

# Pivo je nejlepší 'iont'ák', říká 62letý Čech, který chce ujít tisíc kilometrů



Vytrvalecký chodec

Jaroslav Prückner by rád ušel 1000 kilometrů. | foto: Archiv Jaroslava Prücknera  
MLADÁ BOLESLAV Ročně na závodech ujde kolem dvou tisíc kilometrů, podobnou vzdálenost nachodí i v rámci tréninku. Dvašedesátiletý Jaroslav Prückner by nyní rád polovinu z této porce překonal během jediného závodu, což se mezi chodci v jeho věkové kategorii dosud nikomu nepodařilo. Pomocť mu má i folková hudba nebo nealkoholické pivo, které při soutěži popíjí místo iontových nápojů.

S myšlenkou ujít tisíc kilometrů naráz si Jaroslav Prückner pohrává už od roku 2014. „Je to jeden z mých sportovních snů. Podobný závod se ale nekoná každý rok,“ vypráví s tím, že jednou mu taková příležitost utekla.

## Jaroslav Prückner (62)

- Narodil se 1. května 1954 v Bakově nad Jizerou.
- Vystudoval ekonomicko-matematické výpočty na Vysoké škole ekonomické v Praze.
- Momentálně je v důchodu. Dlouhá léta pracoval jako programátor ve společnosti Škoda Auto a podnikal v IT.
- Hovoří plynule anglicky, rusky, domluví se i francouzsky a německy.
- Za největší chodecké úspěchy považuje **účasť na prestižním závodě Paříž – Colmar a překonání vzdálenosti 500 kilometrů během šestidenního závodu**, což se mu povedlo už desetkrát. Je mezinárodním vicemistrem USA mezi veterány na 5 a 10 kilometrů.

Loni v Brazílii byl podnik pár týdnů před začátkem kvůli viru zika zrušen. Letos v [Řecku](#) by ale vše už mělo vyjít. Na start 12. ročníku [Mezinárodního](#) ultramaratonského festivalu se senior s neutuchajícím elánem [postaví](#) již ve čtvrtek 2. února.

V blízkosti bývalého olympijského stadionu a někdejšího athénskému letišti budou zápolit sportovci v deseti disciplínách - běhu a chůzi na 24 hodin, 48 hodin, 6 dní, 1000 kilometrů a 1000 mil - až do neděle 19. února. Prücknerův závod končí v sobotu. Na pokoření vytyčené tisícové hranice bude mít o den méně. Když se mu to podaří, stane se oficiálně prvním chodcem ve věkové kategorii nad 60 let, který takovou vzdálenost ujde.

V klukovských letech hrával Prückner házenou, věnoval se také atletice. Právě od ní se v osmnácti dostal k chůzi, když přemýšlel, kterou třetí disciplínu zvolit jako součást atletického trojboje.



Mnoho let závodil v chůzi na kratších tratích. Na nich se mimo jiné často střetával i s nejúspěšnějším československým reprezentantem tohoto sportu Jozefem Pribilincem, olympijským vítězem ze Soulu z roku 1988. Později jezdil s [českými](#) chodeckými ultravytrvalci jako kouč a manažer. Před více než deseti lety se nechal přemluvit a jednoho z dálkových závodů se zúčastnil osobně. Stokilometrovou trasu zdolal poprvé v roce 2005, od té doby překonal nespočet rekordů.

### **Těžko na bojišti, lehký na cvičišti**

„Dosud nejdelší závod, který jsem absolvoval, byl osmidenní podnik v Monaku v roce 2011, kde jsem urazil 617 kilometrů a 850 metrů. V šestidenních závodech jsem desetkrát překonal hranici 500 kilometrů,“ líčí Prückner s tím, že je držitelem nejlepšího tuzemského výkonu v kategorii nad 60 let (524 kilometrů) i absolutního českého rekordu (536 kilometrů).

Právě ultravytrvalecké závody na šest dnů se konají nejčastěji. Prückner se ročně zúčastní pěti až sedmi, nijak zvlášť se na ně ale nepřipravuje. „Zastávám názor, že v boji je mi těžko vždy, tak proč by mělo i na cvičišti,“ popisuje s úsměvem na tváři v jedné z mladoboleslavských kaváren.

Chodecké maratony podle něj nejsou o tréninku, ale hlavně o vůli a odvaze. I proto se ve výsledkových listinách tyčí na předních pozicích jména závodníků, kteří jsou starší 40 let. „Znám spoustu těch, kteří jsou rychlejší a na začátku lepší než já, jenže to nevydrží, je to v hlavě.“

Krize jej postihuje často, závisí přitom hodně na stravování a počasí. Právě kvůli nepříznivým podmínkám už dvakrát závod vzdal, jednou pak odstoupil pro zranění. „Co bolí po 30

kilometrech, bolí po 130. stejně. Je ale třeba rozlišit, co je únava a kdy už jde o [zdraví](#)," vysvětluje. Když soutěží, naspí přitom pouze dvě hodiny denně, ještě k tomu v autě. Síly šetří hlavně na trati. „Někdy pět minut [odpočinku](#) vám dá více, než když to rvete za každou cenu.“

## Odvěká německá rivalka

Rád závodí v noci, kdy může nerušeně vzpomínat a poslouchat svou oblíbenou hudbu. Ze sluchátek přehrávačů, kterých s sebou pro případ vybití vozí několik, zní folkové písně či hity kapely Smokie a Boney M. Rovněž preferuje spíše horko než zimu. I proto, že se může zchladit svým oblíbeným povzbuzujícím drinkem. „Nealkoholické pivo. To je nejlepší ionťák,“ směje se Prückner.

