

Janek Vajčner vytvořil světový rekord v Nordic Walkingu



Důležitý víkend pro znojemské plavce

PLAVÁNÍ První májový víkend byl pro Znojemské plavce ve znamení důležitých závodů. Sedmičlenný výběr prvního družstva se představil na mezinárodním meetingu Orca Cup v Bratislavě, kde v konkurenci elitních plavců z 15 evropských zemí vybojoval šest finálových účastí a pět cenných kovů. O ty se ve svých juniorských kategoriích postarali Adam Hloboň na 400, 800 volný způsob a 200 motýlek a Miroslav Navrkal na 400 polohově a 800 volný způsob. Plavci absolvovali závody po náročném dvoutýdenním soustředění a v některých výkonech se promítla oprávněná únava. Nicméně závodní podmínky a atmosféra mohou někdy posloužit jako ten nejlepší trénink pro další vývoj sezony.

Zástupci mladšího, žákovského, družstva se vydali do jihomoravské metropole na krajské závody Májové Brno. Ty pro většinu z nich představovaly jedinou možnost kvalifikovat se na letošní Olympiádu Děti a Mládeže.

Mladí plavci se nenechali zastrašit trémou a o možnost reprezentovat svůj kraj se poprali statečně. Přestože se závodilo na padesátimetrovém bazénu, některým znojemským nadějím se podařilo vylepšit si svá osobní maxima z bazénu pětadvacetimetrového. Do Znojma si přivezli sedm medailových umístění a velké naděje na účast na této letní multisportovní akci. Čtyři cenné kovy vybojovala Adéla Držmíšková a tři Antonín Navrkal. Pro bratry Navrkalovy to byl tedy jistě velice povedený víkend. O nominaci na „dětskou Olympiádu“ by se mělo rozhodnout v nejbližších dnech. **-poletter-**



ROZHOVOR

Janek Vajčner se několik let intenzivně zabývá Severskou chůzí - tedy Nordic Walkingem. Požádal jsem ho o rozhovor, protože jsem se dozvěděl, že v poslední době byl velice úspěšný...

Nedávno jsi vytvořil oficiální světový rekord - 12 hodin Nordic Walking 97,344km. Blahopřeji.

Mohl bys prosím popsat, jak, kde a kdy k tomu došlo? Jak ses během těch 12 hodin cítil? Krize? Nechtěl jsi to vzdát? O kolik jsi překonal rekord starý? Plánoval jsi světový rekord? Pocity?

Ahoj Libore. I já tobě blahopřeji, protože mě zastihnout je mnohdy zážrak (úsměv)... Závod se konal 29. 4. v Rakousku na předměstí Vídně, Langenszendorf. Byl to benefiční závod s tradicí a vyhledávaný mezi ultra běžci a Nordic walkery. Na výběr byla 3, 6 nebo 12 hodinová, vše také ve štafetových variantách. Běžci samozřejmě převládali. Já si řekl, když už, tak už a vybral si 12 hod Nordic walking (dále jen NW). Podíval jsem se do světových tabulek a řekl si, pokusím se vytvořit vůbec první český rekord na 12 hodin s cílem atakovat 90 km a tuto hranici překonat.

Světový rekord rakouského mistra P. Sterna na téže místě byl z roku 2013 - 95,600 km. Startovalo se v sobotu v 8:00 ráno za doprovodu Mozartovy symfonie a končilo se ve 20:00. Já dojel již v pátek, odprezentoval se, seznámil se s prostředím, ani ne kilometrovým okruhem kolem rybníka, podíval se na vhodné keře k odskočení si během závodu, tradičně přespával v autě, no a ráno jsem to s ostatními odpíchl.

Zázemí závodu, občerstvení a vše organizační kolem bylo na špičkové úrovni. Já neměl doprovod jako ostatní, k podávání občerstvení, masáží atd., tak jsem použil malý trailový hydrobatoh s tekutinou. Jistota ve chvílích, kdy nebyla po ruce občerstvovačka organizátorů.

Tento rok mám premiérově speciální sportovní výživu, tak jsem na ni zvyklý. Stanovil jsem si a vypočetl průměrné tempo 7:30 min/km k atakování 90 km. Tak trochu jsem si věřil, věděl, co mám odtrénováno, ale i tak to byla neznámá. Po 10 km už jsem na okruhu znal každý kamínek, nerovnost... Po 20 jsem měl okoukané okolí a proctěné bannery sponzorů, ale nenudil jsem se...

Soustředil jsem se také na techniku NW, snažil se udržovat tempo. Již jsem věděl, že v některých úsecích zrychluju a jinde zpomaluju. Důležité bylo pravidelné dodržování pitného režimu. I když nemáte žízeň, vždy je dobré si dát alespoň hlt.

