

Matej Tóth desať rokov po zlatom olympijskom Riu: Dnes už ani neviem, čo je príbeh a čo sú autentické pocity. Úžasné je, že práve v tomto období oslavujeme veľký úspech vďaka Emme Zapletalovej

19.8.2026 - Juraj Marcinát | Slovenský atletický zväz

Ubehlo to ako voda. Pre niekoho azda rýchlejšie ako samotné preteky. Bol piatok 19. augusta 2016, keď Matej Tóth pod sochou Krista v brazílskom Riu de Janeiro po 3 hodinách, 40 minútach a 58 sekundách dokráčal po dodnes najväčší úspech slovenskej atletiky v ére samostatnosti. Brazílske zlato, s ktorým olympijský víťaz v chôdzi na 50 km odvtedy precestoval celé Slovensko, mu zavesili na krk pred desiatimi rokmi. Niektoré spomienky na zlatý príbeh časom vybledli, ale našťastie zostali navždy zachytené, aby sme ich mohli aj po rokoch oživiť.

Budíček o 4:45, umyl som si zuby. Na raňajky som si dal ovsené vločky s jogurtom a banánom. Kávačka, čistá voda.

Autobus.

6:20. Sme na mieste, preteky sa začínajú o ôsmej. Vždy, keď sa ráno zobudím, zmeriam si pulz. Teraz bol na úrovni 40 úderov za minútu. To je pre mňa normálka. Ak je takýto, znamená to, že nie som nervózny. Pulzy sú pre mňa veľmi dôležité. Keď som rozrušený, zdvihnú sa mi. Stačí, keď počas tréningu myslím na olympiádu.

Vopred mám určené, v akej zóne pulzov sa mám pohybovať. Pri päťdesiatke je to okolo 165 úderov srdca za minútu. Ak by som išiel okolo 170, nemusel by som prísť do cieľa. Pulz bol v skvelých číslach, aj keď som sa rozhodil priamo na mieste, čo bol super signál. V stane, v ktorom som sa rozcvičoval, som prvýkrát počas tejto olympiády zbadal komára. Pritom nás nimi tak strašili...

Či som bol nervózny? Nie. Aj mladým často hovorím, že preteky si majú užiť. Majú za sebou náročnú prípravu a teraz už veľa nezmenia. Môžu ukázať len to, čo majú natrénované. Ak v príprave odovzdali všetko, preteky sú už len odmena. Navyše dobre viem, čo so mnou dokáže spraviť nervozita.

Call room.

Je to miesto, na ktorom prechádzame kontrolou, na tele nemôžeme mať žiadne pomôcky, ani slúchadlá v ušiach. Iba dres, aj to bez reklamy a so správne upevneným číslom. Dajú nám čip, ktorý meria medzičasy. Uvoľním si prvé tri šnúrkové dierky a dám si ho do topánok. Namažem sa vazelinou, aby som sa nezodral. Pozdravím sa

s tými súpermi, ktorých som ešte nestretol. V call roome som stretol Vlada Savanoviča, Srba, ktorý predtým trénoval na Slovensku. Bol rád, že je vôbec na olympiáde, preto

si pripravil aj primeranú taktiku. „Vybombujem to na začiatku, nech som aspoň chvíľu na kamerách,“ smial sa. Aj tak spravil, prvé dva kilometre bol naozaj na čele. Potom sa však stiahol, aby zvládol

dokončiť preteky. Obsadil 42. miesto.

„Napokon som ti tým aj pomohol,“ smial sa znova, teraz už po pretekoch.

Možno si pamätáte francúzskeho chodca Yohanna Diniza. Je to svetový rekordér, majster sveta aj Európy. Veľmi dobrý chalan, skromný, mám ho rád. Keď zbadal, že sa Savanovič odpútal, vyprovokovalo ho to a vydal sa za ním. Kým my sme šetrili sily, on sa už vpredu piekol. Ak mu to ide, je ťažko zdolateľný, no ak nie, zdolá sa aj sám.

Taká samostatná jednotka. To sme si hovorili viacerí, preto sme sa za ním nevydali. Vedeli sme, že je to už len na ňom. Krátko po štarte som sa ocitol v desaťčlennej skupine, v ktorej boli všetci favoriti (okrem Diniza, ten si išiel vlastné preteky vpredu). Na desiatom kilometri som pochopil, že nemám svoj deň.

„Dnes nebudem hviezdíť, žiadne úniky, pôjdem na hrane a hádam to vyjde,“ hovoril som si. Vďaka meraču pulzov som vedel, čo si môžem dovoliť. Síce som išiel v skupinke ostatných chodcov, no až tak mi na nej nezáležalo, svoje tempo by som išiel, aj keby mi odišli. V chôdzi si idete vlastné preteky. Dopredu viete, na čo máte, a ak chcete prísť do cieľa, musíte počúvať svoje telo. Nenechať sa vyprovokovať. Správať sa opačne ako Diniz. Po celý čas som bol na čele skupiny favoritov, ktorá naháňala

Diniza. Sem-tam som im odskočil na nejakých päť metrov. Nebolo to však tým, že by som zrýchlil, ja som išiel strojovo presne 165 úderov srdca za minútu. Zrejme oni spomalili alebo sa zle sformovali do zákruty.

