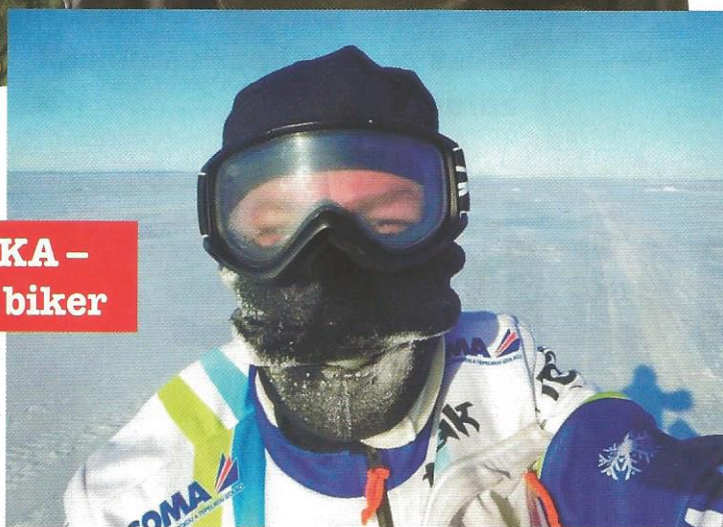


ZDRAVÍ

S vařečkou V RUCE



**JAN KOPKA –
extrémní biker**

Jako první Čech v historii absolvoval australskou Crocodile Trophy a stal se jedním z prvních evropských průkopníků extrémních závodů „o přežití“. Absolvoval nonstop závod Great Divide Race z Kanady do Mexika divočinou Skalístých hor, jehož délka činila 4000 kilometrů, zvládl také nejdrsnější zimní závod planety Iditarod Trail Invitational přes mrazivou Aljašku či závod v hornatém a divokém Kyrgyzstánu. Je také zakladatelem závodu 1000 miles Adventure – tisíc

mil Česko-Slovenskem, pořádá campy a expedice za polárním kruhem, píše o svých dobrodružných cestách knihy. Žije v Jablonci nad Nisou, a než začal překonávat sám sebe, zabýval se sjezdovým lyžováním a poté silniční cyklistikou.

Vaše výkony jsou obdivuhodné, což znamená, že musíte být ve vynikající kondici. Jak se v ní udržujete?

Žádný zvláštní kondiční program nemám, hlavně se odjakživa a pořád

hýbu. Pohyb považuji za základ lidské existence, samozřejmě spolu s myšlením. Vždycky mě bavil sport, pořád jsem musel něco dělat, a když jsem chvíli v klidu, pohyb mi chybí. To je pak se mnou k nevydržení.

Ke sportu vás vedli rodiče?

V dětství a mládí rodiče a pak už přirozenost a prostředí. Jablonec a hlavně jeho okolí – to je ráj pro spoustu sportů. Já si vybral sjezdové lyžování, které je ostatně v našem kraji tradiční, a do sedmnácti let jsem se mu intenzivně věnoval. Pak přišlo na program kolo a to mi už zůstalo.

Vůbec si nedovedu představit, jak se závodí na kole na Aljašce. V takřka pusté zemi s extrémními mrazy.

Ano, to je opravdu závod, kde člověk sám sebe dokonale pozná. Jede se při čtyřicetistupňových mrazech bez zabezpečení, to znamená, že tam nejsou žádné záchytné stanice, závodník je odkázán jen na sebe, pohybuje se mimo civilizaci, protože na trase je pouze šest domorodých vesnic a jedině tam si může doplnit zásoby. Ale i ty jsou na něm. A tak jsem si do vesnic dopředu poslal balíčky a pak jsem jen doufal, že tam dorazily. Jenomže vesnice mohou být kvůli počasí odříznuté od spojení i několik měsíců, takže je to vždy sázka do loterie. Ovšem podstatné je do vesnice se vůbec dostat, protože i když balíčky nedorazí, domorodci vás ve stychu nenechají. Naberu si tam zásoby na tři dny a pak doufám, že za tu dobu stihnou dorazit do další vesnice.

A co když nedorazíte?

To se stává velmi často, kvůli počasí nebo kvůli terénu jsem jel z jedné vesnice do druhé i týden. Měl jsem bonbony, ale nic víc. Ale právě v takových situacích člověk pozná, jak tělo dokáže fungovat i s mini-

mem kalorického přísunu. Ale jinak to prostě nejde, kolo se nesmí přetížít a stačí, že musím vézt spacák a další nezbytnosti na přežití. Je to opravdu drsný závod, ostatně proto jsme museli před jeho odstartováním podepsat, že nás nikdo nebude hledat, když se ztratíme.

Jak to bylo v Austrálii? Tam zase naopak muselo být příšerné vedro.

V Austrálii jde také o drsný závod, ale zase z jiného důvodu. Jeli jsme přes australské pouště a drtilo nás nesnesitelné vedro, někdy i pětadesát stupňů. A to jsem snášel hůř než mráz na Aljašce. Velmi zajímavé to bylo v Kyrgyzstánu. Chvilí se jelo ve čtyřicetistupňových vedrech a pak najednou přišla sněhová vánice. A k jídlu se daly sehnat jen sušenky a vodka.

Když se po takovém „utrpení“ vrátíte domů, jste schopný se normálně najíst?

Tělo si samo řekne, kolik snese, a já se snažím mu naslouchat. Ale s návratem k normálnímu stravování problém nemám. Velmi rychle se vrátím do běžného režimu i k původní váze. Navíc jsem všežravec, což považuji za výhodu, protože při svých cestách nikdy nevím, co k jídlu bude k dispozici. A já se nevyhýbám ničemu.

Vy asi nebudete gurmán... A ani si vás nedovedu představit u plotny.

Vařit opravdu neumím, respektive jsem se o to nikdy nepokoušel, takže ani nevím, jestli k tomu mám nějaké vlohy. Třeba to ještě někdy přijde. Faktem ale je, že se stravou příliš nezabývám, za důležité považuji dát tělu to, co potřebuje. Ono si samo řekne a při závodech začne vyžadovat potraviny, které normálně vůbec nejím. Když třeba mám v zásobě už jen bonbony, začne chtít něco slanejšího nebo tučného, protože to mu

chybí. Ale tak reaguje každý organismus, nejen ten můj.

Když hladovíte, zdají se vám sny o jídle?

Nepamatuji, že bych někdy takový sen měl. Navíc vím, že tělo potřebuje cokoli. Pocit hladu v takových situacích ustoupí do pozadí. Kdo drží diety, tak tohle zná. Po čase prostě hlad přestanete pociťovat, tělo začne požírat samo sebe, začne si brát bílkoviny ze svalů, a to v okamžiku, kdy zpracuje všechny vnitřní tukové zásoby. A díky tomu dokáže dál fungovat.

Jak vaše nebezpečné výpravy hodnotí členové vaší rodiny?

Samozřejmě o mě mají strach, ale naštěstí mi v ničem nebrání. Ani rodiče, ani partnerka s dcerou. Jsem jim velmi vděčný, že to snášejí a nic mi nevyčítají. Ale dobře mě znají a vědí, že s mojí dobrodružnou povahou nic neudělají. 