

Boleslavák ušel za 6 dnů 527 kilometrů, ptejte se online

Mladá Boleslav - Ptejte se na vše, co vás zajímá Mladoboleslaváka, který překonává hranice. On-line rozhovor ve čtvrtek od 13 do 14 hodin.



Jaroslav Prückner.

Ptejte se na vše, co vás zajímá Mladoboleslaváka, který překonává hranice. Na posledy se [ve](#) svém věku zúčastnil závodu French Ultra Festival, který konal se ve francouzském přímořském městě Antibes a obsahoval běžecké i chodecké závody na 6 dní.

„Já [jsem](#) za 6 dnů ušel přesně 526 kilometrů 928 metrů a obsadil jsem 6. místo v chodeckém závodě,“ podotkl pro Deníku Jaroslav Prückner.

„Vzhledem k tomu, že toto byl nejsilněji obsazený šestidenní závod v historii, můj výkon znamená současně i 10. místo v dlouhodobých světových tabulkách v této disciplíně,“ dodal sportovec.

Za zmínku stojí, že z 80 běžců jich pouze 28 uběhlo větší vzdálenost, než on urazil chůzí.

Ptát se můžete již nyní, uloží se v systému. Zobrazí se společně s odpovědí ve čtvrtek 15. července od 13 do 14 hodin.

Při Vašich zahraničních startech se procházíte bezesporu malebnými krajinami. Máte čas a chuť vnímat krásy okolní krajiny?

Jiří Dolejší, Mladá Boleslav, dnes 13:45

Odpověď vložena: dnes 14:14

Při mém ultratempu stačím vnímat okolí. Rád se na některá místa i vracím.

Je v atletickém oddíle AC Mladá Boleslav na obzoru nějaká chodecká naděje, aby Vás za zhruba 25 let, kdy skončíte s aktivní činností, nahradila?

Luděk Bouška, Mladá Boleslav, dnes 13:42

Odpověď vložena: dnes 14:14

A proč bych měl už za 25 let končit? To mi bude teprve 80... Mladý chodec tu teď není žádný, byla tu Andulka Staňková, ale ta přestoupila do Nového Boru.

Věnoval jste se kromě atletiky v mládí jiným sportům? Také je o Vás známo, že jste hudebníkem. Věnujete se ještě koncertní činnosti?

Vladimír Borecký, Nymburk, dnes 13:40

Odpověď vložena: dnes 14:12

Hraju už jen příležitostně na nějakých svatbách či padesátinách apod. Začínal jsem v Bakově s národní házenou, pak jsem ještě chvíli hrál za Bradlec volejbal.

Vlastníte osobní automobil a jak často ho využíváte, když si všude můžete dojít?

Vlastimil Vrána, Mladá Boleslav, dnes 13:37

Odpověď vložena: dnes 14:11

Chodím dost pěšky, ale jinak mám hojně využívaný Citroen Berlingo. Někdy v něm na cestách i spím. Tedy za jízdy ne...

Jaký úspěch v chůzi považujete dosud za svůj životní?

Pavel Mojžíš, Přepere, dnes 13:20

Odpověď vložena: dnes 14:09

Tento poslední považuji za životní, jinak asi padesátku z roku 1978, kdy jsem zašel výkon, který by ještě teď bral medajli na mistrovství republiky. A zvlášť si cením stříbrné medajle z mistrovství USA veteránů na Havaji v r. 2005.

Jsou chodci zvláštní kategorií mezi atlety? Pokud se nemýlím, i soutěžní chodecké závody se uskuteční mimo rámec ostatních disciplín. Jaká je tedy soudržnost s Vašimi oddílovými kolegy? Drží Vám palce alespoň na dálku?

Robert Mendlík, Mladá Boleslav, dnes 13:35

Odpověď vložena: dnes 14:08

Fakt je, že spoustu kolegů z oddílového Áčka znám jen podle jména. Ale organizovat na každém ligovém kole ještě závod v chůzi, když nás je tak málo, to by bylo pro pořadatele náročné, proto se chodí závody dopředu všechny ligy společně.