Diniz bol stále vpredu. Na úseku od 15. do 20. kilometra sme jeho náskok stiahli. Niektorí zakričali, že Diniz stojí, dostal prvé krče. Vtedy zacítil šancu kanadský mladík Evan Dunfee a odpútal sa od nás. Boli sme na 30. kilometri a ja som vedel, že nemám na únik. Nenechal som sa vyprovokovať. Dunfee dostihol Diniza, poklepkal ho po chrbte. „Ideme,“ povedal mu. Diniz je emotívny človek, zrazu ho to naštartovalo. Keby sme si pozreli jeho pulzy z pretekov, bola by to horská dráha. U mňa by ste videli rovnú líniu, asi ako na detektore lži, kde som o rok neskôr presviedčal o svojej dopingovej nevine. Išli sme vražedné tempo. Pil som každé dva kilometre iontový nápoj. Medzitým som sa oblieval ľadovou vodou a každé druhé kolo som si vymenil čiapku, pod ktorou som mal čerstvý ľad.

Dunfeeho s Dinizom sme pomaly začali sťahovať, mali náskok 35 sekúnd, čo nie je až tak veľa. Zrazu sme videli, že Diniz nevládze, bol to veľký impulz. Keď sme na 37. kilometri dostihli Dunfeeho, Diniz už bol dávno za nami. Zostali sme štyria – Dunfee, Japonec Hirooki Arai a Jared Tallent z Austrálie. V priamom prenose som videl, ako Diniz odpadáva, bolo mi ho ľúto. Aj preto, že nikdy nedokončil olympiádu, myslel som si, že to tak bude aj teraz. To som ešte netušil, že odpadne ešte dvakrát. Napokon prišiel do cieľa na ôsmom mieste. Veľký makač, škoda, že preteká tak nerozumne.

Do cieľa zostávalo dvanásť kilometrov. Vytvorili sme skupinku štyroch vedúcich pretekárov. Nie je to veľmi šťastný počet, pretože všetci vedia, že niekto zostane bez medaily. Myslel som si, že si pôjdeme „tempíčko“ a bude to o tom, kto vydrží až do cieľa. Ja som nemal sily na zrýchlenie.

Desať kilometrov pred cieľom sa zdalo, že Jared tie sily mal. Nastúpil a ja som nemal na to, aby som ho zachytil. Skúsil to Arai, ale ten sa po pár sto metroch vrátil k nám. Vtedy som vedel, že bojujem len o striebro. „Ak nám ušiel desať kilometrov pred cieľom, už ho nedostihneme. Zrejme sa cíti dobre a vie, čo robí,“ hovoril som si.

Bol som zmierený s tým, že sa nestanem olympijským víťazom, a aj som sa potešil, že sa ním stane Jared. Je to môj kamarát a mám ho rád, zaslúži si to. Zrejme si znova hovoríte, že toto nie je zmýšľanie šampióna. Možno nie, ale ja som skrátka takýto. Racionálne som si uvedomil, že na to

nemám a že zabojujem aspoň o striebro. Už som mal aj pripravené, čo poviem médiám: „Tak určiteee, som spokojný so striebrom aj s víťazom.“ Nerezignoval som, ani som nespomalil. Keby som bol sklamaný, že mi Jared ušiel, mohlo by prísť spomalenie. No so mnou to nič nespravilo. Nedalo sa nevšimnúť si, ako ma popri trati povzbudzuje otec, Miloš Bátorovský či Žambokréthyovci. Burcovali ma.

Štyridsiaty štvrtý kilometer, karta sa začala obracať. Jared svoj náskok prvýkrát nezvýšil. Zaujímavé, ako som sa to dozvedel – mal som až štyri zdroje rozmiestnené popri trati: otec, tréner, Peťo a Juraj Benčík.

Vtedy som si uvedomil, že to nie je stratené, do cieľa zostáva ešte nejakých 22 minút a Jared už nezrýchľuje. Ten moment bol magický. Zrazu sa vo mne objavilo veľmi veľa energie. Posledných päť kilometrov som zašiel najrýchlejšie zo všetkých svojich päťkilometrových úsekov. Obrovská eufória, ani to neviem opísať. Nikdy som neveril, že energia sa dá poslať, ale cítil som, že na Slovensku ma sledujú státisíce, možno až milióny ľudí a povzbudzujú ma. Potom sa to aj potvrdilo, ľudia mi hovorili, ako vykrikovali a plakali pri televízoroch.

