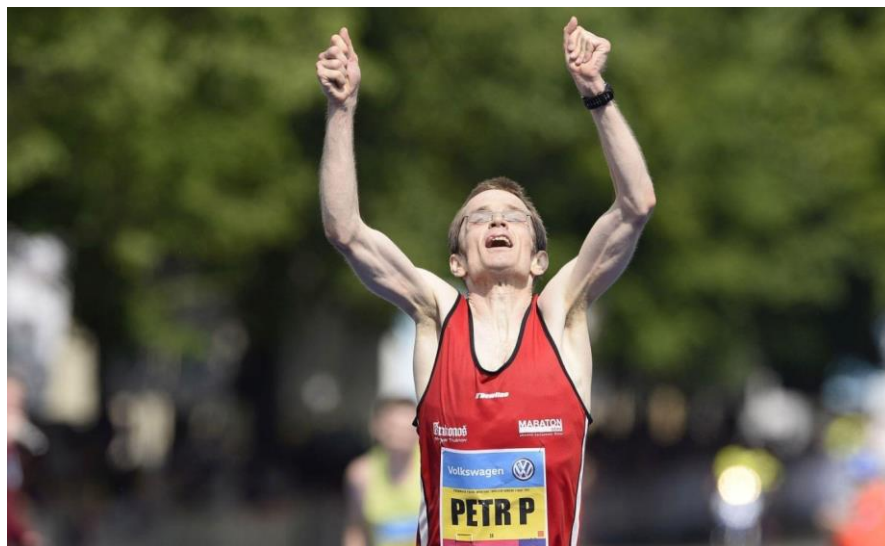


# Láká mě ultra



## Rozhovor s Petrem Pechkem

Milan Janoušek  
30. duben 2018

Až se bude jednou vzpomínat na české běžecké osobnosti 21. století, přál bych si, aby mezi nimi nechybělo jméno Petra Pechka. Petr miluje běhy na dlouhé tratě. Běhá je už celé roky ve stejných brýlích a obnošeném červeném dresu TJ Maratonstav Úpice. Nesnídá chia semínka a vystačí si se starším modelem adidasek. Nejezdí na vysokohorská soustředění do Tater ani do Afriky, zato zná každý kilometr ve Stromovce. Pracuje na plný úvazek jako programátor, a přitom nemá ani vlastní stránku na Facebooku. Než aby krmil sociální sítě, radši jde trénovat. Petr Pechek není běžecká celebrita. Je to fantastický závodník a s pěti tituly mistra republiky nejúspěšnější maratonec české historie.

---

*Petře, jak bys popsal sám sebe jako člověka a jako běžce?*

To je dost těžká otázka, to musejí posoudit hlavně ostatní. Jako běžec se snažím trénovat podle plánu a co nejlíp se připravit na hlavní závody sezóny.

*Pocházíš z běžecké rodiny. Můžeš nám jednotlivé členy trochu představit?*

Tatka František vyhrál mistrovství ČSSR v maratonu 1983 a má osobák 2:19:20. Mamka Šárka (rozená Balcarová) byla v roce 1980 první ženskou vítězkou Košického maratonu a její osobák je 2:48:50. Sestra Jana se kvalifikovala několikrát na MS a ME v běhu do vrchu. Běh je tak u nás doma jedním z hlavních témat hovoru a občas si spolu zajdeme i zaklusat.

*Běžecké geny máš prvotřídní, ale slyšel jsem, že ti sport v dětství moc nešel?*

Já jsem nikdy nebyl moc nadaný na sporty typu gymnastika nebo plavání, kde se vyžaduje pohybový talent, nebo alespoň nějaký základ. Víc sportovat jsem začal v páté třídě na základní škole. V Trutnově, odkud pocházím, nebyl v té době fungující atletický oddíl. Začal jsem proto s během na lyžích. Už tehdy jsem toho v rámci letní přípravy hodně naběhal v kopcích. Po přechodu na gympl se nám běžkašská parta rozpadla, a protože mi šel běh vždycky líp než lyže, tak jsem se rozhodl, že budu jenom běhat.

