeden ultra. Idem do Žiliny na 50 km, kde kraľuje Paľo Obráz za 3:18 hod., tesne za ním Slavo Lindvai a ja dobieham za 3:21 hod. na 3. mieste. Príjemné posedenie po pretekoch pri

dobrom vínečku a veselá cesta vlakom domov. Na to radi spomíname aj po rokoch.

Stále sa prehrabávam v denníkoch a vidím zaujímavý zápis – 2. január 2000 a méta 222 222 km.

V tom období krachovali niektoré nebankovky a pár koruniek v Drukose som mal uložených aj ja. Boli to peniaze z môjho behania, no a Drukos krachol. Evička, tak je po peknej dovolenke, peniaze sú fuč.

A ona mi hovorí. Nerob si z toho nič, to neboli poctivo zarobené peniaze. Akože zarobiť si peniaze behom je menej poctivé ako pracovať?! Trochu ma ten jej názor zamrzal, ale na druhej strane som bol rád, že z toho nemá ťažkú hlavu.

2001 – 2003

Sľubovali bicykel

Nový rok 2001 oslavujeme 6-kilometrovým ľahkým behom po sídlisku a 40 bežcov sa dušuje, aké osobáky v nastávajúcom roku porobia. Poznáte to, po šampanskom sú tie sľuby vždy trochu prehnané.

Každú sobotu v januári a až do polovice februára silná skupina bežcov trénujeme v neďalekom lese vo forme fartlekového (striedavého) behu silu. Postupne prechádzame na tempo a úseky.

Neskôr sa na polmaratónoch v Čečehove 11. 3. – 1:18:54 hod., Kysaku 1. 4. – 1:18:28 hod. a Budimíre 22. 4. – 1:18:16 hod. úročia výsledky môjho tréningového snaženia. Moji mladší partneri z tejto skupiny, ako Kuchta, Jusko, Kaľavský, Lorenčík, sa pohybujú v polmaratóne v časoch medzi 1:08 hod. až 1:12 hod.

Početná skupina Košičanov potom cestuje 20. mája na maratón do Prahy. V tých rokoch bolo na Slovensku veľa krátkych behov i maratónov, bežecká partia bola skvelá, a tak sme putovali počas roka do rôznych miest a dedín.

V jednom roku sme spravidla bežali šesť maratónov a dvadsať kratších pretekov. Ale najväčšie úsilie smerovalo u každého z nás na októbrový MMM. Či bol bežec v najlepších rokoch, alebo bol veterán, snaha o dosiahnutie čo najlepšieho času nechýbala nikomu z nás. Páčili sa mi poháre za víťazstvá v kategórii, tak som ich zbieral a bolo ich naozaj dosť. No bolo potrebné bežať rýchlo, vždy čas okolo 2:45 hod.

Zaujímavá bola aj celoročná súťaž Veľká cena vytrvalcov Východoslovenského kraja, ktorá sa skladala zo 16 pretekov a poväčšine vrcholila na Žipovskej desiatke, ktorú organizátori vždy pripravili vzorovo.

Rok 2002. Mnohí moji rovesníci už zavesili maratónky na klinec, ale ja sa neviem zastaviť a pravdou je, že ma to behanie stále baví. Časy sa pomaly zhoršujú, maratóny behám v tom roku okolo 2:50 hod, no celé je to súčasť môjho života. Dokazuje to ročných 9 000 km a ako pozerám do denníkov, tak až do mojich päťdesiatich ôsmich rokov života som z týchto objemov nezľavil. Pravdou je, že do ďalšieho bežeckého roka sa rozbieham voľnejšie. Január, február klusom do práce 9 km a späť

9 km. Každú sobotu a nedeľu si dávam 15 až 20 km po 4:30 na km. V marci a apríli zapájam tretiu fázu, 1 hodinu cez obedňajšiu prestávku, a tým pádom sa dostanem na 900 km mesačne.

Na polmaratóny v Čečehove a pri krásnej účasti asi 300 bežcov si v kategórii veteránov nad 50 rokov bežím časom 1:22 hod. po 3. miesto. Kolotoč pretekov sa pohybuje ročne blízko čísla tridsať. Z toho šesť maratónov a už tradične 50 km v Žiline. Konkurencia je tu kvalitná. Peter Tichý, Štefan Rácz, Slavo Lindvai, Paľo Obraz. Ich časy sa pohybujú pod hranicou 3:20 hod.

Mojím hlavným cieľom v tomto roku je uspieť na MMM v kategórii veteránov nad 50 rokov. Dôraz aj v tomto pokročilom bežeckom veku kladiem na dostatok kilometrov. V auguste je ich 1 000, v septembri 890. Po prvej polovici a trocha prepálenom tempe (1:21:45 hod) dobieham maratón za 2:49 hod. a to mi na víťazstvo v kategórii postačilo.

Počas roka moje snaženie a čas delím medzi beh a záhradu v neďalekej obci Geča. Veľmi mi záležalo, aby čerstvá, hlavne ekologická zelenina bola na našom stole čo najčastejšie. Kvalitná pôda a námaha na poli stáli za to, lebo úroda bola skoro vždy veľmi pekná. A pekné boli aj vzťahy v mojej rodine, ktorá sa vždy podieľala na týchto prácach.

Rok 2003. Keďže si vediem presný záznam o nabehaných kilometroch, tak 25. februára dosahujem vzdialenosť 250 000 km. Počas prvých troch mesiacov slušnej prípravy rozmýšľam, ktorý z maratónov si vyberiem. Usporiadatelia Vranovského maratónu (pošťastilo sa mi v ňom zvíťaziť osemkrát) a Michalovského maratónu sa nedohodli na rozumnom termíne. Michalovce oznámili termín na sobotu 26. apríla a Vranov sa konal vo štvrtok 1. mája. Keďže som nechcel nikoho sklamať, tak pobežím oba!

V sobotu 26. apríla sa nám už parí z kečky. V tých rokoch ešte dosť Jazerčanov dalo na moje maratónske rady, tak im hovorím pomaly, len pomaly. Kto prepálil, strašne vykapal. Rovnomerným tempom 4:20 min. končím na 10. mieste časom 3:07 hod. Prispela k tomu určite aj na apríl dosť vysoká teplota, niečo pod 20 stupňov. Môj čas prekročil prvýkrát hranicu troch hodín. Teda okrem dvoch maratónov na MMM, kde som Andrejovi Juhásovi a Betke Tiszovej robil vodiča.

Na druhý deň ráno idem ľahučko vyklusať 12 km po 6:00 na km. V pondelok a utorok do práce i späť domov behom. V stredu 9 km voľne a vo štvrtok Vranovský maratón.

Pred štartom dávam hlášku, kto chce bežať pod tri hodiny, nech sa pripojí. Početná skupina bežíme rovnomerným tempom až po 20. km, ale tam už sa to roztratil a ostal som sám. Hovorím si, dobre sa mi beží, tak trocha zrýchlim. V cieľi ma čas 2:52 hod. celkom potešil.

Po dvoch dňoch voľna začína môj bežecký kolotoč. Ráno 15 km, cez obedňajšiu pracovnú prestávku 12 km a po práci klus domov 9 km. Skoro každý týždeň absolvujem krátke preteky v našom kraji.

Moja snaha má vyvrcholenie v Čadci, kde je za víťazstvo v kategórii horský bicykel. Po krásnom súboji s Vincom Bašistom víťazím časom 2:59 hod., ale zbytočná bola moja radosť. Bicykel dostal napokon celkový víťaz. Sklamanie mi vynahradil domáci fanúšik, podnikateľ, tiež priezviskom Polák, ktorý mi do obálky dal 1 500 Sk.

Veľakrát sa stávalo, že na druhý deň po maratóne sme bežali polmaratón vo Valalikoch. Trať viedla cez Geču, kde ma na konci našej role povzbudzovala manželka so svokrou, tak som sa snažil ich nesklamať a v čase 1:27 hod. obsadzujem celkové 10. miesto.

O týždeň nato bežím v úžasnej horúčave maratón v Senici v čase 3:01 hod. a obsadzujem 10. miesto. O ďalších sedem dní sa beží polmaratón Košice – Seňa. Ukrajinka Natália Malaja ma nahovára na tempo 1:20 hod. a nakoniec sme to dali za 1:18:47 hod.

Preteky sa len tak hrnú, každý týždeň bežím vtedy dvoje. Sobota 13. júl, Štrba 32 km.

Čas 2:02 hod. Poobede po ceste domov sa zastavíme v Šarišských Michaľanoch na 15 km, kde bežím za 56 minút. O týždeň nato Remetské Hámre 20 km a v nedeľu desiatka v Banskom za 39 min. Tak to pokračovalo až do polovice septembra.

Za zmienku stojí aj 9. august, maratón v Rajci za 2:53 hod., 16. august Kežmarok, polmaratón za 1:21 hod., a v nedeľu Šaca, 10 km za 37:11 min.

Prvého septembra bežím Považský maratón za 2:50 hod. Rád sa tam vraciam, pripomína mi to krásne mladé časy, keď sa mi tam darilo vyhrať viackrát za sebou. Vtedy mi nerobilo problém bežať pod 2:30 hod.

A opäť som už pripravený na môj obľúbený MMM. Veď za august mám 900 a v septembri ďalších 788 km. Týždeň pred MMM si robím testík na 16 km pri Behu Olšavskou dolinou. Dávam to za rovnú hodinu. Hovorím si, že môžem bežať kilometer po 4 minúty, aj sa mi to darí a časom 2:47 hod. obsadzujem celkovo 31. miesto.

Na moje 55. narodeniny bežím v Žiline 16. októbra 50 km v slušnom čase 3:28 hod. O týždeň je v Žipove zakončenie regionálnej Veľkej ceny Východoslovenského kraja a svoje prvenstvo v kategórii potvrdzujem na 10 km časom 37:02 min.

V Žiline ma oslovil riaditeľ ultrabehov Marián Michalík, či by som neskúsil v Číne 100 km. Vraj nabehané máš dosť, rýchlosť ešte tiež. Neváhal som ani sekundu. Dám za dva týždne 500 km a pôjde to. Podarilo sa a ešte pred odchodom sme mali milú udalosť. Vydávala sa Slávka, dcéra môjho brata Vila, za Austrálčana Kennyho. No, užil som si do piatej rána. Bolo veselo, ale na druhý deň sme už leteli na Taiwan. Čo sa tam dialo, nikdy nezabudnem. Videl som raj a zažil som peklo.

Bežali sa štyri 25-kilometrové okruhy na ceste s dosť veľkým prevýšením. Na 70. km pohoda, držím sa okolo 20. miesta. A keďže je to aj Svetový pohár veteránov, tak tam vediem s hodinovým náskokom. Na 75. km zrazu prásk, krč ako sviňa. Zvíjam sa na zemi, asi o 20 minút príde sanitka a nejako ma dávajú dokopy. Skoro hodinu som tam stratil a bolo po nádejach. Už za tmy dobieham Tomáša Ruseka z Česka, ktorý je rovnaký ročník ako ja. Hovorí mi: „To máš jedno, či si v kategórii druhý, alebo tretí.“ A ja mu na to: „Tomáš, lepšie je byť druhý ako tretí,“ a skončil som v kategórii pred nejakým Američanom na druhom mieste. Síce v najhoršom čase (9:46 hod.) z 33 odbehnutých 100 km behov, ale až také zlé to nebolo. Zo 486 účastníkov elity som obsadil 3. miesto, celkovo štartovalo okolo 2 000 bežcov.

A tak sa skončil môj zaujímavý bežecký rok 2003, v ktorom bol konečný sumár na slušnej úrovni 9 594 km.

Ako otec dvoch synov, Drahomíra a Slavomíra, sme sa s manželkou potešili, keď sa nám mladší Slavo v novembri oženil. Bolo načas, veď mal 28 rokov. Svadba bola v neďalekej obci Čaňa a jeden hosť sa ma tu pýta, či chcem pokračovať v behaní. Ja mu hovorím: „Keby som teraz prestal behať, tak by som skoro skončil svoju pozemskú púť.“

Darček od premiéra

Rok 2004. Naše novoročné stretnutia boli každý rok úžasné. Pri splave sa zišlo zo päťdesiat ľudí z Jazera i z mesta. Symbolický beh a potom posedenie v malom hostinci, do ktorého sa všetci ani nezmestili. Podnikateľ, fanúšik behu, nám zabezpečil šampanské a my sme sa zabávali až do popoludnia. Už v sobotu 3. januára sa bežal za účasti 25 bežcov tréning v dĺžke 30 km.

Január a február sme trénovali vytrvalosť a silu a ako každý rok bol tu koncom februára test v Blažiciach. Ako štartérov tam pozývali veľké osobnosti československej atletiky. Emil Zátopek, diskár Ludvík Daněk, stredotratiar Jozef Plachý... Tieto preteky boli organizované na ozaj vysokej úrovni a aj kvalita bežcov bola nadpriemerná. Veď posúd'te: na 16 km dlhej trati mali víťazi časy okolo 47 minút. Mojich 61 minút stačilo iba na 37. miesto.

Hoci môj vek bol už dosť pokročilý, plány som mal stále odvážne. Vo februári a marci sa moje kilometre vyšplhali na číslo 1 900, a tak môžem ísť spokojne do poľskej Rudej Slasky na 12-hodinovku.

Na ťažkej trati v domácej konkurencii končím na zemiakovej pozícii výkonom 133 km a dosť sklamaný sa vraciam domov.

Košickí bežci radi cestovali na maratón do Čadce, kde bola, aspoň z môjho pohľadu, dobrá trať. Prvá polovica do mierneho stúpania a dole to potom išlo, ako sa hovorí, samo. Dali sa tam robiť dobré časy. Samozrejme, okrem MMM, lebo ten sa beží v podstate na rovine.

V Rajci to bolo po skončení maratónu v auguste tiež vždy skvelé. Ako jedna veľká bežecká rodina. Dobré jedlo, pivečko alebo nealko. Trocha ľutujem moju neúčasť na tomto podujatí v mojich najlepších bežeckých rokoch. Teraz vo veku 56 rokov tu bežím čas 2:49 hod.

Na druhý deň sa tento kolotoč sťahuje do Šace neďaleko Košíc. Trať dlhá 10 km vedie malebným údolím Idy a po maratóne to nie je ľahké, ale výsledný čas 37 minút mi dá zabudnúť na únavu.

Mám 3 týždne prípravy na Svetový pohár v behu na 100 km veteránov vo Winchottene, v Holandsku. Beží sa 11. septembra a mne sa rovnomerným tempom okolo 5 minút na kilometer podarilo časom 8:27 zvíťaziť v mojej vekovej kategórii. Veľkú radosť mi urobil môj zverenec Slavo Lindvai, ktorý tam v elitnej kategórii za účasti 500 vytrvalcov obsadil časom 7:04 hod. 16. miesto.

V tom roku som ho pripravoval na jar aj na maratón v Michalovciach, kde za účasti ruských, ukrajinských a maďarských bežcov zvíťazil časom 2:33 hod.

Keďže za august som mal nabehaných až 1 100 km, tak do MMM, ktorý je o 3 týždne, už len kluskám. Na MMM sa stále teším, veľa známych, pekná atmosféra a v cieľi spokojnosť s časom 2:49:02 hod.

Po 2-týždňovom bežeckom relaxe ideme do Žiliny aj s mojím zverencom a tromfom na víťazstvo, Lindvaiom. Napokon dal 50 km za úžasných 3:04:35 hod.! Ja musím byť spokojný s časom 3:30 hod.

Keďže je 16. októbra, nechýba šampanské od organizátora Michalíka pre mňa a Vlada Balogha, ktorý oslavuje narodeniny v ten istý deň ako ja. Na spiatocnej ceste vlakom sme trocha bujarí, ale v medziach slušnosti.

Z obrovského objemu, ktorý v tomto roku dosiahol úctyhodné číslo 9 837 km, pokračujem v Žipove, rodisku Paľa Obraza. Ten vo veteránskom veku dosahoval úžasné výkony v maratóne, keď v Prahe zabehol vo veku 50 rokov čas 2:36 hod. V Žipove bežím 10 km a 37 minút, čo však kategórii C stačí iba na 3. miesto.

V novembri bežím maratón okolo Liptovskej Mary za 2:56 hod. Presadzuje sa tam moja zverenkyňa, Zuzka Korotvičková, ktorá víťazí v polmaratóne časom 1:24 hod. Búrlivák Jano Mochnacký usporadúva v decembri v Bardejove preteky na 10 km, kde skoro každého pretekára poteší cenou z tomboly. Mne sa ušiel horský bicykel.

Rok 2005. Chuť do behu neutícha a kujem plány na ďalší rok. Naplánoval som si 35 pretekov, a tak zimná príprava musí byť tvrdá. Za prvé 3 mesiace 2 400 km, testujeme sa v Čečehove, kde je na polmaratón ideálne rovná trať. Dobieham za 1:23 hod. a môžem vyraziť do ďalších pretekov.

Dívam sa do denníka, čo som nabehal v polovici apríla. Utorok 19. apríla 9 km do práce, cez obedňajšiu prestávku na štadióne TU dávam 10× 1 km po 3:46 min. s medziklusom 500 m a po práci o 15.30 ešte 9 km domov. Piatok 22. apríla ráno 9 km, odpoľudnia 5× 2 km po 7:40 min., večer 9 km. 26. apríla ráno 12 km, popoludní 6× 1 500 m po 5:42 min., večer 9 km. Pri takej rýchlosti a dobrej vytrvalosti som bol schopný absolvovať množstvo pretekov aj v krátkom časovom slede po sebe na slušnej úrovni.

V júli a auguste sme chodili do Štrby na 32 km a do Kavečian na polmaratón. Boli to ťažké kopcovité preteky, na ktorých sme zároveň získavali aj silu do nôh.

Kavečany, to bol taký bombónik. Organizácia bola vždy na vysokej úrovni, na trati pomáhali s občerstvením aj bývalí bežci. Ako Janko Futkoš s výborným domácim lipovým čajom. Kavečany sú rodiskom Milana Furína, svetového ultrabežca, ktorý, bohužiaľ, už nie je medzi nami. Chodíme tam aj na jeho počesť.

Na MMM sľubujem môjmu zverencovi Petovi Jendželovskému, že pobežíme na jeho osobák 2:54 hod. On vlasy zafarbené na zeleno, celý šťastný, posledné kilometre objíma od radosti aj svojich známych pri trati. Po maratóne ma na menšie posedenie pozýva vtedajší predseda vlády Mikuláš Dzurinda a hovorí mi: „Mám fond na šport, vyber si nejaké preteky v zahraničí, veď si to za roky zaslúžiš.“

Potešil ma, vybral som si 12-hodinový beh vo fínskej Lohji, neďaleko Helsínk. Tieto preteky sa mali bežať v nezvyčajnom termíne, v polovici januára, i preto som v decembri ako 56-ročný nabehal najviac kilometrov, bolo ich 1 016. A tak za celý rok napokon 9 639.

Rok 2006. Neobvykle začínam už 1. januára. Ráno 25 km a popoludní ďalších 9. Týždeň pred štartom prichádza šok. Silné hnačky trvávajú tri dni. Oslabený ako muška rozmýšľam, či do Fínska vôbec letieť. Ale v utorok už som zdravý a verím stále v dobrý výsledok. Bežíme v hale na 200 m okruhu. Je nás tu 30 z celého sveta. Hotový blázinec. Po 3 hodinách meníme stále smer. Do konca chýba niečo vyše dvoch hodín. Bežím na druhom mieste, no musím si odskočiť a už sa neviem dostať do tempa. Končím ako štvrtý. Maroš Michalík ma cestou do postele musel podopierať, lebo moje nohy už vôbec neslúžili. Výkon 126 672 m je pre mňa sklamaním. Ono to tak býva. Niekedy je aj pri enormnej snahe výsledok biedny.

Bežeckú náladu som si spravil na polmaratóne v Čečehove (1:22 hod.) a potešil ma aj výkon na maratóne v Čadci (2:58 hod.).

Zaujímavé preteky na 20 km sa konali v Remetských Hámroch. Na obrátku sme museli prekonať veľké prevýšenie k Morskému oku. Tam som sa zoznámil s niekoľkonásobným veteránskym majstrom sveta v maratóne Vincom Bašistom, ktorý je odo mňa starší o 6 rokov, ale už tam ma vyprášil, hoci môj čas 1:22 nebol nejaký slabý.

Bežecký kolotoč pokračoval skoro každý víkend. Jeden z posledných hodnotných maratónskych výkonov bol čas 2:55 hod. v Rajci. To som mal už temer 58 rokov.

Na maratóne v Novom Meste nad Váhom, ktorý bol jeden z mojich najobľúbenejších, sa posledné ročníky konali v septembri, nie v máji ako predtým. Dojímalo nás privítanie veľkej košickej maratónskej skupiny. Dychová hudba na vlakovej stanici a, samozrejme, pán Lehuta, ktorý týmto pretekom šéfoval.

Mojím najvyšším bežeckým cieľom v roku bol vždy MMM. Ale asi prílišná snaha a nekonečné množstvo pretekov mi na jeseň už odoberali sily. Čas 3:08 hod. ma nepotešil. Čo ma potešilo, boli krstiny mojej vnučky Lenky, ktorá prišla na svet v auguste.

Maratónsky rok sme vtedy chodil zakončovať do Liptovského Mikuláša. Preteky sa tu vtedy konali v novembri. Môj zverenec Peter Korotvička mal túžbu dať maratón pod 3 hodiny. Rovnomerným tempom so mnou sa mu to časom 2:58 aj podarilo. Mne sily stačili do 40. km a docupkal som tri minútky po ňom.



*Beh Košice – Wuppertal v roku 1988.
Okolo pliec objímam dve športové
legendy, Emila a Danu Zátopkovcov.*



*Na 12-hodinovke v Szegede
som si v roku 1987 vytvoril
osobný rekord 148 144 m.*



*S málo obľúbeným číslom 13
na trati etapových pretekov
okolo Budapešti v roku 1989.*



*Alena Peterková si po mojom boku
dobešla v roku 1989 na MMM
po víťazstvo i traťový rekord.*



Na 100 km trati v Chavagnes
si v roku 1991 takto bežím
po víťazstvo.



V cieľi som potom napriek stovke
v nohách predviedol i takýto tanček.
Dôvodov radovať sa bolo dosť.



Svetový pohár – Holandsko 1992.
Náš tím na 100 km tvorili zľava Milan Furín,
Palo Obraz, moja maličkosť a Štefan Seman.



Do Szegedu som chodil vskutku často.
V roku 1991 som tu vyhral 24-hodinový beh
výkonom 237 800 metrov.



Po triumfe na trati Nyíregyháza – Budapešť v roku 1993 som sa takto lúčil so svojimi maratónkami. Keď sa nik neďíval, vytiahol som ich z koša späť.



Na trati MMM 1993 sa bežalo i v takomto úzkom špalieri divákov.



Oba spriatené národné tímy pred štartom svetového pohára na 100 km v talianskom Passatore v roku 1997.



V rovnakom roku víťazím v behu na 100 km v Žiline. Prvenstvo venujem môjmu tragicky zosnulému bratovi Tiborovi.



Päťdesiatku oslavujem v roku 1998 s priateľmi z tímu na svetovom pohári v Japonsku.



V metre na stanici Times Square. Maratón v New Yorku som stihol absolvovať na jeseň roku 1999.



Roky bežia, no ja stále cestujem a pretekám. Ako v roku 2003 na Taiwane spolu s Ľubom Hrmom a Jozefom Gyurkém.



Tu sa síce usmievam, no po mojej poslednej 12-hodinovke, absolvovanej v roku 2006 na 200 m krytej dráhe vo Fínsku, som ledva chodil.



Osamote. V roku 1993 som meral cestu
z Viedne do Budapešti po vlastných nohách.
340 km som zvládol za niečo vyše 26 hodín.

Na prahu penzie

Rok 2007. Keď som premýšľal nad plánom na bežecký rok pred šesťdesiatkou, tak si hovorím, že budem trénovať trochu menej, aby na budúci rok, keď budem čerstvý šesťdesiatnik, bolo telo odpočinutejšie. Ale veľmi som nespustil. Bolo to nakoniec 7 910 km. Čas 1:24:33 v Kysaku na polmaratón a Michalovský maratón za 3 hod. boli podľa mňa takou rozlúčkou s dobrými výkonmi. Vek sa razantne hlásil a ja som sa aspoň tešil na novú kategóriu a ako v nej obstojím. Na záver roka som sa viac sústreďoval na miniligu v stolnom tenise, kde sa mi celkom dobre darilo. Bol to bol šport, ktorý som prežíval veľmi emocionálne.

Rok 2008. Po príjemnom stretnutí na novoročnom behu, kde sa nás zišlo neúrekom, si uvedomujem svoj vek. Šesťdesiatka. Niekedy posielali v tomto veku ľudí do dôchodku. A ja čo? Budem behať ďalej? Prečo nie? Kondičku mám slušnú, chuť do tréningu mi nechýba. Za prvé tri mesiace nabehám 1 800 km a takto vyzbrojený chcem absolvovať počas roka 35 pretekov.

Od Blažíc až po Remetské Hámre sa mi darí nad očakávanie. Vyhrávam 17 pretekov v mojej kategórii D.

V júli príde za mnou kolega z práce, aby som mu niečo zavaril na aute. Hoci mu hovorím, je to nebezpečné, nedal sa odbiť. Samozrejme, že vnútri začala horieť výstuž. Nadýchal som sa splodín, až mi prišlo zle. Na Štrbe som ledva dobehol. Mesiac trvali moje problémy s dýchaním. Ale potom som zas chytil druhý dych a všetky ostatné preteky už boli moje.

Bol to rok radosti z výhier. Medzi veteránmi 60 a viac rokov ich bolo 32. Pred otvorením MMM ma milo prekvapili organizátori kyticami kvetov. Za stý maratón boli odmenení Ján Kaľavský a Jaro Horný, Šaňo Simon za nejaký osemstý maratón a ja za prekonanie méty 300 000 km. O dva týždne po maratóne mi v práci pripravili pompéznu oslavu mojej šesťdesiatky. Môj šéf, docent Tarzic Kufa pre mňa zložil báseň o mojom živote. Znela takto:

Košický maratón v októbri sa beží,
u Polákov v byte malý atlét leží.