„...uslyšel jsem Zátopek, Zátopek. Nekecám, to byl neskutečný adrenalin, měl jsem až slzu v oku...“

Krize, no spíš stereotypní únava, byla od 40-50 km. Dle tempa jsem byl na hraně. Cítil jsem se dobře i přes náznaky ztuhlosti svalů. Což se projevilo při odskočení si do keře. Nohy furt šly, i když jsem stál a musel jsem přešlapovat. Také jsem vyměnil hole, protože jsem měl již tupé hroty. No k blížícím se 9 hodinám chůze jsem nabral neskutečnou psychickou pohodu. Věděl jsem již, že to dám, a rychle jsem přeměroval cíl na atak světového rekordu. Dostával jsem průběžné online info od fanoušků a organizátorů. Mrazilo mě po celém těle z cizích fanoušků, i oni vycítili, že ten malý neznámý Moravák jde na rekord, a uslyšel jsem, Zátopek, Zátopek. Nekecám, to byl neskutečný adrenalin, měl jsem až slzu v oku. Pověsil jsem se za závodníky, kteří startovali na 3 hodinovku. To už jsem vě-



děl, že cíl je blízko. Prostě jsem šel, šel a šel. Protáhl jsem krok, maximálně využil délku holí v pohybu paží, zintenzivnil odraz z hole při pohybu za zády. Někteří běžci zpomalili a přidali se ke mně. Tempo jsem stačil pod 7 min na 6:30-6:50min/km.

„Nešlo zastavit, tak jsem došel ještě okruh.“

No a dál? Cítil jsem každý sval a tep v žilách. Tzv. šel jsem na krev. Soustředil jsem se na dech tak, aby byl v určitém tempu při pohybu. Pak zazněla siréna, a byl konec. Nešlo zastavit, tak jsem došel ještě okruh. Okamžitě jsem měl info - 12 hodin, 104 okruhů = 97,344 km. A dostal jsem krizi. Stál jsem jak sloup. Ale to jsem nebyl jediný. Všichni po chvíli vyuhli a sotva jsme vylezli na podium. Bylo vidět, kdo šel nebo běžel 12 hodinovku.

Světový rekord mi potvrdila až po čtyřech dnech mezinárodní asociace NW ve Finsku. Okamžitě mě uvedli do světových historických tabulek, kde jsem již zapsán jako mistr Evropy v cross country roku 2016. Historicky první Čech ve světových tabulkách. Až v této chvíli mi to došlo. Nejen já su vidět, ale celá republika, má Morava, rodné Znojmo. Také další velká zkušenost pro rozvoj NW v Česku. A že bych vzdal? To bych musel umřít. A řídim se heslem „Není důležité zvítězit, ale neprohrát se sebou samým“...

Co plánujete dalších světových rekordů? Víte, že jsi držitelem mnoha českých rekordů v Nordic Walkingu. Mohl by ses o svých českých rekordech více rozepsat?

No rekordy. Na 5 km, 10 (55:34), 1/2 maraton, maraton, 3, 6 a nyní i na 12 hodin. Su jediný v Česku, kdo se tomu na této vrcholové úrovni věnuje. V Evropě a ve světě jsou oproti nám neskutečně daleko. Stále jsem průkopníkem v Česku, především sportovní techniky ve světě známé jako Power NW, a tak jsem v Evropě trochu rarita. Rekordy padly na zahraničních závodech. Bohužel v Česku stále nejsou závody takové, jakých jsou po celé Evropě stovky. Mezinárodní pravidla, rozhodčí, organizace, atd. O to je to pro mě těžší.



Především si musím dávat pozor na správné provedení techniky. Nemám v Česku konfrontaci, nemám srovnání. Neexistuje v Česku aktivní, fungující, nezávislá nekomerční organizace, typu národního svazu, která by zaštiťovala celorepublikově vše od plošného vzdělávání instruktorů, jednotné metodiky dle standardů mezinárodní asociace, propagace, akreditace, marketing, závody, komunikace s ministerstvem, granty a projekty, účast na jednání jako vrcholný orgán s úřady, komunikace se zahraničím a mezinárodní asociací... To nás brzdí. Jsou u nás tisíce walkerů a rapidně nás přibývá, ale není v tom řád. V Evropě takové organizace fungují. Ale su optimista.

„Tento rekord nebyl o vytrvalosti, kondici, fyzice, ale o hlavě.“

Zádný rekord v žádném sportu není zadarmo... Co vše jsi musel udělat pro to, abys dokázal vytvořit rekord světový?

