



LÉTO OBJEKTIVEM MBnovin

podívejte se, čím žije Mladoboleslavsko
v těchto dnech

čtete na str. 9

FOTBALISTÉ FK SE VRACEJÍ Z ALP

- neběhali jsme v lese, ale na hřišti ladili taktiku

čtete na str. 12

www.mbnoviny.cz

noviny pro Mladoboleslavsko

vychází každý pátek

cena 5 Kč

číslo 28 / 15. července 2011

Jaroslav Prückner se docela rád prochází, ve Francii ušel 750 km

Bratři Prücknerové jsou rodáky z Bakova nad Jizerou, ale sotva je tam zná tolik lidí, jako v Mladé Boleslavi, kde žijí a pracují většinu svého života. Daňový poradce a nedávny ekonomický expert mladoboleslavského zastupitelstva Miloš je o šestnáct měsíců starší než Jaroslav, jehož veřejná proslulost je spojená více se sportem. Pro AC Mladá Boleslav sbírá body v atletické lize a navíc závodí doma i v zahraničí v prestižních kláních nejen veteránské kategorie. Celoživotní vášní a atletickou disciplínou Jaroslava Prücknera je sportovní chůze. Ve svých sedmapadesáti letech udívá výkony v ultravývalostních závodech. V letošním červnu v rozmezí dvaceti dnů ušel 756,65 km při dvou po sobě jdoucích akcích ve Francii, na okruhu v Antibes (502, 25 km) a posléze na trati Paris – Colmar (254,4 km).

JAN FIDLER

FOTO: ARCHIV J. PRÜCKNERA

Chůze je pro člověka přirozený pohyb, lze tedy považovat sportovní chůzi za nejpřirozenější sportovní aktivitu?

Pro mě určitě ano. Chůzi považují za nejpřirozenější sport, protože mě u ní nic netrápí, kdežto při běhu mě za chvíli začínou bolet kolena.

Co je při vývalostní chůzi nejdůležitější?

Nebát se. Mé současné výkony nejsou o trénování, ale o odvaze a vůli. Vývalostní chůze je především o hlavě.

Je vůbec normální, chodit týden neustále dokolečka po stejném oválu?

Není to normální. Je to úchylka, ale hezká úchylka...

Na co myslíte při chůzi jednotlivým prostředím?

Chodecké závody na uzavřených okruzích mně vyhovují. Popovídám si nejen s kolegy závodníky, ale i s pořadateli, protože v místě tradičních závodů se už znám se spoustou lidí. Ve Francii byla dokonce u šestidenního chodeckého závodu několikrát i muzika. Čím kratší okruh, tím je pro mě lepší. Mám na něm zajištěný nezbytný servis pro občerstvení, osvěžení a případné ošetření. Při závodu z místa do místa se prodražuje organizační zajištění o nezbytné doprovodné vozidlo a větší tým lidí.

Jak často a s jakými objemy trénujete?

Chodím tréninkově dvakrát až třikrát za týden jednorázové vzdálenosti mezi deseti a dvaceti kilometry a jednou za čas jdu turisticky kolem padesáti kilometrů s batohem, v němž mám náhradní věci na převléknutí, které však stejně nikdy nepoužiji. Dvakrát ročně si dávám do těla pořádné dávky na zahraničním soustředění, v zimě v tuniské Džerbě, kde jsou pro vytrvaleckou chůzi vhodné rovinaté úseky, a v létě v rakouském Kaprunu, kde chodím náročné úseky do kopců v řídkém horském vzduchu. Letos jsem místo v Tunisku byl v Turecku, ale zjistil jsem, že je možná dobře pro turisty, nikoliv však pro chodecký trénink.

Podle čeho se rozhodujete, kolik závodů v sezóně absolvujete?

Jediný a zásadní limit pro četnost účasti na závodech jsou finanční možnosti. Někde pořadatel hradí účastníkům náklady, většinou si ale musím všechno zaplatit z vlastní kapsy. Občas se mi povede sehnat i nějaký sponzorský příspěvek a za finanční pomoc děkuji firmám Hanca, Ratmez, Smola Konstrukce, Vekbol, Max, Adria, za materiální podporu především pivovaru Holba a za slevy při nákupu firmám Aminostar, Moira, Energus a Asics.

Provází i chodce zdravotní obtíže, jako jiné sportovce?

Ze zdravotních důvodů jsem osmnáct let nezávodil. Když jsem opět začal, bylo mi devětačtyřicet let, všechno mě bolelo a hlavně jsem byl psychicky zdeptaný, že chodím pomalu, i když jdu naplno. Novou motivací jsem získal až účastmi na veteránských závodech a šampionátech. Před čtyřmi lety jsem začal chodit ultravývalové závody, které jsou společně pro všechny věkové kategorie, a dá se říci, že jsem našel pro sebe tu pravou disciplínu. Protože se však u nás takové závody nepořádají, musím za nimi cestovat do zahraničí.