Vyrastal v Košiciach v košatej rodine,
veľmi nenarástol, cukor bol na vine.

Bol najlepším učňom zámočnickej školy,
vzali ho na vojnu proti jeho vôli.

Išiel na hranicu republiku strážiť,
Rusi nás prepadli, mal sa viacej snažiť.

Za babami behal, každú hneď opáčil,
nik sa nečuduje, beh sa mu zapáčil.

Do JRD Chrastné rozbehol sa ráno,
zastal na polceste, aj to sa mu stalo.

Bez relaxu doma nemôžem viac behať,
nájdem si ženičku, bude masírovať.

Evička vedela, jak na stuhlé údy,
aspoň mi po behu nikde nezablúdi.

Masáže zabrali, stal sa maratóncom,
ani sa nenazdal, už za rok bol otcom.

Výkony zvyšuje, opäť splodil syna,
s ozajstným behaním ešte len začína.

Do práce na Bankov každý deň si beží,
psy ho naháňajú a je stále svieži.

Maratón je málo, dlhšie trate skúša,
ako treba behať, Maďarov priúča.

V dielni pri robote furt len špekuluje,
na každú robotu výkres požaduje.

Peňazí má málo, kšefty vybavuje,
na väčšie výkony Robka zaučuje.

Vždy v stredu na roli gazdovať sa núti,
v žalúdku mu škŕka, ješť mu stále chutí,

Kuchárkam v jedálni vždy pokurizuje,
bežeckú porciu hravo skonsumuje.

Keď sa dobre naje, ríbezľák koštuje,
Gottove pesničky v dielni pospevuje.

K tvojej šesťdesiatke chceme gratulovať,
ži tu s nami ďalej, nebudeš banovať.

Tento kolektív hutníckej fakulty, to bola skvelá partia, do práce som chodil rád a vlastne tam pracujem ešte aj dnes vo veku 75 rokov. Práca sústružníka je nádherná. Hlavne keď sa môžete pokochať z vyrobenej súčiastky.

Veľmi ma bavilo podieľať sa na výrobe sôch pre pána profesora Juraja Bartusza a trocha práce je aj na menách víťazov MMM. Pán Račko mi dával leštiť bronzové písmená.

Rok 2009. Po šesťdesiatke už u mňa nejaké systematické tréningy nepripadali do úvahy. Skôr to bolo o nabehaných kilometroch v pomalšom tempe tak, aby sme sa mohli počas behu aj rozprávať. Tešil som sa na ranné behy do práce, pri ktorých ma vždy niekto sprevádzal. Najčastejšie Rudy Lorenčík a Jaro Horný. Niekedy pribehla aj Mahulienka Krišťanová alebo Peťo Buc.

Na mojom obľúbenom maratóne v Čadci ma čakal súper vysokých kvalít. Vinco Bašista, hoci o 6 rokov starší ako ja, dosahoval na veteránskych majstrovstvách sveta úžasné víťazstvá v maratóne i polmaratóne. Pre víťaza v našej kategórii bol pripravený horský bicykel. Navzájom sme sa kontrolovali až do 30. km, kde sa mi podaril trháč. Čas 3:07:45 hod. stačil na víťazstvo. Aké bolo moje prekvapenie, keď organizátori presunuli bicykel do inej kategórie a mňa odmenili guľami na vianočný stromček. Domáci fanúšik však nebol s týmto verdiktom spokojný a ako úspešný podnikateľ mi poslal na účet 5 000 korún. Spokojnosť tak nakoniec bola i na mojej strane. Tieto peniaze ľahko prišli, tak hovorím mojej manželke, nech si dačo kúpi. Ona ich venovala na charitu a videl som na nej, že je šťastná. Veľmi mi na jej dobrej psychike záležalo, lebo v tom čase už trpela ťažkou chorobou.

V ďalšom roku sme dúfali v nejaké zlepšenie, ale dospelo to až k operácii a to už bolo zle. Košický maratón sa mi bežal veľmi ťažko. Najhorší čas (4:17 hod.) zo všetkých doterajších maratónov ma ani netrápil, ale pomyšlenie, čo bude s mojou Evičkou, mi nedalo spať. Zohnali sme Celladam z Maďarska, ktorý na pol roka zázračne zabral. A už sme boli v nádeji na úplné uzdravenie.

Pretekánie začiatkom roka 2011 nepripadalo do úvahy, ani som na to nemal pomyslenie. Začiatkom jari sa Evičkin zdravotný stav zhoršil a v máji odišla moja manželka do nebička. Tú noc si viem vybaviť do detailov. Skoro ráno okolo štvrtej sa Evičke priťažilo, zavolať som pohotovosť. Nasadili jej infúziu a odišli. Pri pohľade na ňu som strašne trpel. Trápila sa. Mesiac bol v splne a ja som sa na balkóne modlil: „Pane, prosím ťa, buď mi ju vylieč, alebo si ju zober k sebe.“ Lahol som si k nej, chytil ju za ruku a oči sa mi zavreli. O chvíľu ma trhlo a Evička odišla k Pánovi. Strašne ma to zdrvilo. Celý deň sa mi chcelo plakať. Ostal som s 86-ročnou svokrou, ktorá bývala s nami na Jazere už niekoľko rokov. Niet horší pohľad, ako na matku, ktorá prežije svoje dieťa.

Na jeseň mi „babka“, ako som ju volal, hovorí, nech už idem niekde na preteky. Bežal sa Svetový pohár na 100 km vo Winschottene v Holandsku. Cestovali sme tam z Košíc v aute s Rudom Lorenčíkom a Slavom Lindvaiom. Boli to moje prvé preteky v roku 2011. A dopadli biedne. Na 80. km ma stiahli z trate pre totálne vyčerpanie.

Košický maratón sa potom bežal o 3 týždne. Po ľahučkých behoch do práce a späť ma zabehnutý čas 3:19:28 hod. celkom potešil.

Za chudobných

V nasledujúcom roku 2012 ma viac ako beh bavila práca na sústruhu a stolný tenis. Za celý rok som odbehol iba päť pretekov. Na MMM mi pripadla spolu s mojím dobrým kamarátom Gejzom Varga-Eštókom úloha vodiča na čas 3:30 hod. Dobehol som v čase 3:29:45 hod., so mnou však iba malá skupinka bežcov, z čoho som bol trocha smutný.

Chvilky radosti mi prinášali v tom období moje vnúčatá Jakub a Lenka a ich čiperná prababička. Spoločné víkendové prechádzky k jazeru, výlety do Tatier, to sa nám páčilo i v roku 2013. Pár pretekov za sezónu mi stačilo, beh bol na druhej koľaji. Veľmi mi záležalo na tom, aby mama mojej manželky mala peknú jeseň života. Vo veku 89 rokov hravo zvládala dvoj- či

trojkilometrové prechádzky. No keď sme si zvykli na tento spôsob života, prišla rana. V máji 2014 náhle babka zomiera. A ja si neustále uvedomujem ako mi chýba.

Chcem sa pozviechať a liek je jasný. Beh. Zvyšujem dávky a v Košiciach na MMM bežím 3:19 hod. Mám 66 rokov a chcem sa vrátiť k vyšším počtom kilometrov. To ma upokojuje. V príprave na tento maratón mi pomáha Miro Vacula. Spolu sme v priebehu troch mesiacov absolvovali desať 30-kilometrových behov, vždy od piatej ráno. Za júl, august a september to v celom súbte bolo viac ako 2 000 km.

Rok 2015. Počas svojej bežeckej kariéry som pochodil kus sveta, ale túžba vidieť ešte raz Ameriku ma neopúšťa. V apríli sa beží Boston. Potvrdenie o účasti už mám vo vrecku, menší problém sú financie. Oslovím našu starostku Kovačevičovú, primátora Rašiho a pár podnikateľov. Na moje milé prekvapenie všetci mi vyšli v ústrety a sľúbenou finančnou sumou ma podporili. Skupinka maratóncov z Košíc a okolia sa tak i so mnou môže zúčastniť na najstaršom maratóne na svete. Po prilete do Bostonu ma na letisku od našej skupiny oddelili a nejaký colník ma tam spovedal asi 15 minút. Mal som strach, ako sa stretnem s našimi. Našťastie ma čakali pri východe z letiska. Pán Nad', bývalý Košičan, ktorý pred rokmi emigroval do USA, nás pompézne prijal vo svojom dome. Na stole čakala torta a rôzne ďalšie dobroty. Na dobrý výkon v maratóne to však nestačilo. Čas 3:48 hod. bol pre mňa sklamaním. Jaro Horný, Peťo Buc aj Vlastík Horný si odbehli svoje, ale najviac spokojný bol azda Ján Hazucha. Ten dokonca vyhral kategóriu sedemdesiatnikov s časom okolo 3:35 hod.

V tom roku ma neskôr celkom potešil aj čas 1:35 hod. na trati polmaratónu z Košíc do Sene. Nostalgia za starou traťou.

Za dva mesiace som v príprave na MMM dal na to obdobie šialených 1 800 km a odmenou mi bol podľa mňa slušný čas 3:25 hod. Mudroval som, keby sa tak vydaril Boston...

Rok 2016. Rýchlosť môjho behu sa vytrácala ako dym z komína. Ale stále ma to napína. Takých desať pretekov do roka bolo akurát. Na MMM

v druhom kole ma na 25. km obieha Ľubo Hrmo, vodič na 3:30 hod., a hovorí mi: " „ Petu, poď!" Bohužiaľ, už to nedám. Nohy nepustia.

Rok 2017. V pomalom bežeckom rytme sa chystám onedlho prejsť do kategórie sedemdesiatnikov. Jednotlivé preteky bežím tak, aby som veľmi netlačil na pílu. Košice 3:46 hod. a dva týždne nato 50 km v Žiline za 4:43 hod.

Po košickom maratóne ma môj priateľ Miki Dzurinda opäť pozýva na posedenie do Dálie. Tam sa osobne spoznávam s pánom farárom Petrom Gombitom. Či by som vraj nešiel bežať štafetu do Ríma. Radostne súhlasím. A mám obavy, či ma zoberie.

Štart má byť 9. novembra. Nakoniec sme sa nazbierali iba piati. Marta Humeňanská, Laco Bodnár, Jožko Hegedűš, pán farár a ja. To piati zvládne neme za 10 dní? „Neboj sa, budú nám pomáhať bežci na niektorých úsekoch," hovorí pán farár. Bolo to zvláštne obdobie môjho života, keď kdesi vo vnútri mojej duše driemala myšlienka pomôcť behom niekomu, kto to potrebuje. A táto príležitosť stála pred mnou. Upozorniť takýmto štafetovým behom na ľudí žijúcich na pokraji našej spoločnosti. Dávno v minulosti, keď som mal tridsaťpäť, sme spolu s Tomášom Rusekom z Brna uvažovali cez prázdniny obehnúť Európu, ale zlyhalo to na vízach. Teraz prišla takáto možnosť.

Štart plný očakávania sa blížil a aj ja, inak flegmatik, som mal zrazu nervy. Za drobného dažďa 9. novembra o 9.00 nás odštartovali z Dolnej brány v Košiciach osobnosti mesta. Pridalo sa aj zopár ďalších bežcov, ktorí nás vyprevadili až do Prešova.

Môj prvý úsek bol veľmi emotívny. Bežal som z Braniska a pred Popradom mi volal starší syn Drahomír: „Otec, narodila sa Miška, už si 3-násobný dedo!" Krásny doping. Počasie nám na Slovensku neprialo. Stále pršalo. Keď sme sa blížili k Martinu, volám kamarátom bežcom, či nechcú doplniť družstvo. No ani Ľubo Hrmo, ani Janko Bujňák, moji parťáci zo 100 km behov, už si nestíhajú v práci vybaviť voľno na desať dní.

A tak to ostalo na nás piatich. Myslel som si, že zoberiem čím viac etáp, ale už v Bratislave som chytil takú svalovku, že mi bolo ťažko vojsť do karavánu. A to bol ešte len tretí deň. Pán farár mi hovorí: „Odslúžim omšu v karavane, poprosíme Pána.“ A ozaj, ako čarovným prútikom nohy povolili a zase som mohol hltat' potrebné kilometre.

Z Bratislavy nám do Viedne pomáhajú bežci z televízie JOJ, no cez celé Rakúsko už to bolo len na nás. Azda najväčšiu bežeckú obeť dával pán farár, ktorý bežal nočné behy, poväčšine 40 – 50 km, aby sme my ostatní mali sily bežať cez deň.

Po mrazivej noci v rakúskych Alpách sme 15. novembra prebehli do Talianska, kde sa k nám pripájali bežci z jednotlivých miest. Bolo to nutné, lebo naša psychika už bola dosť nahlodaná. 17. novembra bežím svoj úsek, asi 20 km, cez mestečko Marcato Serecéno. Je pred jedenástou v noci, keď sa ku mne rozbehne miestna prostitútka a objíma ma. Vyzerala dobre, ale bežať treba. Musel som sa jej vytrhnúť z náručia a šofér, ktorý ma sprevádzal, sa na tom dobre zabával. O tom, aké to bolo náročné, by vedel rozprávať každý jeden z nás. Šoféri niekedy nespali aj 30 hodín, len aby bol niekto nablízku.

O totálnej vyčerpanosti by vedel hovoriť pán farár, keď nadránom po vypití kávičky na pumpe začal bežať späť, odkiaľ prišiel, až kým mu jeho synovec nekričí, že beží opačne.

Pred Rímom sa už cítime ako hrdinovia, pomáhajú nám znova bežci z televízie JOJ a posledný úsek pred Chrám svätého Petra mám dobehnúť ja s Martou Humeňanskou. Zrazu však muselo v uliciach Ríma sprievodné vozidlo odbočiť a my sme sa stratili. Našli nás po polhodine, a tak sme šťastní, plní emócií, dosiahli cieľ. Pomoc chudobným, poslanie tohto štafetového behu, sme azda naplnili.

V tomto roku som sa potešil z narodenia vnučky Michaely, ale pár dní nato veľký zármutok. Opustil nás môj kamarát Milan Furín.

Nedá mi, aby som sa o ňom nezmienil trochu podrobnejšie. Poznali sme sa už ako učni VSŽ, keď sme boli spolu za odmenu v Juhoslávii. Po vojenskej službe sme proti sebe hrali futbal v mestskej lige. On za Kavečany ako brankár, ja som hral pravé krídlo za IS Košice. Asi ako tridsaťročný sa pripojil k vznikajúcej skvelej bežeckej partii na Sídlsku nad jazerom. Bol jedným z mojich najlepších zverencov. Milanézi, ako som ho ja volal, mi sadol aj po ľudskej stránke. Bol skromný a veľmi usilovný v plnení tréningových dávok. Najviac sa presadil v ultrabehoch, kde patrila hlavne v 24-hodinovkách, medzi svetovú špičku. Často na neho spomínam.

Vraciam sa na zem

Rok 2018. Som v kategórii 70-ročných. Ako je to možné, že som tak rýchlo zostarol. Ale hovorím si. „Budeš aspoň vyhrávať vo svojej novej kategórii.“ Párkrát sa to aj podarilo, ale začal som platiť daň za roky obrovských kvánt nabehaných kilometrov. Čo sa deje s mojim telom, mi jasne ukázali februárové preteky v Blažiciach, kde som už na 16 km trati nedokázal držať 5-minútové tempo. Výsledný čas 1:25 hod. ma postavil pred holú realitu.

Na maratón v Ríme kam nás pozvala rodina pána Gombitu, s námahou dobieham tesne pod 4 hodiny. Bol to veľmi pekný zájazd. Nabažili sme sa kultúrnych pamiatok. Ubytovaní sme boli u neterky pána farára Gombitu, odkiaľ bol nádherný pohľad na Rím. Úžasné jedlá a výborné vína sme koštovali spolu s Imrom Petrášom, organizátorom Hýľovskej desiatky.

Na augustovom maratón v Rajci, kde je vždy skvelá atmosféra, som sa hotoval na stupne víťazov, ale obrovskou energiou nabitý Ján Hazucha mi nadeľuje 8 minút a víťazí v našej kategórii časom 3:46 hod.

Podarilo sa mu to napokon aj na najväčších maratónoch sveta v New Yorku, Londýne, Bostone, Tokiu, Chicagu i v Berlíne. A opakovane, samozrejme, aj na MMM.

V tomto roku ma čaká moja posledná výhra ma maratón v Košiciach v mojej vekovej kategórii časom 3:47 hod. V cieľi príjemné prekvapenie. Čakali ma kamaráti s veľkým vencom vyrobeným z klobás, slaniny a zeleniny.

Samozrejme, v najbližšej reštaurácii sme ho s priateľmi pri dobrom pivečku zjedli a zároveň tak oslávili môj dvestý maratón.

Veľkú radosť mi pripravil aj môj zvereniec Gabo Repaský, ktorý za rok a pol schudol zo 156 až na 82 kg a MMM zabehol v peknom čase 3:06 hod. A o dva týždne nato dal 50 km v Žiline pod 4 hodiny. Úžasné!

Bol to pre mňa dosť emotívny rok, keď si na moje dávne výkony spomenuli ľudia z oblasti športu, ako aj vrchnosť mesta, a potešili ma rôznymi blahoželaniami k mojej sedemdesiatke. V práci, kde chodím na dve hodiny denne, mi bývalí aj terajší spolupracovníci pripravili milé posedenie a o niekoľko dní som si to zopakoval aj s mojimi priateľmi – bežcami. Na také dojímavé chvíle sa dobre spomína. Nabehané mám, a tak idem ešte do Žiliny na obľúbených 50 km, ako predprípravu na štafetový beh z Košíc do Bruselu.

V posilnenej zostave o Jána Polončáka, Slávku Pavúkovú a Imra Mihóka sme sa 26. októbra vydali za ďalšími zážitkami. Štartujeme 26. októbra o 15.30 z Hlavnej. Slovenský úsek dlhý 450 km zvládame bez problémov. V Bratislave sa na 18 kilometrov do Hainburgu pripája Evka Seidlová, rekordérka v počte absolvovaných maratónov, tuším ich vtedy mala na svojom konte okolo 400.

Na šiesty deň nám na území Rakúska odišla navigácia a museli sme sa spoliehať len na svoje telefóny. Na ten deň nikdy nezabudnem. Vybíham na svoj úsek, ale telefón mám v inom aute.

Po hodine behu zisťujem, že sprievodné vozidlo odbočilo niekde na okraji mesta. Nechcel som riskovať, tak zastanem a počkám na nich. Ale po dvoch hodinách už bolo zle. Už sa zmrákalo a mne bolo všelijako. Pomalým krokom idem na kraj mesta, azda ich stretnem. Odľahlo mi, zbadám auto a utrpenie sa skončilo. Dobehol som svoj úsek, ktorý namiesto 1,5 hodiny trval skoro 4.

Náš najrýchlejší bežec Ján Polončák bežal takým tempom, že bol čas aj na nejakú pauzu. Ale po siedmich dňoch sa zranil a stal sa z neho šofér a kuchár. Nakoniec po jedenástich dňoch a 1 854 km dobiehame do Bruselu. Unavení, ale spokojní, že sme splnili úlohu, ktorú sme si stanovili. Znova upozorniť na ľudí, ktorí žijú v chudobe.

Rok 2019. Keďže si uvedomujem svoju bežeckú pomalosť, tak hlavnou prioritou sa stáva počet kilometrov. Keď však chcem behať, tak musím mať aj nejaký cieľ. A ten je dosiahnuť métu 400 000 km. K 1. januáru 2019 ich mám 369 187. Tak mi to vychádza zhruba ešte na 6 rokov. Budem dovedy vôbec behať? Pokúsím sa. Keďže chodím do práce na dve hodiny, cesta tam a späť mi dáva spolu denne 17 km. Ráno i na obed stretávam špičkových aj rekreačných bežcov a snažím sa s nimi trocha držať krok. Rozprávame sa o behu, o živote a mám pocit, že ich to zaujíma. Pred 10 – 20 rokmi ma do práce stále niekto sprevádzal. Kamaráti ako Peťko Buc, Jaro Horný, Rudy Lorenčík. Teraz je to Miro Vacula či Gabo Repaský. Cez víkend chodíme do neďalekého lesa. Taká pekná skupinka, Mirka Ďurišová, Viktor Menyhert, Anka Liptaiová, niekedy aj Števo Pálfi.

Na asfaltovom 5 km okruhu im už veľmi nestačím, ale sú zlatí, spomalila.

V posledných rokoch mi robí radosť, keď niekomu môžem poradiť. Keď sa k tomu ukážu aj výsledky, tak ten dobrý pocit je obojstranný. Gabo Repaský, bývalý kaplán z kostola Nad jazerom, bojoval s obrovskou hmotnosťou. Už som to zmienil. Po dvoch rokoch a pár mesiacoch sa z neho stal slušný maratónec. V roku 2018 zabehol na MMM výborný čas 3:06 hod.

Teraz už skoro rok radím Monike Kubákovej, matke troch malých detí. Jej časy na polmaratón sa pohybujú okolo 1:30 hod. Na Sídlsku nad jazerom behá veľa ľudí a s niektorými sa rád stretnem. Majka Kubíková, Andrea Ceperková, Jožko Koniar, Juraj Kurucz. S každým je o čom viesť rozhovory.

V roku 2019 som absolvoval 17 pretekov a zdalo sa mi, že až tak neupadám. Polmaratón Prešov niečo nad 1:50 hod. a MMM za 3:53 hod. Na záver sezóny pekný beh v Žipove na 10 km za 51 minút. Aj celoročný sumár je zaujímavý – 5 742 km.

A už sa na nás chystal čas, ktorý mal zakývať s celým ľudstvom. Najprv sme si mysleli, veď to je len nejaká epidémia, prejde pár mesiacov a bude pokoj. No covid-19 je stále tu.

Ešteže sme v novembri stihli štafetový beh do francúzskych Lúrd. Pán farár Gombita, ako vždy hlavný organizátor, chcel, aby to predsa len nebola taká veľká záťaž, a tak nás poskladal na beh dlhý 2 425 km celkovo desiatich.

V prvej skupine bežali pán farár Peter Gombita, Marián Šíma, Laco Bodnár, Štefan Zuberník a Ján Polončák. V druhej boli Marta Humeňanská, Mišo Harach, Slávka Pavúková, Imro Mihók a ja.

Bola upršaná nedeľa, ale to nič. Na dlhú púť nás prišlo vyprevadiť okolo 100 ľudí, medzi nimi primátor Jaro Polaček i Braňo Koniar – šéf MMM. Pán farár má svojho psa tak v oblube, že ho berie so sebou. Jeho kondičku skúša smerom na Jahodnú a zdá sa, že im to pôjde. Leje celú noc. Ja bežím 10 km za Spišskou Novou Vsou, ale chudák Imro Mihók 22 km v hustom daždi. Po raňajkách v karavane nás pri Poprade milo prekvapil Peťko Buc s manželkou Ankou.

Utorok 5. 11. Je hodina po polnoci. Zvoní mi mobil. Koordinátor behu Paľo Kačmár, aby sme striedali. Prvá hádka, mali sme striedať až o tretej. Dobiehame do Nitry, stále silno prší. Veľký problém je so sušením premočenej bielizne. Na raňajky si dávam praženicu a zajedám to treščou pečeňou. Chcem dospať, ale karavan veľmi hádže. Imro má meniny, dali sme si po pohárik.

Streda 6. 11. Pár minút po polnoci bežím svoj úsek. O druhej ráno chcem zaspať, ale nedarí sa. Spánok ma premôže až okolo štvrtej ráno.

Štvrtok 7. 11. Ráno o tretej nastupuje Mišo na svojich 17 km, ja ho striedam. Som našťavaný, nesvieti mi čelovka, skoro som si vyvrtol členok. Popoludní máme voľno, tak obdivujeme nádherné mesto Mozarta, Salzburg. Na behu do Lúrd je úžasná partia. Obdiv skladám pred šófermi, ktorí sa nám napriek obrovskému vypätiu snažia pomáhať

vykrytím určitého bežeckého úseku. Ten svoj najbližší bežím pri výdatnom daždi do polnoci.

Piatok 8. 11. Spať ideme o 4.30. Z Innsbrucku sa tiahne niekoľko desiatok kilometrov dlhé nádherné údolie, lemované cyklochodníkmi. Konečne pekné počasie.

Sobota 9. 11. Dostávame sa na najvyšší bod nášho behu. Priesmyk Arlberg je vo výške 1 800 m nad morom. Zasneženú cestu s prudkým stúpaním prekonáva Mišo Harach. Môj úsek je dole už bez snehu, ale hore, polonahý, som sa vykúpал v belostnom prašane. O piatej zaľahneme a spíme až do deviatej. Marta nám na raňajky pripravila vynikajúcu nátierku. Na colnom priechode do Lichtenštajnska sa nám stala nemilá udalosť. Vyberal som z kufra karavanu nejaké oblečenie, položím veci dnu a niekto zavrel poistku dverí na kufri. Kľúče ostali dnu. Museli sme zvnútra rozobrať časť karavanu. Colníkom sa nepozdávalo, čo sme robili, no nakoniec pomohli aj oni. Ďalší úsek už za tmy, Paľo ma navigoval na chodník, ktorý viedol okolo jazera Walensee. Čelovka svietila slabšie, tak som zakopol a odnieslo si to moje ľavé koleno. To nič, bežím ďalej. Od deviatej spím až do tretej ráno.

Nedeľa 10. 11. Môj úsek bežím v pohode do mesta Luzern.

Pondelok 11. 11. Bežím ráno od šiestej 17 kilometrov. Ten deň bol pre mňa tvrdý. Na celú posádku už sadala únava. Najprv popoludní 10 kilometrov, večer ďalších 12 v kopcoch, končím zmorený o polnoci. A tak to pokračovalo deň a noc, až prišla chvíľa, na ktorú každý z nás už túžobne čakal. Posledný úsek na trati Košice – Lurdy.

Piatok 15. 11. Štartujem trocha s obavami, lebo ma čaká etapa, ako sa patrí. Prudké zbehy a tvrdé stúpania. Som šťastný. Zapijam môj dobeh dvomi deci červeného. Pred brány Lúrd cez noc dobieha skupina pána farára.