Jareda som sťahoval stále viac a viac. Zrazu som bol od neho pätnásť sekúnd, to som ho už videl. Išiel som po ňom. Dostihol som ho pri nájazde do posledného kola, bolo to 2,1 kilometra pred cieľom. Tesne pred zvoncom, ktorý oznamuje posledné kolo, som nastúpil ešte výraznejšie.

Okruh sa skladá z jednej rovinky dlhej okolo kilometra, ktorú kráčame tam aj späť. Cestou tam som si dal klapky na oči, nevnímal som ho. Snažil som sa vsugerovať si, že je meter za mnou a dýcha mi na chrbát. Robil som všetko pre to, aby som sa neotočil. „Ak si všimne, že sa otáčam, môže to byť preňho znamenie, že nevládzem, a zrýchli, naberie druhý dych,“ hovoril som si. Otočka, 800 metrov do cieľa. Jared bol odo mňa ďaleko. Musel by som dostať krč alebo sa povracať, aby ma dostihol. Oblial som sa studenou vodou a vedel som, že som olympijský šampión. Stačilo dokráčať do cieľa. Dal som si dole okuliare. Zamával som do kamery, poslal som pusu svojim dievčatám. Dvesto metrov pred cieľom mi ktosi podal slovenskú vlajku. Stopäťdesiat metrov pred cieľom som si všimol V. I. P. stan, pri ktorom stáli prevesení cez zábrany Peťo Korčok a všetci ľudia z olympijského výboru. Pred cieľom som sa prežehnal, pozrel hore a pozdravil blízkych, ktorí sú v nebičku. Myslel som na svoje baby, prežíval som obrovské šťastie. Keď som prešiel cieľom, objal som sa s trénerom, potom som asi pôsobil zmätene. Hľadal som otca, no jeho nikde. Až napokon sa ho nejako podarilo prepašovať medzi ľudí, ktorí mali akreditáciu. Keď ma zbadal, poklonil sa mi. Poďakovanie, klobúk dole. Objali sme sa, poplakali sme si. Bola to obrovská úľava, zvládol som ten tlak.

Už po rozhovoroch s novinármi som začal cítiť šľachu. Neskôr som ani nešiel na záverečný ceremoniál, nevydržal by som to, ledva som chodil. Medzitým som už volal s Lenkou. S babami bola v Plášťovciach u starkej. Emmka pozerala celé preteky, Ninuška to až tak neriešila a počas pretekov odbiehala do záhrady. Ale posledné kilometre už aj ona prežívala nalepená na televízore. Volal som aj s maminou. Veľa sme sa neporozprávali. Počul som len to, ako plače od radosti. „Maťuško,“ to bolo jediné, čo som jej rozumel.

Stále mi to nedochádzalo, cítil som len čistú radosť a úľavu. Ten moment prišiel, až keď som s Peťom čakal na antidopingovku. „Matej Tóth je olympijský víťaz,“ prečítal mi titulok z obrazovky telefónu.

Vtedy mi to došlo. Vyhrál som olympiádu.

Vyhrkli mi slzy, zovrelo mi hrdlo. Ved' dovtedy som všetkých olympijských víťazov vnímal ako nadľudí.

A teraz som olympijský víťaz aj ja.

Nebol som schopný nič povedať.

Len som plakal.

Plakal som.

Od šťastia.

(Úryvok z knihy Michala Červeného *Matej Tóth: Odchýlka*)

MATEJ TÓTH 10 ROKOV PO:

„Je skvelé si pričítať autentické spomienky. Aj keď kniha vznikala rok a pol po Riu, predsa sú tie spomienky čerstvejšie ako dnes. Navyše odvtedy som o tých pocitoch rozprával tisíckrát a dnes už neviem, čo je príbeh a čo sú autentické pocity. Určite by som však nepovedal, že ušlo 10 rokov. Akoby to bolo nedávno.

Teším sa, že aj po 10 rokoch sa na tie krásne chvíle nezabúda. Dodnes chodím na besedy do škôl so zlatou olympijskou medailou a aj keď veľká časť tých detí nebola v roku 2016 na svete, stále prináša veľa radosti a motivuje deti. Olympijský triumf nám otvoril bránu k vybudovaniu športovej akadémie, vďaka ktorej športovalo alebo športuje desaťtisíce detí a to je ďalší rozmer tohto úspechu.

Úžasné je, že práve v tomto období oslavujeme ďalší veľký úspech slovenskej atletiky vďaka Emme Zapletalovej, a to ma naplňa nádejou, že v blízkej dobe sa zlatá olympijská radosť môže zopakovať.“

FOTO SITA/MARTIN MEDŇANSKÝ

<https://www.atletika.sk/matej-toth-desat-rokov-po-zlatom-olympijskom-riu-dnes-uz-ani-neviem-co-je-pribeh-a-co-su-autenticke-pocity-uzasne-je-ze-prave-v-tomto-obdobi-oslavujeme-velky-uspech-vdaka-emme-zapletalov>