

# Články / O čem se mluví

## Okolo střední Evropy za 55 hodin



**Chtěl přestat kouřit. Teď je jedním z nejlepších ultramaratonců střední Evropy. Stanislav Prokeš zdolal v sedle svého kola dvanáct stovek kilometrů závodu Okolo střední Evropy za pětapadesát hodin. Co jej vede k tomu objíždět podobné trasy? A jak se na ně připravuje?**

Přestože začal závodit až ve třiceti letech, vypracoval se ve výborného cyklistu. V srpnu se účastnil druhého ročníku ultramaratonu Race 2010 , který startoval v polském městečku Pinców a vedle a přes Slovensko a Maďarsko do cíle v české Bystřici. Celkem 1175 kilometrů a více než 10 tisíc metrů převýšení dokončilo nakonec jen devět účastníků a Stanislav Prokeš byl mezi nimi.

„Když jsem začal s cyklistikou, netušil jsem, co z toho vznikne,“ řekl pro KOLO.cz úspěšný ultramaratonec. Chtěl původně jen vyplnit volný čas a získat slušnou fyzickou kondici. „O tom, že se někdy postavím na start závodu a že dokonce někdy vystoupím na stupně vítězů, jsem tenkrát vůbec neuvažoval,“ doplnil cyklista z Lipníku nad Bečvou.



### **Na kole jste začal jezdit poměrně pozdě, co bylo tím impulzem?**

Jezdil jsem na kole už předtím, ale ne příliš vážně. Byla to spíše občasná turistika. Ale roku 1997 jsem si koupil pořádné silniční kolo a začal jezdit více. Hlavně jsem tím získal dostatečnou motivaci, abych už konečně přestal kouřit, což se mi o rok později definitivně povedlo...

### **Sportovní ambice přišly kdy?**

Já jsem pak ještě několik let jezdil jen pro vlastní potěšení z pohybu. Závodit jsem začal až před sedmi lety, když jsem jel závod horských kol Author Šela Marathon. Ale slušné výsledky jezdím až tak poslední čtyři roky, pořád jdu nahoru. Teď se věnuji hlavně silnici, vyhovují mi těžké a dlouhé závody, jsem vytrvalostní typ. Vyhrál jsem ve své kategorii třeba Krále Šumavy a taky začal objevovat ultramaratony.

### **Čím se živíte? Kombinovat takový trénink s prací asi není úplně snadné.**

Pracuji ve státní správě jako Projektant ICT. Mám celkem pravidelnou pracovní dobu, takže zas takový problém to není. Ale v jarních měsících mi kolo zabere prakticky veškerý volný čas. Ročně najezdím asi patnáct tisíc, do Olomouce do práce přes léto dojždím na kole, a to je asi 40 km.

### **Jak se na Vaše aktivity dívá rodina?**

Žiji sám, takže svým náročným koníčkem nikoho neomezují. Co se týče širší rodiny, pocházím ze čtyř sourozenců, kteří mě v tom podporují a v posledních letech se mnou někteří jezdí na závody jako doprovod. Od určité výkonnostní úrovně a u ultramaratonů zvlášť je doprovod na trati nezbytný. Takže jsem postupně zapojil členy rodiny, příbuzné a kamarády. Bez jejich pomoci bych takových výsledků nemohl dosáhnout, takže jsem jim hodně vděčný.

### **Jak se dá připravit na takovou bláznivost jako je Race Around The Central Europe?**

Nejde to hned. Důležitý je především objem kilometrů nasčítaný zpětně. Nedá se natrénovat za jednu sezónu, ale důležité jsou asi tři roky zpět, kdy by objem neměl klesnout pod 10 tisíc za rok. Fyzická připravenost je jedna věc, ale psychická odolnost samotného závodníka i členů jeho doprovodného týmu udělá hodně. Únava a spánkový deficit se sčítají a donutí všechny sáhnout si hodně hluboko.