Sobota 16. 11. Ráno sme pár kilometrov pred Lurdami. Dva týždne driny, ale aj radosti z nádherných scenérií sú na konci. Posledné tri kilometre vbiehame do mesta všetci spolu, pripájajú sa k nám domáci, dobiehame do cieľa

ku kostolu Notre Dame de Lurdy, kde nás očakáva asi sto ľudí. Krásne objatia naplnené šťastím z úspešného dobehu.

Bežecký rok zakončujem 23. novembra na lesnom behu v Šemši, kde nám domáci usporiadatelia za beh do Lúrd venovali čestné uznania. Mám o niečo viac ako 71 rokov a hovorím si: „To bol posledný štafetový beh, je to pre mňa náročné.“ Po spočítaní všetkého mi za tento rok vyšla cifra 5 742 km. A spolu za 48 rokov je to už 374 929 km. Môj cieľ 400 000 km sa mi zdá reálny. Uvidíme.

Rok 2020. Nastala doba kovidová. Nejaké preteky sa stihli, ale väčšinou sa rušili. Blažice sa uskutočnili ešte v normálnom režime, ale potom už bol vyhlásený zákaz zhromažďovania sa. Rúška, respirátory, očkovanie. Niektoré zamestnania sa museli vykonávať z domu, niektorí museli ísť na nútené voľno. Ľudia sa začali deliť na očkovaných a neočkovaných. Očkovaní mali výhodu účasti na pretekoch. Moje 10 km preteky už išli do biednych časov. Banské 58:52 min., Šaca 57 min.

Príprava na MMM u mnohých bežcov nebola motivačná, lebo nakoniec mohlo štartovať iba 200 ľudí. To bolo nariadenie vlády. A aj to len zaočkovaní a otestovaní. Organizátori na čele s Braňom Koniarom stáli pred ťažkou úlohou, ako z tej masy prihlásených vybrať 200 bežcov. Bol som medzi nimi, azda i za to všetko, čo som na MMM už dokázal. Napokon sme prešli, až na dvoch bežcov, aj testami, s ktorými pomáhal doktor Jarčuška. Trať bola totálne zmenená, bežalo sa 10 okruhov v centre mesta, za daždivého počasia a iba domáci. Marek Hladík sa tak stal po dlhých rokoch ďalším víťazom zo Slovenska. Mojim časom 4:19:29 som bol zaskočený, ba až sklamaný. A to som ešte netušil, aký výkonnostný pád ma čaká v ďalšom období. Na záver roka sme si s pánom farárom Petrom Gombitom, Štefanom Zuberníkom a Štefanom Mydliarom, všetko klientmi Oázy, zabehli v pohodovom tempe 5 hodín klasický maratón do Sene a späť.

Rok 2021. Zimnú prípravu zvládam k mojej spokojnosti. Veď v tréningu bežím v marci 5 km za 26:58 min. Ani kilometre nechýbali, spolu za 3 mesiace ich je 1 600.

Po pretekoch však ani chýru, ani slychu. Nikde nič. Akurát Blažice koncom mája v obrovskej horúčave. Niekoľko bežcov aj skolabovalo. Moje tréningy klesali na kvalite, ranných 8,5 km sa pohybovalo niekde v tempe okolo 8 minút na kilometer.

Koncom augusta sa uskutočnil v Košiciach polmaratón na trati so samými zatáčkami. Čas 2:09 hod. nie je až taký zlý, ale ozvalo sa pravé koleno a to v čase, keď bolo potrebné behať nejaké tempá. Moje odhadované tempo na MMM 4:30 hod. mi vydržalo tak polmaratón. Druhá polovica, no hotová katastrofa. Trápenie a slabučký výsledný čas 4:46 hod.

Musím sa vyrovnáť so skutočnosťou, že moje telo je fyzicky opotrebované. Ale ono sa to aj dalo očakávať, veď po 50 rokoch behania mi koncom roka 2021 ciferník ukazoval číslo 387 716 km. Mojim predsavzatím je behať ďalej, ale v pomalom tempe. Ak by som počúvol rady niektorých ľudí, aby som už nebehal, tak predpokladám, že čoskoro upadnem do apatie a zdravotných problémov.

Tradičná päťdesiatka v Žiline, ktorá je 2 týždne po MMM, prebehla v pomalom tempe, chcel som si užiť narodeniny, ale nejako sa to natiahlo na 6 hodín a 14 minút, a tak som mal až obavy, či mi niekto postráži veci, ktoré sme mali uložené vonku na laviciach. Na moje prekvapenie sa pred cieľom ku mne pripojili Peťo Buc, Peťo Tichý, Janko Bujňák. V cieľi ma čakala početná skupina ľudí, gratulantov k narodeninám. Moja zverenkyňa Monika Kubáková bežala prvú päťdesiatku v živote a obsadila 3. miesto.

Na záver roka, 13. novembra si idem vyskúšať Smolník. 33 km. To som si dal! Veľké prevýšenie ma úplne odrovnalo a viac som chodil, ako behal. To trápenie trvalo 6 hodín, ako bol aj limit. Moje ubolené telo sa po skončení pretekov rýchlo pozbieralo na chate manželov Erdélyovcov, kde nás kráľovsky pohostili.

Rok 2022. Tréningy udržiavam už dlhšie na trasách 8,5 km do práce, kde som dve hodiny denne, a z práce tiež 8,5 km, v tempe okolo 8 minút na km. Rýchlejšie sa mi veľmi nechce a také sú aj moje preteky. Biedne.

Strážske, 10 km za 1:07 hod. Prvého apríla v Bratislave bežím polmaratón za 2:25 hod., hoci skoro celé preteky som prekecal. Potom v Kysaku 9. apríla za 2:20 hod. Na posledných 3 km ma sprevádza na bicykli polobratranec Vlado Polák. Hecuje ma, ale ja mu radšej vyspevujem Kávu si osladím a iné hity božského Káju. 24. apríla Čechov za 2:19 min. a 15. mája rovnako polmaratón, tentoraz v Košiciach za 2:20 hod.

Takto pokračuje moje putovanie po pretekoch celé leto a ja sa chystám trochu kvalitnejšie potréňovať na MMM, aby ten môj 46. košický maratón bol na dôstojnej úrovni. Niekoľko rýchlejších tréningov ma dostáva do pohody, ale štafetový beh Okolo Slovenska ma vráti tam, kde som bol celý rok. Za deväť dní a nocí bolo spánku málo. Dobešli sme dva dni pred MMM. Aj tak si myslím, že som sa rozhodol správne. To, čo pán farár Peter Gombita chcel, aby sme aj týmto behom upozornili na osudy chudobných ľudí, to sa nám podarilo. A maratón si pobežím po 7 minút na km.

Nebol ľahký, hoci bol najpomalší zo všetkých 206 odbehnutých. Natačanie filmárov ma priklincovalo skoro na celý čas za ich auto a ja som musel stále odpovedať na otázky, ktoré mi dávala asistentka réžie Pavla. Čas 4:54:44 hod. Aj tak som šťastný, v cieľi ma čakajú brat Viliam, sestra Eva a pár priateľov. Behám pomaly, ale skoro každý deň, lebo pre mňa je beh to, čo pre kresťana modlitba. Keď ju nemá, v ten deň sa necíti dobre.

2023. Nový rok oslavujeme tradične na hrádzi pri Hornáde v spoločnosti priateľov bežcov. Moje behanie sa posúva už do roviny zúčastňovať sa na pretekoch, ale už bez ambícií na kvalitnejší čas. Snažím sa absolvovať v priemere 10 kilometrov denne. Počas roka som absolvoval 15 pretekov a z nich stojí za zmienku azda polmaratón v Tlmačoch, ktorý som bežal na pozvanie Evky Seidlovej. Tá mala v tom čase na svojom konte už 500 maratónov. Užili sme si spoločný dobeh do cieľa s ňou i pánom farárom Gombitom za veľkých ovácií miestnych divákov.

V tejto bežeckej jeseni života sa už viac zameriavam na charitatívne behy. Od 3. do 12. septembra sme absolvovali ďalší z nich. Tentoraz štafetu z Košíc do Štrasburgu, priamo do sídla Európskeho parlamentu. Jedným z iniciátorov bol aj náš poslanec Ivan Štefanec, sám aktívny bežec. Spolu

s ostatnými nás tu vítajú aj Braňo Koniar a Jano Sudzina a na krátko sa stretávame i s predsedníčkou parlamentu Robertou Metsolovou.

Vraciame sa domov, a to už na dvere klope 100. ročník MMM. Organizátori ma poctili účasťou na zapálení maratónskeho ohňa. Pri symbolickom striedaní generácií odovzdávame spolu s Evkou Kissovou pochodeň Petrovi Bucovi mladšiemu a ukrajinskej bežkyňi Márii Fedorko. Obaja pobežia na druhý deň svoj prvý maratón v živote. Pre mňa to bol 47. Medzinárodný maratón mieru. Už sa na preteky neďívam z ich čela ako kedysi, ale pekne od chrbta, medzi poslednými. No i tento pohľad stojí za to.

Môj tachometer sa po 52 rokoch zatiaľ zastavil na čísle 399 327.

V októbri ma potom milo prekvapila naša pani starostka. K mojim 75. narodeninám mi odovzdala peknú plaketu a ocenila aj moju zverenkyňu Moniku Kubákovú za jej výkon na MMM.

Aj tieto narodeniny mi azda nastavili zrkadlo, aký som asi bol. A podľa gratulácií sa mi zdá, že poslanie, ktoré mám stále na mysli – mať ľudí rád –, sa mi darí plniť.

Rok 2024. Na už tradičnom stretnutí prvého januára na hrádzi si zaumieňujem ostať za každú cenu v pohybe. Potešil ma aj výlet do Kene, kam ma pozval režisér Peter Kerekés, ktorý dokončuje film o maratóne v Košiciach. A tak som sa vo februári pozrel do miest, kde žijú a trénujú dnešní šampióni. Stretnutia s nimi, návšteva Itenu i krásy prírody vo mne zanechali hlboký dojem. No zažili sme tu i chvíle smútku. Do Kene sme prišli v čase, keď sa celá krajina lúčila s tragicky zosnulým svetovým rekordérom Kelvinom Kiptumom.

A je tu začiatok marca a ja konečne dobieham do cieľa. Teda obrazne akoby až na ten mesiac, o ktorom sa tu v knihe občas zmieňujem. Dosahujem métu 400 000 ubehnutých kilometrov. Braňo Koniar k tomu organizuje na Aničke zimný beh za účasti mnohých priateľov. Viacerí ma podpichujú, že ešte sa musím vrátiť späť na zemeguľu. Nie, nie. Radšej ostanem na nebi. Však inak by táto knižka nikdy nevyšla.





Posledných 100 000 km mi trvalo niečo vyše 15 rokov. Vedľa mňa naľavo Šašo Simon, ktorý už odbehol viac ako 1 000 maratónov.



Na trati mojej poslednej stovky v roku 2012. Doma na hrádzi Nad jazerom mi pohár vody podáva syn Drahuš.



Stý ročník maratónu v Bostone som v roku 1996 zmeškal. Uvítal som preto skvelý nápad priateľov vybrať sa sem v roku 2015.



Ešte jeden podpis a udeľovanie Ceny primátora mesta Košice za rok 2016 je za mnou.



V roku 2017 sme šťastne dobehli až do Ríma. Na snímke so mnou Marta Humeňanská, Laco Bodnár a Joži Hegedúš.



S mojimi priateľmi a zverencami pod dubom. Viktor, Gabo, Gabika, Anka, ja a Mírka.



Krátko pred štartom MMM 2018 spolu s expremiérom Mikulášom Dzurindom a Petrom Gombitom.



V roku 2019, v sobotu pred štartom v Košiciach s Maťom Tóthom a Jožom Urbanom.



V roku 2018 som sa dožil sedemdesiatky. Organizátori ankety Športová osobnosť Košíc si spomenuli aj na mňa.



Priatelia a organizátori MMM ma v roku 2018 v celi Medzinárodného maratónu mieru ovenčili klobáskami a slaninkou.



Takto sa určite do Lúrd ešte nik nevybral. Naša partia to v roku 2019 napriek mnohým útrapám dokázala.



Kto čítal knihu pozorne, ten vie, že ani v zime som neoddychoval. Bežcov povzbudzovali i takéto zimné výzvy.



V posledných rokoch som už uberal z nabehaných km a vracal sa i k stolnému tenisu. Aj súťažne v drese SOU Železničné v Košiciach.



Maratón, po ktorom ma viac bolel jazyk ako nohy. V roku 2022 som musel bežať a súčasne aj odpovedať na zvedavé otázky filmárov.



Mnoho behov som absolvoval i s Jánosom Bogárom. Na jar roku 2023 som ho takto povzbudil na ultramaratón z Miskolca do Košíc.



Ďalšie životné jubileum. V októbri 2023 ma potešili gratulácie a ocenenie od našej starostky Lenky Kovačevičovej.



Na tom istom stretnutí boli ocenení aj Monika Kubáková a Erik Repák ako najlepší bežci našej mestskej časti na MMM 2023.



Športový rok 2023 som uzavrel ako šťastný tréner. Moja zverenkyňa Monika Kubáková sa stala majsterkou SR v behu na 50 km.



Z Košíc do Štrasburgu je to 1 291 km. Zdolali sme ich v septembri 2023 pri príležitosti 100. ročníka MMM a tradície Behov za chudobných.



Filmovanie s režisérom Petrom Kerekesom nás vo februári roku 2024 priviedlo až na rovník.



Prebehnúť „Bránou šampiónov“ v meste Iten, domove vychýrených atlétov, bola pre mňa jedinečná pocta.



Tak už som tu. Moja cesta na mesiac
je na konci. Hranicu 400 000 kilometrov
som zdolal 2. marca 2024.

Peter Gombita

Môj príbeh

Prvýkrát, keď ma beh oslovil a keď som sa nad ním zamýšľal, bolo ešte na základnej škole.

V tom čase bol medzi mládežou populárny futbal, ale keď som videl pána Nazada, ako behával z Košaroviec do Pakostova a trénoval na MMM, tak aj mne napadla myšlienka, že by som raz mohol zabehnúť maratón. Bola to pre mňa silná myšlienka. Keď sa nám so spolužiakmi zo školy nechcelo čakať na autobus, lebo vtedy autobusy tak často nejazdili, tak sme sa vybrali domov pešo. Lenže tá cesta, tých osem km so školskou taškou, ma veľmi unavila, vytrápila, a tak som sa tej myšlienky zabehnúť maratón hneď aj vzdal.

Roky plynuli a ja som sa venoval iným športom. Až potom, pri jednom stretnutí s vtedajším premiérom Mikulášom Dzurindom, som sa s ním stavil, že ak sa mu podarí presadiť jeden zo zákonov, tak ja prebehnem celým Slovenskom až do parlamentu, a ak bude treba, zabehnem aj maratón. A povedal som mu: „Vy len robte to najlepšie pre ľudí a spoločnosť!“ Túto celú trasu z Košíc do Bratislavy som zvládol. Nebolo to jednoduché, pretože som bežal sám, bez sprievodného vozidla, prespával som len tam, kam som dobehol, zaklopal na dvere a poprosil o nocľah.

Moja prvá stávka bola úspešná a ja som rozmýšľal, ako zabehnúť maratón, ktorý je časovo limitovaný a náročnejší ako voľný beh. Myšlienka zabehnúť raz MMM už bola pre mňa reálnejšia, pretože som už mal skúsenosť, ale nemal som ešte odvalu.

Raz večer zazvonil pri dverách fary v Nižnej Šebastovej pán. Predstavil sa ako Ján Tomčo a vraví mi: „Potrebujem pokrstiť dieťa, nie moje, ale mojej dcéry.“ Tak poďte ďalej. Sadli sme si. Spýtal som sa ho, prečo neprišla ona. Vysvetlil som mu určitú predprípravu na krst a náležitosti, ktoré nemožno obísť. Ale on trval na

svojom. Povedal som mu: „Predstavte si, že ja by som chcel zabehnúť maratón a nebudem trénovať. Jednoducho je to nemožné.“ Janko odpovedal: „Ako to vy viete, keď nebeháte? To ja by som mohol o tom rozprávať, ja behávam maratóny.“ A ja mu odpovedám: „Vy ma pripravíte na maratón a ja pripravím vašu dcérku na krst vašej vnučky.“ A bolo dohodnuté.

Jasná vec, že to nebolo pre mňa jednoduché začať trénovať, behať 10 – 15 km denne, štyrikrát do týždňa. Bežecký tím na čele s Jankom ma hocikedy, aj večer o deviatej, čakal na tréningu. Vedeli, že vtedy sa už vyhovárať na povinnosti nemôžem. Domov sme prichádzali niekedy až pred polnocou. Treba sa ešte osprchovať a pomodliť. Spať som chodil neskoro. Jasné, že som nestihol nabehať dosť kilometrov na maratón, minimálne tak 600 – 800 za tri mesiace. S týmito mojimi kilometrami ma Janko nechcel pustiť a odhovárali ma všetci, že si poškodím zdravie, že nedobehnem a že to bude hanba. Napriek tomu som trval na svojom. „Idem, aj keď ma na trati vezme sanitka!“

Na mojom prvom maratóne v Košiciach ma sprevádzal Janko Tomčo, ktorý sa vzdal svojho času 3:30 hod., ktorý zvyčajne dosahoval, a bežal čas môj. Cestou mi podával vodu a „ionťáky“, aby som to zvládol. Keď ma chytali kŕče, tak mi podával sol'. Nakoniec sme to dotiahli na 4:05 h. Povedal som si: „Stávka splnená!“

Na pomaratónskom stretnutí s mojimi bežcami a priateľmi sme si rozprávali svoje zážitky, pocity, komentovali dosiahnuté časy. „Vyhral som sám nad sebou.“ Až po rokoch som si uvedomoval, aké veľké gesto mi Janko prejavil, keď sa vzdal svojich cieľov a pomohol mi na trati. A za to mu patrí moja veľká vďaka.

O Petrovi Polákovi som počul veľa, že je to muž veľkých kvalít... Prvýkrát sme sa stretli v r. 2017 v hoteli Dália v Košiciach, na pomaratónskom posedení, kde sa stretávajú všetci moji známi, bežci a priatelia. Vždy k sebe prizveme aj niekoho nového. A tým novým bol práve Peter Polák. Keď som v roku 2017 plánoval štafetový beh z Košíc do Ríma a Vatikánu, tak aj Petra Poláka to veľmi oslovilo a pridala sa k nám. Jeho myšlienka bola: „Doteraz som behal pre vlastný úspech a dosiahnutie svojho najlepšieho času, ale teraz chcem behať pre chudobných, behom chcem pomáhať ľuďom, ktorí sa ocitli v chudobe a na pokraji spoločnosti. A keďže sám som v minulosti toho veľa nemal, veľmi dobre tomu rozumiem.“

Ďakujem Bohu za tohto muža, Petra Poláka, ktorého som mohol stretnúť, pretože je to muž veľkých činov a dobrého srdca. Božia múdrosť sa prejavuje skromnosťou tohto človeka. Je veselý a priateľský, veľmi pokorný, pracovitý a dobrosrdečný. Svojimi radami a službou pomáha mladým bežcom, priateľom a kolegom.

Šport pomáha. Pri športe sa človek môže veľmi veľa naučiť, nájsť radosť, priateľov. Šport posunie človeka do iných rozmerov života, posunie ho ďalej, kde dokáže prekonávať prekážky, ale aj životné ťažkosti, a naučí ho nevzdávať sa. Ak chceme byť šťastní, veselí a spokojní, čosi aj do života vložme. To ľudské úsilie a potom aj to Božie. Život, to nie je len to, čo nám sám prináša, ale aj to, čo z neho vlastným pričinením človek urobí.

Boh žehnaj všetko dobré Petrovi Polákovi, ale aj všetkým nám, to dobré a krásne, všetko, čo nás robí šťastnými a spokojnými.

Peter Gombita

katolícky kňaz, zakladateľ Oázy v Bernátovciach
a nadšený popularizátor behu

Branislav Koniar

Svet s ním nie je mrzutý

Poznáte to. Pred vami je úloha napísať o niekom alebo o niečom v požadovanom termíne potrebný počet strán, slov alebo riadkov. Často je to trápenie. Téma, udalosť alebo človek, o ktorom máte písať, vás neinšpiruje, neláka. Skrátka sa vám do toho nechce. Ak je však na stole Peter Polák, je to iné. Pre mňa teda určite.

Nízky, útlý, či ak chcete, malý. To sú vhodné prívlastky, ak sa s ním stretnete alebo sa dívate na fotografie, na ktorých poväčšine nikdy nie je sám. Nie je, lebo nechce. Má ľudí totižto rád. A tí mu to rovnako spontánne vracajú.

Stretol som v živote tisíce ľudí. Nemyslím na rušnej ulici, to každý z nás, ale v užšom kontakte. Mnohí z nich boli mimoriadne zaujímaví, mnohí slávní,

o mnohých som si do zásuvky už čo-to napísal. Teraz teda aj o Petrovi. A nie do zásuvky, ale preto, aby viacerí vedeli, akým človekom v mojich očiach je.

A pritom prečítať ste si o ňom mohli už kde-čo. Novinári ho spovedajú radi. Jeho slová a čísla sa dobre prepisujú do pútavých článkov.

I ja by som to mohol takto zhrnúť. Zopakovať, čo všetko dosiahol a čo si o tom všetkom on i jeho okolie myslí. Neurobím to. I preto, že pri jeho životnom entuziazme a tempe by to už zajtra nebola pravda. Jednoducho by svoje precízne evidované štatistiky, ktoré hovoria o piatich desaťročiach v pohybe, o svetových rekordoch, o rátaní kilometrov vedúcich až na mesiac, opäť prepísal, a tak by veľa vecí ďalšie ráno už neplatilo. Teda, jednak by som na niečo určite zabudol alebo by mi mnohí povedali, že už čítali i lepšie spracovanú bilanciu tohto nevšedného športovca.

Ja chcem o Petrovi napísať pár riadkov ako o nevšednom človeku. Trocha sa pohrám so slovičkami a dopíšem, že jeho nevšednosť či výnimočnosť spočíva práve v tej jeho všednosti. Stretnete a spoznáte ho ako muža bez manierov, bez komplikovaného pohľadu na svet a tiež bez mrzutosti, ktoré stretávajú najmä ľudí vo vyššom veku čoraz viac.

Pamätáte sa na to možno aj vy. Školské autobusové výlety. Vždy sa riešilo, kto bude s kým sedieť, tráviť čas plný zábavy a nových objavov. Také sú i cesty športovcov za pretekmi. A ak by bol v autobuse Peter, akože bol, samozrejme, mnohokrát, chceli by ste sedieť s ním alebo maximálne o sedadlo vpredu či vzadu. To preto, aby vám cesta ubiehala v pohode, s úsmevom počúvajúc jeho krátke glosy na dianie v ubiehajúcej krajine alebo jeho nevšedné príbehy a historky vytiahnuté zo zaprášenej krabice na piatej polici. Pritom netrpí tou neprirodzenou potrebou vnucovať sa, otravovať a byť za každú cenu stredobodom pozornosti. Je človekom, ktorého chcete mať pri sebe, keď ide do tuhého a vy sa umárate otázkou, ako prekonať najbližšiu prekážku. Peter ju svojím láskavým humorom a optimizmom urobí zaraz zdolateľnejšou. Bol by výborným kustódom v kabíne ktoréhokolvek tímového športu. Nebolo by treba hľadať športových psychológov. Určite aj preto zapadol do partie k Petrovi Gombitovi pri ultrabehoch a štafetách do Vatikánu, Bruselu, Lúrd či Štrasburgu. Zdanlivo neprekonateľné vzdialenosti a kopce zdoláte vďaka prajnosti, ľudskosti a láskavému humoru Petra Poláka akosi ľahšie.

A nikdy, aspoň keď som s ním trávil chvíle ja, nezabudol myslieť na iných. Najmä na predčasne zosnulú manželku, svokru, na vnučku, na vnuka. Ponáhlal sa im venovať, nakúpiť, navariť. Ponáhlal sa im venovať svoj čas. Čas, s ktorým sa naučil dobre hospodáriť, ktorý dokázal zmysluplne využiť. Iba tak mohol dosiahnuť to, čo dosiahol. Nie však na úkor iných. Naopak, vždy medzi ľuďmi, vždy im prejavujúc svoju náklonnosť. A tí mu to radi a nezištne vracajú. Pokúšam sa patriť k nim.

Branislav Koniar

dlhoročný riaditeľ
Medzinárodného maratónu mieru

František Višnický

S Petom Polákom som sa prvýkrát stretol na kontrolnom behu na 20 km od bývalej fabriky VSS na osadu Grajciar a späť. Bolo to v roku 1975. Naposledy idúc na štadión Slávie TU, keď sa klusom vracal domov Nad jazero. Ubehlo 48 rokov a on je stále verný svojej láske, behu.

Videl som pravého vytrvalca telom i dušou. Dušou, ktorá vie spájať ľudí a priviesť ich k spoločnému cieľu. Tak ako spoluvytvoril veľkú a známu skupinu bežcov a bežkýň zo sídliska Nad jazerom.

Počas mnohých behov, na ktorých sme spolu pretekali, Peter všade rozdával dobrú náladu, radosť, odbúraval zbytočný stres, ktorý tak znervózňuje a zväzuje mnohých atlétov. Je žiarivým príkladom, čo má beh ľuďom prinášať: radosť, nadšenie a taktiež vďačnosť za možnosť len sa tak prebehnúť. Srdečná vďaka, Peter.

František Višnický

dvojnásobný víťaz
Medzinárodného maratónu mieru

Eva Seidlová

Ako som naháňala, dohnala a stretla kamaráta Peťa Poláka

Peťo bežal svoj prvý maratón v roku 1973. A to bol pre mňa vlastne dosť hektický rok. Svadba, začiatok štúdia na VŠ, sťahovanie, zmena zamestnania, narodenie syna. Po behu ani chýru, ani slychu.