*Nad tvým běžeckým stylem se lidé často podivují. Snažil se ho někdy změnit?*

Takhle běhám odjakživa. Když už jsem nezávodil na běžkách, tak jsem se snažil styl trochu vylepšit pomocí běžecké abecedy, ale už se to asi moc nezměnilo. (směje se)

*Na které svoje závody nejvíc vzpomínáš a proč?*

Hodně vzpomínám na moje první MS v běhu do vrchu v roce 2000, kdy se nám v juniorech povedlo získat bronzovou medaili. I oslava po závodě byla nezapomenutelná. (směje se) Pak taky nikdy nezapomenu na svůj první maraton ve Frankfurtu. Hlavně doběh, který je tam netradičně v hale, byl velkým zážitkem.

*Ve Frankfurtu jsi tehdy zaběhl už ve čtyřicetiletých letech výborný čas 2:24:04. Existuje podle tebe ideální věk na maraton?*

Řekl bych, že okolo třicátého roku, nebo krátce před ním. Je to ale u každého individuální. Záleží na tom, jak moc běžec předtím trénoval, jakým disciplínám se věnoval. Ideální věk tedy určitě existuje, ale může se u různých běžců lišit.

*Prý jsi nikdy neběhal více než 400–500 km měsíčně, což je na maratonce tvého kalibru, docela málo. Můžeš popsat, jakým způsobem na maratony trénuješ?*

Je to dané tím, že chodím do práce a starám se o rodinu. Objem ale není ani pro maratonce úplně vše. Dlouhé běhy chodím většinou zhruba o 50 sekund pomaleji, než je mé závodní tempo na desítku. I přes zimu se ovšem snažím běhat v týdnu alespoň dva rychlejší tréninky. Naštěstí mám možnost chodit i do haly.

*Jaké máš zkušenosti se superkompenzační dietou a jak při maratonu občerstvuješ?*

Superkompenzační dietu se mi osvědčila. Funguje to tak, že si dám týden před maratonom tempovou desítku a poté omezím příjem sacharidů. Následující dva dny jenom klušu a třetí den zařadím opět kratší tempový běh. Poté začnu se zvýšeným příjmem sacharidů. Princip spočívá v tom, že tělo si díky tomu udělá větší zásoby cukrů než obvykle a nestane se, že by mě koncem závodu došlo. Každopádně je to hodně individuální záležitost a některým běžcům tato dieta nepomohla. Během maratonu samozřejmě pravidelně piju a většinou sním tak 2–3 gely.

*Jsi králem Pražského maratonu, kde máš zaběhnutý osobák a získal jsi zde pět mistrovských titulů. Dvakrát jsi zde zaběhl pod 2:19. Čím si vysvětluješ, že ti právě tahle trať tolik sedí? A na jaký maratonský titul vzpomínáš nejraději?*

Prahu jsem nevynechal od roku 2009 a беру ji každoročně jako vrchol sezony a snažím se být v co nejlepší formě. Na trati je skvělá atmosféra a fandí mi tam spousta známých. Nejraději vzpomínám na titul z roku 2011, kdy se mi podařilo zaběhnout osobní rekord (2:18:26), který už asi těžko překonám.

*Neuvažoval jsi v letech, kdy jsi měl nejlepší maratonskou výkonnost, že by ses nějakou dobu věnoval běhání profesionálně a zkusil se nominovat třeba na olympiádu?*

Běhání pro mě bylo, a ještě pořád je, dobrý přívýdělek. Nikdy jsem neměl takovou výkonnost, abych mohl běhat profesionálně. Nejlepší maratonskou formu jsem měl

navíc až po vysoké škole, kdy už jsem chodil do práce a o zaměstnání jsem nechtěl přijít.

*Jak se díváš v této souvislosti na cestu, kterou si zvolil Jirka Homoláč? Myslíš, že má cenu vzdát se práce a běhat přitom ve srovnání se zahraničím na relativně průměrné úrovni?*

Jirka má, a přeci jenom vždycky měl, o trochu lepší výkonnost než já. Hlavně půlmaraton se mu letos hodně povedl (Homoláč zaběhl v Praze 63:22). Myslím si, že je dobře, že to zkusil. Jirka ještě nemá děti, a pokud vystačí s penězi, tak proč ne. Alespoň máme v Česku jednoho běžce, který běhá na dlouhých tratích docela dobré časy.

*V roce 2013 jsi dostal pozvánku na maraton do severokorejského Pchjongjangu. Mnozí tě tenkrát na Běhej.com kritizovali, že bys neměl běžet v zemi, kde panuje diktatura a masivně se tam porušují lidská práva. Jaký máš na to názor? Proč nakonec celá akce nedopadla?*

Já myslím, že politika do sportu nepatří. Mrzí mě, že to tenkrát nevyšlo. Polské aerolinie tehdy zrušily na poslední chvíli let z Prahy do Pekingu a už nebyla možnost, jak se jinak do místa závodu dostat.