### **Jsou přípravy na samotný podnik hodně náročné?**

V přípravě hodně záleží na tom, jak má tým dopředu vychytané jídlo a pití. Také hodně záleží na oblečení. Závodník se musí na kole pohybovat prakticky v jakémkoli počasí.

### **Zažili jste letos na trati ultramaratonu nějaké rozmary počasí?**

Letos nás na jihu Slovenska a v Maďarsku provázely silné bouřky a deště. Maďarskem jsme projížděli druhou noc jen několik hodin po lokálních povodních, kde byly místy zatopené silnice a vyplavená zemina a štěrky na silnicích. I tohle musí závodník a doprovod ustát a nesmí je to zastavit. Tým musí v těchto podmínkách fungovat, jak udělá chybu v jídle, pití nebo se zabloudí, všechno se pak zpětně negativně promítá do výkonu závodníka.



### **Takže je to ve své podstatě kolektivní sport?**

Ano. Mezi ultramaratonci se říká, že tým dělá výsledek až z padesáti procent.

## **Zeptám se takto: copak nestačí „obyčejné“ maratony? Čím Vás lákají ultramaratony a čtyřadvacetihodinovky?**

Maratony mám rád, jezdím je a určitě se jim budu i nadále věnovat. Na ultramaratonech mě ale láká právě jejich extrémní náročnost. Není to jen o samotné fyzické výkonnosti, musí se hodně přemýšlet, plánovat, reagovat na nečekané situace. Ultramaraton člověka prostě kompletně prověří, nic se nedá okecat, takzvaně se "lámou charakter". Během závodu může člověk zažít jak totální vyčerpání tak absolutní euforii.

### **Když pomineme výše uvedené rozměry počasí, čím byl Race 2010 specifický?**

Proti loňsku byla upravená trať a startovalo se z polského Pińczówa. Na startu byla báječná atmosféra a hodně diváků. Myšlenka závodu je taková, že trať spojuje čtyři partnerská města v rámci Višegrádské spolupráce (Pińczów, Svodín, Tata, Bystřice), což je myslím pěkná myšlenka.

### **Vy jste v tom závodě dojel pátý, ale na webu píšete, že spokojený nejste. Proč?**

Na závod jsem se důkladně připravoval, ale na poslední chvíli se v doprovodném týmu vyměnili dva lidé, což myslím, náš letošní výkon podstatně a negativně ovlivnilo. V pátek odpoledne nás překvapily silné bouřky na jižním Slovensku. Dvakrát mě neplánovaně "sundali" z kola a poslali spát. Díky tomu, jsme chytili velkou časovou ztrátu, kterou se už nepodařilo dohnat. Na těchto závodech platí, že lépe jet pomalu ale vytrvale. Každá zastávka je zdržení a zastavuje se tedy jen na nejnnutnější dobu. Pokud má závodník krizi, musí ji rozchodit na kole.

### **Jaká jsou základní pravidla takového podniku?**

Je to vlastně časovka jednotlivců. Nesmí se jezdit v háku, každý jede sám a za svoje. Celou dobu závodu se nesmí doprovodné vozidlo vzdálit od závodníka tak, aby jej ztratili z dohledu. Je to především otázka bezpečnosti závodníka. V noci mu navíc doprovodné vozidlo svítí na cestu.

### **Trať je daná nebo ji volíte sami?**

Doprovod před závodem dostane "road book", kde je přesně zakreslena trať závodu. Podle něj pak naviguje závodníka. Když zabloudí, musí se vrátit na místo kde trať opustili a pokračovat dál. Před závodem si připravím itinerář etap a přestávek, který se pak snažím udržet. V tom je právě klíčová role týmu, aby závod držel v předem daných kolejích.



### **Jede se v kuse nebo se i vyspíte?**

Letos jsme z celkového času 55 hodin na trati stáli asi osm hodin. Spát se snažíme jen nezbytně nutnou dobu. Letos jsem spal dohromady více než dvě hodiny, což je zbytečně moc.