Až takmer po 10 rokoch som sa aj ja postavila prvýkrát na štartovú čiaru maratónu, toho so skratkou MMM. Ešte stále som Peťa nepoznala, dokonca ako bežkyňu ani sama seba.

Postupne som sa aj ja začala orientovať v tom nabitom bežeckom svete a Petra spoznala aspoň z počutia. Ako mužskú ikonu slovenských maratónov. Ale stále sme sa nepoznali osobne. Po desiatich rokoch behania maratónov, boli jeden, dva ročne, sme už boli občas i na rovnakej trati, ale osobne sme si boli ešte stále cudzí.

Napokon, vezmime si len taký Považský maratón v Novom Meste nad Váhom. Tam chodievalo maratóncov z Košíc za celý autobus. Bola to veselá partia, vystačili si sami so sebou, ja som bola kdesi inde. A že to bola veselá partia. Maratón v nohách, pritom nie hocijaký výkon, a oni si ešte po večeri zatancovali.

Na maratónskej „vlne“ sme už boli spolu, ale stále vzdialení. Peter v tom čase zaradil do svojich bežeckých aktivít aj ultrabehy, čo nás na istý čas od seba oddelilo.

On bežal 100 km beh v Chavagnes v roku 1993, ja až o 6 rokov neskôršie, Peter bol vo Winschottene na 100 km v roku 1993, ja znova až o 6 rokov neskôršie. Ale už som ho doháňala a naše zoznámenie sa blížilo.

Bolo to na deň Supervytrvalca v Žiline. Ale prvý rozhovor, fotenie a spečatenie bežeckého kamarátstva bolo v deň, keď ma prijímali do Diamantového klubu v Košiciach.

Myslím, že máme veľa spoločného. Teraz nás, okrem športových výkonov, spája hlavne túžba byť ešte stále súčasťou toho veľkolepého diania, mať možnosť stretávať sa s bežeckými kamarátmi, zabehnúť si ešte nejaké maratóny a trochu snívať o ďalších.

Spoločného máme mnoho, i to, že obaja sme ročník 1948.

Eva Seidlová

bežkyňa, ktorá počas svojej kariéry
zabehla viac ako 500 maratónov

Róbert Štefko

Peťa mám v pamäti ako vysmiateho a stále dobre naladeného. Keď sme sa stretli po dlhých rokoch v Košiciach, nič sa nezmenilo, opäť bol plný energie a v dobrej nálade. Veľa spoločných spomienok však na Peťa nemám, predsa bol o trochu starší a hlavne behával iné vzdialenosti. Jeho najkratšia disciplína bol v tom čase bol maratón a ja som sa trápil na osemstovke.

Zoznámil nás Peter Hritz v Košiciach, keď som študoval na strednej škole. Pamätám sa, ako prichádzal na štadión a mal kratučký krok. Pýtam sa Peťa Hritza, čo sa mu stalo. Nič, iba bol na nejakých pretekoch dlhých 200 km. Tak sa nedivím, ja by som po takom výkone nechodil vôbec. Peťo prišiel pomaly k nám a dal tomu korunu: „Nohy ma nebolia z toľkých kilometrov, ale zo záverečného finišu. Šprintovali sme o umiestnenie a natiahol som si sval. Zase sme sa smiali ako vždy.

Jednu úsmevnú príhodu mi pripomenul sám Peťo po telefóne. Chceli sme potréňovať, nejakých 16 km na okruhu vo francúzskom Mendé. Skupinka Peťo Hritz, Peťo Polák, Rasťo Kuchta a ja. Asi po 10 km Rasťo zapotil: „Chlapci, asi sme sa stratili. Preto keď sa chceme vrátiť späť, musíme sa vrátiť späť.“

Róbert Štefko

vítaz MMM 1999, držiteľ slovenských
rekordov od 3 000 m po maratón

Mikuláš Dzurinda

Doma sa zo mňa smejú, keď im pripomeniem, že cez rok mám tri veľké sviatky: Veľkú Noc, Vianoce a Medzinárodný maratón mieru.

Osud, ale asi aj moja ľudská prirodzenosť tak chceli, že súčasťou môjho života sa stal beh. Temer každodenný. Bez ohľadu na počasie či ročné obdobie. Táto vášeň má každoročné vyvrcholenie v Košiciach, kde som zabehol MMM doposiaľ už 30-krát. Počas tých rokov som nadviazal mnoho bežeckých i ľudských priateľstiev. Faktom však je, že najsilnejšie puto, bežecké i ľudské, ma spája s Jožom Scirankom a tromi Petrami: Bucom, Gombitom a Polákom.

Každý z týchto štyroch kamarátov je trochu iný. Ale jedno majú spoločné: sú to nielen fenomenálni bežci, ale aj skvelí, hodnotní ľudia.

Petra Poláka som poznal skôr ako on mňa. Pretože dosahoval také maratónske časy, aké dosahoval. Bol viacnásobným majstrom Slovenska. Spomínam si, že keď sme sa zoznámili, pociťoval som k nemu nielen veľkú úctu, ale až určitú bázeň. Rešpekt. Tieto pocity však pominuli veľmi rýchlo. Pretože Peter je kus dobrého chlapa.

Prečo ho mám tak rád? V prvom rade preto, že je huncút. Peter má rád srandičky a je veľký potmehúd. Historky, keď som sa pri ňom nasmial, sú nespočetné. Keď si tak v Košiciach bežíme počas maratónu popri sebe, tak mi neraz povie: „Mikičku, ta ja mám maratón za 2:21 a ty za 2:57. A ľudze na tebe pokrikujú vecej jak na mne. Ta to jaka spravodlivosť?“

Petra Poláka mám rád aj preto, že má niečo nesmierne vzácne a zdá sa mi, že aj stále zriedkavejšie: pekný, rýdzí charakter. Má rád ľudí a je šťastný z toho, čo dosiahol. Nemá toho veľa, ale váži si aj to málo. Váži si, že aj v tomto veku môže pomôcť svojim blízkym a urobiť radosť svojim vnúčatkám. Je to pekný, klasický typ láskavého starého otca: stará sa o rodinu, chráni blízkych, ako len môže, a pritom sa nesťažuje, nenarieka. Namiesto toho si pobehuje a teší sa na ďalší maratón. A na stretnutie s kamarátmi.

Vďaka maratónu a ľuďom, ako je Peter Polák, som objavil čaro komunity. Skupiny ľudí, ktorých spája vášeň k čomusi spoločnému. Rokmi som si uvedomil, že to nie je iba vášeň pre beh, čo nás spája. Ale že je to aj istá svetonázorová či filozofická črta: my sa skrátka musíme z času na čas vytrápiť, aby sme si potom vážili úľavu, pokoj či pohodlie našich príbytkov. Toto trápenie nám v pravidelných intervaloch pripomína, že nič hodnotné nie je zadarmo. Ale zároveň aj to, že keď sa zodpovedne pripravíme, keď sa dostatočne vytrápime, keď aj čo-to obetujeme, odmena je ohromná. Pocit v cieľi MMM je neopakovateľný.

Preto ignorujeme pribúdajúci vek aj rôzne trápenia s tým spojené.

Chcem, aby Peter Polák behával čo najdlhšie. Aby nám ostatným ukazoval cestu, že sa dá behávať dlho. Aj po sedemdesiatke, aj po...

Peto, trim še!

Mikuláš Dzurinda

bývalý premiér a člen Diamantového klubu
Medzinárodného maratónu mieru

Pavol Madár

S Petrom som sa zoznámil niekedy začiatkom sedemdesiatych rokov po nejakých pretekoch na dráhe. Vtedy som ho vnímal ako začínajúceho bežca, ktorý sa oboznamoval s behom a bol zvedavý, ako sa trénuje. Bolo vidno, že chce na sebe pracovať a zlepšovať sa. To sa neskôr prejavilo aj na výkonoch, keď začal vyhrávať maratóny na Slovensku. S Petrom sme sa stretávali na bežeckých sústredujeniach, kde sme zažili veľa veselých zážitkov, čo nám tiež pomáhalo lepšie zvládať ťažké tréningy. Medzi nami bol veľký rozdiel v tom, že Peter behával veľké objemy od 250 do 300 km týždenne, kým ja 150 až 200 km.

S behom som začal ako 16-ročný a ako každý chlapec v tomto veku som mal túžbu presadiť sa a byť úspešný. Neskôr som pochopil, že keď sa chcem zlepšovať, musím poznať, čo sa v tele deje. Po desiatich rokoch tréningu sa začali prejavovať zdravotné ťažkosti. Najskôr s kolenami, neskôr s chrbticou. A keďže

som sa nechcel zmieriť s myšlienkou, že by som mal s behom skončiť, začal som sa viac venovať štúdiu zdravotnej literatúry. Postupom času som pochopil zákonitosti vplyvu fyzickej záťaže na pohybový aparát. Hlavným dôvodom vzniku zdravotných ťažkostí je svalová disbalancia, ktorá vzniká jednostranným preťažením. Práve to je príčina športových zranení. Po absolvovaní kurzu mobilizačných a mäkkých techník som začal vykonávať takúto fyzioterapiu hlavne medzi športovcami.

V súčasnosti sa s Petrom Polákom občas stretávame na hrádzi pri Hornáde a beh je pre nás vždy príjemná spoločná téma.

Pavol Madár

bývalý dvojnásobný majster Československa
v maratóne, úspešný tréner a fyzioterapeut

Peter Buc

Petra Poláka poznám od roku 1977, keď on, už bol veľký bežec, dosahoval na pretekoch výborné výsledky.

Pamätám sa ako dnes. Mali sme na Jazere, ako každý nazýva Sídliisko nad jazerom, preteky Beh práce. Organizoval ich môj vtedajší zamestnávateľ VSŽ Košice a ja ako člen bežeckého oddielu som, samozrejme, nemohol chýbať.

Po štarte som sa usadil na čele, keď ma zrazu niekto predbieha. Bol to práve Peter Polák, ktorý však nepreteká, iba v tom čase na rovnakom mieste trénoval. Robil si z nás srandu, aký je dobrý, aj keď nepracuje vo VSŽ...

To bol môj vôbec prvý kontakt s týmto malým-veľkým mužom a skvelým bežcom. Od tohto času sme sa potom vídali častejšie a budovali sme postupne náš vzťah.

Okolo Petra sa na Jazere vytvorila skvelá bežecká partia, ktorá mala v určitom období aj 20 členov a ktorú Peter, ako úspešný bežec, viedol a v tréningoch usmerňoval.

Keďže som tam mal mnoho svojich priateľov, ako boli Milan Furín, Mišo Krivda, Jaro Horný, Paľo Obraz, Paľo Krajňak... začal som s touto partiou tiež trénovať.

Bolo to prekrásne obdobie mojej bežeckej kariéry s postupným výkonnostným napredovaním.

Boli sme dobrí priatelia, no v pretekoch sme si nič nedarovali. Výsledkom tohto snaženia a celkovej pohody bolo aj moje víťazstvo na maratóne v Michalovciach v roku 1990.

Peter Polák je bežec, ktorý nerád prehrával a väčšinou sme sa mu my ostatní iba pozerali na chrbát.

Vo svojej bežeckej kariére toho dosiahol veľmi veľa a je veľkým vzorom pre ostatných. No on zostáva rovnako skromný, akým bol aj vo svojej najväčšej bežeckej sláve.

Ludia ho majú veľmi radi, je to človek veľmi vtipný, zábavný, veľa sa s ním nasmejete a čas s ním rýchlo beží... Peter nevie mlčať. Je studnicou nekonečných príbehov zo svojho bohatého bežeckého života.

Petra by som prirovnal v tomto smere tak trochu k Emilovi Zátopkovi. Aj on vedel svoje zážitky rozprávať zaujímavo, pútavo a s patričným vtipom. Presvedčili sme sa o tom aj osobne, pretože tak Peter, ako aj ja, sme v spoločnosti Emila zažili v roku 1988 beh Wuppertal – Košice v roku 1988.

Takže mi zostáva veriť, že mu zdravie a pohoda vydržia čo najdlhšie, aby nás tešil svojou prítomnosťou čo najdlhšie.

Peter Buc

*propagátor behu, organizátor
a člen Diamantového klubu MMM*

Jozef Sciranko

Petrove tréningy boli, a to zo všetkých bežcov, ktorých som za štyri desaťročia v maratónkach spoznal, pre mňa určite najinšpiratívnejšie.

V mojich bežeckých začiatkoch som závidel všetkým, ktorých Peter trénoval, viedol ich k systémovému tréningu a serióznej bežeckej príprave na preteky. Keď som do jedného takéhoto tréningového rozpisu prípravy na maratón mohol, až vtedy sa mi otvorili oči, o čom je tá vskutku tvrdá, pravidelná tréningová drina úspešného bežca. Nezabudnem najmä na jeho poznámky na okraji hovoriace o tom, ktoré tréningy a v akom rozsahu sú pre „kone“. V tej chvíli som vedel, že chcem byť takým koňom. Motivovalo ma to a mal som stále na zreteli toto Petrovo pomenovanie bežcov, ktorí si nakladali v tréningu navyše.

Neskôr si Peter všimol aj mňa a pocítil som, že ma začal brať vážne ako vytrvalca. Pamätný bol pre mňa najmä maratón v Košiciach, keď sme spolu dobehli za 2:43 hod., a to mal maestro Peter už po päťdesiatke.

Tých spomienok na spoločne strávené chvíle je neúrekom, nedá sa vymenovať ani promile z nich. A písať o Petrových výkonoch a úspechoch mi neprislúcha. Isto ich sám opíše vo svojej knihe a hádam by potreboval aj trilógiu, aby sa tam všetko vošlo. No obdivuhodná je najmä jeho samotná cesta ako bežca. Ak dáme dohromady jeho športovú výkonnosť a dĺžku kariéry, je naisto najviac povšimnutiahodným bežcom našej doby.

Mne sa dostalo pocty vstúpiť najprv do kruhu jeho bežeckých priateľov a teraz i medzi ľudí, ktorí dostali možnosť napísať niekoľko slov v tejto knihe. Ďakujem, že som mal tú česť.

Peter, vedz, že neprestanem snívať o tom, že zabehnem toľko „košičákov“ ako ty.

Jozef Sciranko

bežec, člen Diamantového klubu
MMM

Vlado Polák

Peterkám = Peter Polák – rodina, inšpirácia, výzva

Pri opise môjho vzťahu k Petrovi Polákovi (ja ho volám Peterkám, túto prezývku som mu dal nejako intuitívne, ani sám neviem ako, ani prečo, skrátka mi to tak vyšlo zo srdca) sa musím v čase preniesť niekde do 70. rokov 20. storočia.

Ako prvé treba povedať, ako a prečo sme „rodina“. Môjho otca otec, teda môj dedko a Petrov otec boli bratia, čiže Peterkám je bratranec môjho otca. Podľa toho ma Peterkám volá aj prasynovec. Netuším, či som sa niekedy stretol s Petrovým otcom. S dvoma bratmi, Tiborom a Vilom, áno.

Peterkám je ročník 1948, ja 1958, spomínam to preto, lebo v našom vzťahu to z môjho pohľadu hrá dôležitú úlohu. Prečo? Môj otec bol v dávnejšej minulosti zhruba 20 rokov členom organizačného výboru MMM. Mal na starosti okrem iného aj získavanie, komunikáciu a starostlivosť o zahraničných pretekárov, ktorí štartovali v Košiciach. Ako tajomník v Štátnom divadle im zabezpečoval aj kultúrny program a podieľal sa aj na výlete do okolia mesta v pondelok po maratóne.

Maratónska nedeľa bola v našej rodine, rovnako ako v mnohých ďalších, skutočným sviatkom. Vyrastal som blízko maratónskej trate, na Tolstého ulici, takže sme rýchlo od nedeľného obeda utekali povzbudiť maratónco, ktorí vtedy štartovali o 13.00 hod. a bežali dole mestom po Komenského ulici. Po ich vyprevadení sme zamierili na štadión Lokomotívy na maratónsky program, v tých časoch klasický. Futbal, často derby Lokomotíva – VSS, v prestávke vložené atletické preteky na 800, 1 500 alebo 3 000 metrov. A to všetko „prerušované“ správami z maratónskej trate, na ktoré celý štadión netrpezlivo čakal.

Ako išli roky, zrazu som sa od otca dozvedel, že medzi bežcami je aj naša rodina, „nejaký“ Peter Polák. Tak sme ho netrpezlivo vyzerali, kričali naň, niekedy aj priamo do tváre, keď sme pred dobehom prvých maratónco, vyšli opäť na Komenského. To boli moje „prvé kontakty“ s Petrom Polákom.

Až do roku 1980 boli účastníkmi MMM len atléti s 1. výkonnostnou triedou (v kútiku duše som ako nesmelý introvert len tajne sníval, že by som aj ja niekedy bežal MMM...) A pre mňa bol vtedy „ešte skoro ujo“ Peter obdivovanou persónou a bol som na neho pyšný! Naša rodina má zastúpenie medzi maratóncami na MMM! To bolo niečo! A ešte s akými výbornými časmi! Ale inak sme sa nijako nestretávali, nepoznali sa.

Všetko sa to začalo postupne meniť, keď aj mňa od roku 1981 vcucol MMM medzi svojich účastníkov. Potom som zriedkavo bol aj na iných pretekoch, ale poriadnejšie som sa včleňoval do bežeckej komunity až po návrate z vojenčiny v októbri 1984.

Úplne jasne datujem svoj vzťah k Petrovi do mája 1985, keď som sa vybral na maratón do „ďalekého“ Vranova. Skončil som tuším jedenásty časom okolo 2:47, Peterkám ďaleko predou mnou. Na chodbe v hoteli Rozkvet ma oslovil: „Máš pekné nohy, mohol by som ťa trénovať. Ak chceš.“ A ja drzo, podozrievavo: „A čo by to znamenalo? Noó, tak začali by sme na 800 km mesačne.“

Jajajáj, vie on, že nebehám ani polovicu z toho? Tak som slušne odmietol. Odvtedy mi to Peterkám nie raz, nie desaťkrát pripomenul. Teraz sa prvýkrát verejne priznám, doteraz neviem, či som urobil dobre alebo zle?! Ale už som vedel, že Peterkám uznáva a vyznáva len 1 000 a viac kilometrov mesačne. A ja, bežecký greenhorn, som bol vnútri iného behovyznania.

I napriek tomuto odmietnutiu sa postupne náš vzťah utužoval, nachádzali sme k sebe cestu častejšie, i na pretekoch. Po jeho víťazstvách na šialených behoch na Sardínii, v Španielsku, tri dni do Budapešti a mnohých ďalších bol aj s Mišom Krivdom a nebohým Milanom Furínom u mňa v zamestnaní v roku 1986 na besede. Po jej úspešnom a zaujímavom priebehu sme skončili u mojej vtedy frajerky, dnes manželky, pri pohári vína.

Určite mňa i mnohých ďalších veľmi silno ovplyvnil svojimi výkonmi, vášňou a láskou k behu a športu vôbec. No rovnako aj humorom, optimizmom, životným nastavením. Keď som postupne „prenikal“ do jeho bežeckého, športového, rodinného i pracovného života, tak som ho viac a viac obdivoval i fandil mu! Trikrát denne beh, rodina, pingpong, záhrada, robota, v ktorej stále celý deň na nohách!

Veď to sa nedá, je on vôbec normálny? To neviem ani doteraz! Ako tvrdia jeho spolubežci z Jazera z obdobia, keď boli v najlepších rokoch: „Nás v tréningoch „dodžubal“ a on behá ďalej“. Dobrá taktika, ako sa zbaviť súperov, nie?

Pre mňa je on, v určitom uhle pohľadu, taký košický Zátopek – prístupom, nasadením, až fanatizmom. A možno aj štýlom. Pri tom všetkom oceňujem jeho ľudskosť, prirodzenú obyčajnosť a zdravý sedliacky rozum.

Nemám ani poňatia, koľkým ľuďom radil, radí a určite bude ďalej radiť, čo a ako behať. A to vždy s radosťou, zanietením a uzemnením, keď sa niektorým zdá 50 km za týždeň hojój.

Peterkám mal niekedy také porcie na 1 deň! Zo mňa má často zábavu, keď mu niekedy pred pretekmi zreferujem, že v danom období znižujem objemy a akože bežecky oddychujem. Tak sa ma s veľkou radosťou, šibalsky a ironicky opýta, že od čoho? Z tých 60 km za týždeň? Ale mne to od neho neprekáža, spolu sa na tom rehoceme! Šak rodina, že?

Hoci som od neho o spomenutých 10 rokov mladší, už sa ma „dost často“ pýtajú v rodine, kamaráti, známi, to ešte dokedy chceš behať? V takom veku to už ani nie je zdravé... Odpovedám, že kým budem nejako „normálne“ vládvať. A potom mi napadne Peterkám... Veď on v mojich rokoch ešte aké tréningy a časy dával? Nikdy som nemal ambíciu ho kopírovať, každý sme sám sebou, ale zase v princípe je pre nás skôr narodených naozaj výzvou: „Šak ešči kus pobejni, kedz môžeš.“

A keď sa stretieme na dychových cvičeniach (tempo nad 5:30/km) na jeho srdcu blízkom Jazere, hneď je mi ako človeku i ako bežcovi lepšie, vždy vie tak milo povzbudiť i podpichnúť.

A odhad tempa i prepočet, kedy a kde sa stretieme, keď bežíme opačným smerom, má perfektný, veľa mladých s vysokou a mobilmi v každej ruke by sa mohli od neho učiť. No, a väčšinou sa naše smery spoja a srdečne si pokecáme. Z jeho rozprávania cítim, že aj on sám pre seba je výzvou, keďže má pred sebou stále ciele, aj keď mu je jasné, že ľahšie už bolo. Ale vidno, že jemu je to jasné a tá jeho snaha a zanietenie sú pre ostatných inšpiráciou, a to nielen v samotnom behu.

Prajem mu, nech mu zdravie slúži, aby dosiahol na tie svoje ciele a nás aby ešte na veľa kilometroch pobavil, poučil a v dobrom nezabudol vždy aj podpichnúť.

Vlado Polák

prasnovec Petra Poláka a člen
Diamantového klubu MMM

Monika Kubáková

Čo pre mňa znamená beh

Vážne behať som začala na vysokej škole, keď som mala asi 18 rokov. Už vtedy som beh brala ako liek a spôsob, ako si vyvetrať hlavu. Nejaké profesionálne základy som nikdy nemala. Pamätám sa na telocvikárku, ktorá mi už na základke povedala, že behám pekne a vytrvalo. Boli to len dvanásťminútovky a pár cezpoľných behov. Môžem povedať, že beh je v mojom prípade hlavne o hlave, a to mi pomáhalo aj v bežnom živote. Keď som si zaumienila zabehnúť tol'ko a tol'ko kilometrov, vždy som to dodržala. Kilometer za kilometrom, prekážku za prekážkou. Postupne som sa začala nastavovať na vyššiu rýchlosť a nedovolila som si polaviť z päťkového, štvorkového, neskôr i rýchlejšieho tempa. Páčilo sa mi, ako som začala vnímať súlad dychu, srdca a nôh. Keď som prvýkrát v živote vyhrala preteký „prvý Night run v Košiciach roku 2012“ v kategórii ženy (ambasádorka a favoritka Katka Bérešová sa vzdala ocenenia), bolo jasné, že moje bežecké ambície rapídne stúpili.

Avšak hneď nato aj upadli a vysnívané maratóny som musela na pár rokov odložiť. Do môjho života zavítali nové „veľké“ priority, moje tri detičky. Aj pri nich som dokázala sklbiť beh s rodičovstvom. Moje deti dokázali cez deň spať len vonku v kočíku. Čím rýchlejšie som bežala, tým skôr a tvrdsie zaspali. A tak pätnásť až dvadsať kilometrov za deň „mojím kočíkovým tempom“ ma udržiavalo v dobrej kondícii.

Na Jazere, keďže sme susedia, si Peťo Polák všimol moje pobehávanie. Poprosila som ho, aby sa mi povenoval, aby som do svojich behov vniesla systém, zlepšila sa, a hlavne, aby som si nespôsobiла zranenie. Hneď sme prišli na to, že

sme rovnaká krvná skupina. Naučil ma veľkej pokore k behu, že bežať rýchlo znamená naučiť sa správne bežať pomaly. Neraz vravel, že prežíva deja vu, akoby sa vrátil do svojej mladosti. Po každom tréningu sa zaujímal, ako sa cítim, aby vedel, čo si v danej situácii môžem dovoliť, ako postupovať ďalej.

Bola a je to krásna spolupráca „akcia-reakcia“. Vnímam ho ako priateľa a „otca behu“. Obdivujem jeho neskonalú vytrvalosť a skromnosť. Je nádherné, ako svojím stále aktívnym spôsobom života sedemdesiatnika povzbudí každého človeka, ktorý sa chce hýbať. A o tom to je, byť motiváciou pre druhého nielen rečami, ale hlavne skutkami.

Monika Kubáková

bežkyňa a tréningová zverenkyňa
Petra Poláka

Pavol Obráz

Po ukončení futbalovej kariéry som chcel ostať v pohybe, a tak som sa dal na atletiku. Beh ma bavil, každoročne som obdivoval maratónco v na košickej trati. Rozhodol som sa, že košický maratón raz zvládnem aj ja. Začal som behať častejšie a študovať tréningy na dlhé trate. Behal som sám, ale postupne sa na Sídľisku nad jazerom vytvorila okolo Petra Poláka skupina behu chtivých nadšencov. Pridal som sa, začali sme si navzájom radiť a spoločne trénovať. Postupom času sa začali objavovať výsledky mojej driny.

Zabehol som 142 maratónov, z toho 29 košických. Nabehal som približne 250 000 km, čo sa však odzrkadlilo na mojich kolenách. S aktívnou činnosťou som skončil, ale na pohyb som nezanevrel. Denne sa venujem chôdzi s trekingovými palicami a po celý rok sa kúpem ako člen Košických tuleňov v našom jazere.

