

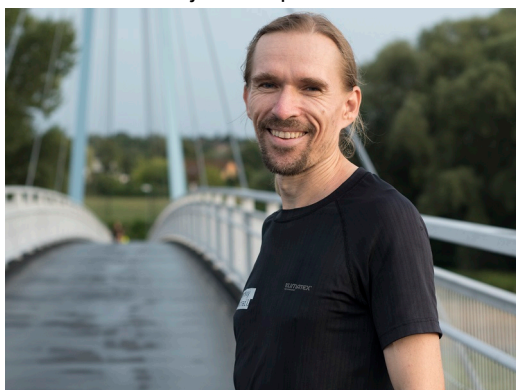
---

# Běh na sto kilometrů? Dřina, radost, meditace, říká Ladislav Stančo.

---

## Běh na sto kilometrů? Dřina, radost, i meditace

„O ničem s vámi nebudu mluvit raději než o běhání,“ komentuje svou vášeň pedagog a archeolog **Ladislav Stančo** z [Ústavu pro klasickou archeologii FF UK](#). Během deseti dnů dokáže zvládnout tři závody – na pět, padesát a sto kilometrů. Mezitím střídá v rámci tréninků běh, kolo a plavání. „Byly doby, kdy moje sportovní nadšení hraničilo se závislostí. Ale už jsem se poučil. Pokud se necítím dobře, nevyběhnu. Závody neutečou.“



### **Kdy jste začal běhat?**

Systematičtěji v roce 2007, když se narodila má první dcera. Ale nevím, čím to... nikdy jsem ani neběhal s kočárkem.

### **Systematicky znamená co?**

Zhruba čtyřikrát pětikrát týdně, víc kilometrů a běžně okolo hodiny, což je pro mě dodnes optimální čas. Na kratší dobu se mi nevyplatí nazouvat tenisky. Čím jsem ovšem starší, tím víc se snažím běh kompenzovat jiným typem cvičení – střídám ho s cyklistikou a plaváním. Ideálně mívám do týdne pět až šest různých sportovních aktivit.

### **Kam se chytáte dnes?**

Rád bych šel s dcerou plavat. Především jsem byl na kole, včera běhat. Kolo je v běžecké komunitě osvědčený prostředek, jak trénovat na dlouhé závody a nezatěžovat tolik klouby. Jde i o psychické zpestření. Jelikož běhám léta, znám ve svém okolí každý kámen, a kolo mi rozšířilo akční rádius. Plavání jsem přidal pro uvolnění a posílení vršku těla. Také můžu chodit plavat s dětmi.



**Hodně lidí považuje běh za neefektivnější způsob, jak vyčistit hlavu a načerpat endorfiny.**

Také jsem si myslel, že mi šetří čas a na kole mi bude trvat déle, než se příjemně unavím. Ale zjistil jsem, že když pořádně dupnu do pedálů, stačí mi i hodina. Jenže běh je prostě jiný, a pro tu svobodu, kdy nejsem připoután k cestě nebo silnici, nedostižný. Zrovna včera jsem vyběhl až pozdě večer, protože jsem měl zrovna čas a chuť. Nepamatuji se, že bych se někdy vracel vyčerpaný. Zato vzpomínám na svoje nadšení z prvního závodu. Během jednoho roku jsem jich pak absolvoval pětadvacet a stále hledal další a další, jiný typ terénu a podobně.



### **Už v prvním roce pravidelného běhání jste se vydal na závody?**

Během prvních tří měsíců jsem si dal půlmaratón a nějaké vrchařské závody na Ještěd, což byly poměrně těžké věci na to, jak málo jsem měl natrénováno.

#### **Co vás k tomu vedlo?**

Výzva, že závody zvládnou a budu se díky nim zlepšovat, a v případě „vrchů“ čirá radost, protože miluju hory. Nemohl jsem odolat možnosti běžet třeba přes Králický Sněžník. Při závodě vás žene adrenalin, ale cestou dolů už se můžete kochat.

#### **Byl jste hned úspěšný?**

Ne to vůbec, nejsem takový talent, abych měl v hlavní mužské kategorii úspěchy. Teď po letech už mezi veterány jsem občas druhý nebo třetí, vzácně něco vyhraju. Záleží, kdo na závod dorazí, jaká je konkurence. Stejně tak u ultra závodů na sto a více kilometrů – pokud se dostanu na stupně vítězů, je to proto, že jiní nepřišli.

