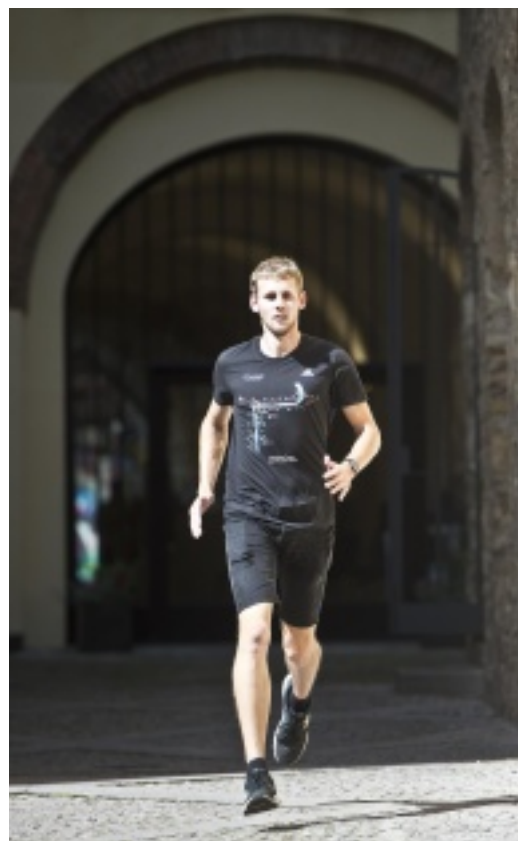

Michal Burian poslouchá při maratonu svůj dech

Michal Burian poslouchá při maratonských závodech svůj dech

„Děsím se, že letos budu slavit čtvrtstoletí, biologické hodiny tikají i mně,“ pobavil mě v závěru našeho vyprávění muž, který jde za svým snem – být dobrým učitelem. Kromě běžných školních předmětů učí lidi i běhat. A to i ty nejdelší z dlouhých tratí. Seznamte se s Michalem Burianem, pro kterého jsou půlmaraton, maraton a Ironman především výzvy.



Jak se to přihodí, že člověk propadne lásce k půlmaratonu?

Byla to složitá cesta. Od malička jsem byl sportovec, hrál jsem tenis, který po úraze vystřídal stolní tenis. Cítil jsem, že mi chybí pohyb, přeci jen u tenisu se naběháte víc než u ping-pongu. Tak jsem přidal běh. Pobíhal jsem si podle chuti a momentální kondice. Byl jsem nadšený a bez trenéra. Nejdřív jsem běhal jen zhruba pět kilometrů kolem vesnice. Pak,

když mi to celkem šlo, jsem začal pokukovat po nějakém závodě. Jeden z nich probíhal kolem našeho domu, přímo pod našimi okny. Jde o tradiční velikonoční závod na deset kilometrů Rožmitál–Březnice. Řekl jsem si, že se k němu pokusím „dozrát“. První desítku jsem zaběhl za nějakých 45 minut, což dnes není opravdu nic extra. No a tak si dnes běhám už sedmým rokem.

A co ten půlmaraton?

Za ten rok, kdy jsem s „pobíháním“ začal, jsem už nějaký ten kilometr v nohách měl, desítky jsem zkrátka zvládal. Bylo třeba přijmout další výzvu. Proto jsem v roce 2012 zkusil svůj první půlmaraton. Vybral jsem si podzimní kros půlmaraton na Dobříši. Docela to šlo, proto na něj rád vzpomínám. Běžel jsem kolem 1:35, vedl lesem a bylo nás asi 150. Tehdy nastal další důležitý zlom, zatoužil jsem po půlmaratonu v Praze.

To na vás ale asi už dohlížel trenér.

To už zase ne. Trenéra jsem vlastně měl úplně na začátku, když jsem ještě se spolužáky běhal na gymnáziu. Mimochodem od té doby až dodnes jsem členem oddílu, a tím je SK Sporting Příbram. Když jsem běhal kratší trasy, tak jsem trenéra měl. Když jsem se rozhodl pro půlmaraton, už jsem na to byl zase sám. A teď jsem zrovna ve stádiu, kdy si trenéra hledám.