Chcem sa aj tu osobitne poďakovať Petrovi Polákovi, ktorému vďačím za vskutku cenné bežecké rady. Riadim sa mottom: „Pohyb je život, život je pohyb.“

Pavol Obráz

priateľ a člen Diamantového klubu
MMM

Viktor Fotul

Moje prvé stretnutie s Petrom Polákom sa odohralo na základnej škole na Puškinovej ulici. Peter chodil o dva ročníky vyššie a nebol ničím výnimočný. Ak je farebná škála od bielej k čiernej, tak on bol sfarbený na sivo. Nebol jediný! Ten, kto sa dobre učil, bol pestovaný, no tí, ktorí boli tak trochu živší, boli od sivej až k čiernej, teda zlí žiaci.

V súvislosti s Petrom bola podstatná telesná výchova. Neviem ako on, ale ja som bol ešte aj v tom slabý. Súdruhovia učitelia chápali telesnú výchovu ako poradovú prípravu, beh na krátke vzdialenosti a kolektívny šport, teda futbal.

V behu som bol štandardne predposledný. Za mnou prichádzal do cieľa iba Peter Štark, ktorý bol trochu obézny. Pri futbale ma postavili do brány, lebo som bol zlý žiak, a keď takého trafi lopta do tváre, nič sa nedeje, lebo si to zaslúži! To som odmietal, tým pádom som bol pre futbal nepoužiteľný.

Významná zmena nastala po preložení na inú školu. Narýchlo vyrobených súdruhov v povojnovom období vystriedali skutoční pedagógovia s potrebnou kvalifikáciou. Dokonca aj telocvikár bol iný. Zistil, že ja nie som šprintér, ale vytrvalec. Zorganizoval celoškolské preteky v behu na 1 km pre chlapcov a 800 m pre dievčatá. Skončil som šiesty, medzi ôsmakmi prvý. Tam sa to začalo. Telocvikár mi navrhol venovať sa atletike, najlepšie chôdzi, kde je najmenšia konkurencia. TJ Slávia VŠT Košice ma teda prijala ako chodca. Darilo sa mi a ako 14-ročný som už pretekal za mužov. Peter bol tiež slávista. Bol štrekár, no nebol talentovaný. Zato bol tvrdohlavý a veľmi cieľavedomý. To, čo neskôr dosiahol na svetových kolbištiach, to bolo tvrdo vydreté. Známa je historka, keď požiadal pána Abošihu, aby ho trénoval. Doslova mu povedal, že šmirákov netrénuje.

Mojou veľkou túžbou bolo zabehnúť maratón doma v Košiciach na MMM. Vekový limit bol v tom čase 23 rokov a veľmi prísny bol aj časový limit. V roku 1968 ho zabehol môj brat Juraj. To bola pre mňa hodená rukavica. No boli aj iné preteky, kde som štartovať mohol. Tam som sa s Petrom stretol nanovo. To už nebol šmirák, ale pretekár, ktorý budil u súperov rešpekt. Dosiahnuté výsledky

inšpirovali mnohých v okolí. V Košiciach sa začala formovať pomerne veľká skupina bežcov, vytrvalcov. Miesta, kam sme chodievali trénovať, sa začali zahusťovať novými tvármi. Najprv Čermel'ské údolie, potom Sídliisko nad jazerom, Furča a podobne. Mnohí „jazeráci“ pracovali vo VSŽ, a tak sa ranné tréningy stali zároveň spoločnou cestou na zmenu a po jej skončení zas domov.

Prelomovým sa stal rok 1974. Pri príležitosti 50. výročia prvého štartu maratónu v Košiciach bol zrušený časový limit. Bola to obrovská príležitosť. I pre mňa.

Vznikali nové preteky a pribudli maratóny. Posadnutosť organizovať behy bola priam invazívna. Spomeniem za všetkých Fera Sobotu. Ten prebral žezlo organizovania pretekov z Dargova do Košíc na trati dlhej 25 km. Predtým to organizovali vojaci. Vo výsledkovej listine, celkom hore, za poradovým číslom 1, bolo meno Peter Polák. Fero zorganizoval aj hodinovku na dráhe a opäť rovnaký scenár. Asi sa mu mánilo, lebo pridali aj 100 km beh smerom na Turňu. Peter tam dosiahol niekoľkokrát veľmi hodnotné výkony, a to sa prejavilo veľkým záujmom o jeho štarty aj inde. Nielen na 100 km, ale aj 12-hodinovky, 24-hodinovky, rôzne ultrabehy, majstrovstvá Európy i sveta. Peter sa stal veľkým vzorom a inšpiráciou pre mnohých.

Z našich spoločných zážitkov spomeniem ešte jeden. Bolo to ešte za sociku, keď ma Peter oslovil, či by som mu v Szegede na 24-hodinovke nerobil asistenta. Samozrejme, súhlasil som. Maďarsky viem temer dokonale a navyše, pretekal som tam v triatlonovej lige.

Tu je potrebné dodať, že Peter je zručný zámočník, sústružník a všetko, čo k tomu patrí. Ja, aj keď nie som automechanik, bol som posadnutý rýchlymi autami. U nás vtedy jazdili stodvadsiatky, žiguláky a autá dovezené cez Tuzex. Mal som len embéčku, presnejšie MB 1000. Vedno s mojím kamarátom sme do tejto mojej vykopávky osadili prerobený motor s valcami zo Škody R 16. Po prepočte to bola kubatúra 1300. To auto malo škaredú, pôvodnú zelenú farbu. Pár drobností, ktoré bolo treba nanovo vyrobiť, vysústružil Peter.

Vydali sme sa na cestu. Svoj osud zveril do mojich rúk. Bol prekvapený, že sme boli v cieľi tak skoro. Pri prezentácii pýtali štartovné a k tomu sumu za ubytovanie. Keďže som vedel, ako to tam na pretekoch chodí, protestoval som.

Peter bol pripravený sumu zaplatiť. Požiadal som ich, aby ma zaviedli k riaditeľovi pretekov. Vysvetlil som mu, že som priviezol pretekára svetového formátu a pravdepodobne aj víťaza. Zdôraznil som, že sme mohli odrieknuť účasť tu a štartovať inde, kde by nám za účasť ešte aj zaplatili. Opýtal sa, ako sa volá. Peter Polák z Košíc, znela odpoveď. To zabralo. Nič sme neplatili.

Štart aj cieľ bol o 12.00, teda na poludnie. Napokon nezvítazil, bol druhý. Predbehol ho iba János Bogár, rovnako kvalitný pretekár, no asi o 15 rokov mladší.

Navrhol som, aby sme po vyhlásení výsledkov išli domov. Bol vyšťavený, chcel si pospať. Pôjdeme ráno, rozhodol. Vravím, v aute si odpočinieš a spať budeš už doma. Napokon súhlasil.

Úzke cesty boli poloprázdne. Míňali sme jednotlivé obce a odratúvali kilometre deliace nás od domova. Prešli sme cez posledné železničné priecestie pred hranicou a tu odrazu autá stoja. Všetky. Osobné, nákladné, kamióny, všetko stálo v jednom dlhočiznom rade. Vravím si, tu môžeme veľa stratiť, ale aj získať. Vyrázil som okolo stojacich áut. Zastal som celkom vpredu. Colná kontrola bola v minulosti tou najpotupnejšou osobnou kontrolou, pri ktorej colníci medzi sebou súperili, kto je väčšie hovädo. Prudko som otvoril dvere auta. Pristúpil k maďarskému colníkovi. Klamal som, že Petra počas pretekov zrazilo auto a je podozrenie na zlomenú panvu. Potrebujem ísť s ním urýchlene na traumacku. Poprosil som ho, nech nás pustí. To záleží od vašich, odvetil. To isté som zopakoval o pár metrov ďalej nášmu colníkovi. Ten pozrel na zúboženého spulicestujúceho a zavelil do búdky: Hore rampu!

To čo si mu povedzel? opýtal sa Peter.

Nič. To ja ci povedzel, že zdyhac budzeš doma.

Viktor Fotul

bežec, organizátor, priekopník triatlonu
na Slovensku, člen Diamantového klubu MMM

Juraj Fotul

Nezriedka sa v živote človeka stáva, že v detstve zažije nejakú udalosť a tá ho poznačí na celý život. Keď som mal 9 rokov, videl som v Košiciach bežať maratóncov. Odvtedy mi beh učaroval. Dnes mám 77 a stále sa pravidelne hýbem. Na začiatku toho všetkého sa odohrali pre mňa viaceré dôležité udalosti. Tri roky po sebe som pri organizovaní MMM nosil tabuľky krajín pri slávnostnom nástupe účastníkov. Najprv to bolo Maďarsko, potom Japonec, no a napokon olympijský víťaz z Ríma 1960 Abebe Bikila. Vtedy som si povedal, že raz aj ja musím zabehnúť maratón. Pobežovať som teda začal ako dieťa, až prišiel druhý rok na vojenčine, a tam som už postupne trénoval s výhľadom na účasť na maratóne.

Po tragických udalostiach v Československu v roku 1968 sa napokon maratón v Košiciach bežal 28. októbra a ja som mohol byť pri tom. A presne o 50 rokov neskôr, teda v roku 2018 som sa doma s maratónskymi behmi aj rozlúčil. Medzitým som ich absolvoval 176 a pridal som aj jednu stovku. Nabehal som desaťtisíce kilometrov. Mám krásne spomienky. I na to, keď som bežal mimo Slovenska či cez Tower Bridge v Londýne alebo Golden Gate v San Franciscu.

S Petrom Polákom sa poznám od detských čias. Chodili sme do jednej školy, navyše som bol v triede s jeho starším bratom Tiborom. Bežecky sme sa stretli tuším na pretekoch Dargov – Košice. Potom sme sa takmer pravidelne stretávali na mnohých ďalších akciách. Peter postupne okolo seba sústredil na Sídlsku nad jazerom početnú skupinu vytrvalcov. Písal im tréningové plány, usmerňoval ich, radil im. V tých rokoch bolo v Košiciach veľmi veľa dobrých maratóncov. Peter bol svojou húževnatosťou a tréningovou disciplínou príkladom pre ostatných.

Mám s ním jednu príhodu z Považského maratónu. Dvaja bežci, Peter a Jano, sa blížili k obrátke. Jano hovorí: „Nechaj ma vyhrať na obrátke (bol tam demižón vína pre prvého) a ja ťa nechám vyhrať celé preteky.“ Peter mu írečitou východniarčinou odpovedal: „Ta ty mne ochabiš vyhrac a ja ci mam prepušćic demižon?“ Peter zrýchlil a Jano sa mu až do cieľa pozeral iba na chrbát. S touto príhodou sa s nami podelil pri večeri po pretekoch a my Košičania, čo sme

tam boli, sme mali jedinu „úlohu“, vyprázdniť demižón. Mimochodom, Peter na Považí vyhral 5× za sebou.

Historicky je Peter neprekonateľný. Vyhral tuším 22 maratónov, niekoľko stoviek a 24 hodinoviek. Na Slovensku zaniklo dosť maratónov, a tak je pre každého nereálne zopakovať hoc iba niekoľko víťazných maratónov za sezónu. Takí výnimoční ľudia ako Peter sa nerodia každý deň.

Juraj Fotul

starší spolužiak a bežecký priateľ,
člen Diamantového klubu MMM

Alžbeta Tiszová

Detstvo som prežila v Žehre medzi 11 súrodencami, teda v podobne veľkej rodine ako u Petra Poláka. Ako 22-ročná som začala pracovať vo VSŽ Košice. Na Behu práce som sa zoznámila s manželom a tu niekde sa začal môj celoživotný rodinný i bežecký maratón.

S Petrom Polákom som sa zoznámila v roku 1980. Bývame na rovnakom Sídlisku nad jazerom. V zimnom období sme cez víkendy spolu absolvovali dlhé behy, ktoré prebiehali pod Petrovým vedením. Naše kamarátstvo upevňovali početné posedenia po pretekoch, tréningoch a spomienkach na „zlaté staré časy“. Veď máme rovnaký životný štýl. Radi pretekáme, radi beháme a radi sa stretávame s kamarátmi, s ktorými nás spája spoločná vášeň – beh. A aj vďaka tejto vášni a vzorom, ktoré som mala v ďalších bežcoch v mojom okolí, som doteraz absolvovala viac než 2 000 bežeckých podujatí, z toho 173 maratónov. A na jednom z nich má Peter osobitnú zásluhu. Bolo to v roku 1995 a ja som i s jeho pomocou zabehla v Košiciach svoj osobný rekord 3:02:32 hod. A ten mi potom pootvoril dvere k účasti na jubilejnom 100. ročníku maratónu v Bostone. Vďaka za všetko, Peter.

Alžbeta Tiszová

bežkyňa, členka Diamantového klubu
MMM

Tibor Tisza

Narodil som sa roku Pána 1957 v Rožňave. Detstvo som prežil v dedinke Lúčka. Ako každý chlapec najradšej som hrával futbal, pobehoval po okolitých kopcoch, v zime sánky a lyže. Ale to až po splnení domácich povinností ako pílenie dreva, práce v záhrade a cez prázdniny pasenie kráv u starého otca.

V piatom ročníku ZDŠ som začal navštevovať krúžky futbalu a orientačného behu. Už ako žiakovi ZDŠ sa mi podarilo vyhrať cezpoľný beh. Taktiež som sa venoval v žiackom veku futbalu v Baníku Rožňava a ako 15-ročný som si zahral aj pár zápasov v družstve dospelých. V roku 1972 som začal študovať na SPŠS v Košiciach. Už tam ma lákal beh a začal som pravidelne trénovať. Venoval som sa tratiam na dráhe ako 800 m, 1 500 m a 3 000 m. Po ukončení maturitných skúšok som zabehol z Košíc cez dedinu Zádiel do rodnej dediny Lúčka. Bolo to 55 km za 4 hod. 15 min. Na vojenskej základnej službe som sa taktiež venoval behu a absolvoval som viac pretekov pluku. Po vojenčine som začal pracovať vo VSŽ Košice, prestúpil som do tu fungujúceho atletického oddielu a v tom istom roku 1978 som sa spoznal aj s Petrom Polákom. Nasledoval môj prvý štart na MMM, tých som napokon do dnešného dňa stihol 38 a ľudia v mojom okolí vedia, že spolu s manželkou Betkou cestujeme dlhé roky spoločne po rôznych pretekoch, kde sme sa, samozrejme, temer vždy stretávali aj s Petrom. I naše vzájomné súperenie ma posúvalo vpred k výkonom, ktoré si dodnes cením. Na maratónoch v Prahe a v Szegede som dosiahol výkony na úrovni 2:26 a v Košiciach, kde celý život žijem, sa mi najviac darilo v roku 1985, keď som si na MMM pripísal čas 2:27:36.

S Petrom Polákom sme sa na základe vzájomnej úcty i zdravej rivality na pretekoch stali kamarátmi. Viedli sme mnoho debát o behu, o tréningových metódach, o každodennom cvičení, o práci v záhrade a spomínali na „zlaté časy“. Veď máme rovnaký životný štýl a filozofiu. Toto je beh. Obdivujem jeho húževnatosť, pracovitosť a lásku k behu. Taký zaniatený bežec na Slovensku nebol a na základe smerovania civilizácie ani nebude.

Tibor Tisza

tréningový partner i súper Petra Poláka,
člen Diamantového klubu MMM

Rudolf Lorenčík

Môj prvý dlhý beh som absolvoval počas dvojročnej vojenskej služby. O behaní som nevedel nič. Náš veliteľ roty bol maratónec, a tak sme každý víkend išli na preteky. Páčilo sa mi to, na prvých pretekoch na 15 km som skončil druhý z našej roty, no súčasne som si v prvom momente povedal, že nikdy viac. Veliteľ ma nahováral, či by som neodbehol maratón, a ja že nikdy, veď to sa nedá. Nevedel som, že sú ľudia, ktorí dokážu za týždeň nabehať 200 km a viac. Neskôr som to robil už aj ja. Stretol som bežcov, ktorí boli mojím idolom, medzi nimi Petra Poláka. Strávil som s ním napokon skoro 30 rokov, mnohé preteky i ranné behanie do Petrovej práce.

Som vodič MHD. Niekedy som končil prácu o polnoci a ráno som už vstával, aby som za každého počasia bežal Petrovi naproti a odprevadil ho do práce. No nebežal som len ja. Dokázal na seba naviazať množstvo bežcov, ktorí tiež ráno vstávali a cupkali sme viacerí takto spolu. Popri behu sme rozoberali všetko – šport, rodinu – a ani som nevedel, ako nás Polák trénuje, len naraz povedal a ideme 3× 500 metrov v rýchлом tempe. S Petrom Polákom sme sa stali veľkými priateľmi. Beh dáva veľa, spája ľudí, nadväzuje priateľstvá a je ako droga, lebo v deň, keď beháš, nestarneš.

Rudolf Lorenčík

častý tréningový partner Petra Poláka,
člen Diamantového klubu MMM

Miro Vacula

Behať som začal v osemnástich pre problémy s dýchaním. Keď o desať rokov lekári zistili, že mám alergiu na prach, perie a roztoče a povedali, že beh mi nepomôže, bola už radosť z pohybu vo mne zakorenená. Behával som niekedy viac, niekedy menej, vždy však nesystematicky.

Až nápad dať si k päťdesiatke môj prvý maratón zvýšil počet tréningov. Vyzerali vždy rovnako: vyšiel som pred dom, zapol stopky na ruke a pohlol sa

k Hornádu smerom Nad jazero. Keď som sa o nejaký čas opäť ocitol pred domom, chcel som mať na stopkách vždy nižšiu hodnotu. Niekedy sa to podarilo, častejšie však nie. Za ten rok a pol pravidelnej prípravy na maratón som začal stretávať partiu bežcov okolo nevysokého chlapíka, ktorého som vždy sledoval pretekať na MMM. Prihovoril sa mi, pozval do grupeta a už som v tom lietal. V rozhovoroch počas behov si vypočul moje predstavy a nenápadne predstavil svoje. Dozvedel som sa o vytrvalostnom tréningu, úsekovaní, behávaní do kopca, tempe, rýchlosti, srdcových tepoch.

Po prvom absolvovanom maratóne nasledovalo niekoľko ďalších a naše ranné stretávania sa na trati pri Homáde z nás urobili priateľov. Aj keď sa mi ráno nechcelo vstať, myšlienka na Peťa bežiaceho do práce ma nenechala v posteli. Raz vo februári, keď teplomer ukazoval 15 stupňov pod nulou, husto snežilo a fúkal silný severák, som vybehol na trať iba preto, aby som videl, či behá i Peter. Vonku som nevidel nikoho a v duchu som sa pripravoval na zajtrajší rozhovor s Petrom o tom, ako on vzdal a ja nie. Zafúkal silnejší vietor, na chvíľu rozhrnul snehovú clonu a mne sa zazdalo, že v diaľke vidím sochu bežca. Priblížil som sa a zazrel Petra. Silný protivietor spôsoboval, že smerom dopredu sa skoro nehýbal, ale aj tak napredoval. Razom mi bolo teplejšie. Otočil som sa a sprevádzal ho na ceste do práce. Okolo nás nikoho a my sme usúdili, že Rudo, náš ďalší spolubežec, sa dnes určite pre počasie neukáže. Mýlili sme sa. Po kilometri nám išiel v ústrety prekvapený, čo tu robíme, keď on si myslel, že dnes pobeží ako jediný a chcel nám o tom zajtra hrdo porozprávať.

Takto ma Peter Polák naučil, že behať sa dá za každých okolností. Nie je to však jeho bežecké umenie, čo si na ňom najviac cením. Na prvom mieste je u mňa jeho ľudskosť, priateľskosť a ochota nezištne odovzdať iným vedomosti, ktoré počas bežeckej kariéry nadobudol svojou nesmiernou cieľavedomosťou.

Miro Vacula

fotograf a zaniatený bežecký priateľ
Petra Poláka

Mišo Krivda

Tým, že som vyrastal na dedine, kde sme vonku lietali od rána až do tmy, mám vzťah k pohybu od skorého detstva. Po ukončení školy som sa zamestnal vo VSŽ Košice. Dostal som byt na Sídlisku nad jazerom. A to je miesto, kde nie je problém nájsť si bežecké cestičky. Pri jednom z tých mojich počiatkových behov ma oslovil nenápadný nízky chlapík a pozval ma zabehať si s jeho priateľmi. Tento nenápadný človek bol už skúsený maratónec Peťo Polák.

A tak som od pobehovania začal nenápadne aj trénovať. Vytvorila sa pomerne veľká skupina vytrvalostných bežcov, ktorej Peťo velil. Pokročilo to tak, že nám začal zostavovať tréningové plány a my sme sa postupne objavovali na rôznych pretekoch, kde sa časom ukázalo, že nás vedie správnym smerom. Poznal nás veľmi dobre, preto aj tréningy pripravoval takpovediac na telo a ku konkrétnym pretekom. Postupne si skupina získala rešpekt aj u iných bežcov. Neraz bolo pred pretekmi počuť „prišlo Jazero“. Okrem toho, že Peťo často vyhŕával, aj my sme sa umiestňovali na popredných miestach. Keď sa nám už maratón máliť, začali sme pozeráť aj po dlhších trasách. V tom čase bola v Košiciach známa 12-hodinovka a 100 km beh. A moja prvá stovka znamenala pre mňa víťazstvo samého nad sebou. Skončil som na štvrtom mieste, no o rok som už zvíťazil.

Peťo sa zúčastňoval aj na zahraničných pretekoch a to pritiahlo aj ostatných. Okrem mnohých maratónov som sa ocitol aj na 254 km dlhom behu na Sardínii. Tým, že väčšina z nás začínala so súťažným behom vo veku okolo 35 rokov, prechádzali sme spoločne aj do kategórie veteránov. Tam často stáli na „bedni“ traja z nás. Mňa potom okrem veku pribrzdila aj operácia kľčovej žily, po ktorej tie výkony začali upadať, až som s tréningami spomalil a behal som už len na pol plynu. Ani čas a koniec mojej aktívnej bežeckej kariéry nič nezmenili na tom, že sme s Petrom naďalej priatelia. Vážim si ho pre jeho ľudskosť, úprimnosť, životný elán a neutíchajúcu túžbu po aktívnom živote v spoločnosti dobrých ľudí.

Mišo Krivda

bežec a dlhoročný priateľ
Petra Poláka

Slavomír Lindvai

Keď ma oslovil Peter Polák s prosbou napísať do jeho pripravovanej knihy niečo o našom vzťahu, veľmi som sa potešil. Je to pre mňa veľká pocta, keď môžem prostredníctvom pár viet vzdať hold tejto žijúcej bežeckej legende.

Môjmu prvému a zároveň jedinému trénerovi a človeku s veľkým Č.

Meno Peter Polák som začal registrovať pri svojich prvých nesmelých bežeckých začiatkoch v roku 1997. Vtedy som sa začal zúčastňovať na bežeckých pretekoch v regióne. Ako nesmelý, vtedy začínajúci bežec som pri prezliekaní v šatni len s nemým úžasom počúval o jeho bežeckých úspechoch. Ani vo sne by mi vtedy nenapadlo, že sa raz naše cesty pretnú. Ale ako sa hovorí, človek mieni, život mení. V prvých rokoch som sa pripravoval a trénoval sám. Petra som stretával častejšie na pretekoch, sem-tam aj pri tréningu v prírode. Po čase mi navrhol tykanie, čo bolo vtedy pre mňa veľké vyznamenanie. Pri pravidelnejších stretnutiach som sa dozvedel, že má za sebou úspešnú bežeckú kariéru nie iba v maratónoch, ale na medzinárodnej úrovni hlavne v ultrabehoch. A aj to ma výrazne utvrdilo v tom, aby sa moje neskoršie smerovanie uberalo rovnakým smerom.

Písal sa rok 2003, keď ma vtedy po druhom mieste na Majstrovstvách Slovenska v behu na 50 km oslovil prezident Slovenskej asociácie ultrabežcov Marián Michalik s ponukou reprezentovať v roku 2004 Slovensko na Majstrovstvách sveta a Európy v behu na 100 km. Ponuku som prijal, núkala sa možnosť cestovať a hľadať hranice svojich možností.

Dovtedy som síce dosiahol celkom slušné výsledky, ale len do méty 50 km, a o dlhších behoch som nemal ani poňatia. Tak som s malou dušičkou oslovil Petra Poláka, či by nebol ochotný ma trénovať. Peter bez váhania súhlasil. Dohodli sme sa, že ma bude pripravovať na podujatia v roku 2004. Prvou akciou mali byť Majstrovstvá Európy v behu na 100 km v Taliansku, známe ako 100 km Cento del Passatore. Predchádzala tomu od januára tvrdá príprava, korunovaná víťazstvami na Furčianskom a Podvihorlatskom maratóne, kde som si časom 2:32:15 hod. zabehol svoje osobné maximum. Na samotných majstrovstvách

Európy som všetkých príjemne prekvapil. Pri svojom debute na 100 km trati som časom 7:29:32 hod. obsadil v kvalitnej konkurencii 16. miesto. Až doposiaľ je to najlepší výkon Slováka na tejto trati. I z toho vidno, že Peter ma na tieto preteký po každej stránke veľmi dobre pripravil. Ďalším našim spoločným cieľom boli septembrové Majstrovstvá sveta v behu na 100 km v holandskom Winschotene. Začali sa naplňovať Peťove slová o tom, že náročné tréningy a úsilie sa mi začnú v pretekoch vracieť. Ukazujú to už aj zmienené majstrovstvá sveta, kde som si časom 7:04:32 hod. vytvoril osobný rekord. Aj tu je dodnes moje 16. miesto najlepším umiestnením slovenského bežca v histórii tohto šampionátu. Zaujímavosťou je, že tieto preteký absolvoval aj samotný Peťo a časom 8:27:24 sa dokonca stal majstrom sveta vo svojej veteránskej kategórii nad 50 rokov. Svoju najlepšiu sezónu v živote som zavŕšil tretím titulom majstra Slovenska v behu na 50 km v Žiline, keď mi rozhodcovia namerali čas 3:04:35.

Po týchto pretekoch som sa s Petrom kamarátsky, v dobrom rozišiel. Ja som chcel skúsiť ešte niečo dlhšie, a to 24-hodinové preteký, ktorým sa venujem doposiaľ. Ale to je už iný príbeh.

