

Tatka - Jaroslav Jiskra

Chtěla bych vám představit mého tatku, není mu sice nad 50 let, ale běhá dlouhé závody, na které jsem si připravila 10 otázek. Přejde mi to zajímavé z toho důvodu, že nikoho takového v mém okolí neznám.

Jak se jmenoval nejdelší závod, co jsi kdy běžel, kolik km měl a jak dlouho jsi ho běžel?

Můj nejdelší závod byla Pražská stovka v roce 2022. Každý závod má nejen svou délku, ale hlavně převýšení. Tato Pražská stovka měla 135 km a převýšení 5000 m. Pro představu, je to jako kdybyste cestou 6krát vystoupali z Pece pod Sněžkou na Sněžku a zpět. Povedla s mi za 19 hodin a 55 minut.

Kdy jsi začal běhat tak dlouhé tratě a proč?

Běhám prakticky od mládí, už na základní škole jsem se vždycky těšil až budeme na tělocviku běhat. Na střední škole jsem běh opustil a vrátil se k němu až v roce 2013. nadchly mě městské silniční půlmaratony a maratony. Postupem času mě to ale přestalo bavit a od roku 2017 jsem začal vyhledávat klidnější akce, v přírodě, s méně účastníky, kde bych si užil více klidu. Přes 50 až 90 km závody jsem dospěl ke své první opravdové stovce, byla to Pražská stovka v roce 2018, tehdy měla 125 km, každý rok má jinou trasu, vzdálenost i převýšení.

Popiš, v jakých podmínkách jsi běžel.

Městské silniční závody, kde jsou podmínky vždy relativně stabilní a může překvapit maximálně vítr nebo déšť, považuji za lehké. Ale na stovkách je to vždy nevyzpytatelné. Na zimních si člověk užije mnoho tmy, sněhu, bláta, větru a mrazu. Na letních pak vedro, komáry a žížeň. Navíc pořadatelé těchto akcí vždy volí velmi těžké trasy, kde jsou extrémní stoupání i klesání, často se jde mimo zpevněné cesty, brodí se potoky a prolézá křoví, kopřivy atd. Nejlehčí stovku si pamatuji, byla to Stovka krajem Bitvy u Lipan na jaře 2020. Měla převýšení jen 2000 m a povedla se mi za 10 hodin 45 minut. Je to dodnes můj rekordní čas v běhu na sto km.

Jaký km byl pro tebe nejhorší a co se ti v tu chvíli honilo v hlavě?

Dříve mi přišel každý km nad 30 km horší a horší. Nadával jsem často na pořadatele, co si to vymysleli a proč to dělají. Teď to mám už pár let jinak. Možná tomu nebudeš věřit, ale dnes si každý kilometr užívám, a to myslím vážně. Vždycky to neskutečně bolí, ale zároveň to neskutečně posiluje, když to bolí, tak si v duchu říkám „vždyť jsi na to trénoval, zaplatil jsi za to, obětoval jsi tomu hodně moc, tak si to užij až do konce.“ Takže nemám nejhorší km, naopak všechny jsou krásné. A když se jde hezkou přírodou, tak není na negativní myšlenky prostor.

Jak jsi tam řešil jídlo a pití?

Na stovkách bývá občerstvení každých 15-25 km. Bývá tam běžné jídlo, slané i sladké, polévka, každý si vybere. Ale i mezi tím je potřeba jíst a pít, bez toho to nejde, energie se musí doplňovat průběžně. Člověk musí předem plánovat, kolik jídla a vody na cestu mezi

občerstvením vzít. Já mám vždy u sebe mnoho proteinových tyčinek, čokolády a magnézium. V zimě je to s vodou celkem v pohodě. Ale v létě, když je velké vedro a voda ubývá rychleji, než je v plánu, tak se to řeší operativně. Když objevím studánku, je to ideální, ale už jsem pil i z potoka, kupoval v samoobsluze, nebo hospodě na cestě. Když je žízeň, člověk ztrácí zábrany a dělá to, co by normálně nedělal. Takže jsem už i zvonil na domy po cestě a prosil o vodu, jednou dokonce i v Polsku, protože trasa vedla i přes Polské území. Už si s tím vůbec nelámu hlavu, když sháním vodu, nemám zábrany.

Jaké je to pro tebe v noci?

Každá stovka se jde částečně v noci. Většina se startuje na noc, aby ji závodníci absolvovali, dokud mají dost sil. Ale často se to protáhne ještě do další noci. Já si to v noci užívám, všude je klid, trasa bývá značená odrazkami, které jsou v noci vidět lépe než ve dne, takže v noci to bývá jednodušší i na orientaci. I na lesní zvěř už jsem si zvyknul, jejich oči v noci září do tmy, už si jich nevšímám, jako oni mě. Jen je potřeba plánovat baterie do čelovky a šetřit světlem, podle délky noci. Například letos, začátkem února, jsem absolvoval Malohanáckou stovku. Start byl v 8 hodin večer, tedy za úplné tmy. Rozednělo se až kolem sedmé ráno, tedy jsem běžel kolem 11 hodin po tmě, tam jsem musel šetřit baterie hodně moc, i mráz jim totiž hodně vadí.

Ztratil ses někdy? Jak dlouho ti trvalo, než jsi to zjistil?

Ztratil jsem se mnohokrát, ale nikdy dál než jeden kilometr. Ale když se to na stovce povede vícekrát, tak to v cíli může být i pár km navíc. Já mám rekord asi 5 km navíc na stovce.

Co máš na takových závodech rád?

Úplně všechno, pohyb v přírodě, s podobně naladěnými lidmi, na čerstvém vzduchu, samotu, klid, a ten pocit v cíli, když se mi podaří ve zdraví dokončit, nedá se to popsat. Hodně mě to naplňuje, i když to neskutečně bolí. Je to trochu droga, člověk to zkusí a chce to zažívat znova.

Máš nějaký příběh, který ti utkvěl v hlavě?

Na takových trasách se zažije spousta příběhů. Mohl bych zmínit třeba nedávnou, Malohanáckou stovku. Tu noc, co jsme šli, tak panoval extrémní vítr, bylo meteorology doporučeno, aby lidé vůbec nevycházeli ven a my jsme celou noc strávili venku. Dost padaly stromy, i kolem nás. Byla velká mlha, sníh, vánice. To bylo hodně dobrodružné.

Chytáš se v nejbližší době na nějaký další takový závod?

Jasně, tohle se plánuje poměrně dlouhodobě a pečlivě, aby byl prostor pro regeneraci a trénink. Tento pátek bych měl startovat na Čavisovské stovce, na Opavsku. Bude mít 105 km a asi 3500 metrů převýšení. Pak chci v červenci na Březinskou padesátku, ta je nedaleko, na Vysočině, tu mám moc rád, byla to kdysi moje první ultra akce. Potom možná Týništské slápoty koncem července, ty mívají kolem 130 km a bývají hodně moc náročné. A na srpen už mám tradičně přihlášenou Beskydskou sedmičku, to je asi nejznámější český ultra trail.