Dá se běháním uživit?

Pro peníze se fakt běhat nedá. Kdybych běhu obětoval vše, asi by to ani tak nebylo úplně snadné. Jediným běžcem u nás, kterého dnes běh živí, je Jirka Homoláč. Já to prostě beru jako fajn přivýdělek, takovou brigádu, příjemné odreagování. Přiznám se, že bych nechtěl být v kůži těch, kteří kvůli penězům objíždějí závody; pořád od sebe očekávají výsledky. Proto se mi běhá lehčeji.

Nejsou maratonské tratě distancí vhodnější spíše pro zkušenější, starší běžce?

Máte pravdu, že mladí se více realizují na tratích do deseti kilometrů. Ale většina dobrých maratonských běžců začínala poměrně dost brzo. Třeba úspěšní Keňané jsou ve věku kolem 25 let, tedy až na výjimky – Eliud Kipchoge. Běžci dlouhých tratí se obecně vyznačují vnitřní pohodou, všichni se spolu dokážou bavit bez ohledu na úroveň dosažených výkonů. I ti nejlepší za vámi v cíli přijdou a podají vám ruku a popovídají si s vámi. V cíli zkrátka celá komunita běžců patří k sobě, nikdo se na nikoho nepovyšuje.

Který závod byl pro vás tím, řekněme, osudovým, na který rád vzpomínáte?

Za sebe můžu říci, že pro mě není až tak důležité být na bedně. Cení si třeba 19. místa na Mistrovství ČR v maratonu v loňském roce nebo třetího místa v Liberci na RunCzech sérii, kde pravidelně startují elitní atleti. Nejčerstvějším úspěchem je první místo ve čtvrtmaratonu v rámci zlínského festivalu, v čase 38:47, to byl nepopsatelný zážitek. V Pardubicích na Mistrovství ČR v půlmaratonu jsem si zaběhl osobák 1:15 a ve tvrdé konkurenci doběhl někde v druhé desítkě.

Ostatní, hlavně ty starší závody mi v hlavě trochu splývají. Moc si je už nepamatuju. Ostatně jich mám v nohách kolem 120.

Vy ale tu a tam zkoušíte i triatlon...

Jo, poprvé vloni. Nerad plavu, jsem špatný plavec. Už kvůli tomu plavání to pro mě byla obrovská výzva. V rámci celého pole triatlonistů-specialistů se rozhodně nedalo mluvit o dobrém umístění a čase. Byl jsem rád, že jsem se zhruba v čase 5:14 dostal do cíle. A to jsem se málem utopil. Dvakrát jsem mával o pomoc a nikdo mě neviděl.



A jsou některé závody, na

které byste nejraději zapomněl?

Můj druhý pražský maraton, tuším, v roce 2016. Vybíhal jsem s očekáváním, že už to konečně dám pod 3 hodiny. A jak jsem vyběhl, tak jsem na třicátém kilometru taky skončil. Pět kilometrů jsem se potýkal se žaludečními problémy, pět kilometrů jsem zvracel, takže dát ještě dvanáct, to nebylo v mých silách. Chápete, že na ten třeba nevzpomínám úplně rád. Druhým závodem bylo Mistrovství ČR v krosu v Motole v roce 2017. Natrhl jsem si tehdy stehenní sval a musel to zabalit na čtvrtém kilometru z celkových deseti. A taky to vypadalo nadějně, ale zradil mě terén, na kterém mně podklouzla noha, bylo to hned... Ano, přesně toto jsou dva závody, extrém, které jsem musel vzdát.

Na co myslíte, když běžíte. Rozptylujete se něčím?