Ani potom som s ním neprerušil kontakt, pravidelne sme konzultovali tréningy i samotné preteký. Peter mi dal strašne veľa, bez neho, jeho rád, by som tieto výkony nikdy nedosiahol. Sadli sme si ľudsky, vždy som sa tešil na spoločný tréning, pretože aj keď to bolo niekedy doslova martýrium, vzájomným hecovaním sme to vždy zvládli. Veľa mi dal aj po taktickej stránke, ako sa zachovať v pretekoch, pri krízach a pod. S obľubou hovorievam, a za tým si aj stojím, že pre rekreačných a začínajúcich bežcov niet lepšieho trénera než je on. Pretože každému vie na mieru pripraviť tréningový plán. Vie odhadnúť možnosti, schopnosti každého jednotlivca. O tom, aký je to človek, svedčí aj to, že odo mňa nikdy nechcel žiadne peniaze ani nič podobné, za svoje rady, tréňovanie, za čas, ktorý so mnou stratil. Bola to vec čistého kamarátstva, priateľstva. Žiaľ, to sa už v dnešnej dobe veľmi nenosí. Prajem Petrovi hlavne pevné zdravie a ešte mnoho odbehnutých kilometrov, pretože ako pre neho, takisto i pre mňa je beh životný štýl a doslova droga.

Slavomír Lindvai

úspešný ultrabežec trénujúci isté
obdobie pod vedením Petra Poláka

Tomáš Gáll

Beh pomáha, spája, je skvelý a vďaka nemu poznám aj tohto úžasného človeka, nášho Petka!

K behu som sa dostal vďaka štafete na Medzinárodnom maratóne mieru v Košiciach. Je to už 10 rokov. A odvtedy sa začali diať pekné veci. Musím priznať, že ma šport nikdy veľmi nezaujímal, no dnes mi beh dáva veľmi veľa. A to nemyslím len čo sa zdravia a čistenia hlavy týka.

Vďaka behu mi do života vstúpilo veľké množstvo veľmi pozitívnych a inšpiratívnych ľudí. Ľudí, ktorí sú naladení na tú istú strunu ako ja. Pamätám si to ako dnes, keď k nám na tréningový beh na košickom Jazere prišiel Peťo prvýkrát. Podal som mu ruku, prihovoril sa a hneď som vedel, že ho chcem stretávať častejšie. Je totiž nielen pre mňa, ale pre celý náš bežecký klub – Active life team jednou veľkou inšpiráciou. A to nielen čo sa skromnosti, humoru či energie týka. Všetci spoločne obdivujeme aj jeho úžasné výsledky a bežeckú dlhovekosť.

Veľmi nás teší, že sa pridá do našej bežeckej rodiny. Posunul totiž mnohých z nás na oveľa vyššiu úroveň. Jeho rady, ochota a chuť deliť sa o vzácne skúsenosti sú na nezaplatenie. Aj preto som mu na narodeninách komunity Active life s hrdosťou odovzdal cenu Active life Hviezda.

Hviezda preto, lebo aj keď je nízky, tak je ho vidieť aj z diaľky. Hviezda preto, lebo viacerým z nás ukazuje ten správny smer. Hviezda preto, lebo je skutočne veľká osobnosť. Hviezda preto, lebo sa na neho radi dívame. Hviezda preto, lebo jeho úsmev proste žiari :-)

A presne také neobyčajne obyčajné hviezdy potrebuje tento svet ako soľ!

Tomáš Gáll

zakladateľ komunity
Active life

Andrea Švecová

S behom som začala už na základnej škole. Keďže bývame na Sídlsku nad jazzerom, hodiny našej telesnej výchovy spočívali v behu na čas okolo jazera. Beh mi prirástol k srdcu. V júli v roku 2014, keď sa mi narodil synček, som asi ako každá mamka potrebovala reset a psychohygienu. Pre mňa to bol beh, pri ktorom viem vypnúť a prísť na iné myšlienky. Od roku 2015 behávame s Active life spolu s manželom a už aj so synčekom Sebastiankom, ktorý nás sprevádza na tréningoch už od svojich troch rokov.

Ako si tak raz bežíme s kamarátkou Erikou po hrádzi, dobehne nás starší pán a prihovoriť sa: „Ty máš dobrú maratónsku postavu a ty nie, ale aj s tým sa dá niečo robiť.“ Pobavil nás. Čo na srdci, to na jazyku. Dával nám počas behu dobré a zaujímavé rady. Aj nás „zjazdil“ a snažil sa, aby sme napravili chyby, ktoré pri behu robíme. Zoznámili sme sa a zistili sme, že je to sused z vedľajšej ulice. Pán maratónec Peter Polák. Vedela by som písať veľa o zážitkových behoch s Peťom, a tak aspoň niečo málo dám. Ak chcete stretnúť Peťka Poláka, stačí vám vybehnúť na hrádzu. Smejeme sa, že toho „starého blázna“ tam nájdete krúžiť a nabehávať kilometre hádam v kuse celé dni. Počas behov s Peťom ani nevieme, ako nám kilometre pod nohami ubiehajú, toľko on vie rozprávať o svojich zážitkoch. Raz nás vzal s manželom na beh po jeho obľúbenej trase na Heringeš. Že „poďte, to je len nejakých 6 km, len poďte.“ Peťo do tých kopcov vybehol bez najmenších problémov ako srna. My s manželom s vyplazenými jazykmi. Pekne nás zahanbil. A ešte, že 6 kilometrov. Nakoniec 13 z toho bolo. Toto sa Peťko nerobí, skoro si nás zabil. Alebo raz sme dobehli skupinku bežcov na Vianočnom behu a ten „starý blázon“ (bez urážky) vo veku 70 rokov spravil v cieľi stojku na hlave. Čo k tomu dodať.

Náš Peťko je človek, športovec a bežec srdcom aj dušou. Máme ho veľmi radi a ďakujeme mu za všetky rady a každú pomoc. Želáme mu pevné zdravie a ešte veľa šťastných kilometrov.

Andrea Švecová

bežkyňa, priateľka a susedka
Petra Poláka

Ján Dvonč

Bol som pri tom

Keď som dostal ponuku prispieť do publikácie o bežekom živote Petra Poláka, prepadla ma hneď pochybnosť, či mám na to vôbec právo. Patrím totiž, asi na rozdiel od väčšiny opýtaných, k ľuďom, ktorých aktívny beh a behanie nenadchlo. Pričuchol som k nemu (to je presný výraz) niekedy v roku 1987, skôr z pracovnej povinnosti, ako zo záujmu. Čo teda máme, ja a Peter, spoločné? Prepojením je a mal by byť Medzinárodný maratón mieru, na ktorom sme prešli obrovský kus cesty. Už od spomínaného roku sa každoročne stretávame na jeho štarte. Ja ako člen organizačného výboru, ktorý sa aktívne zapája do príprav podujatia, a Peter so štartovým číslom na hrudi pripravený bežať v prvú októbrovú nedeľu v košických uliciach svoj obľúbený maratón. V roku 2023 už štyridsiaty siedmykrát. Skoro všetko sa dá štatisticky spracovať. Určite je možné preukázať, koľko maratónov dokončil, koľko km nabehal, možno i to, koľko tričiek prepotil či koľko zodral tenisiek.

Ak ma pamäť neklame, v jeho najlepších bežeckých rokoch mu reprezentačné povinnosti v ultrabehoch neumožnili vždy štartovať na MMM. Inak by sme si v tomto čase nepripomínali „len“ 100. výročie maratónu v Košiciach, ale na Petrovom konte by už bol aj 50. odbehnutý maratón. Tak si na to musíme počkať. Verím, že pri troške šťastia mu jeho zdravie dovolí uskutočniť aj tento veľký sen.

Dovolím si ešte jednu historku, ktorá sa viaže k roku 1999 a maratónu v New Yorku. Peter ma so skupinou ďalších košických bežcov prehovorili, aby som s nimi odbehol symbolický beh priateľstva v dĺžke päť míľ od sídla OSN do cieľa behu v Central Parku. Samozrejme, že som mal obavu, ako to zvládnem, ja nebežec medzi tisíckami maratóncoz z celého sveta. Aj tu sa Peter prejavil ako skvelý človek a rozprávač. Počas spoločného behu (chôdze) mi už vtedy rozprával zaujímavé príbehy, ktoré zažil kade tade na pretekoch. Faktom je, že až v Central parku som si uvedomil, že dokážem dobehnúť asi jediný beh v mojom živote. Musím podotknúť, že sa ma snažil aj v ďalšom období nahovoriť

na niečo podobné. Vtedy som si ho vždy prezrel a rýchlo poznamenal, že ja sa radšej budem podieľať na organizátorskej práci. Možno škoda... Stále si totiž myslím, že s tým behom to nebol zas taký zlý nápad! „Ctihodný kmeť“ – dovidenia pri ďalších stretnutiach.

Ján Dvonč

dlhoročný tajomník Maratónskeho klubu
Košice

Miro Talavašek

Už ani neviem, kedy sme sa s Peťom Polákom zoznámili... Bolo mi však jasné, že „tento chlap to robí s láskou, pasiou a radosťou“. Vždy dobre naladený, pripravený povtipkovať...

Koľkokrát sa stretneme, pozrie na mňa a s vážnou tvárou skonštatuje: „Ty si schudol!“ A hneď je jasné, že môj redaktorský chlebiček si opäť vypýtal daň. Piva vypijem síce pramálo a už zďaleka nelikvidujem také porcie, ako kedysi, organizmu je to jedno! Akoby ma chcel podpichnúť: „Hýb sa! Pozri na mňa!“ A viem, že tomto má určite pravdu. Vie, o čom hovorí! Pomaly si do bežeckého sumáru zapíše 400-tisíc kilometrov!

Minule sa ma spýtal: „Ty si niekedy športoval?“ Hovorím: „Áno, v mladosti, na škole hej... Dokonca som hrával basketbal za školu v akejsi lokálnej školskej súťaži... Aj hádzanú!“

A skúšal som to aj v atletike! Nie, behy nie! Ale nahovorili ma na vrh guľou! Trvalo to však len dovtedy, kým ma kamarát na tréningu netrafil 5-kilovou guľou z atletického kladiva do hlavy! Irónia osudu bola v tom, že keď ma odviezli na traumačku, mal službu otec oného „páchatela“ môjho zranenia, chirurg!

Trošku som sa „organizovane pohýbal“ ešte na vysokej škole... No odvtedy len pramálo! Peťo má pravdu! Treba sa hýbať! Nie tak, ako som to robil ja krátko po príchode do rozhlasu (Sro), pri príprave a vysielaní športových relácií! Ale tak, naozaj!

Je určite dobre, že takí ľudia ako Peťo Polák existujú v mojom okolí! Podpichnú, inšpirujú, nakriatnu, provokujú... A možno raz...! Ak sa to podarí a začnem – čo i len po sídlisku po večeroch – vyklusávať, bude jasné, či to bude zásluha! Verím, že ťa ešte poprosím o dobrú radu skúseného bežca!

Vopred ti ďakujem, Peťo!

Miro Talavašek

redaktor
Slovenského rozhlasu

Ján Bujňák

Odmalička rád športujem. Najviac mi učaril hokej, ktorý som hrával aj súťažne. Až neskôr som sa začal venovať behu.

Vždy som obdivoval tých, ktorí zabehli maratón. Tak som si povedal, že to raz určite skúsim aj ja. No vôbec som nemal predstavu, aké je to náročné. Vzdialenosti ako 10, 15, 20, 25 km mi nerobili žiadny problém. Chcel som si teda vyskúšať aj niečo dlhšie, a tak som sa prihlásil na Liptovský maratón, ktorý som zvládol pod tri hodiny.

To ma povzbudilo, chcel som sa ďalej zlepšovať, zmenil som tréningy a začal uplatňovať poznatky naštudované z literatúry. Po odbehnutí niekoľkých maratónov som chcel skúsiť aj nejakú ultramaratónsku vzdialenosť. Bolo to v Žiline na Majstrovstvách Slovenska v behu na 50 km.

Tu som sa bližšie skamarátil s Peťom Polákom, ktorý už bol ostrieľaný ultrabežec s bohatými skúsenosťami a úspechmi doma i v zahraničí. On mi pomohol v začiatkoch pri zostavovaní tréningových jednotiek. Som mu za to povďačný, čerpám z toho dodnes.

Začal som sa viac venovať ultrabehu, kde som stretol výnimočných ľudí a bežcov. Okrem Peťa Poláka, samozrejme, i Mariána Michalíka, Ľubomíra Hrma, Jožka Guyrkeho, Františka Gálika, Slavomíra Lindvaia a tiež už

nebohého Milana Furína, s ktorými som odbehol niekoľko ultramaratónskych pretekov na Slovensku i v zahraničí. Sú to kamaráti, vynikajúci športovci. A keď si dám otázku, čo mi beh dal, tak je to radosť z pohybu, možnosť precestovať nespočetné množstvo miest a krajín, spoznať veľa dobrých ľudí.

Ján Bujňák

maratónec
a ultrabežec

Ján Tóth

Zoznámenie po rokoch

Jedného pekného dňa pri rodinnej oslave mi zvoní telefón. Je to Peťo Polák. Samozrejme, ako vždy, skôr ako povedal, o čo mu ide, tak mi zaspieval, Janičko, srdiečko, tralalala. Potom spustil, že píše knihu o sebe a jeho behaní. A poprosil ma, aby som mu niečo napísal do nej aj ja. Veľmi ma to prekvapilo, lebo ja som nebol vytrvalec jeho kvalít. Keď sme boli mladí a Peťo dobre behal, tak bolo na Slovensku veľa dobrých maratónco. A aj u nás na západe Slovenska. Tak som mu ich odporúčal. No nedal sa odbiť. Po niekoľkých urgenciách som sa predsa len odhodlal...

Začnem tým, ako sme sa poznali. Teda ja som Peťu poznal ako pretekára. On si na mňa nepamätal. Ani nemohol, lebo ja som behal dráhu a ligu za Nitru a on behal za Košice cestné behy a v lige sme sa nestretli. Náhodne sme sa míňali na nejakých cestákoch ako Jacovská dvadsiatka či Beh k srdcu SNP v Martine. Svedčí o tom aj fotografia, kde sme obaja na štarte. Raz mi vysvetľoval, že on sa na každé preteky rozcvičoval osamote a súperov si veľmi nevšímal. A keď sme odštartovali, tak hneď upaľoval vpred.

V roku 2018 som v Nitre organizoval stretnutie bežcov 60-ročných a starších, kde bol pozvaný aj Peťo, no z rodinných dôvodov sa nemohol zúčastniť. Tak som mu navrhol, aby ma prišiel pozrieť, keď mu to bude vyhovovať, a nech príde aj s vnúčatami Lenkou a Jakubom, aspoň na týždeň. Tak sa aj stalo. V roku 2018 a 2019 prišiel Peťo cez prázdniny aj s vnúčatami. Čakal som ich

na vlakovej stanici v Nitre. Naše zvítanie bolo trochu komické, lebo sme sa nespoznali. Ja som čakal malého vážneho chlapa. Ale prišiel ešte menší, ale o to veselší a usmiatejší Peťo. Počas pobytu u nás sme veľa spomínali na naše mladé časy. Peťo rozprával veľa veselých príhod, prečo kvôli financiám nešiel do strediska vrcholového športu, o tom, ako celý život behá do práce a z práce, koľko už má nabehaných kilometrov, o jeho úspechoch, ale aj neúspechoch. Je to veľký rozprávač a zabávač. Ale čo je dôležité, Peťo o behu vždy rozpráva s láskou, rešpektom a pokorou. Dnes často počúvame o vyhorení športovcov. Akú silu má v sebe Peťo, keď aj po 50 rokoch tvrdého tréningu a pretekania v amatérskych podmienkach má stále kopec entuziazmu a plánov do budúcnosti. Hlavne veľa zdravia, šťastia a radosti pri plnení tvojich cieľov!

Ján Tóth

bývalý atlét a priateľ
Petra Poláka z Nitry

Jaro Horný

„Kto nemôže cválať, nech kluše.“ (Jean Antoine de Baf)

Jeden bežec, kamarát, raz povedal. Maratóncom sa stáva ten, kto porazí Petra Poláka.

Nie každému sa to podarilo. Mne raz, až vo veteránskom veku roku Pána 2009, keď som hrdo kráčal s víťazným pohárom z MMM v kategórii D. Za to, že sme sa stali bežcami, ďakujeme Petrovi Polákovi. Za to, že sme s ním mohli trénovať, pretekať a zlepšovať sa. Peťo, dík.

Jaro Horný

priateľ a bežec, ktorý ako jeden z mála dokázal
Petra Poláka vo veteránskych kategóriách poraziť

Ján Bolek Koniar

Môj príbeh hobby bežca

Odmalička som bol hyperaktívny (dg: ADHD), a tak som vystriedal skoro všetky športy a zostal pri plávaní a lyžovaní, kde som robil aj cvičiteľa. Keďže som rád skúšal všetko na vlastnej koži, tak som pil a fajčil, až som sa postupne dopracoval k závislosti od alkoholu. Fajčiť som prestal 31. 5. 1988 a piť 12. 5. 1998.

Od 7. 5. 1997, na moje narodky, som začal chodiť do klubu AA (abstinujúci alkoholici) v košickej Vojenskej leteckej nemocnici. Tam som začal novú cestu k zdravému a slobodnému životu. Keď píšem tieto riadky, je to 23 rokov mojej abstinencie.

Tri roky som si hľadal náhradu za čas strávený pri pití. Všimol som si jedného dňa malého, ale čiperného chlapíka, ktorý každý deň behá po hrádzi, a popýtal sa, kto to je. Povedali mi: Peter Polák, to je pán bežec, maratónec a ultramaratónec. Hlavou mi preblesklo: čo tak začať behať a vyplniť si voľný čas – už som 3 roky nepil. Takto sa začali moje prvé stretnutia a poznávania bežeckého spoločenstva. Som skôr introvert, tak som behával sám. Ostalo mi to dodnes, no som rád, keď sa niekto pridá.

V roku 2006 som zabehol svoj prvý Košický maratón, neskúsený, nepripravený (400 km za rok), ale odhodlaný za každú cenu dobehnúť. Bol z toho čas 4 hodiny a 18 minút. Postupne som začal čítať, vzdelávať sa, pýtať sa a viac trénovať. Po čase som sa zoznámil s trail bežcami, ktorí ma zasvätili do krásnych behov v lesoch Slovenska, a to sa mi veľmi zapáčilo. Od roku 2009 som sa pravidelne zúčastňoval na maratóne v Košiciach (najlepší čas 3 h 30 min.) a pridával som postupne aj trailové preteky a ultrabehy.

Keďže nie som bežec, ktorý behá pre medaily, prestal som postupne chodiť na preteky a behávam radšej sám, len tak pre radosť z pohybu, zdravie alebo pre niekoho. Rád si dávam ťažké a veľké ciele, ktoré treba zdolať, a čo ma nezabije, to ma posilní. V roku 2016 som sa zoznámil s nevidiacim bežcom Paľkom Kerim

z Liptovského Mikuláša, s ktorým dodnes behávam. Keď príde do Košíc, spolu sa pripravíme a zdoláme trať MMM. Aj vďaka Petrovi Polákovi sa beh stal mojím životným štýlom, láskou a barličkou pri prekonávaní ťažkých životných situácií.

Ján Bolek Koniar

bežec inšpirovaný príbehom
Petra Poláka

Ľubomír Hrmo

Petra som zaregistroval asi v osemdesiatych rokoch ako úspešného maratónca, ktorý bol súčasťou československej špičky. Začínali sme sa postupne stretávať na športových podujatiach. Spomínam napríklad na rok 1985 v Čadci, kde sme súperili o víťazstvo. Peter, ako starší harcovník, mi hneď dal príučku a zvíťazil za 2:24:41 hod. Ja som dobehol presne o minútu neskôr a pochopil som jeho cit a odhad pre správne tempo. Porážka mrzela, ale agregát, ako sme ho prezývali, bol skúsenejší a vtedy zjavne lepší.

Neskôr sa naše cesty spojili hlavne pri ultrabehoch, v ktorých sme roky spoločne reprezentovali Slovensko. Zaspomínam ešte na Žilinu, kde sa každý rok bežali Majstrovstvá Slovenska na 100 km. V roku 1996 som dlho viedol a Peter mi znovu pokazil radosť. Desať kilometrov pred cieľom ma sfúkol a vyhral. Vtedy som Piťukovi to víťazstvo doprial. Bojoval na počesť zosnulého brata, ktorý tragicky zahynul.

V rámci našich reprezentačných výjazdov spomínam i na Taliansko, kde sme na DelPassotore bežali na ťažkej členitej trati. Štartovalo sa zavčasu ráno a Peter prekvapil svojimi raňajkami. Dal si rožok a paštétu a v spoločnej československej partii pobil všetkých behúňov. I Jirku Jelínka, čo bol vicemajster Európy na 100 km s osobákom 6:25 hod. Odvtedy mu prischla prezývka paštiár. Krásnu spomienku mám tiež na rok 1998, keď sme išli do Japonska. Stretli sme sa v Košiciach u Petra doma. Marián Michalík, Jožko Gyurke a ja. Jeho milovaná manželka nám navarila fantastickú fazuľovú polievku. Po dobre sme mohli pokojne cestovať do Nakamury. V Japonsku oslavoval zároveň životné jubileum, svoju päťdesiatku. Pripili sme si pálenkou saké. V roku 2003 sme

spoločne bežali i na Taiwane v neznesiteľnej horúčave. Vtedy každý, kto dobehol, bol macher. Podarilo sa to všetkým zo Slovenska. Na týchto majstrovstvách sveta sa konali i veteránske zápolenia. Piťuka skončil druhý pred celoživotným rivalom, rovesníkom z Čiech Tomášom Ruskom. Nebolo to jednoduché. Pred cieľom chcel Tomáš Petra nenápadne v prítmí predbehnúť, ale Piťuka to zbadal a zakričal: „Kde se, Tomáš, ženeš?“ Rusek vychrlil: „Peťo, to máš jedno, jestli jsi drugej, nebo třetí.“ Peťo mu odvrkne „Hovno, ja chcem byť druhý“ a začal sa boj, v ktorom paštikár pobil rivala a svojho dobrého kamaráta.

Nesmiem zabudnúť ani na Petrove rehabilitačné a psychologické metódy. Ešte v Japonsku po ťažkých pretekoch sme sa vyštverali do pútnického chrámu, kde bolo neskutočne veľa schodov. Mali sme svalovicu. Piťuka pobožkal bôžika, pomodlil sa a rozbehol sa dole schodmi. Neskutočná svalovica bola preč.

Prhlava-žihlava, to bola tiež jeho rehabka. Bosý a nahý sa vyšvihol a bol ako znovuzrodený. Dlhé cesty nám sprijemňoval historkami. Napríklad z Geče, dedinky pri Košiciach, kde má Peter chalupu. Mal tam suseda, ktorý sa vždy pochválil zahraničnou dovolenkou. „Peťo, a znaš kdze ja bul na dovolenke? Costa Brava!“ Za deň sa stretli desaťkrát a cestovateľ desaťkrát znovu len o dovolenke na Costa Brava. Medzi nami bežcami to zľudovelo a vždy sme sa schuti zasmieli. Nesmiem zabudnúť ani na Petrove spevácke výkony. Mal rád Karla Gotta. Bol a je úžasný.

Musím touto cestou Peťovi poďakovať za príjemné prežitie spoločných chvíľ a krásne stretnutia. Je to neskutočné, ako sa napriek rokom a neuveriteľnej bilancii odbehnutých kilometrov udržiava vo forme. Klobúk dole, MAESTRO!

Ľubomír Hrmo

tímový kolega z reprezentačného
družstva Slovenska

Marián Michalík

Svoj prvý maratón som bežal v roku 1984. Bol to ten Považský v Novom Meste nad Váhom. Tu som prvýkrát počul meno Peter Polák.

Peťo vyhral a vtedy behával maratóny bez problémov pod 2:30. V roku 1987 sme začali v Žiline organizovať Deň supervytrvalca. Peťo prišiel do Žiliny na štvrtý ročník v roku 1992. Bežala sa 12-hodinovka, na ktorej skončil tretí za Ostravčanmi Seitlom a Tuhovčákom.

Vtedy sme sa spoznali bližšie a myslím, že odvtedy sme veľmi dobrí priatelia. Neskôr som sa stal prezidentom slovenských ultrabežcov a Peťo bol, samozrejme, v reprezentácii jeden z najlepších. V roku 1998 sme boli na majstrovstvách sveta v behu na 100 km v japonskom meste Nakamura City a Peťo oslavoval deň pred pretekmi päťdesiatku. Boli sme spolu na izbe. Nezabudnem, ako som ho večer pred pretekmi so smiechom poslal zavčasu večer do postele. Vraj som jeho tréner a musí poslúchať. Zobral to s úsmevom a zaliezol do postele. Veď štart bol ráno o štvrtjej. Tie majstrovstvá boli naozaj veľkým zážitkom, lebo Japonci ich usporiadali vskutku perfektne. Boli sme potom ešte spolu na viacerých takýchto významných podujatiach, ako napríklad na majstrovstvách sveta na Taiwane, kde skončil Peťo v kategórii nad 50 rokov na druhom mieste, čo bol naozaj veľký úspech. Vždy sa s ním veľmi dobre spolupracovalo. Mal rád paštétu a skoro vždy si ju pred pretekmi dával. Aj na stovke v talianskom Passatore. Peťo povedal, že sponzor mu dal nejaké peniaze, aby mal na dobrú stravu, lenže on aj tu zostal napriek tomu verný svojej paštété. Stretávali sme sa pravidelne na maratónoch a skoro každý rok v Žiline na Dni supervytrvalca. Bol jeho najčastejším účastníkom. Bežal ho 23-krát a iba málokedy chýbal. Je to človek, ktorý má veľký zmysel pre humor a vždy s ním bolo veselo. Okrem toho je výborný spevák a veľa pesničiek Karla Gotta má v malíčku. Naozaj som veľmi rád, že som s Peťom prežil množstvo pekných bežeckých aj nebežeckých chvíľ a že patrí medzi mojich veľkých priateľov.