S jak starými či mladými závodníky se střetáváte?

Na letošní šestidenní ve francouzském Antibes byl nejmladším jedenáctiletý soupeř, kterého jsem před rokem porazil, jenom o jedno místo předě mnou. Pouze dva závodníci byli starší než já a oba jsem předěsel.



Letos v červnu ušel Jaroslav Prückner v rozmezí dvaceti dnů na dvou závodech 756,65 kilometrů.

Co jíte a pijete při závodech?

Většinu stravy si vozím sebou, ale využívám i pořadatele nabízené občerstvení. Jim vyzkoušené a známé energetické tyčinky i gely, sýr, ovesnou kaši, pijí iontové nápoje, které jsou běžně ke koupění, žádné speciality nemám. Někdy si dám mléčný nutridrink, protože má velkou výživnou hodnotu. Když mi žaludek z únavy nic nebere, zklidním ho obyčejným čajem.

A jaké preferujete oblečení?

Mám lety prověšené boty Mizuno a Asics. Jeden pár bot vydrží tři až čtyři sezóny, ale to proto, že jich střídám několik. Do bot si беру výhradně ponožky Moira, jsou měkké a dobře sají pot. V Antibes jsem první puchýř měl tepr-

ve po tři sta kilometrech. Při závodní chůzi platí, že kdo maže, ten nikoliv jede, ale jde. Kdysi jsem používal indulon, ale ta dlouho nevydrží

Životní výkon Jaroslava Prücknera 756,65 km v rozmezí dvaceti dnů:

- 5.–11. června při šestidenní v Antibes na 6. místě 502, 25 km
- 22.–25. června při závodu Paříž–Colmar na 8. místě 254,4 km

a musel jsem s ní nohy často přemazávat. Proto si z Francie vozím speciální masť, kterou používám nejen na nohy, ale také do podpaží a třísel.

Co děláte, když nechoďte?

Zvelebují a stále ještě dokončují vlastní barák na Bradleci. To je ta obec nedaleko Mladé Boleslavi, kde bydlí samí milionáři a vedle nich také já a nebo čuším do počítače, což je moji hlavní pracovní náplň.

Dodržujete v životním režimu nějaké zásady s ohledem na sportovní aktivitu?

Beru život jak přijde. V závodech i v běžném životě naslouchám tělu, o co si řekne.

Co považujete za svůj největší sportovní úspěch či výkon?

V roce 1978 jsem šel padesátku z Prahy do Poděbrad za 4:40 hodiny, což je výkon, se kterým bych i dnes bral chodeckou medaili na republikovém mistrovství. Z ultravýtrva-

lecké éry si považuji letošní výkon, kdy jsem prokazatelně jako první na světě absolvoval kombinaci šestidenního závodu v Antibes s jednorázovým Paris-Colmar. S pouhou jedenáctidenní přestávkou, ze které jsem strávil čtyři dny cestování v autě, jsem ušel dohromady více než 750 km. Prežil jsem to v nečekané pohodě, protože se mi podařilo vtečně zregenerovat.

Jak jste odpočíval při takové zátěži?

Podstoupil jsem masáže, byl dvakrát v infrasauně, kterou mám doma, a procházel se se psem.

Procházíte se rád i mimo závody?

Když mám čas, rád se projdu po Mladé Boleslavi a třeba i po Praze. Někdy chodím i pěšky z domova do firmy, což je přibližně pět kilometrů.

Ocenili představitelé Mladé Boleslavi, jak město zdárně reprezentujete?

Bohužel ne. Na rozdíl od mladoboleslavského rozhodlo bradlecké zastupitelstvo, že mé výkony odmění, aniž bych o to žádal. V Mladé Boleslavi radní odmítli tři mé žádosti o finanční podporu a dnes už na mé maily ani neodpovídají.

Znáte Juraje Puciho, který každodenně chodí několik desítek kilometrů i ve svých dvaosmdesáti letech?

Osobně jsem se s ním v životě nepotkal, ale vím, o koho jde. I když své chodecké aktivity nesměroval na sportovní závody, je důkazem, že sportovní chůze se dá dělat opravdu hodně dlouho.

Puci se proslavil komerčními akcemi. Při jednom ze svých rekordů v červnu 1999 ušel za 24 hodin 122,5 km z Českých Budějovic do Pelhřimova, aniž by něco jedl, ale pil pouze pivo Budvar. Vypil ho 8,5 litru. Zvládl byste něco podobného?

Kaloricky pivo určitě vyhovuje a jídlo částečně nahradí, ale já bych po pátém pivu už nevěděl, kam jdu. Pivo má jistě dobrý účinek na žaludek, ale alkohol mě uspává. Takže v souvislosti se sportovní chůzí si pivo dám vždy až ke konci, nebo úplně po závodech.

Máte zkušenosti s komerčními akcemi?

Komerční chození jsem ještě nikdy nedělal, ale docela rád bych si to zkusil. Zajímavé akce bych se klidně propůjčil.