Při tréninku přemýšlím třeba o dárkách k narozeninám nebo co koupím na Vánoce nebo kdy napíšu do školy seminárku a podobně. Občas poslouchám hudbu. Při závodech je to jiné. Tam poslouchám jen svůj dech, sleduju své nohy a kontroluji tempo na hodinkách... A někdy si říkám: Sakra, toto tempo přece nemůžeš pořád vydržet, tak co blbneš? Když běžíte maraton, tak si po polovině řeknete: Ježíš, ještě jednou tolik, to nedám... A stejně se mi tyto negativní myšlenky vybaví, i když je sobě i svým svěřencům zakazují. Prostě pořád si všechno nějak komentuji. Když už mám před sebou poslední tři kilometry, utěšuji se: Jó, to už nějak dáme, to půjde... A podobně. Občas si přehrávám psychomotorický trénink, který mě ale někdy nakopne až moc. Představovat si, jak dobíháte do cíle a ve vysněném čase přetínáte pásku, je velice fajn pocit.

Při posledním pražském maratonu se na mě zavěsil nějaký Řek, který hrozně funěl a dupal, tak se nedalo na nic jiného myslet než na ten jeho dech a dupání. Dvacet kilometrů jsem přemýšlel, kde ho pustím před sebe nebo setřesu. Nereagoval, nedal se, neměl ani zájem o spoluúčast a střídání v prorážení vzduchu a držení společného tempa. Naštěstí odpadl na nějakém 38. kilometru. Přiznávám, že jsem se s ním nechtěl ani v cíli potkat.

Co vás hecuje, motivuje?

Překonání sebe sama. I když vím, že nikdy nedám půlmaraton za hodinu, vím, že pořád mohu dál posouvat své možnosti. Navíc motivuji lidi okolo sebe. Mí žáci, které učím na tělocviku nebo v atletickém oddíle, vědí, kde běhám a jak běhám. Věřím, že je svým příkladem posouvám k dobrým výsledkům. Dávat inspiraci je dle mého hlavní hodnota učitele.

Představte čtenářům vaše žáky, svěřence.

Na ZŠ Dědina jsem nastoupil zcela neznalý poměrů skutečného školství ve třetím ročníku bakalářského studia. Vlastně to byla také výzva. Tentokrát ne ve sportu, ale v kariérním životě. Odpověděl jsem na inzerát hledající učitele, který si doplňuje vzdělání. Moc mě ta práce baví, i když situace ve školství není zatím příliš růžová. Věřím, že tam budu moci jednou zůstat i s rodinou.

Na Dědině jsou opravdu fajn děti, je to dáno i tím, že jde o periferii Prahy. Učím děti od šesté do deváté třídy. Předávat jim znalosti mě opravdu velice naplňuje; pro mě je hlavní, aby je to ve škole bavilo. Zrovna dnes, než jsem za vámi jel, jsme měli hodinu výchovy ke zdraví. S deváťáky jsme si povídali na téma získání řidičského průkazu. Podle zájmu, který projevovali, to byla konečně hodina, která pro ně byla přínosná a bavila je. I v přírodopisu se jim snažím ukázat, že rostliny nejsou jen nehybné a nudné, a v tělocviku je třeba seznamuji s novými sporty.

Vás ale nejdřív bavila biologie a pak teprve tělocvik.

To je pravda. Už na základní škole jsem měl učitele, který mě pro biologii získal. Chtěl bych to tak umět teď se svými školáky. Přemýšlel jsem, kde bych s tou „svou“ biologii mohl proniknout. Tehdy bych nejdříve zkoumal oceány, což bylo samozřejmě trochu naivní. Ale měl jsem doma vzor – maminka byla taky učitelka a říkal jsem, že to má dobrý. Volba tělocviku jako druhého předmětu byla jasná, od dětství jsem sportoval, akorát to plavání jsem si musel vydřít. Cítil jsem, že ve svém rozhodnutí stát se učitelem biologie a tělocviku mám podporu i u učitelů na gymnáziu.



Jak všechno zvládáte?

Běháte třeba cestou do práce?