„Lidé si myslí, že okruhové závody jsou na zblbnutí. Čím kratší okruh, tím líp, protože na trase pořád někoho potkáváte,“ podotýká vytrvalec. Mezi závodníky, kterých se pravidelně sejde kolem 70, prý panují přátelské vztahy a většina se navzájem zná. Přesto existuje sok, přesněji sokyně, s níž si nedarují ani metr asfaltu či šotoliny zadarmo.

„Neustále se [stará](#), jestli přijedu a jak na tom jsem. Ona je pomalejší než já, ale je schopná nespát tři dny, aby stáhla ztrátu a vyrovnala se mi,“ zmiňuje německou běžkyni Martinu Haussmanovou, světovou rekordmanku v běhu na tisíc kilometrů a mil zároveň. Na trati se potkávají, neboť ultramaratonské závody chodců a běžců probíhají souběžně.



Jaroslav Prückner se svou rivalkou Martinou Haussmanovou.

O vzájemné rivalitě svědčí i fakt, že Prückner by athénskou trasu rád dokončil rychleji než Haussmanová. Nejlepší výkon Němky na stejné vzdálenosti se zastavil na 13 dnech a 15 hodinách.

## Chodecká „Tour de France“

Díky sportovní chůzi procestoval rodák z Bakova nad Jizerou velkou část světa. Nadšeně vzpomíná na svůj start na karibském ostrově Guadeloupe, kde při závodě v noci bez jakéhokoliv osvětlení zažil dle svých slov opravdové dobrodružství. Účastnil se také veteránských olympijských her v kanadském Edmontonu či mezinárodního mistrovství USA na Havaji, odkud si dokonce přivezl dvě [stříbrné](#) medaile.

Přesto existuje úspěch, který staví úplně nejvýše. „Jsem šťastný, že jsem se mohl zúčastnit závodu Paříž–Colmar. Je to taková ‚Tour de France‘ pro chodce. Nelze se na něj ani přihlásit,“ vysvětluje, že kvalifikaci má zajištěnou pouze nejlepší třicítka ze světového žebříčku. Prückner je momentálně v sedmé desítce, další start je tak minimálně letos v nedohlednu.

## Centurion

- Centurionem se stane chodec, který za 24 hodin ujde 100 mil (tedy 160 kilometrů).
- Jaroslavu Prücknerovi se takový počín povedl v roce 2010, kdy urazil 161,76 kilometrů.
- Historicky prvním českým centurionem se stal Ivo Majetič, mimo jiné jeden z Prücknerových svěřenců z dob, kdy trénoval.

Atraktivitě francouzského podniku, jemuž historicky vládne polský ultramaratonec Grzegorz Adam Urbanowski a v posledních letech Rus Dimitri Osipov, přispívá i skutečnost, že jde o jeden z pouhých dvou financovaných závodů. Tím dalším je 28 hodin Paříž-Roubais.

„Tenkrát jsem obdržel asi tisíc euro, což bylo 27 tisíc korun. Za celou srandu jsem ale zaplatil dvakrát tolik,“ říká Prückner. I proto je odkázaný na sponzory, bez jejichž podpory by se neobešel. O pomoc požádal na tuzemském crowdfundingovém portálu [Hithit.com](#) (*crowdfunding je hromadné [financování](#), při němž jednotlivci přispívají menším obnosem k cílové [částce](#) – pozn. red.*). Požadovaných 50 tisíc se mu podařilo vybrat za šest týdnů.

I když si Jaroslav Prückner v nadcházejících dnech splní svůj sen, končit nehodlá. „Záleží, jak mi vydrží zdraví, každý rok je to horší. Za rekordy už se ale neženu,“ tvrdí, ačkoliv přiznává, že překonání jeho nejlepších dosavadních výsledků z šestidenních závodů by ho lákalo.

[Robert Sattler](#)

Zdroj: [http://www.lidovky.cz/pivo-je-nejlepsi-iontak-rika-62lety-cech-ktery-chce-ujit-tisic-kilometru-13t-/zpravy-domov.aspx?c=A170127\\_172942\\_in\\_domov\\_rsa](http://www.lidovky.cz/pivo-je-nejlepsi-iontak-rika-62lety-cech-ktery-chce-ujit-tisic-kilometru-13t-/zpravy-domov.aspx?c=A170127_172942_in_domov_rsa)