

## Brňan upozorní na problematiku srdečního selhání. Pomocí série náročných závodů

Brno, 18. 1. 2021



**ZACHRAŇ  
SRDCE**

Deset polovičních Ironmanů v deseti evropských zemí zdolá za deset dnů Brňan Jakub Žák. Sedmadvacetiletý mladík tím chce upozornit na problematiku kardiovaskulárních onemocnění.

K realizaci projektu 10/10/10 ho inspiroval jeho dědeček. „Miloval sport stejně jako já. V roce 2014 ho ale postihlo srdeční selhání a bohužel se mu nedostalo rychlé pomoci, takže zemřel,“ popisuje motivaci Žák.

Mladík se rozhodl, že nebude jen truchlit. Se svým týmem proto sestavil deset závodních tratí polovičních Ironmanů v deseti evropských zemích. „V každém závodě nejprve uplavu 1,9 kilometrů. Následně ujedu devadesát kilometrů na kole a nakonec uběhnu 21,1 kilometrů,“ popisuje Žák.

Protože jsou tratě velmi náročné, musí Brňan pravidelně trénovat. „Nejdůležitější je každé ráno vstát a přesvědčit hlavu, že se mi chce strávit několik hodin na kole, ve vodě a ještě k tomu běhat,“ usmívá se mladík. Má však skvělý tým trenérů, který ho motivuje k výkonu. A pokud se dostaví bolesti, pomůže mu od nich zkušená fyzioterapeutka.

### Závody koronaviru navzdory

Na start prvního závodu se postaví na začátku června u hlavního města Faerských ostrovů Tórshavnu. Poté se přemístí do Skotska, Anglie, Nizozemí, Lucemburska, Švýcarska, Francie, Itálie a Rakouska. Sportovní maraton zakončí v České republice, konkrétně v okolí Brna.

Protože si Žák tratě sestavil sám a neúčastní se hromadných závodů, věří, že se mu projekt podaří uskutečnit i navzdory koronavirové pandemii. „Doufám, že v červnu už budou otevřené hranice, takže budeme moct projet všechny země,“ říká. Doplňuje, že problém by neměl nastat ani s ubytováním. Celá výprava totiž pojedje ve dvou obytných vozech, takže nebude potřebovat hotely.

### Cestu za snem zachytí dokument i sociální sítě

Už od počátku tréninků mohou lidé sledovat Žákovu cestu na webu [www.storybyjakub.com](http://www.storybyjakub.com) i na Instagramu [@storybyjakub](https://www.instagram.com/storybyjakub). Z celého příběhu navíc vznikne dokument, který zhlédnou první zájemci koncem tohoto roku. „V něm ukážu nejen to, jak vypadá příprava na tak náročný fyzický výkon, ale zaměřím se i na témata spojená s nemocí srdce,“ nastiňuje Žák.

Na webu mohou lidé už nyní také přispět do sbírky. Za vybrané peníze hodlá Žák nakoupit automatizované externí defibrilátory (AED přístroje), které následně věnuje na místa, kde jsou nejvíce potřeba. „Doufám, že se mi jich podaří pořídit co nejvíce a zachráním tím hodně životů,“ přeje si mladík.

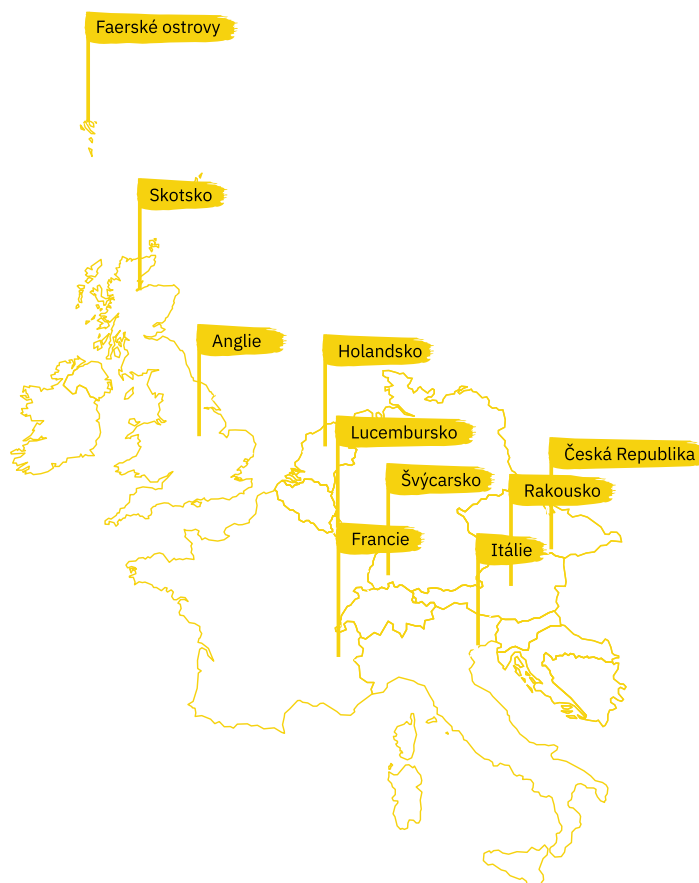
Osvětu o kardiovaskulárních nemocech chce šířit i na školách. „Na podzim chystám sérii přednášek, kde žákům povyprávím nejen o své cestě, ale i o tom, jak poskytnout první pomoc nebo proč je důležité pečovat o srdce,“ uzavírá Žák.

## O projektu

10/10/10 je projekt Brňana Jakuba Žáka, který se rozhodl v červnu roku 2021 zdolat 10 tratí polovičního Ironmana v deseti evropských zemích. Na každé trati uplave 1,9 kilometrů, následně ujede 90 kilometrů na kole a uběhne 21 kilometrů. Všechny tratě připravil sám se svým týmem.

Cílem projektu 10/10/10 je upozornit na problematiku náhlého srdečního selhání, na které v roce 2014 zemřel Žákův dědeček. Mladý Brňan chce zároveň vybrat co nejvíce peněz, které využije jak na podporu pravidelných prohlídek srdce, tak na nákup AED přístrojů.

Projekt má také edukativní rozměr: na podzim chce Žák se svým týmem uspořádat přednášky na školách, které upozorní nebezpečí kardiovaskulárních onemocnění. Zároveň vznikne dokument, který bude mapovat Žákovu cestu k cíli.



### Kontakt pro média

**Mgr. David Zouhar**  
PR manažer  
david@storybyjakub.com

[www.storybyjakub.com](http://www.storybyjakub.com)

**Ing. Jakub Žák**  
autor projektu  
zak@storybyjakub.com

[www.zachransrdce.cz](http://www.zachransrdce.cz)