Marián Michalík

bežec, organizátor a bývalý šéf sekcie ultrabehov na Slovensku z reprezentačného družstva Slovenska

Michal Krištof

Na novoročnom stretnutí ma Peter požiadal, ako jedného z najstarších bežcov z Jazera, narodeného 24. 5. 1943, aby som zaspomínal na naše bežecké časy.

S Petrom som sa prvýkrát stretol v bývalej Magnezitke, kde sme pracovali ako montážnici. On zo Sídlika nad jazerom behával do práce asi 10 km a potom aj späť.

Ja ako bývalý futbalista som bez pohybu pribral až na 115 kg. Tak ma nahovoril, aby som začal najprv tri kilometre indiánskym behom. Bolo to ťažké, ale kilá išli dole. Keď moja hmotnosť klesla na 70, išli sme na maratón v Novom Meste nad Váhom. Časom 3 hod. 52 min. sa mi vtedy i vďaka Petrovi podarilo splniť vtedy štvorhodinový limit na MMM.

Cez víkendy sme trénovali vo veľkej skupine a žiadne zlé počasie nám neprekážalo. Tréningy pre nás boli zábavou. Od kratších behov som sa dostal až k maratónom, ktorých bolo asi šesťdesiat.

Rád spomínam na maratóny v Szegede, Budapešti i MMM, kde som si časom 2:51 hod. utvoril osobák.

Teraz ako osemdesiatnik už síce nebehám, ale denne prejdem 5 až 6 km. Vďaka Petrovi, ktorý nám to vstepoval ešte v našich bežeckých začiatkoch, sa mi nelení hýbať ani v tomto veku.

Michal Krištof

bežec a priateľ
Petra Poláka

Mirka Ďurišová

Nedel'ňý OPP (okruh Petra Poláka)

Nedeľa 8.00 (± 0:04:38) stretávka na hrádzi na našom Sídlsku nad jazerom. Anka, Mirka, Viktor a Peter, tréningová partia, z ktorej systematicky trénuje len Peťo. Nás troch sa neúnavne snaží bežecky posúvať, ale my vytrvalo odolávame. Radšej sa porozprávame a popočúvame rôzne zážitky z Peťovho života. Anka o Peťovi vraví: „Beh s Petrom Polákom je pre mňa priam transcendentálny zážitok. Kilometre utekajú pod nohami, ani si to nevšimnete. Bežíte a počúvate historky z celého sveta, dobre mienené rady, ale aj vtipné príhody. Občas pre vás vyvedie nejaké huncútstvo. Napriek tomu stále viete, že vedľa vás beží kamarát. Zabudnete na všetko, čo vás trápilo uplynulý týždeň. Bežíte len pre tento okamih. Vďaka Petrovi som v roku 2022 zabehla trikrát viac ako predchádzajúci rok.

Otvoril mi dvere do bežeckej komunity. Zistila som, že beh nie je len obyčajný šport, ale i životný štýl. Stačí, ak máte okolo seba správnych ľudí. Ak raz začnete a zdravie vám slúži, nevíete prestať.“ Naše nedel'ňé okruhy z Jazera ponad Opátske lesom s kopcami i meraným kilometrom vynecháme len kvôli chorobe alebo účasti na pretekoch.

Spoločne sme si zabehli preteky v Stropkove, Kysaku, polmaratón v Košiciach, Blažiciach, Družstevnej pri Hornáde, Šaci, Medzeve, Kavečanoch, Hrhove, Dukle, Košickej Polianke, Kojšovke, Šemši aj horský beh v Smolníku.

Celá naša partia verí, že OPP (okruh Petra Poláka) budeme aj naďalej so Satupekom (ako ho my familiárne oslovujeme – Rozprávkový Peťo) praktizovať a nedele aj naďalej zostanú pre nás bežeckým sviatkom s priateľom pre nás výnimočným.

Mirka Ďurišová

mnohonásobná absolventka
Bežeckého okruhu Petra Poláka

Peter Korotvička

Ako som sa dostal k behu a čo mi beh dal

Volám sa Peter Korotvička, behať som začal pred 21 rokmi aj preto, lebo som chcel zmeniť svoj nezdravý sedavý životný štýl a potreboval som schudnúť. Mal som vysoký krvný tlak, cholesterol, nadváhu atď. Upravil som stravu a začal som behávať. Najprv 1 – 3 kilometre, striedal som beh s chôdzou, lebo som zo začiatku nevládal. Postupne som si pridával kilometre, telo si začalo zvykať na záťaž a aj nejaké to kilo zišlo dole. Po niekoľkých mesiacoch som už vládol zabehnúť 10 km. Vtedy som sa pripojil k bežeckej partii z nášho sídliska. Jej ústrednou postavou bol Peter Polák. Boli to skúsení maratónci a, samozrejme, že aj ja som začal rozmýšľať o maratóne. Začali sa tréningy s cieľom zabehnúť môj prvý maratón. Som všestranný športovec: plávanie, bicykel, lyžovanie, hokej... ale beh sa mi zapáčil najviac zo všetkých športov. Paradox je, že keď sme museli behať v škole alebo na vojenčine, beh som nenávidel.

Čo mi beh dal? Zmenil sa môj životný štýl aj zdravotný stav, upravili sa mi všetky hodnoty, metabolizmus, tlak, cholesterol, schudol som. Cítim sa výborne a ani nepamätám, že by som bol niekedy chorý, odkedy behám.

Spoznal som veľa úžasných bežcov, spomínam na veľa zážitkov, ktoré som zažil s partiou bežcov na tréningoch, pretekoch doma, ale aj v zahraničí. Splnil sa aj môj sen a zabehol som maratón pod tri hodiny. Niekoľko rokov som sa o to pokúšal a podarilo sa mi to až vtedy, keď ma začal trénovať Peter Polák. Som veľmi vďačný za jeho rady a tréningové plány. Tak ako on behám dodnes a nechcem prestať.

Peter Korotvička

bežec a prijímateľ cenných
tréningových rád Petra Poláka

Richard Zvolánek

K Peťovi Polákovi som sa dostal cez moje súťažné bežecké začiatky po službe v armáde. Vtedy som si skúsil môj prvý maratón a vedel som, že ak chcem ten nasledujúci zabehnúť rýchlejšie, tak to už bez kvalitného tréningu nepôjde.

Hneď od začiatku sa mi do uší dostávalo košické bežecké meno Peťo Polák. Toto meno sa spájalo s rekordným počtom víťazstiev na slovenských maratónoch poslednej éry, s obrovskými tréningovými objemami, ultramaratónec svetovej úrovne, príjemný človek a človek, ktorý pomohol s tréningom menej skúseným bežcom. To všetko boli základné črty športovej osobnosti, ktorú som chcel stretnúť a v kútiku duše som dúfal, že by ma mohol trénovať.

Popri behoch po košických známych lokalitách ako Zelený dvor a hrádza Nad jazerom som sa dostal k ďalším bežeckým menám, ktoré ma naviedli na jedny dedinské preteký vo Vyšnej Šebastovej pri Prešove, kde sa mal zúčastniť aj Peťo Polák. Samozrejme, na pretekoch som sa zúčastnil, no nevedel som jednu dôležitú vec. A to, ako Peťo vyzerá. Bolo to totiž ešte pred dobou Googlu. Preteký boli náročné, lebo sa bežalo do kopca a po otočke naspäť dole. Keď som bol asi v 3/4 stúpania, všimol som si staršieho muža (ja som mal vtedy 25 rokov a Peťo už okolo šesťdesiatky) nízkej postavy, ktorý hlasno fučal a vyzeral, ako keby mal každú chvíľu chytiť infarkt. Rozhodol som sa ho podporiť so slovami, že to už hore nie je veľa, nech sa za mňa zavesí a spolu to už nejako vybehneme. Útly muž sa na mňa čudne pozrel, ale zavesil sa za mňa. Na otočke som to pustil dole kopcom s tým, že ten muž už na klesaní morálnu pomoc potrebovať nebude a ja si pôjdem svoj rýchly zbeh už sám. Chlapík sa ma však stále držal, čo bolo obdivuhodné, lebo som si o sebe myslel, že už bežím skoro svoje maximum, a predsa len výškový rozdiel medzi nami mi dával nemalú výhodu. Vtedy mi neprišlo vôbec čudné, že prečo z času na čas oproti bežiaci bežci povzbudzujú tohto bežca: „Ideš, Peťo.“ Chvíľku nato ma tento bežec predbehol takou rýchlosťou, že som už nedokázal otáčať rýchlejšie nohami, aby som mu vôbec stíhal, a nieto ho ešte predbehol. On si ma ešte krásne otočením hlavy kontroloval a ja som iba neveriacky nechápal. V cieľi za mnou prišiel so slovami, že to bol super beh, a ja som sa od ostatných dozvedel, že to je sám veľký Peter Polák!

Chvíľu som ho ešte nechal a potom som za ním nedočkavo prišiel so slovami, že by som sa rád poriadne pripravil na maratón a či by nebol ochotný ma trénovať. Súhlasil! Také bolo moje zoznámenie s týmto neobyčajným človekom. Dnes mám tu česť, že môžem Peťu nazývať mojím dobrým priateľom.

Maratónska príprava bola u mňa veľmi ťažká, lebo Peťo bol známy aj tým, že svojim zverencom nakladal veľké objemy tréningových kilometrov. Pre dnešného človeka je ťažké predstaviť si bežať v tréningu 150 kilometrov za týždeň, no pre Peťu, ktorý ich len málokedy bežal menej ako 200, to bol úplný základ pre dobre odbehnutý maratón. Peťov rekord na maratónskej trati je o trochu viac ako 2:20 h, a to bol amatérsky bežec, ktorý chodil do práce. Teda presnejšie behal, lebo Peťo nikdy nevlastnil auto a hromadnou dopravou jazdil iba v ojedinelých prípadoch. Obdivuhodné na ňom je aj to, že nikdy nebol zranený.

Tréningy pritvrdil hlavne vtedy, keď mu zverenec zaklamal, že behá mesačne 400 – 450 km. Čo bol presne môj prípad. Peťove tréningové postupy však boli také efektívne, že keď som sa po rokoch dostal k tréningovým číslam elitných svetových maratónco, tak som zistil, že fakt málokto z nich beží týždenne pod 160 km.

V daný rok som pod Peťovou taktovkou odbehol Košický maratón, no hneď nato, vo štvrtý rok môjho tréningu na túto vytrvaleckú disciplínu, som maratónov odbehol šesť. Aj keď som o rok presedlal na triatlon k inému trénerovi a následne na horské ultramaratóny, kde som sa trénoval sám, Peťov pevný tréningový základ a rady do pretekov mi už ostali v hlave natrvalo.

Peťo mi dal dôležité vytrvalecké poznanie, že na to, aby sme dokázali bežať rýchlo, najprv treba vedieť bežať pomaly. Čo je presný opak dnešných bežcov, ktorí chcú hneď od začiatku behávať rýchlo.

Peťov tréningový prístup som krásne využil aj v horskom ultra a pretavil do vytrvaleckých pretekárskych úspechov. Peťove výkony v ultrabehoch boli obdivuhodné, a tak sa stal mojím najväčším vzorom na domácej pôde. Prirovnával som ho ku gréckemu vytrvalcovi Yannisovi Kourusovi, ktorý bol absolútna svetová špička v ultrasvete. Prakticky som mal a stále mám dva bežecké vzory: Petra Poláka a Yannisa Kourusa.

Aj keď som už natrvalo presedlal na horské ultra, stále som sa chodil s Peťom poradiť. Hlavne keď som už bol zúfalý, že mi to nejde. Totiž v čase, keď som sa venoval horským ultra (100+ km), bol tento šport u nás ešte len v plienkach, a tak zákonite nemohol byť ani žiaden tréner, ktorého by bolo možné osloviť na spoluprácu. Peťo mi vždy pokorne pripomenul, že on mi veľmi v tomto poradiť nevie, lebo on do kopcov v teréne nikdy nebehal. Keď to v Tatrách skúsil, zistil, aké to je pre neho náročné, a preto mi aj počas maratónskej prípravy vždy prízvukoval, aby som sa vyhýbal príliš častému tréningu v kopcoch, lebo pri tom pridem o rýchlosť. Ale aj napriek tomu som sa nevzdával a postupne som si vytvoril, aj na základe jeho rád, tréningový postup. Tam som implementoval aj jeho rýchlostné tréningy na rovine a postupne sa dostal z priemerného bežca na bežca, ktorý dokázal vyhrávať preteky aj pri silnej konkurencii na Slovensku a aj sa dobre umiestňovať v zahraničí. Som presvedčený, že aj vďaka Peťovým tréningovým postupom som sa mohol odhodlať na zdolanie deviatich tatranských štítov bežeckým štýlom v čase pod 30 hodín. Patrí ti, Peťo, moja veľká vďaka za tvoje trénerské rady, za kamarátstva a tiež za to, že si inšpiráciou nielen pre mňa, ale aj pre mnohých iných ľudí, ktorí ťa obdivujú. Prajem ti, nech ťa zdravie neopúšťa a dokážeš nás inšpirovať svojou osobnosťou aj naďalej!

Richard Zvolánek

úspešný ultratrailový
bežec

Zuzana Korotvičková

Beh ma začal baviť už na strednej škole, najviac ten vytrvalostný. Po skončení vysokej som opäť začala poriadne behávať a tu som na košickom Sídlišku nad jazerom som spoznala Petra Poláka.

Začal ma trénovať a neskôr naučil aj vytvárať si tréningové plány. Najviac sa mi páčilo, že som mohla trénovať s partiou dobrých bežcov temer priamo pod našimi oknami.

Absolvovala som množstvo pretekov, z toho 6 maratónov, najrýchlejší sa mi podaril dokonca pod 3 hodiny (2:57), čo sa mi v mojich bežeckých začiatkoch

zdal až nedosiadnuteľný čas. Medzi bežcami som spoznala aj môjho manžela Pala, tiež nadšeného bežca, a i preto môžem s istotou povedať, že práve beh obohatil môj život o veľa zážitkov a priateľov. Krása behu je v jeho jednoduchosti, dá sa sklbiť s rodinným aj pracovným životom. V súčasnosti už nemám výkonnostné ciele, ale behávam pre radosť a zdravie takmer každý deň.

Zuzana Korotvičková

bežkyňa zo skupiny
Nad Jazerom

Vojto Kassay

Šport ľudí spája. Pri športe si užívam nielen úžasné pocity z prekonávania seba samého, ale i zo stretnutí s ľuďmi rovnakého razenia. Vznikajú nové priateľstvá, obnovujú sa tie z detstva. Takým vzácnym vzťahom z detstva je i priateľstvo s Petrom Polákom „Pengim“. Ako chlapci sme zažili nejedno dobrodružstvo pri poznávaní ulíc v našom okolí, pri poznaní životných úskalí i športových výziev. Vždy som obdivoval jeho silu, húževnatosť, vytrvalosť a odhodlanosť ísť za svojím cieľom stať sa maratóncom. Bol na seba veľmi prísny. To sa mi na ňom páčilo.

V mladosti som sa nevenoval žiadnemu športu. Ako každý chlapec som si išiel zahrať futbal. Keď som dosiahol päťdesiatku, s bratom a s mojím synom sme sa stavili, že zabehnem preteky Devín – Bratislava a môj syn že prestane fajčiť. Bolo to 5. februára 1996. Vytýčil som si na začiatok skromných 1 500 m. Bol som z toho totálne zničený. Postupne som si tréningové dávky zvyšoval. Po piatich týždňoch tréningu som 14. apríla zabehol preteky z Devína do Bratislavy. Na časomiere mi svetil výsledok 1:12:04 hod. Moje prvé preteky v živote. O mesiac som zabehol Tlmačskú dvadsiatku a po roku už aj MMM v čase 3:54:33. Bol som šťastný. Postupne sa ukázalo, že som si zvolil správny smer. Zabehol som 9 krásnych maratónov v Košiciach, Budapešti, Prahe a New Yorku.

Nečakane ma však zaskočili problémy s diabetom. A tak na trati bojujem nielen sám so sebou, ale aj s glykémiami. Musím byť vždy na pozore, počúvať svoje telo, aby som mohol včas zareagovať a dostať vždy tento stav pod kontrolu.

Dnes už nemusím bojovať o prvenstvo či popredné umiestnenie. Mojím víťazstvom je, keď dobehnem do cieľa bez ujmy na zdraví a môžem sa tešiť z úspechov iných. Pri behu som získal mnoho krásnych priateľstiev, medzi nimi i to s Petrom Polákom. Beh ma drží pri živote, a preto ho milujem. Mojím motom stále bude, že Život je pohyb a pohyb je život.

Vojto Kassay

bežec a dlhoročný priateľ
Petra Poláka

Anton Gavel

Som lekár v odbore súdne lekárstvo, kde pracujem už 45. rok. Čo sa týka športu i života, je pre mňa a našu rodinu jednoznačnou prioritou basketbal. Syn je 92-násobný reprezentant Slovenska a 12-násobný reprezentant Nemecka, manželka bývala extraligová hráčka VSS Košice. V basketbale sa pohybujem takmer 60 rokov ako hráč, tréner a funkcionár s väčšími i menšími úspechmi. Maratónom a behom na dlhé trate sa oproti tomu venujem pomerne krátko, asi 20 rokov. S maratónom som sa paradoxne stretol pri basketbale. Náš tréner Bohdan Iljaško od hráčov vyžadoval absolvovať Cooprov 12 min. beh s určeným množstvom kilometrov. Kto to nedal, nemohol byť v družstve. Mne sa to nikdy nepodarilo. Po treťom neúspešnom pokuse som, pri mojej prchkej povahe, vykričal trénerovi, že si zmýlil povolanie a nech ide radšej trénovať maratóncov. Samozrejme, každú prvú októbrovú nedeľu som sledoval MMM. Z Košíc do Sene vybiehali bežci a naspäť sa vracali trosky. Nevedel som ich pochopiť, ale v hĺbke duše som ich obdivoval. Jubilejný 50. ročník bol otvorený pre všetkých, čiže aj pre mňa. Tak prečo nie, keď ten maratón existuje a je tu, doma. Posmešky v družstve, že nedobehnem ani po areál VSS, boli na dennom poriadku. Tak som začal ako pobehaj pobehovať. V apríli 1980 som hrádzu na Jazere v dĺžke asi 2 km zbehol na trikrát, potom na dvakrát a neskôr bez zastavenia. Nikdy sa mi nepodaril tréning nad 20 km. A tak som sa postavil na štart 50. ročníka MMM, ktorý som absolvoval za 3:28 hod., zrejme ako jeden z prvých alebo vôbec prvý basketbalista. S nádychom sarkazmu som to napísal môjmu bývalému trénerovi do Žiliny, ktorý to ako filozof a veľmi dobrý človek komentoval ako morálne víťazstvo nás oboch. Po

odbehnutí môjho prvého maratónu som sa dal na Jazere dokopy s vynikajúcou partiou dobrých ľudí – bežcov. To už nebolo pobehtovanie, ale bežecký tréning popri práci a basketbale. Po odsťahovaní sa som trénoval na opačnom konci Košíc, na Sídlišku KVP a neskôr pár rokov v Poprade. Okrem cestných pretekov som zabehol 40 maratónov a 2 preteky na 100 km. So spomínanou partiou a s Maratónskym klubom Košice som sa zúčastnil na maratónoch v Paríži, Monaku, Londýne, Mníchove, Prahe a New Yorku. Spomienky úžasné – na ľudí i na preteky. Osobák na maratón mám 2 hodiny a 52 minút, na 100 km 8 hodín a 16 minút.

Z partie bežcov na Jazere nie je možné nespomenúť osôbku, či osobnosť, menom Peter Polák. Keď ste sa za posledných 40 rokov prebehli okolo Hornádu, nebolo a nie je možné ho nestretnúť. Jar, leto, jeseň, zima... slnko, dážď, vietor, sneh a Peter. Navyše si všimne každého nového bežca, prihovoriť sa a... radí, mladej krásnej dievčine aj starému dedkovi. Je to studnica empirických bežeckých skúseností, je to návod, ako začať, pokračovať a zlepšovať sa. Málokto však vydrží to, čo je pre neho bežné. Okrem toho prekvapí a pobaví svojskou interpretáciou rôznych situácií. Napríklad: „Tono, už budeš behať dobre, lebo už nemáš veľkú šaflovitú ric“ alebo keď sme v New Yorku vyšli do najvyššej časti Sochy slobody, zahlásil: „Ta to čo za socha, šak to blacha a ešči zhardzavena.“ „My čo beháme, musíme už behať do konca života, lebo tí, ktorí prestanú, budú kaliky.“ Svätú pravdu povedal, stý ročník MMM už nepobežím.

A prečo je maratón niečím naj? Maratón neoklameš. Musíš mať natrénované, musíš si rozložiť sily a vtesnať sa tam, kde patríš, musíš sa naučiť stravovať a piť pred aj počas pretekov, musíš prekonať bolesť, krče, otlaky, teda krízu, lebo to všetko sú sprievodné znaky maratónu. A čo je najdôležitejšie. Pri maratóne sme si všetci rovní. Či je to muž, žena, minister, herec, lekár, robotník, každý je podľa dosiahnutého času aj spravodlivo ohodnotený miestom vo výsledkovej listine. Nepomôže tu protekcia, peniaze, známosti, čo je v normálnom živote bežné, ale tu si musíš so 42 195 m poradiť sám a takmer stále siahnuť až na dno svojich fyzických a morálnych síl.



Anton Gavel

lekár a basketbalista, z ktorého sa
stal časom zaniatený bežec



S otcom Petrom Gombitom pri jednom z našich početných spoločných stretnutí.



V roku 2022 som zabehol svoj 46. MMM. O dva týždne neskôr mi prišiel k narodeninám zablahoželať aj Braňo Koniar.



Dve Evy. Vľavo Eva Seidlová, vpravo Eva Kissová. Obe sa nezmazateľne zapísali do maratónskeho diania na Slovensku.



Môj priateľ Ferko Višnický si v roku 1983 takto dobehol po víťazstvo na MMM.



Pavol Madár tesne po zisku titulu majstra Československa v maratóne v roku 1980.



S bežcom, priateľom a expremiérom Mikulášom Dzurindom mi prišiel v cieľi MMM v roku 1999.



S olympijským víťazom z Ria de Janeiro 2016 Matejom Tóthom. Dozerá na mňa Peter Buc, jeden z mojich anjelov strážnych.



Spoločné kilometre s Jožom Scirankom na trati MMM 1999.



Pavol Obraz vyčkáva spolu so Zdenekom Bohuněkom a Betkou Tiszovou na priateľov v cieľi MMM.



S Tiborom Tiszó som absolvoval mnoho pretekov. Tu sa ešte raz vraciam k nášmu súboju na trati maratónu v Michalovciach.



Juraj Fotul s číslom 12. Vedľa neho Jarka Šuniarová, jedna z priekopníčok ženského maratónu v Košiciach.



S Robom Štefkom v už uvoľnenej nálade po jednom z košických maratónov.



Viktor Fotul sa roky pohybuje aj v organizačnom tíme Medzinárodného maratónu mieru. I keď tu skôr stojí...



Môj prasynovec Vlado Polák je mi stále v päťkách. Na svojom konte má už 40 zabehnutých maratónov v Košiciach.



S Tonom Gavelom sme sa stretávali často. A na ceste na maratón v New Yorku. Tu nás niekto odfotil počas výletu vo Washingtone.



Rozhlasový redaktor Miro Talavásek, pred ktorého mikrofónom som za tie roky stál nespočetnekrát.



Slavo Lindvai so svojimi trofejami.
K niektorým som mu azda máličko
dopomohol svojimi trénerskými radami aj ja.



V priateľskom objatí
s Rudom Lorenčíkom v cieľi
jedného z ročníkov MMM.



Bežecká partia, ktorú mnohí
poznáte. V zelenom tričku Miro
Vacula. Rád behá, rád i fotí.



Míšo Krivda v úlohe rozhodcu
Nad jazerom na pretekoch
na 100 km v roku 2012.



Dvaja z mojich dlhoročných priateľov aj
s ich manželkami na zábere z centra Košíc.
Vpravo Peter Buc, v objatí dievčat Jano Tóth.



S Jarom Horným a jeho synom
Vlastom pred štartom
maratónu v Bostone.



Takto som si zapózoval
s Janom Bolekom Koniarom po našej
„súkromnej“ 12-hodinovke v roku 2021.



S číslom 142 Ľubo Hrmo
na jednom z našich mnohých
reprezentačných výjazdov.



Dorovnávam výšku na pravom krídle.
Úplne vľavo môj dlhoročný
priateľ Marián Michalik.



Pred jedným z novoročných
behov nás prišiel pozrieť
aj Michal Krištof.



Vždy som bol rád v spoločnosti pekných dievčat.
Vpravo Mirka Ďurišová, vedľa nej Stelia
Tudevdorj a po mojej pravici Zuzka Zábojová.



S mojou zverenkyňou
Monikou Kubákovou na pretekoch
v Blažiciach v roku 2022.



V cieľi MMM s prezidentom
Maratónskeho klubu
Jánom Sudzinom.



V roku 2022 s v strede stojacim Jankom
Dvončom a bratom Vilom po skončení
košíckého májového polmaratónu.



Petrovi Korotvičkovi
takto prehováram do duše
po jeho sobáší so Zuzkou.



Ďalší hľtač kilometrov
Richard Zvolánek. Ten však behá
radšej v lese a po horách.



V objatí s ďalšou mojou zverenkyňou. Zuzka Korotvičková oslavuje v roku 2009 svoj osobák na polmaratóne v Liptovskom Mikuláši.



Na návštevu sa zastavil aj Vojto Kassay.



S Tomášom Gaálom, zakladateľom komunity Active life.



Stretnutia s Mariánom Čekovským. Väčšinou za zeleným stolom pri súbojoch v pingpongu.



Atletický expert a moderátor Alfonz Juck je v Košiciach ako doma.



Medzi Betkou Tiszovou a mnou pán Ján Dargaj, dlhoročný priateľ a podporovateľ viacerých košických bežcov.