Dožíváte se vysokého sportovního věku, navíc máte úspěchy. Je to výsledkem nějaké přísné životosprávy? Žijete aketicky a neřestí, ať už gastronomické nebo nápojové, odmítáte?

Dalibor Míšek, Předměřice, dnes 13:32

Odpověď vložena: dnes 14:06

V mém případě určitě nelze mluvit o asketismu nebo nějaké super životosprávě. Z neřestí odmítám pouze zásadně kouření. Chůze je disciplína, která se opravdu dá dělat dlouho.

Jaká je atmosféra mezi závodníky při tomto extrémním závodě? Jde spíše o kamarádství, nebo nesmiřitelný souboj?

Jan Kolínský, Bělá pod Bezdězem, dnes 13:28

Odpověď vložena: dnes 14:05

I když si občas zabojujeme jako soupeři, jsem všichni jedna velká parta.

Je velký rozdíl v závodech na dráze a v závodech, kde je povrch všelijaký? Předpokládá to nějakou změnu techniky chůze?

Bořek Brhel, Mladá Boleslav, dnes 13:26

Odpověď vložena: dnes 14:03

Chodecké závody obvykle nebývají v nerovném terénu, tohle byla kombinace s běžeckým. Mojí technice to nevyhovovalo.

Svým věkem patříte do veteránských soutěží. Existují v této kategorii světové či evropské šampionáty a pokud ano, zúčastníte se jich?

Zdeněk Zajíc, Mladá Boleslav, dnes 13:24

Odpověď vložena: dnes 14:02

Občas se nějakého M-světa či Evropy zúčastním, ale na medajlové posty jsem už pomalý. Proto inklinuji k delším tratím.

Kdo byl nebo je Vaším chodeckým vzorem?

Ladislav Merhaut, Mladá Bolesla, dnes 13:19

Odpověď vložena: dnes 13:41

Přiznám se, že asi nemám úplně konkrétní vzor. Možná Josef Doležal, který mne kdysi poprvé dotáhl z Prahy do Poděbrad pod 5 hodin.

Závod je bezesporu fyzicky náročný. Jaký úbytek na váze během závodu jste zaznamenal, nebo se stačil doplňovat útroby potravinami a nápoji?

Přemysl Doubek, Podlázky, dnes 13:16

Odpověď vložena: dnes 13:40

Já jsem se hodně snažil hlavně pít, i žaludek mi pracoval na výbornou, přesto jsem asi 3-4 kila shodil.

Chodecký styl je při závodech přísně střežen. Je tomu tak i při závodě ultramaratonu?

Petr Belza, Dobruška, dnes 13:07

Odpověď vložena: dnes 13:38

Jsou dvě základní pravidla - nepřetržitý kontakt se zemí, ten je povinný vždy a všude, a noha dopnutá v kolenu při došlapu - to se u těch ultra trochu toleruje, protože to snad ani fyziologicky nejde udržet po 24 hodin. I tady byli rozhodčí chůze.

Vaše šesté místo je jistě v tomto závodě fantastickým úspěchem. Jaká byla vůbec konkurence? Šla v závodě některá známá jména z chodeckých tratí minulosti i současnosti?

Libor Zeman, Mladá Boleslav, dnes 13:04

Odpověď vložena: dnes 13:35

První tři patří k absolutní ultravytrvalecké špičce a nešli ten závod poprvé. Proto taky "odskočili" těm dalším. Já si nejvíce cením vítězství nad maďarem Czukorem (účastník posledních tří olympiád na 50km) a švédem Svenssonem, což je veteránský mistr světa z minulých let. Oba jsou mladší a na 50km bych s nimi prohrál minimálně o hodinu...

Během závodu jste měl možnost libovolně odpočívat. Kolikrát a v jaké době jste tuto možnost využil? Důležitý je jistě i pitný režim. Byly to iontové nápoje, nebo snad něco ostřejšího?