#### **Máte mezi závodníky kamarády?**

Rozhodně, ale komunita se hodně liší podle typu tratí. Když jsem běhával desetikilometrové závody a krátké krosy, setkával jsem se v okolí Prahy se stále stejnou skupinou lidí, nikdy jsem se s nimi ale neznal tak dobře jako s ultra běžci. S nimi, když se trefoíte do tempa, běžíte celé hodiny, a poměrně pomalu. Tam si toho povíte...

#### **Soutěžíte spolu, přidáváte před cílem na tempo a chcete kamaráda pokořit?**

Na „stovkách“ to neděláme. Když mám dost sil, snažím se dohnat někoho před sebou, a můj parťák se třeba nemusí udržet. Řekne mi: „Běž, nečekej na mě,“ nebo naopak. Správně by to tak nemělo být, měli bychom soupeřit, ale my to moc neřešíme. Klidně přiběhneme do cíle společně a jsme oba třeba na sedmém místě.



### **Vy jste schopen na sedmém místě uběhnout vzdálenost sto kilometrů?**

Stane se, zrovna nedávno v oblasti Podyjí. Když nepřijedou špičkoví závodníci, mohou být i na bedně. „Stovky“ dělá oproti jiným závodům poměrně málo lidí a většina z nich nemá výkonnostní ambice, nesoutěží. Ze sta účastníků jen zhruba čtyřicet běžců se snaží o umístění...

#### **A pak píšete domů – mám další diplom ze sta kilometrů!**

Přesně tak, z kratších závodů nám dávají takové legrační poháry, doma si je shromažďuji, žena je chce dát někam do garáže, klasika...

#### **Jak často závodíte?**

Když to vychází, klidně každý víkend. Během deseti dnů jdu v pohodě tři závody – jako nedávno – na pět, padesát a sto kilometrů. „Padesátku“ si dávám jako trénink na „stovku“ a vím, že během týdne dokáži rozumně zregenerovat. „Stovku“ absolvuji optimálně jednou do měsíce, za rok si jich dám tak osm.

#### **Vyrazíte na ně sám?**



Většinou se sesedneme s partou do auta. Ale závod už běžíme každý po svém. Mně samota nevadí, jsem na ni zvyklý, protože „stovka“ trvá od dvanácti do dvaceti hodin. Je to pro mě také prostředek, jak poznávat krajinu, kam vzít později rodinu na výlet. Například Orlické hory už mám díky závodům skvěle probádané.

#### **Jak funguje hlava – na co myslíte?**

Běh obecně pomáhá očistit mysl od starostí, a u dlouhých vzdáleností je až meditativní. Jsou chvíle, kdy nemyslím na nic a pouze si hřídám cestu, abych nezabloudil, protože taková mýlka se vám „na stovce“ může pěkně vymstít. Zaběhnete si pět kilometrů, pak chcete dohnat ztrátu a příliš zrychlíte, vyčerpáte síly... Vždycky jsou nějaké krize, fyzické i psychické. Opakují se, průběžně se jimi prokousáváte... Závodů začínají často večer, běží se celou noc a celý následující den. Zpočátku bývá únava strašně silná, protože člověk je nastavený na denní režim a chce se mu spát. Když vyjde sluníčko, je to hned lepší. Na druhou stranu běh v noci má svoje kouzlo. Lítají sovy, posloucháte zvuky přírody...



#### **Uvažujete i o cyklistických závodech?**

Vím, že bych je snad fyzicky zvládl, problém mám spíš psychický – bojím se totiž sjezdů. A když brzdíte z kopce kvůli strachu, je vám kondička k ničemu.

#### **Jak zvládáte situaci, kdy nemůžete běhat třeba z důvodu nachlazení?**

Chlapi mívají „rýmičku“ s těžkým průběhem a já už poznám, kdy to nejde. Byly doby, kdy jsem to neuměl a moje sportovní nadšení hraničilo se závislostí. Třeba jsem si stanovil určitou metu a měl výčitky, když se mi ji nepodařilo dodržet. Pak jsem šel na závody těsně po chřipce a uhnal si takové potíže, že jsem nemohl půl roku běhat. Na to si už dávám velký pozor. Pokud se necítím dobře, nevyběhnu. Závodů mi neutečou.

#### **Doc. PhDr. Ladislav Stančo, Ph.D.**

Vystudoval klasickou archeologii na Univerzitě Karlově. Od roku 2003 působí v Ústavu pro klasickou archeologii FF UK, nyní ve funkci zástupce ředitele. Na fakultě zastává funkci proděkana pro vědu a výzkum. Jeho odborné zájmy se soustředí na periferní oblasti řeckého helénistického světa, badatelsky je činný hlavně v oblasti Střední Asie. V roce 2002 založil českou archeologickou expedici v Uzbekistánu, již vede dosud.