Monika a Laco Erdélyiovci, moji priatelia a dlhoroční podporovatelia.



Andrea Švecová, ktorej sa snažím čo-to pri behaní poradiť, nás takto kvôli tomuto záberu nechala za svojím chrbtom.





Cesta na mesiac

Už mnohokrát bolo to množstvo ubehnutých kilometrov prirovnávané k ceste na mesiac. Ten je od našej zeme vzdialený približne 400 000 kilometrov.



A práve takúto vzdialenosť som doteraz za uplynulých 52 rokov na svojich tréningoch a v pretekoch ubehol.

Ak vás zaujímajú podrobnosti, pozrite sa na jednotlivé etapy zoradené do mesačných súhrnov.



Rok	Mesiac	Kilometre
1971	1	–
	2	–
	3	–
	4	–
	5	–
	6	–
	7	–
	8	–
	9*	45
	10	65
	11	72
	12	68
Spolu/rok		250

Rok	Mesiac	Kilometre
1972	1	90
	2	210
	3	120
	4	330
	5	120
	6	318
	7	280
	8	302
	9	312
	10	295
	11	371
	12	252
Spolu/rok		3 000

*Môj prvý tréner
pán Štefan Abosy

Rok	Mesiac	Kilometre
1973	1	120
	2	442
	3	309
	4	243
	5	253
	6	251
	7	203
	8	400
	9	307
	10	294
	11	206
	12	482
Spolu/rok		3510

Rok	Mesiac	Kilometre
1974	1	802
	2	654
	3	570
	4	500
	5	500
	6	482
	7	503
	8	672
	9	518
	10	420
	11	189
	12	300
Spolu/rok		6110

Rok	Mesiac	Kilometre
1975	1	802
	2	750
	3	706
	4	805
	5	703
	6	800
	7	550
	8	890
	9	675
	10	395
	11	160
	12	780
Spolu/rok		8 016

Rok	Mesiac	Kilometre
1976	1	770
	2	690
	3	760
	4	660
	5	604
	6	811
	7	591
	8	641
	9	512
	10*	411
	11	90
	12	470
Spolu/rok		7 010

*Začal ma trénovať
Jaroslav Kocourek z Brna

Rok	Mesiace	Kilometre
1977	1	755
	2	756
	3	870
	4	643
	5	449
	6	573
	7	764
	8	680
	9	824
	10	612
	11	288
	12	801
Spolu/rok		8 015

Rok	Mesiace	Kilometre
1978	1	834
	2	1 001
	3	1 117
	4	823
	5	576
	6	688
	7	883
	8	610
	9	665
	10	530
	11	240
	12	544
Spolu/rok		8 511

Rok	Mesiace	Kilometre
1979	1	772
	2	840
	3	1 114
	4	686
	5	705
	6	541
	7	770
	8	778
	9	1 049
	10	501
	11	300
	12	509
Spolu/rok		8 565

Rok	Mesiace	Kilometre
1980	1	681
	2	799
	3	688
	4	692
	5	626
	6	731
	7	462
	8	1 199
	9	796
	10	245
	11	80
	12	373
Spolu/rok		7 372

Rok	Mesiac	Kilometre
1981	1	584
	2	573
	3	1 264
	4	1 000
	5	790
	6	484
	7	286
	8	1 085
	9	1 011
	10	453
	11	130
	12	450
Spolu/rok		8 110

Rok	Mesiac	Kilometre
1982	1	752
	2	1 009
	3	1 217
	4	524
	5	645
	6	831
	7	803
	8*	1 312
	9	1 015
	10	684
	11	163
	12	472
Spolu/rok		9 427

*Môj najlepší mesiac

Rok	Mesiac	Kilometre
1983	1	937
	2	1 180
	3	1 185
	4	945
	5	828
	6	663
	7	1 130
	8	816
	9	992
	10	523
	11	320
	12	717
Spolu/rok		10 236

Rok	Mesiac	Kilometre
1984	1	738
	2	1 163
	3	985
	4	901
	5	862
	6	1 043
	7	803
	8	798
	9	1 108
	10	737
	11	375
	12	759
Spolu/rok		10 272



Rok	Miesiac	Kilometre
1985	1	919
	2	1 030
	3	985
	4	1 156
	5	718
	6	831
	7	787
	8	941
	9	1 079
	10	827
	11	340
	12	400
Spolu/rok		10 013

Rok	Miesiac	Kilometre
1986	1	921
	2	841
	3	934
	4	897
	5	828
	6	640
	7	600
	8	1 210
	9	1 050
	10	525
	11	265
	12	154
Spolu/rok		8 865

Rok	Miesiac	Kilometre
1987	1	781
	2	935
	3	925
	4	894
	5	1 008
	6	738
	7	839
	8	929
	9	1 077
	10	738
	11	262
	12	265
Spolu/rok		9 391

Rok	Miesiac	Kilometre
1988	1	854
	2	1 004
	3	881
	4	547
	5	501
	6	873
	7	719
	8	736
	9	1 085
	10	464
	11	24
	12	51
Spolu/rok		7 739



Rok	Mesiac	Kilometre
1989	1	702
	2	909
	3	1 049
	4	683
	5	436
	6	741
	7	649
	8	524
	9	1 107
	10	775
	11	567
	12	496
Spolu/rok		8 638

Rok	Mesiac	Kilometre
1990	1	912
	2	995
	3	939
	4	704
	5	915
	6	651
	7	628
	8	790
	9	887
	10	760
	11	151
	12	105
Spolu/rok		8 437

Rok	Mesiac	Kilometre
1991	1	453
	2	762
	3	1 091
	4	576
	5	540
	6	621
	7	593
	8	569
	9	989
	10	610
	11	0
	12	116
Spolu/rok		6 920

Rok	Mesiac	Kilometre
1992	1	757
	2	1 218
	3	1 083
	4	203
	5	524
	6	731
	7	574
	8	596
	9	702
	10	883
	11	421
	12	400
Spolu/rok		8 092

Rok	Mesiac	Kilometre
1993	1	596
	2	1 087
	3	1 073
	4	385
	5	568
	6	645
	7	514
	8	887
	9	862
	10	824
	11	40
	12	107
Spolu/rok		7 588

Rok	Mesiac	Kilometre
1994	1	717
	2	1 014
	3	1 185
	4	908
	5	522
	6	941
	7	534
	8	1 000
	9	613
	10	837
	11	371
	12	582
Spolu/rok		9 224

Rok	Mesiac	Kilometre
1995	1	734
	2	895
	3	953
	4	787
	5	901
	6	509
	7	238
	8	433
	9	686
	10	975
	11	144
	12	283
Spolu/rok		7 538

Rok	Mesiac	Kilometre
1996	1	736
	2	0
	3	512
	4	832
	5	846
	6	517
	7	836
	8	625
	9	328
	10	42
	11	400
	12	562
Spolu/rok		6 236



Rok	Mesiace	Kilometre
1997	1	877
	2	901
	3	960
	4	757
	5	799
	6	645
	7	480
	8	717
	9	1 140
	10	656
	11	444
	12	414
Spolu/rok		8 790

Rok	Mesiace	Kilometre
1998	1	812
	2	859
	3	939
	4	601
	5	879
	6	674
	7	1 141
	8	939
	9	958
	10	616
	11	561
	12	568
Spolu/rok		9 547

Rok	Mesiace	Kilometre
1999	1	755
	2	468
	3	1 006
	4	1 047
	5	512
	6	297
	7	268
	8	932
	9	992
	10	764
	11	310
	12	371
Spolu/rok		7 722

Rok	Mesiace	Kilometre
2000	1	315
	2	729
	3	896
	4	789
	5	854
	6	598
	7	499
	8	903
	9	993
	10	719
	11	739
	12	694
Spolu/rok		8 728



Rok	Miesiac	Kilometre
2001	1	824
	2	791
	3	836
	4	856
	5	702
	6	775
	7	956
	8	819
	9	828
	10	508
	11	470
	12	425
Spolu/rok		8 790

Rok	Miesiac	Kilometre
2002	1	515
	2	521
	3	833
	4	952
	5	814
	6	711
	7	782
	8	1 034
	9	898
	10	599
	11	669
	12	574
Spolu/rok		8 902

Rok	Miesiac	Kilometre
2003	1	645
	2	852
	3	879
	4	796
	5	1 038
	6	696
	7	909
	8	902
	9	848
	10	810
	11	606
	12	613
Spolu/rok		9 594

Rok	Miesiac	Kilometre
2004	1	728
	2	901
	3	1 040
	4	925
	5	774
	6	815
	7	904
	8	1 142
	9	642
	10	667
	11	735
	12	564
Spolu/rok		9 837

Rok	Mesiac	Kilometre
2005	1	718
	2	798
	3	918
	4	854
	5	862
	6	586
	7	890
	8	992
	9	778
	10	562
	11	665
	12	1 016
Spolu/rok		9 639

Rok	Mesiac	Kilometre
2006	1	618
	2	743
	3	954
	4	692
	5	940
	6	847
	7	877
	8	720
	9	866
	10	759
	11	493
	12	234
Spolu/rok		8 743

Rok	Mesiac	Kilometre
2007	1	553
	2	777
	3	687
	4	627
	5	648
	6	667
	7	641
	8	739
	9	957
	10	553
	11	479
	12	582
Spolu/rok		7 910

Rok	Mesiac	Kilometre
2008	1	562
	2	680
	3	654
	4	642
	5	596
	6	658
	7	626
	8	894
	9	786
	10	457
	11	451
	12	462
Spolu/rok		7 468

Rok	Mesiac	Kilometre
2009	1	813
	2	741
	3	807
	4	809
	5	858
	6	586
	7	965
	8	953
	9	877
	10	493
	11	427
	12	424
Spolu/rok		8 753

Rok	Mesiac	Kilometre
2010	1	622
	2	570
	3	706
	4	483
	5	719
	6	645
	7	754
	8	771
	9	688
	10	379
	11	444
	12	420
Spolu/rok		7 201

Rok	Mesiac	Kilometre
2011	1	458
	2	399
	3	495
	4	365
	5*	355
	6	485
	7	687
	8	887
	9	447
	10	407
	11	442
	12	412
Spolu/rok		5 839

Rok	Mesiac	Kilometre
2012	1	440
	2	385
	3	491
	4	612
	5	537
	6	411
	7	463
	8	465
	9	766
	10	457
	11	447
	12	420
Spolu/rok		5 894

* Zomrela Evička

Rok	Mesiac	Kilometre
2013	1	386
	2	430
	3	400
	4	452
	5	470
	6	579
	7	823
	8	901
	9	483
	10	452
	11	482
	12	366
Spolu/rok		6 224

Rok	Mesiac	Kilometre
2014	1	450
	2	421
	3	442
	4	426
	5	460
	6	582
	7	859
	8	842
	9	866
	10	539
	11	529
	12	629
Spolu/rok		7 045

Rok	Mesiac	Kilometre
2015	1	850
	2	715
	3	900
	4	453
	5	458
	6	693
	7	440
	8	795
	9	895
	10	401
	11	488
	12	506
Spolu/rok		7 594

Rok	Mesiac	Kilometre
2016	1	550
	2	564
	3	551
	4	570
	5	469
	6	753
	7	775
	8	690
	9	660
	10	391
	11	409
	12	464
Spolu/rok		6 846



Rok	Miesiąc	Kilometre
2017	1	448
	2	464
	3	258
	4	394
	5	539
	6	631
	7	735
	8	597
	9	700
	10	443
	11	593
	12	440
Spolu/rok		6 242

Rok	Miesiąc	Kilometre
2018	1	660
	2	577
	3	492
	4	341
	5	433
	6	509
	7	543
	8	566
	9	845
	10	487
	11	445
	12	432
Spolu/rok		6 330

Rok	Miesiąc	Kilometre
2019	1	461
	2	434
	3	463
	4	427
	5	397
	6	503
	7	564
	8	541
	9	661
	10	435
	11	426
	12	430
Spolu/rok		5 742

Rok	Miesiąc	Kilometre
2020	1	545
	2	502
	3	726
	4	555
	5	382
	6	535
	7	556
	8	652
	9	726
	10	460
	11	520
	12	473
Spolu/rok		6 632



Rok	Mesiac	Kilometre
2021	1	566
	2	606
	3	562
	4	513
	5	505
	6	465
	7	542
	8	618
	9	498
	10	479
	11	408
	12	392
Spolu/rok		6 154

Rok	Mesiac	Kilometre
2022	1	496
	2	435
	3	474
	4	429
	5	395
	6	457
	7	499
	8	544
	9	490
	10	422
	11	400
	12	454
Spolu/rok		5 495

Rok	Mesiac	Kilometre
2023	1	525
	2	445
	3	427
	4	421
	5	428
	6	172
	7	397
	8	319
	9	347
	10	380
	11	341
	12	236
Spolu/rok		4 438

Rok	Mesiac	Kilometre
2024	1	402
	2	404
	3	10
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	
Spolu/rok		816*

* Spolu 400 000 kilometrov
od 1. júla 1971 do 2. marca 2024

Moje víťazstvá

Nikdy som sa nemohol považovať za profesionálneho športovca, ktorý je predurčený na dobíjanie prvenstiev.

Napriek tomu sa mi počas mojej dlhej kariéry podarilo na mnohých pretekoch i zvíťaziť.

Tu je ich prehľad...

Dátum	Miesto	Názov	Vzdialenosť	Čas*
19. 4. 1974	Košice – Anička	Beh Smeny	3 km	0:11:23
4. 4. 1974	Hranice na Morave	Cestný beh	20 km	1:09:01
2. 7. 1977	Vranov nad Topľou	Vranovský maratón	42,195 km	2:38:05
4. 9. 1977	Dargov – Košice	Cestný beh	25 km	1:34:14
8. 10. 1977	Nyíregyháza	Mítíng na dráhe	10 km	0:32:36
6. 11. 1977	Hrhov – Košice	Cestný beh	100 km	6:51:00
19. 5. 1979	Nové Mesto nad Váhom	Maratón	42,195 km	2:39:10
16. 6. 1979	Vranov	Maratón	42,195 km	2:37:12
29. 6. 1980	Stropkov	Cestný beh	20 km	1:04:55
26. 10. 1980	Žipov	Cestný beh	10 km	0:32:45
16. 5. 1981	Nové Mesto nad Váhom	Považský maratón	42,195 km	2:36:32
13. 6. 1981	Vranov	Zemplínsky maratón	42,195 km	2:33:56
13. 9. 1981	Svidník	Dukla – Svidník	20 km	1:05:23
25. 10. 1981	Žipov	Cestný beh	10 km	0:33:35
15. 5. 1982	Nové Mesto nad Váhom	Považský maratón	42,195 km	2:34:07
13. 6. 1982	Vranov	Cestný beh	42,195 km	2:30:55
29. 8. 1982	Dargov – Košice	Cestný beh	25 km	1:23:42
24. 10. 1982	Žipov	Cestný beh	10 km	0:31:33

* Čas (hod:min:sek)

Dátum	Miesto	Názov	Vzdialenosť	Čas*
15. 1. 1983	Benkovce	Cestný beh	16,5 km	0:57:00
1. 4. 1983	Košice – Jazero	Jazerný samorast	10,5 km	0:34:03
17. 4. 1983	Kysak	Beh Hornádskou dolinou	25 km	1:23:15
28. 5. 1983	Vranov	Vranovský maratón	42,195 km	2:31:35
3. 9. 1983	Štós – Medzev – Štós	Hámornická dvadsiatka	20 km	1:12:04
6. 11. 1983	Košice – Hrhov – Košice	Beh Družby	100 km	7:00:45
1. 4. 1984	Košice – Jazero	Prvoaprílový samorast	10,5 km	0:39:06
19. 5. 1984	Nové Mesto nad Váhom	Považský maratón	42,195 km	2:35:09
27. 5. 1984	Vranov nad Topľou	Zemplínsky maratón	42,195 km	2:27:15
30. 6. 1984	Čadca	Čadčiansky maratón	42,195 km	2:27:15
1. 9. 1984	Štós – Medzev – Štós	Hámornická dvadsiatka	20 km	1:08:51
1. 4. 1985	Michalovce	Podvihorlatský maratón	42,195 km	2:28:30
18. 5. 1985	Nové Mesto nad Váhom	Považský maratón	42,195 km	2:29:34
15. 6. 1985	Čadca	Čadčiansky maratón	42,195 km	2:24:41
10. 8. 1985	Púchov – Šebeštanová	Považskobystrický maratón	42,195 km	2:33:07
25. 8. 1985	Slančík	Beh do kopca	8 km	0:31:30
1. 9. 1985	Dargov – Košice	Dargovská dvadsaťpäťka	25 km	1:26:56
8. 9. 1985	Dukla – Svidník	Beh duklianskych hrdinov	20 km	1:04:25
19. 4. 1986	Michalovce	Podvihorlatský maratón	42,195 km	2:21:26
1. 6. 1986	Vranov nad Topľou	Zemplínsky maratón	42,195 km	2:33:08
29. 6. 1986	Čadca	Čadčiansky maratón	42,195 km	2:35:06
23. 8. 1986	Púchov – Šebeštanová	Považskobystrický maratón	42,195 km	2:30:45
13. 9. 1986	Rožňava	Polmaratón	21,097 km	1:11:02
4. 10. 1986	Španielsko – Santander	ME na 100 km družstvá**	100 km	***
18. 4 1987	Michalovce	Podvihorlatský maratón	42,195 km	2:31:08
31. 5. 1987	Vranov nad Topľou	Zemplínsky maratón	42,195 km	2:29:16
28. 2. 1988	Sečovská Polianka	Cestný beh	10 km	0:32:32
27. 8. 1988	Púchov – Šebeštanová	Považskobystrický maratón	42,195 km	2:27:10

** Družstvo ČSSR v zostave Kameník, Rusek, Polák

*** Výsledný súčet časov členov družstva sa nezachoval

Dátum	Miesto	Názov / Charakter	Vzdialenosť	Čas*
29. 1. 1989	Boľanov	Cestný beh	4 km	0:14:20
22. 7. 1989	Szeged	1,5 km okruh	145,702 km	12:00:00
16. 5. 1991	Chavagnes (FRA)	25 km okruh	100 km	7:06:30
11. 7. 1992	Szeged	1,5 km okruh	23,6248 km	24:00:00
27. 3. 1993	Nyíregyháza – Budapešť	Cestný beh	262 km	26:15:00
30. 5. 1996	Košice – Jazero	Jazerská 12-hodinovka	140,963 km	12:00:00
21. 6. 1997	Košice – Jazero	Jazerská 12-hodinovka	145,732 km	12:00:00
18. 10. 1997	Žilina	Majstrovstvá Slovenska	100 km	7:24:52
6. 6. 1998	Košice – Jazero	12-hodinovka	130,700 km	12:00:00
19. 9. 1998	Družstevná pri Hornáde	Dráhový beh	50 km	3:35:00
1998	Ako veterán nad 50 rokov som vo svojej vekovej kategórii pri 23 štartoch dosiahol 20 víťazstiev.			
2008	Ako veterán nad 60 rokov som vo svojej vekovej kategórii pri 34 štartoch dosiahol 32 víťazstiev.			



Takto som si dobehol po víťazstvo
na Považskom maratóne
v roku 1982.

Tri písmená v mojom srdci

Viackrát sa v mojich spomienkach dočítate, že MMM, teda maratón v rodných Košiciach, patril u mňa vždy medzi najviac očakávané bežecké sviatky.

Je pravdou, že termíny občas kolidovali a ja som niekedy musel uprednostniť účasť na iných pretekoch. No od roku 1974 som na jeho štarte chýbal iba tri razy a každý vie, že tento maratón nosím hlboko v srdci. Nižšie nájdete ucelený prehľad mojich účastí na Medzinárodnom maratóne mieru za uplynulé polstoročie.

	Rok	Čas*
1.	1974	2:50:22,0
2.	1975	2:41:03,0
3.	1976	2:46:42,6
4.	1977	2:26:06,6
5.	1978	2:35:55,9
6.	1979	2:28:52,0
7.	1980	2:25:20,0
8.	1981	2:28:32
9.	1982	2:26:27
10.	1983	2:25:46
11.	1984	2:26:41
12.	1985	2:34:23
13.	1987	2:28:44
14.	1988	2:32:09
15.	1989	2:31:26
16.	1991	2:37:23

	Rok	Čas*
17.	1992	2:45:02
18.	1993	2:43:09
19.	1994	3:09:30
20.	1995	3:02:31
21.	1997	2:56:34
22.	1998	2:44:09
23.	1999	2:43:35
24.	2000	2:43:58
25.	2001	2:44:59
26.	2002	2:49:15
27.	2003	2:47:35
28.	2004	2:49:04
29.	2005	2:54:41
30.	2006	3:07:56
31.	2007	3:09:45
32.	2008	3:08:18

	Rok	Čas*
33.	2009	3:14:28
34.	2010	4:17:04
35.	2011	3:19:28
36.	2012	3:29:47
37.	2013	3:27:37
38.	2014	3:19:39
39.	2015	3:25:30
40.	2016	3:37:56
41.	2017	3:46:06
42.	2018	3:47:14
43.	2019	3:53:55
44.	2020	4:19:29
45.	2021	4:46:36
46.	2022	4:54:44
47.	2023	5:34:37



Aj keď sme už na konci tejto knižky, nie je dôvod na veľké ľúchenie.
Istotne sa ešte uvidíme na niektorej z bežeckých tratí,
či len tak na tréningu...

Hľadanie pokoja

Dávam si otázku:

„Čo mi beh dal a čo mi vzal?“

Často som v mladosti počas mojich sústredení a pretekov chýbal manželke, ale o to krajšie boli návraty plné radosti a vášne. Teraz, keď už som v pokročilom veku, vidím, že aj vďaka tejto mojej celoživotnej vášni mám veľa priateľov. Beh ľudí spája, a preto na otázku, ktorú som raz dostal v rádiu, či neľutujem, že celý život len behám, odpovedám vždy takto:

„Vybral by som si zas to isté, ten istý život, lebo mi priniesol viac, ako som od neho očakával.“

A hoci už nie som schopný podávať kvalitné výkony, aj pomalý beh ma naplňa. Lebo heslo môjho kamaráta Vojta Kassaya, že pohyb je život, platí pre každého. A nikdy nezabúdam, že beh je tá najdokonalejšia psychická očista. Moje srdce sa raduje, keď na mojej obľúbenej hrádzi stretávam stále viac a viac bežcov. Na mieste, kam si aj teraz dennodenne idem po moju dávku endorfínu. Niekedy sa už ťažko rozbieham, ale nakoniec to vždy dám, lebo len to ma vie naštartovať do ďalšieho dňa.

Otvorene a hrdo sa hlásim k mojej viere v Boha. Počas života som tak ako každý človek i ja prežíval trápenia, ťažké chvíle, pocity zúfalstva. Vždy mi v takýchto náročných chvíľach veľmi pomohla viera v Boha. Veriaci nachádza v ťažkých časoch vo svojej modlitbe pokoj, istotu a nádej v lepšie dni. Som vďačný za dar viery, ktorú mi dali moji rodičia a s ktorou som mnohé životné útrapy zvládol ľahšie.



Podakovanie

Moje úprimné a srdečné podakovanie patrí každému, kto akýmkoľvek spôsobom prispel k zrodu tejto knižky. Neuzrela by svetlo sveta bez mnohých väčších i menších počinov.

Popri množstve darcov zapojených do zbierky na platforme StartLab sa chcem poďakovať za finančnú podporu Maratónskemu klubu Košice i Petrovi Gombitovi a neziskovej organizácii Oáza – nádej pre nový život. Rovnako si cením pomoc aj od Laca a Moniky Erdélyiovcov, od Jána Dargaja a jeho spoločnosti Belle Export – Import a, samozrejme, aj od našej pani starostky Lenky Kovačevičovej z mestskej časti Nad Jazerom.

Podakovať sa musím aj Vladovi Polákovi za prvý prepis textu a Ferovi Záborskému z Progress Promotion za neúnavnú prácu pri tvorbe vizuálnej koncepcie tejto knihy. V poslednom rade aj Braňovi Koniarovi a jeho manželke Ivetke za kopec práce pri redigovaní textu, jeho opravách, dopĺňaní a pri celej tej organizačnej práci spojenej so samotným vydaním mojich spomienok.

A ďakujem i všetkým tým, ktorí sa do podpory a pomoci zapojili po uzávierke tohto textu a jeho odovzdaní do tlače.

Peter Polák

Peter Polák (1948)

začínal s behom po tom, ako k nemu privoňal na základnej vojenskej službe. Po návrate z nej sa rozhodol náhle zavesiť na kliniec kopačky, ktoré si obúval v okresných súťažiach.

Celý život bol známy tým, že svoje tréningové dávky kombinoval s behmi do práce a späť domov.

Začínal ako montér v okolí Košíc, neskôr pracoval, a dodnes pracuje, ako zámočník a sústružník na Technickej univerzite v Košiciach.

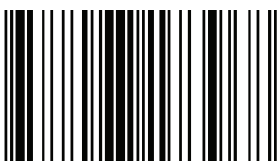
Počas svojej bohatej bežeckej kariéry, trvajúcej dodnes už 52 rokov, vyhral celkovo 22 maratónskych behov a na svojom konte má rekordný počet 47 účastí na Medzinárodnom maratóne mieru. Neskôr sa preslávil aj na mnohých ultradlhých behoch, z ktorých si cení najmä víťazstvo v pretekoch na 100 km vo francúzskom Chavagnes.

V jeho podrobne vedených tréningových denníkoch nájdeme záznamy dokumentujúce zdolanie neuveriteľných 400 000 kilometrov.

A tak svojím neutíchajúcim bežeckým úsilím už prekonal vzdialenosť, ktorá od seba delí našu zem od mesiaca.

Peter Polák zasvätil život behu a ľuďom vo svojom okolí. Ako tréner stojí za prípravou viacerých maratónskych bežcov a svojím zanietením sa pričínil aj o zrod dnes už legendárnej bežeckej skupiny z košického Sídlička nad jazerom.

9 788097 173968



 **PROGRESS**
PROMOTION

www.progress.sk
ISBN 978-80-971739-6-8
Odporúčaná cena 14,99 €