Pavel Drobný, Loučeň, dnes 13:02

Odpověď vložena: dnes 13:32

První noc jsem šel celou, druhou noc skoro celou prospal. Pak už to bylo jen po kouskách, jak si tělo řeklo. Celkem jsem za 6 dní naspal jenom asi 20 hodin. Iontové nápoje jsem pil ve velkém, vodu, colu, čaj a občas i tu plechovku piva. Panáka jsem si dal až doma.

V závodech, a obzvláště v ultramaratonu, jistě prochodíte několik párů obuvi. Máte oblíbenou nějakou speciální značku, nebo chodíte jen tak v botaskách?

Josef Modrý, Mnichovo Hradiště, dnes 12:58

Odpověď vložena: dnes 13:30

Nevím jestli ještě firma Botas existuje, ale já mám Asics a Mizuno.

Co je Vaším sportovním snem ve Vaší chodecké kariéře?

Petr Plašil, Mladá Boleslav, dnes 12:56

Odpověď vložena: dnes 13:30

Tohle byl jeden sen, těch 500km. Teď mám ještě touhu překonat hranici 100mil za 24 hodin. Vloni mi do toho chybělo už jen 5km.

Předpokládám že Vás už přestaly bolet nohy. Chystáte se v nejbližší době na nějaké chodecké závody?

Bedřich Klepáč, Kosmonosy, dnes 12:53

Odpověď vložena: dnes 13:28

Mě každý den po ránu bolí všechno, ani nemusím závodit! V polovině září se chystám na 28hodinovku do francouzského Roubaix.

Z Vašich průběžných zpráv ze závodů, které vycházely v Boleslavském deníku, bylo patrné, že povrch trati nebyl nijak ideální a tím samozřejmě způsoboval i zdravotní potíže třeba v podobě puchýřů. Došlo během závodu k nějakému vážnějšímu zdravotnímu problému, kdy by musela zasahovat záchranná služba?

Petr Bezděk, Benátky nad Jizerou, dnes 12:51

Odpověď vložena: dnes 13:26

Záchranku jsem neregistroval, jeden závodník pak chodil s rukou na pásce, ale co se mu přesně stalo, nevím. Puchýře a podobné problémy měl skoro každý. Terén byl hlavně běžecký, chodci jsme zvyklí na rovný povrch. Tady noha neměla patřičnou stabilitu při došlapu, proto hned ty puchýře.

Váš výkon a umístění v tomto extrémním závodě byly vizitkou nejen Vaší sportovní úrovně, ale i vizitkou úrovně boleslavské atletiky a skvělou reprezentací města Mladá Boleslav. Kdy budete přijat primátorem Mladé Boleslavi a dočkáte se za svůj úspěch od něho ocenění?

Stanislav Koubek, Mladá Boleslav, dnes 12:48

Odpověď vložena: dnes 13:23

Ha ha, rada města mi neschválila ani korunu dotace a pan primátor ani neodpověděl na mail. Ale třeba si to ještě rozmyslí.

Účast v tak náročném závodě předpokládá jistou připravenost. Jaké tréninkové dávky jste absolvoval před závodem?

Hynek Hyka, Stará Boleslav, dnes 12:44

Odpověď vložena: dnes 13:22

Několikrát jsem šel trénink kolem 50km, jinak jsem se jen udržoval. Tohle není otázka tréninku v poslední době. To se jde více hlavou než nohama.

Účast na takovém závodě bude pro závodníka asi finančně náročná. Jaké prostředky jste musel vynaložit pro svou účast? Měl jste třeba nějakého osobního sponzora?

František Zmatlík, Lány, dnes 12:42

Odpověď vložena: dnes 13:20

Tato cesta mne stála cca 30tis. Kč, sponzoři mi uhradili asi čtvrtinu, zbytek z vlastní kapsy. Snad se to v budoucnu zlepší. Můžete se hlásit. Na svých stránkách mám motto: Kdyby se našel nějaký sponzor, tak bych ho za jeho peníze vzal s sebou.

