
Běh mi pomáhá se zastavit. A pochody v horách dávají nadhled

Běh mi pomáhá se zastavit. A pochody v horách dávají nadhled

Matematik [Vítězslav Kala](#) je nadšeným běžcem. Absolvoval už maraton a řadu půlmaratonů, zvládl ujít sto kilometrů za 24 hodin. Nejvíce si ovšem cení svého výstupu na šestitisícovku, kterou pokořil v Himalájích. „Několikrát se mi stalo, že jsem vyrazil na týdenní trek a třetí den se ztratil. Člověk si před takovou výpravou musí dobře promyslet, co dělá. Já si řekl, že pokud si někde zlomím nohu, zabalím se do spacáku a izolačních folií, budu si nadávat a den dva čekat, než někdo přijde, ale přežiju to,“ říká vědec a pedagog Matematicko-fyzikální fakulty (MFF UK).



Jaký máte nejlepší čas z půlmaratonu?

Hodinu třicet čtyř minut. Pro zajímavost, běhám ho o víc než polovinu déle než světoví rekordmani, kteří zvládají těch jednadvacet kilometrů do hodiny. Letos jsem si věřil, že bych se mohl dostat pod hodinu a půl, přihlásil jsem se na jaře na Pražský půlmaraton, ale koronavirus mi to překazil.

Rád soupeříte?

Ani ne. Vždyť taky závodím jen jednou, maximálně dvakrát do roka, i 95 % svých výběhů podnikám sám, občas vyrazíme se ženou, ale to jsou jen menší okruhy. Během svého tréninku rekord netrhnu, zatímco při závodě mě dav lidí žene dopředu, vymáčknu ze sebe maximum. A dlouhodobě mě přihláška na něj taky posouvá

dál, protože mě motivuje trénovat. Nehrozí tolik, že si řeknu: „Prší, je zima, nechce se mi, dneska nejdu.“



Jak probíhá vaše příprava na závod?

Rozhodně to není tak, že bych měl vypracován podrobný tréninkový plán. V průměru běhám tak třikrát týdně, ale dělám to pro radost, nemusím se nutit. Je to asi ta nejzdravější věc, kterou v životě dělám, takže u ní chci vydržet. Optimální jsou pro mě desetikilometrové tratě, které běžím trochu rychleji. Když už vyběhnu, nechci se ploužit.

Volíte terén podle momentální kondice? Přidáváte si třeba kopečky?

Zrovna kopcům bych se rád vyhnul, což bohužel v oblasti, kde bydlím, nejde. Jsem tudíž za každou rovinku rád.

Berete tenisky i na dovolenou?

Většinou ano, při běhu člověk rychleji a snáz objeví nová místa. Před dvěma lety jsem byl na konferenci v Chile a měl jsem radost, že poprvé běžím na jižní polokouli. Zkusil jsem to i v Himalájích. Přišlo mi vtipné zaběhnout si stovku ve výšce pěti kilometrů nad mořem.

Máte nějakou oblíbenou trasu?



Měl jsem v začátcích, když jsem ještě coby středoškolák běhal u rodičů v Doubravici nad Svitavou prakticky pořád stejných osm kilometrů podél řeky. Ještě teď, když přijedu na návštěvu, si cestu proběhnu. V Praze žádnou takovou

nemám, možná je to tím, že jsem ještě neobjevil tu pravou. Proto je střídám. Ale stereotypní trasy mi nevdají. Můj první maraton, který jsem podnikl během svého studia v Americe, se sestával z 26 mílových koleček kolem parku.

Jak jste to vydržel? Jednou jsem šla kvůli náledí běhat pět kilometrů na ovál a málem umřela nudou.

Nevadilo mi to. Aspoň jsem se nemusel soustředit na trasu a ve výsledku to bylo praktické. Vzhledem k tomu, že šlo o můj první maraton, nebyl jsem si jistý, jestli ho uběhnu. A na krátkém okruhu jsem mohl odpadnout kdykoli. Větší problémy s motivací jsem měl při dálkových pochodech, které se mi podařilo dojít až na několikátý pokus.

Dálkový pochod sto kilometrů za 24 hodin jste nakonec absolvoval sám. Proč?

To byl takový můj hec. Týden předtím jsme si s kamarády zkusili pochod [Z Brna do Brna](#), ale na šedesátém kilometru jsme se ztratili, což nás v kombinaci s únavou tak demotivovalo, že jsme to zabalili. Mně to ale nedalo a o týden později jsem neoficiálně vyrazil ještě jednou sám a konečně se mi podařilo tu stovku dotáhnout. Ono to hezky zní – sto kilometrů za 24 hodin. Já si ale mnohem více cením svého výstupu na šestitisícovku Stok Kangri v Himalájích.



Chodil jste na túry sám?

Taky. Několikrát se mi stalo, že jsem vyrazil na týdenní trek a třetí den se ztratil. Člověk si musí dobře rozmyslet, co dělá. Vybíral jsem si celkem frekventované trasy, kudy každý den někdo projde. Mobil je vám na nic, protože tam není signál a satelitní telefony jsou v Indii zakázané. Je potřeba dobře vědět, co takovou výpravou riskujete. Já si řekl, že to nejhorší, co se mi snad může stát, je, že někde spadnu a zlomím si nohu. Používám trekové hole, s nimiž bych se snad někde dopajdal. A pokud ne, zabalím se do spacáku a izolačních folií, budu si nadávat a čekat, než někdo přijde, ale přežiju to. Při chůzi o samotě mnohem intenzivněji vnímáte krajinu a ve vesnicích místní lidi. Hory dávají člověku nadhled. Samozřejmě do nich nemohu vyrážet tak často, proto základ mého sportování tvoří běh. Pomáhá mi se zastavit. Nepřemýšlím při něm ani neřeším matematické problémy. Prostě vypínám.

Mgr. Vítězslav Kala, PhD.

Absolvoval magisterské studium na [katedře algebry](#) MFF UK, kde dnes působí jako odborný asistent a vyučuje teorii čísel. Doktorát z matematiky získal na [Univerzitě Purdue](#) v Indianě v USA. Jako postdoktorand pracoval mimo jiné v [Institutu Maxe Plancka](#) v Bonnu. Za svůj výzkum v matematice získal ocenění Nadačního fondu Neuron a granty GAČR a Primus. Je aktivním sportovcem. Několikrát týdně běhá desetikilometrové trasy a zhruba jednou za dva roky vyráží do Himalájí. Ale nepohrdne ani českými kopečky, jeho zápisky z cest si můžete přečíst na [blogu](#).