

Běhat se dá na mnoho způsobů – se soudkem limonády, ale i v 50stupňových vedrech

říká ultramaratonec Daniel Orálek v rozhovoru uskutečněném před odstartováním 2. ročníku běhu Komory daňových poradců ČR.

Otázky kladl: Ing. Radek Neužil, LL.M., tajemník KDP ČR

■ **Původně jste se věnoval běžeckým atletickým disciplínám, pak jste přešel na ultramaratony. Byl jste oceněn spoustou cen a jste držitelem mnoha rekordů. Můžete nám namátkou nějaké uvést?**

Je těžké něco upřednostnit, ale běžel jsem třeba 48 hodin skoro v kuse, což bylo nějakých 366 km. Moje oblíbená trať je na 100 km, tam jsem se dostal na čas 6 hodin a 54 minut. Já si myslím, že asi většině lidí to zas tolik neřekne.

■ **Také víme, že jste také vyhrál Grena běh do vrchu se zátěží soudku limonády.**

To byl opravdu speciální běh. Jedná se o běh na 3 km do kopce se zátěží v podobě soudku limonády. Opravdu doporučuji.

■ **Jakou nejkratší trať jste ochoten běžet?**

V zásadě je mně to jedno, ale samozřejmě, čím kratší, tím horší.

■ **Kolik jste již uběhl dnes?**

Dnes teprve asi 16 km, ale ještě mě asi 7 km čeká.

■ **Tak to je neuvěřitelné. Třeba můžete tu druhou část běhu začít tím, že byste běžel s námi. (délka tratí běžeckého závodu KDP ČR je 3,6 a 5,8 km; poznámka redakce)**

Počítám s tím, že mám běžet 3 km svižněji, takže rád využiji Vaši trať a proběhnu se po ní.

■ **Absolvoval jste i extrémní závody, ultra dlouhé, včetně ultramaratonu v Death Valley. Můžete k tomuto závodu něco málo říci?**

Samozřejmě, že to mohu okomentovat. Závod se běží v Death Valley v Kalifornii. Startuje se v Bad Water, tj. v nejnižším bodě Spojených států amerických, což je 86 metrů pod úrovní moře. Je to v poušti, a protože se startuje v červenci, jsou tam nejvyšší teploty. Průměrná teplota přes den se pohybuje kolem 45 °C a délka závodu je 217 km. Takže se dá říct, že je poměrně dost náročný.

■ **Jaký byl Váš první impuls k běhání a co Vás pořád motivuje?**

Co mě motivuje k běhání? Běhání jako samotné mě motivuje, pak závodění, to člověka pořád baví. A když ještě k tomu vyhrajete, tak je samozřejmě povzbuzení na delší dobu.

■ **Když jsem v roce 1991 přijel do Anglie, měl jsem pocit, že se všichni zbláznili a běhali, po ulicích, po parcích. Ono se to potom přesunulo i k nám a v současné době již není výjimkou, že úředníci vyběhnou ze svých kanceláří a místo oběda pobíhají po parku. Myslíte si, že v tomhle máme jako Češi a Moravané ještě co dohánět, nebo si myslíte, že už se zvedá úroveň a lidé sportují a běhají? Nebo bychom pro to měli dělat ještě něco víc?**

Boom běhu je naprosto zřetelný a kdo dnes přijde do Lužánek, například v sobotu odpoledne, tak tu pomalu neprojde. Každý může dělat víc, ale každý to dělá pro sebe, a že se to mění, to je naprosto zřetelně vidět.

■ **Co se Vám honí hlavou, když běžíte dlouhý závod? Jsou sporty, kde se moc přemýšlet nedá. Skokani na lyžích údajně hrají golf, protože tam se ta hlava musí vypnout. Víte tedy ze své vlastní zkušenosti, že když běžím, přemýšlím. Dokud můžu, ještě se mi honí ledacos hlavou. Máte fázi, kdy opravdu vypnete, nebo pořád něco probíráte?**

Je zajímavé, že spoustu lidí zajímá, na co myslím, když běžím. Tuhle otázku jsem dostal tolikrát, že teď přemýšlím, jak odpovědět, vtipně, pokud možno. Vtipné to bohužel nebude. Prostě přemýšlím nad tím, co bude za chvíli, kde se nejdřív napiju, kde si třeba odpočinu a kdy už budu v cíli. Takže nic zásadního tam nevymyslím a ke konci už převažuje otázka, kdy už bude ten cíl☺.

- **Tak to se ani nebudu ptát na životosprávu. Většina z nás, třeba jako já, sportuji, abych dostal žízeň a mohl pak jít třeba na pivo. Ale to ve Vašem případě nebude asi úplně fungovat.**

Já to mám úplně stejně. Když si „udělám“ žízeň, tak jdu na pivo.

- **Moc Vám děkuji za rozhovor a poprosím Vás, abyste nás odstartoval.**

Vůbec není zač a přeji, ať se vám dobře běží a ať zvítězí ti nejlepší.

Daniel Orálek (*1970)

ultramaratonec, fotograf a spisovatel

Nejlepší český ultramaratonec. K jeho největším úspěchům patří páté místo na Spartathlonu (2011), desáté místo na Badwater Ultramaratonu (2010), druhé místo na Copper Canyon Ultramaratonu (2012) či opakovaná vítězství v závodě na 100 km ve Winschotenu (2008, 2010, 2012, 2014). Na přelomu 80. a 90. let se běhání věnoval vrcholově. Byl juniorským čs. rekordmanem na 10 000 m (30:13,03), skončil jedenáctý na MEJ ve Varaždinu (1989) a z „klasické atletiky“ má kupu medailí z českých i federálních šampionátů na tratích od 3000 m po maraton.

Od roku 2005 se věnuje ultramaratonu a v dalších letech opakovaně vyhrál anketu o nejlepšího českého vytrvalce. O své cestě od začátku v židlochovickém kroužku atletiky do cíle Spartathlonu napsal, ve spolupráci s Lubošem Brabcem, knihu *Můj dlouhý běh*. Ta se dočkala už čtyř dotisků.

Daniel Orálek je zván na ultrazávody po celém světě, ale stejně tak ho potkáte i na závodech Okresní běžecké ligy. Startuje na tratích od pěti kilometrů, přes maratón, až po závody na 48 hodin. Nelze ho přehlédnout už na startu. Patří mezi nejvyšší (190 cm), nejhubenější (69 kg), má nejdelší vlasy (asi 50 cm), nosívá bílé rukavičky a provází ho pes Čip. Zdroj: <http://www.mujslouhybeh.cz/> a <http://www.festivalrajbas.cz>.

Závod se uskutečnil dne 29. 4. 2017 v parku Lužánky v Brně. Atmosféru závodu si můžete připomenout [přehráním videa](#) a [pořízených fotografií](#).