Je naděje, že by pořadatelem ultramaratonu byla v budoucnu Česká republika? Na jakém základě je udělováno pořadatelsví?

David Záruba, Kosmonosy, dnes 12:40

Odpověď vložena: dnes 13:18

Obávám se, že nemáme dost závodníků ani na ligovou chodeckou soutěž , natož na ultra. Tam je kolébkou jednoznačně Francie. Běžecké ultramaratony se tady ale pořádají!

Jakého ocenění se dostává nejlepším závodníkům? Dostanou diplom, pohár nebo dokonce prachy?

Cyril Kameš, Mnichovo Hradiště, dnes 12:39

Odpověď vložena: dnes 13:16

Obvykle jsou to poháry, tady byly ještě medajle a pár věcných cen. Prachy bohužel ne. Ale na některých závodech se občas nějaké drobné dají získat...

Zúčastní se těchto extrémních závodů také ženy? Pokud ano, jakých dosahují výkonů?

Břetislav Moučka, Mladá Bolesla, dnes 12:38

Odpověď vložena: dnes 13:15

Ano a některé docela drží krok i s muži. Tady byla nejlepší žena tuším se 470km.

Před závodem bylo Vaším cílem zdolat hranici 500 km, což se Vám podařilo. Kolik kilometrů vůbec ušel vítěz a existuje nějaký světový rekord těchto ultramaratonů?

Adam Pfeifer, Mladá Boleslav, dnes 12:36

Odpověď vložena: dnes 13:13

Vítěz ušel 701 km a světový rekord je 741km. Dále jsou evidovány pouze 3 výkony přes 600km a husto v dlouhodobých tabulkách je až právě kolem těch 500km. Mně teď patří 10.místo.

Jaké je vůbec organizační zabezpečení tak extrémního závodu? Existuje na trati stálá lékařská služba, jak je to se stravováním, pitným režimem a místy pro odpočinek?

Zdeněk Prokeš, Mladá Boleslav, dnes 12:29

Odpověď vložena: dnes 13:12

Vše bylo perfektně zajištěno, dva lékaři 24 hodin denně, občerstvovačka nepřetržitě, kvalitně zásobená a k tomu něco z vlastních zdrojů, hygienické zázemí, apod. Navíc i online internetová kamera, takže celý závod bylo možno sledovat.

Závodu ultramaratonu jste se za českou stranu zúčastnil jen Vy. Existují v naší republice ještě nějací další odvážlivci?

Pavel Beneš, Struhy, dnes 12:27

Odpověď vložena: dnes 13:09

Šestidenní jsem šel jako jediný Čech v historii.

Jsou stanovena nějaká kritéria pro přijetí do závodu ultramaratonu? Musí účastník prokazovat předem nějakou výkonnost a jaké lékařské osvědčení musí prokázat?

Petr Dobeš, Mladá Boleslav, dnes 12:25

Odpověď vložena: dnes 13:09

Může si to zkusit každý, ale musí být registrován nebo se prokázat lékařskou prohlídkou. Samozřejmě bez trochy zkušeností se to asi napoprvé nepovede.

Boleslavští atleti mají nakročeno do I. ligy. Budete chodit i v prvoligové soutěži?

Jiří Špaček, Mnichovo Hradiště, dnes 12:23

Odpověď vložena: dnes 13:07

Sice ještě nějaké body posbírám, ale už bych to měl nechat mladším.

Pokud se nepletu, začínal jste v atletice jako běžec. Co rozhodlo o tom, že jste \"zpomalil\"?

Karel Poustka, Mladá Boleslav, dnes 12:22

Odpověď vložena: dnes 13:06

Já jsem začínal jako diskař a oštěpař, přitom jsem běhal i sprinty. K chůzi jsem se dostal náhodou v dorosteneckém věku a už mi to zůstalo.

Kolik ultramaratonců je vlastně v Čechách?

Kim, dnes 12:20

Odpověď vložena: dnes 13:02

V současnosti vím o šesti, více závodů do roka chodíme 2-3. Tedy chodců, běžců je mnohem víc.