

Jaroslav Průckner Autor: Josef Vostárek,



[zavřít](#)

„Mám vůli čtyřadvacet hodin jít, ale ne dvě hodiny nejíst“

28. září 2010

Auto jede z Prahy do Budapešti pět hodin. Chodec Jaroslav Průckner by to pěšky zvládl za šest dní. Aby ne, vždyť v ultramaratonu je desátý na světě.

„Když jsem ten chodec, měl bych za vámi pěšky přijít já,“ navrhně Jaroslav Průckner, když si s redaktorkou Sedmičky domlouvá schůzku. Na své výkony je hrdý. Má proč, další úspěch si připsal v neděli 19. září, když stihl za čtyřadvacet hodin ujít více než sto šedesát kilometrů.

To je mezi chodci meta?

Ano, jde o světově uznávanou hranici kvality závodníka. Její pokořitelé se sdružují v celosvětových klubech. Mně se tím podařilo splnit si jeden ze svých snů. Na závodech v Roubaix ve Francii jsem za osmadvacet hodin ušel 181 905 metrů. Skončil jsem dvaadvacátý, startovalo 74 mužů, do cíle došlo třiapadesát. Bývá to nejlépe obsazený závod sezony. Počítal jsem, že bude zázrak, skončím-li v třicítce.

Významné pro vás byly už červnové závody, že?

Ve francouzském Antibes nás šlo šest dní šestnáct mužů. A mně se povedl na české poměry nevídaný výkon, urazil jsem 527 kilometrů. Nikdo z Čechů nic podobného nešel. Byla to otázka odvahy, vůle a zdraví mých nohou. Také však sebezapření v překonání bolesti. Jestli se po zimní olympiádě říkalo, že Martina Sáblíková svých úspěchů dosahuje, protože má posunutý práh bolesti, já asi nemám žádný.

Díky tomu jste desátý v historických tabulkách?

Před závodem v Antibes šlo něco podobného asi dvacet lidí na světě. Tabulky teď obsahují šestatřicet jmen, přičemž prvních pět je hodně vpředu, s těmi dalšími by šlo soupeřit.

Závody se nekonaly, či lidem chyběla odvaha?

V tomhle případě to druhé. Závody byly původně běžecké, nyní tam akceptují také chodce. Běžci stejně většinu závodu odejdou, mají předem naplánované, které úseky poběží, a které ne. Vůbec jsem nevěděl, jak to bude vypadat. Nechal jsem tělo, ať si řekne, kdy si dá pauzu.

Jak je to při ultramaratonu se spánkem?

U šestidenního nejsou žádné limity. Šel jsem od začátku pomaleji, nebo je to tím, že jsem tvrdší než soupeři, ale spánek jsem tolik nepotřeboval. Strávil jsem jím jen asi dvacet hodin.

Doprovodná auta stála u okruhu, po kterém jsme chodili, stejně jako tři velké erární stany s lůžky. Využil jsem obojí. Na několik půlhodinek jsem se také natáhl v autě na matraci.

Co se člověku při tak dlouhé chůzi honí hlavou?

Všechno možné. Absolvoval jsem 407 okruhů, z nich jsem si minimálně u tří set nebyl schopný zapamatovat mezičas průchodu cílem. Člověk se nedokáže soustředit. Když to jde, zabaví se třeba počítáním tempa. Hlavně nesmí myslet na to, kolik mu zbývá do konce, to by mu psychicky nepomohlo. Také se hodně pěstuje společenská konverzace. Když se závodníci potkají, chvíli si popovídají.

Máte sílu ještě s někým hovořit?

Ano, při tomto tempu to jde. A je to příjemné zpestření. Navíc si člověk procvičí jazyky. Konkurence byla celosvětová, od Japonců až po Slováka ve francouzském dresu.

Máte na závody speciální oblečení a obuv?

Člověk musí mít elastáky, reflexní vestu, boty, které mu sedí. Drahé je spíš občerstvení, potravinové doplňky jako gely, tyčinky, vitaminy. Nejradši mám obyčejný sýr, toho sním velké

množství. Zasytí, je dobrý i slaný, takže je skvělý proti křečím. Nevšiml jsem si, že by ho při závodě někdo jedl tak často jako já.

Trasu ujdete silou vůle, zároveň je to boj s pudem sebezáchovy. Kde leží hranice? Je velmi pohyblivá. Na začátku roku jsem šel ve Francii čtyřadvacetihodinovku s nedoléčeným zraněním. Pravděpodobnost, že dojdu, byla malá. Ale vzhledem k celosvětové partě chodců jsem chtěl aspoň nastoupit. I se zraněnou nohou jsem absolvoval třiašedesát kilometrů. Věděl jsem, že nedojdu, ale osm deset hodin jsem šel. A pak je těžké říct si dost. Několik hodin jsem bojoval, než jsem dovolil pudu sebezáchovy zvítězit nad vůlí. Je to trochu droga. Tou je samozřejmě i zvýšené sebevědomí, že člověk v mém věku může něco dokázat a nepatří do starého železa.

Jak se jedinec poprvé odhodlá zkusit takový závod?

Už za minulého režimu jsem jezdil s reprezentací na etapové závody do Švýcarska. Chodil jsem dvacet a padesát kilometrů. Aktivní kariéru mi ukončil začátkem osmdesátých let těžký výron. Předtím si mi však díky zdatnosti jazyků podařilo navázat v cizině přátele a dalších osmnáct let jsem tam vozil naši špičku na soutěže. A když postupně reprezentanti odpadli, říkal jsem si, že musí nastoupit někdo další, a zkusil to sám. Toužil jsem po tom dlouho, ale měl kila navíc, řadu let jsem netrénoval. V roce 2003 jsem to zkusil a o čtyři roky později šel první čtyřadvacetihodinovku. Nebylo to špatné rozhodnutí.

Aby nebyla ta kila navíc, hlídáte si nějak životosprávu?

Rád bych se držel, ale já mám vůli čtyřadvacet hodin jít, ale nemám vůli dvě hodiny nejíst. Chutná mi jídlo, pivo, kila honím dolů spíš až před závodem. Nejím a nepiji zrovna asketicky.

Jezdíte vůbec autem, nebo ho nepotřebujete?

Nezvládal bych to uchodit časově. Bydlím na Bradlci a firmu mám v Boleslavi, což je 5,3 kilometru. Když ale vím, že mám čas, vyrazím pěšky.

Jak trénujete?

Na tuhle disciplínu se úplně trénovat nedá. Člověk musí mít za život něco v sobě. Chodí se víc hlavou než nohama. Dvakrát do roka si dám větší záběr formou soustředění. Na jaře čtrnáct dní na Džerbě, kde už mám svoje trasy, a na podzim na Kaprunu v horách. Pak už se jen udržuji, jednou za měsíc ujdou kolem padesáti kilometrů.

Mají chodci něco společného?

Všichni jsou přátelští. Je to dané charakterem disciplíny, vytrvalci jsou klidní lidé, třeba sprinteři či výškaři zase výbušní. Chodci jsou pohodáři. Nevzpomínám si, že by se při závodě pohádali.

Hana Kružiková