Je to trochu náročné. Ale do práce běhat nemusím, bydlím totiž v učitelském bytě. Trénuju na běžeckém ovále u školy, kde jsem pod stálou kontrolou svých žáků.

Jeví se někdo ve vaší třídě nadaný pro běh?

V kroužku atletiky mám jednu deváťáčku, která je velice šikovná. Věřím, že by už nyní dokázala dosáhnout na úspěchy v juniorské kategorii na republikové úrovni. Ale bohužel je to plavkyně, střed jejích zájmů je, bohužel, někde jinde. Takové děti mě baví inspirovat.

Skláním se před vámi, Michale, děláte běhu dokonalé PR. Za sebe bych hned vyběhla a zkusila si něco dlouhého zaběhnout. Čím jste teď víc, běžcem, nebo učitelem?

Je červenec, jsem rád, že škola skončila. Už toho bylo dost. I když budu i o prázdninách v rámci příměstských táborů pořád s dětmi, je to něco jiného. Už budu vypnutý, nebudu muset řešit třeba administrativu a vedlejší aktivity, které člověka během roku vyčerpávají. Přes prázdniny se naopak ze mě stává běžec, který většinou trénuje. A to mě nabudí těšit se zase na začátek školy. Pro mě jsou nejlepší měsíce pro školu podzim a zima, venku je hnusně a děti dávají pozor. Jsem v tom období především učitelem. Naopak jaro a léto, to už nejsou pro školu měsíce nic moc, děti zlobí a nedávají pozor.

Zatím jsme se nedotkli vaší další záliby. Jste učitelem běhu. Znamená to, že když za vámi přijdu a požádám vás, že chci zaběhnout 800 metrů za dvě minuty, vy mě to naučíte?

Budu se o to snažit. Jsem trenérem běhu u společnosti Hervis, která zdarma učí lidi správně běhat. Dělán to i se svou přítelkyní, kterou jsem původně taky učil běhat. Už mi neutekla.

Kolik máte běžeckých bot?

To je těžká otázka. Jsem horší než ženská. Mám jedny závodky, dvoje objemovky, trailovky, ... No, nějakých devět, deset párů ve skříni bude. S nimi je tam i několik starých, vyšlapaných bot, ale nechci se s nimi loučit. Boty, to je moje nostalgie.

A co rituály, máte před závodem nějaké?

Mám spíš takové „doplňkové“ rituály, jde třeba o výběr stravy den před závodem. Mou jistotou je rýžová kaše. Když si ji nedám, jsem nervózní. Před závodem se taky zásadně neholím, ale to je z čistě praktického hlediska, protože čerstvé oholení může být docela nepříjemné.

Přiznal jste, že rád přijímáte výzvy. Jakou máte před sebou teď?

Už v červenci je to zase ten triatlon. Snad to letos zvládnu bez topení, na tréninku plavání jsem se dost zaměřil. Pak mě poslední víkend v srpnu čeká běh na 50 kilometrů v Jizerkách. Výsledek se sečte s únorovou padesátkou na běžkách a následně bude vyhlášen král a královna Jizerek.

Asi se nezaleknu ničeho. Je to o motivaci. Do budoucna se určitě hecnu a dám celého Ironmana!



Michal Burian – pochází z městečka Březnice u Příbrami; je studentem [Pedagogické fakulty UK](#) ; po bakalářském studiu učitelství se zaměřením na tělesnou výchovu a biologii dnes studuje první ročník magisterského studia se zaměřením na biologii. Je zároveň učitelem na druhém stupni na ZŠ Dědina. Před pěti lety založil [Běh pro Zoo Praha](#) , který organizují členové studentského spolku [Drosophila](#) z Pedagogické fakulty UK.

(PS pro dívky a ženy: nebylo si možné nevšimnout, že Michal má krásné nohy, žádné vystouplé žíly, „jen“ dokonale vytvarovaná lýtka... Sice mu je už obdivuje dlouhodobá partnerka, ale proč to nepřiznat.)