### **To myslíte vážně?**

Měla by stačit hodinka, až hodinka a půl. První spánek se dává po 24 hodinách jízdy, před druhou nocí, tak aby se závodník probral a neusínal druhou noc na kole.

### **Spíte v autě?**

Ano, já měl s sebou jako doprovodné vozidlo Transit, na zadní řadě sedadel se spí celkem pohodlně. Stačí jen deka a malý polštářek pod hlavu. Ostatně ve stavu, v jakém jsme po 24 hodinách na kole, je člověk schopen usnout prakticky kdekoli (smích).

### **Čím jste byl po dobu závodu živ?**

Jídlo a pití je samostatná a podstatná kapitola. Kombinace musí být vyzkoušené a doprovod musí hlídat, jestli závodník dobře pije a pravidelně jí. Jídlo se hodně dává za jízdy, přestávky na teplé jídlo se dělají jen velmi zřídka. Letos jsme sebou měli ledničku a v ní předvažené jídlo. Vývar s těstovinou, zapékané těstoviny a rizoto s kuřecím masem. To byl základ stravy, jen se ohřeje na vařiči. Za jízdy se pak jí rohlíky s pomazánkou nebo nasladko s medem, když je chuť tak i buchta z domova, makovec, různé tyčinky, tatranky atd. Důležitá je také určitá pestrost, aby se to nezajídalo. Občas nějaké ovoce. Suplementy používám jen jako

doplňek, k pití vodu, ředěnou kolu nebo iontový nápoj. V průměru jsem vypil každou hodinu jednu láhev, takže za závod je to menší bazének (smích).

### **Mít s sebou doprovodný tým je povinné?**

Ano, v regulích závodu je dáno, že musíme mít minimálně jedno doprovodné vozidlo a dva členy posádky doprovodu.

### **Zkuste nějak shrnout úkoly jeho členů...**

Letos jsem měl k dispozici čtyři členy týmu, takže se během jízdy mohli střídat a odpočívat. Za jízdy stačí vpředu řidič a navigátor, zbytek může chrupat. Když se ale zastaví, všichni musí kmitat. Každá minuta zbytečného stání je chyba. Každý člen má předem dané funkce - řidič, navigátor, krmič, oblékač, napáječ, mechanik, takže při zastávkách má každý své úkoly a čas se efektivněji využije. Bez těchto lidí, se ultramaratón nedá jet. Dělají to dobrovolně, ve vlastním volnu a není to žádná procházka, ale pěkná otročina.

### **Kolik jste zhubnul?**

Při těchto závodech se moc nehubne. Spíš je to opačný extrém, můžeš sníst téměř cokoli a nepřibereš, což je sen většiny populace (smích).

### **Nebyl jste po takovém výkonu unavený?**

Jistěže byl, a moc! Trvá obvykle týden, než se dostanete zase do pohody. Já se na kolo obvykle posadím tak čtvrtý den po závodě, ale jen se projíždím.

### **Kolik podobných ultramaratonů jste už absolvoval?**

Toto byl můj druhý ultramaraton. Jsem na začátku (smích).

### **A máte nějaké podobné závodní ultramaratonské plány a sny do budoucna?**

Ultramaratom mě velmi oslovil. Pokud budu mít k dispozici realizační tým a dáme dohromady finance, chtěl bych jezdit i za hranice. V Evropě se podobných závodů jezdí více, třeba DOS RAS Extreme ve Slovinsku nebo Glocknerman v Rakousku či RAA také v Rakousku. Myslím, že jsem vlastně na začátku a ultramaratonský svět se přede mnou teprve otevírá. Je to lákavá výzva, které se těžko odolává.

### **Děkuji za rozhovor.**

14.10.2010 - [O čem se mluví](#) - autor: [Tomáš Gladiš](#) - 19x