*Jak se tvůj trénink postupem let měnil? Jak moc ho ovlivňuje to, že máš teď malého syna?*

Trénuju, s drobnými změnami, pořád stejně. Jelikož se v poslední době soustředím hlavně na maraton, tak se snažím běhat více objemů a delších běhů. Davídek ovlivňuje trénink hlavně tím, že mám večer míň času na odpočinek. Po večerech je dost divoký a je potřeba ho hlídat. (směje se)

*Během své závodní kariéry jsi neměl žádné vážné zranění. Čím si to vysvětluješ?*

Pár zranění mě taky potkalo, ale naštěstí nikdy nic vážnějšího. Vysvětlení pro to nemám, ale možná je to tím, že v tréninku nejdu až za hranu toho, co si mé tělo může dovolit. V tréninku klidně i zvolním, když se necítím úplně dobře.

*Jak tě baví tvoje práce programátora a co obnáší? Vychází ti zaměstnavatel nějak vstřícně, co se týče tréninku?*

Moje práce spočívá hlavně v rozvoji a údržbě informačních systémů pro naše zákazníky. Programuji webové stránky a hlavně webové informační systémy. Práce mě většinou baví, jinak bych ji ani nemohl dělat. Zaměstnavatel mi vychází vstřícně pružnou pracovní dobou. Mohu si jít zaběhat třeba dopoledne a pak zůstávám v práci trochu déle. A taky není problém, když si vezmu dovolenou na soustředění nebo na závody.

*Čemu se kromě běhání ve volném čase věnuješ? Pamatuji si, že po doběhu Ústeckého půlmaratonu, který jsme spolu v roce 2014 běželi, ses jen oklepal a šel lovit do města kešky.*

Ted' už se věnuju především rodině. Kešky jsem hledal hlavně s bývalou přítelkyní. Ta je do nich blázen. (směje se) Ted' už na to moc času nemám. Ale sem tam si ještě něco odlovím. Někdy třeba vezmu syna Davídka a jdu na ně s ním.

*Za celý život jsi měl v podstatě jen jednoho trenéra. Proč myslíš, že sis s Kervitcerem tak sedl?*

Mým úplně prvním trenérem byl můj táta, který mi občas i dnes s něčím poradí. Po příchodu do Prahy mně výborně sednul Kervitcerův systém tréninku. A taky mi vyhovuje to, jaká je parta na tréninku i na soustředěních. Kerteam je pro mě něco jako druhá rodina.

*Kterého běžce z naší běžecké scény nejvíc uznáváš a proč?*

Když půjdeme do historie, tak především Emila Zátopka. To hlavně proto, že ve své době vymyslel přelomovou metodu tréninku. Také ho uznávám, protože svou pílí dosáhl časů, o kterých může většina současných běžců jenom snít. Z knih, které jsem o něm četl, na mě působí i velice skromně.

*Myslím, že Prahu máš proběhanou jako málokdo. Můžeš popsat některé trasy, které běháváš?*

Teď běhám hodně dlouhou trasu podél Rokytky směrem do Horních Počernic. Dobrá je i trasa přes Hostivař do Průhonic. Když jsem bydlel na Suchdole, několikrát jsem běžel trasu z Kralup do Prahy.

*Máš ještě nějaký nesplněný běžecký sen?*

Chtěl bych se ještě jednou dostat na nějakou mezinárodní akci a taky bych rád zaběhnul ještě jednou maraton pod 2:20. Docela by mě lákalo i zkusit si něco delšího než maraton. Nevím, jestli na to dojde a jestli najdu odvahu na ultra trénovat. To je podle mě těžší než samotné závody.

*Nelákalo by tě stát se jednou trenérem?*

Do budoucna to nevyklučuju, ale je to velká odpovědnost a zatím na to nemám čas. Ale to neznamená, že bych nebyl ochotný někomu poradit, pokud budu vědět.

prosinec 2017

---

### **Petr Pechek – profil v pátém B speciálu**

Narozen: 11. dubna 1983

Oddíl: TJ Maratonstav Úpice, PSK Olymp Praha

Trenér: Jan Kervitcer

**Osobní rekordy:** 3000 m (8:33), 5000 m (14:57), 10 000 m (31:01), půlmaraton (66:31), maraton (2:18:26)

Foto: RunCzech