

BOLESLAVSKO | Extra

Boleslavský chodec přivezl z Řecka světový rekord

Dvašedesátiletý Jaroslav Průckner za třináct dní zvládl tisíc kilometrů!

LUCIE RŮŽKOVÁ

Mladá Boleslav – Třináct dní, čtyři hodiny, sedmdvacet minut, třiapadesát sekund. A světový rekord v chůzi na tisíc kilometrů je na světě. Na 12. ročník ultravýtrvaleckého festivalu v řeckých Athénách se o něj v kategorii 60 až 64 let postaral boleslavský chodec a nezmar Jaroslav Průckner.

Dvašedesátiletý sportovec, který se na dráhu ultravýtrvalostního chodce vydal před deseti lety, se zapsal do chodecké historie. „Základem úspěchu byl dobrý odhad mých možností, dodržoval jsem předem stanovený plán a dokonce jsem poslední dva dny dokázal i mírně zrychlit tempo,“ říká Jaroslav Průckner, který se po překonání cíle těšil na jediné. Až se pořádně nají a k dobrému jídlu přidá pivo.

I když je zvyklý na několikadenní závody v chůzi, měl v Řecku na startu pochybnosti.

„Věřil jsem si, že mám na

takový závod dost sil, na druhou stranu se vždy může stát něco nepředvídatelného, například zranění, které by výsledek komplikovalo,“ vypráví muž, který chodce dokonce i trénuje v mlado-boleslavském atletickém oddílu.

Aby závod dobře zvládl, sestavil si plán, kterého se chtěl držet. V prvním dni, kdy ještě není nutné dělat větší přestávky, chtěl ujít sto kilometrů, v dalších dnech pak sedmdesát kilometrů. „Jak se ale záhy ukázalo, plán jsem okamžitě porušil. Už za první tři dny jsem ušel o deset kilometrů více, což jsem držel až do jedenáctého dne a pak jsem ještě trochu přidal,“ popisuje své tempo Jaroslav Průckner a připomíná, že kromě kilometrů nakonec zahýbal i s časem. Oproti

původnímu harmonogramu byl rychlejší o 7,5 hodiny.

Paradoxní je, že světovému rekordu nepřecházela žádná extra příprava. Jaroslav Průckner tvrdí, že takové závody se chodí hlavou, ne nohama. „Samozřejmě, že se udržuji ve fyzické kondici, ale ničím speciálním. Když mám čas a je dobré počasí, ujdou v tréninku deset až dvacet kilometrů,“ pokračuje chodec, který v Řecku využíval především zkušenosti z předcházejících dvanácti vícedenních závodů.

Hlavně dával pozor na to, aby neměl pučýře.

„Jakmile jsem cítil, že by se mohl vytvořit, okamžitě jsem místo na chodidle promazal, přezul boty i ponožky a pokračoval dál,“ vysvětluje strategii, která mu přinesla titul rekordmana.

Musel si poradit i s proměnlivým počasím, kdy ho trápil silný protivítr i slunce v zádech.

„Často jsem se proto musel převlékat. Mám rád teplé počasí, a tak říkám, že se raději dvakrát zpotím, než abych promrzl a riskoval prochladnutí,“ vypravuje sportovec, který už po desátém dni věděl, že koncové mety dosáhne v rekordním čase. „Jakmile jsem byl v cíli, měl jsem jen jedno přání. Dobře se najíst a zapít to pivem,“ dodává ultrachodec, který v závěru závodu už nejedl a nepil. Nechtěl se tím zdržovat a těšil se na konec.

Svou chodeckou kariéru ještě rozhodně nehodlá zabalit. Protože ale závod v Athénách považuje za určitý vrchol své kariéry, osud a zdraví nehodlá znovu takhle dlouhým závodem pokoušet.

„Chci závodit dále, za maximální délku trvání závodu už ale považuji šest dnů,“ dodává Jaroslav Průckner.