Hodně jsem popsal v předchozí odpovědi. Nevím jak odpovědět. Prostě je to někde ve vás, ve vaší hlavě, a pak v nohách a celém těle. Tento rekord nebyl o vytrvalosti, kondici, fyzice, ale o hlavě. A s tím je spojené vše, co tomuto rekordu předcházelo a bude následovat... (úsměv)

„Jdu Evropský pohár, mistrovství Evropy na 10 km v Německu 20. 5., kde obhajují bronz.“

Víte, že jsi byl i úspěšný na mnoha vrcholných soutěžích a velice brzo ti další čekají... Mohl bys to trochu rozvést?

Já vrcholím v lese každý den při Nordic tréninku (smích). Teď vážně. Vše co dělám, dělám pro rozvoj NW v Česku. I když se zdá, že závody jsou mou prioritou, není tomu tak.

Jsou jen prostředkem. Ty roky práce jako instruktor pro veřejnost, vrcholový NW, zkušenosti ze zahraničí a konzultace, kontakty a inspirace s vlastními nápady, bych rád zúročil i ve prospěch NW v České republice. Rekordy, medaile, tituly, jméno ve světových tabulkách, jsou jen třes-

nička, která ani nebyla v plánu. Nějak se mi to vymklo z rukou (úsměv)... Každopádně. Jdu Evropský pohár, mistrovství Evropy na 10 km v Německu 20. 5., kde obhajují bronz. Bohužel letos není ME ve variantě cross country, kde jsem chtěl obhajovat titul. Dále ME na 5 km v Polsku, další závody u přátel v Polsku, Slovensko, Rakousko. Národní mistrovství Polska, Rakouska. Pozvánky mám z celé Evropy i Japonska, ale to je nereálné z finančních důvodů. Mám povinnosti také vůči NW v Česku. Dále mě čekají především programy pro veřejnost, tréninkové kempy, promo akce na různých místech po celé republice, ale hlavně na Moravě, např. Český běh žen v Ostravě. Stovky ženských, a já jako jediný chlap. Akce s mými podporovateli a fanoušky. Jsem ambasadorem jedinečného překážkového závodu dětí Top Kid Run na Čelácku. Opět se zúčastním běžeckých závodů, kde zdolávám trasu Nordicem. V červenci jdu 7 maratonů v 7 dnech v rámci akce MUM pořádané českou asociací ultramaratonců. A tak dále a tak dále. Je toho více, doporučuji sledovat mě webové stránky www.moravianwalking.cz. Naštěstí mám kolem sebe skvělý tým lidí, kteří mě podporují! Díky!!!

„Přináší mi rovnováhu těla, duše a mysli, umocněnou nádhernou přírodou naší země.“

Co ti kromě rekordů a medailí Nordic Walking přináší? Doporučil bys Nordic Walking ostatním? A proč?

Přináší mi rovnováhu těla, duše a mysli, umocněnou nádhernou přírodou naší země. NW je symfonie pohybu celého těla, kdy zapojíte maximum možných svalů, ta ladnost pohybu při správném provedení techniky, splynutí s krajinou, to nelze popsat slovy. Každý si v tom najde to své, každý si dá svůj vlastní cíl, co očekává od NW. Je pro všechny bez rozdílu věku a kondice. Je celoroční, přístupný všem. Je potřeba však mít ty správné hole na NW, naučit se a stále se zdokonalovat v technice, no a nejdůležitější je pravidelnost! Opakování matka moudrosti, techniky, kondice a zdraví. K tomu vám napomůže síť instruktorů, rád vám poradím.

Mohl bys mi přiblížit další tvé aktivity spojené s Nordic Walkingem? Treba Moravian walking?

Moravian walking? Moravianem si kladu především také za cíl zviditelnit i cestovní ruch na Moravě, především Jižní. Zdravým pohybem poznat kulturu, tradice, historii, přírodu. Kontaktují mě lidé a organizace z republiky, ale i ze zahraničí. Rádi by poznali můj kraj. A úspěchy výše uvedenými se Morava a Znojensko dostalo i tímto směrem do povědomí. Což byla prvotní myšlenka.

„NW je nejvíce se rozšiřující ozdravně sportovní pohybová aktivita vhodná téměř pro všechny bez rozdílu kondice a věku.“

A co závěrem?

Je toho tolik co říci o NW. Je to životní styl, ve kterém si najde každý svůj cíl. NW je nejvíce se rozšiřující ozdravně sportovní pohybová aktivita vhodná téměř pro všechny bez rozdílu kondice a věku. Naučte se ten správný krok, zdraví prospěšnou NW techniku, navštivte některého z instruktorů a nechte se vtáhnout do přírody, zdravě a pohybem.

Ještě jednou blahopřeji k úspěchům v reprezentaci České republiky. Držím palce do dalších závodů!

Libor Duchoň