

Je ďábelsky rychlý, do všeho jde naplno a razí heslo: Radši tuhej nežli druhej, usmívá se Václav Anděl

MARTIN MANGEL

Deset let jezdil motokros, pravidelně chodí do posilovny, běhá, ale hlavně se věnuje náročným OCR závodům, ve kterých se už dvakrát po sobě kvalifikoval na evropský šampionát.

Třicetiletý **Václav Anděl** z Kocourova je zkrátka sportovcem tělem i duší.

Nedávno se borec, který velkou část života strávil v Nýrsku, zúčastnil jarní série virtuálních běhů, kterou uspořádal Karel Voráček.

A výsledek? Anděl skončil ve všech třech závodech na „bedně“, celkově navíc seriál vyhrál o čtyři body před stříbrným Pavlem Jílkem.

Zmiňovanou jarní sérii virtuálních běhů jste ovládli se ziskem 39 bodů. V jednotlivých závodech trilogie jste obsadili první, třetí a druhou příčku. To nakonec na prvenství stačilo. Jste spokojený? Jak jste si seriál užil?

Na začátek bych chtěl Kájovi (Voráčkoví) poděkovat, že v této době pro nás dokázal uspořádat tyto virtuální závody. Člověk má alespoň motivaci na tréninku makat o něco víc. Ano, seriál jsem ovládl, ale abych řekl pravdu, moc spokojený nejsem. Jdu do všeho naplno, a proto je pouze jedno vítězství pro mě zklamání. Na druhou stranu je to ale impuls, že mám víc zamakat. Ten, kdo mě zná, ví, že razím heslo: radši tuhej nežli druhej (úsměv). To ale berte samozřejmě s trochou nadsázky.

Nemrzí vás, že se tyto závody kvůli covidu a vládním zákazům musely konat pouze ve virtuální rovině?

Ano, mrzí mě, že se běhá nyní takhle. Na druhou stranu jsem rád, že se alespoň něco koná. Virtuální závody jsou v rámci tréninku skvělé, ale hromadný start a závod s ostatními lidmi vás přece jen pohltní víc a podle toho vypadá i následný výkon.

Který ze tří závodů se vám nejvíce povedl? Nabízí se třeba úvodní běh okolo Klatov?



SPORTOVEC KAŽDÝM COULEM. To je třicetiletý Václav Anděl z Kocourova na Klatovsku. Kromě překážkových závodů (OCR) aktivně běhá, posiluje a jeho srdeční záležitostí je motokros, ke kterému se v budoucnu hodlá vrátit. Foto: archiv Václava Anděla

tov, který jste vyhrál...

Pocitově mi nejlépe sedl právě tento závod. Naopak při druhém běhu (běh Pod Borem – pozn. autora) mě překvapil táhlý kopec, kde jsem věděl, že ztrácím. K tomu byl celkem silný protivitř a nakonec z toho bylo bohužel až třetí místo.

Takže nejen pocitově, ale i profilově vám druhý závod série seděl nejméně?

Dá se to tak říct. Naopak nejvíce mi sedl právě první běh okolo Klatov. Trať byla nejdelší a celkově to byl moc pěkně vymyšlený okruh.

Jak jste se vlastně orientoval na tratích, které pro tyto virtuální závody Karel Voráček označil? Nebál jste se, že třeba zahnete jinam?

Kája je profík, takže strach, že se někde ztratím, jsem opravdu neměl. Orientoval jsem se dobře (úsměv).

Kromě jarní trilogie jste absolvoval také část lednového

a únorového (třídlného) seriálu krátkých, zato velmi fyzicky náročných běhů do vrchu, kde jste skončil dvakrát pátý a jednou třetí. Dalo by se říct, že vám vyhovují spíše delší tratě?

To máte pravdu. Mám rád veškeré délky běhu, ale jsem spíš vytrvalec než sprinter. Od 10 kilometrů výš, to je moje. Ale tento seriál běhů do vrchu byl také skvělý, plný kopců. I to mám rád.

Poběžíte první závod Ešus ligy (Husínský kros), který se od uplynulé soboty až do této neděle koná také „pouze“ ve virtuální formě?

Mám to v plánu. Jen člověk mrzí, že nemůže závodit s ostatními běžci, aby se s nimi porovnal přímo.

Jak si vůbec ve virtuálních závodech měříte čas? Používáte k tomu chytré hodinky, nebo aplikaci v telefonu?

Čas jsem si měřil pomocí chytrých hodinek, kde jsem si po doběhu otevřel aplikaci

a pomocí screenshotu poslal fotku s výsledným časem a trať Kájovi Voráčkoví.

Nebál jste se, že vám tato technologie třeba v polovině trati selže a budete muset celý závod běžet znovu?

Na závod mám vždy nabitou baterii, ale v tréninku se mi už několikrát stalo, že se mi vybila. Nad tím se ale už vždycky jen pousměji.

Jak jste se vlastně dostal k běžeckému sportu?

Jako malý kluk jsem reprezentoval školu v běhu na 1500 metrů. Občas si mě půjčila i Atletika Klatovy. To mi bylo třináct patnáct let. Pak u mě vyhrál motokros, kde jsem si fyzickou udržoval občasným během. Před rokem a půl mě však běh znovu moc chytl a pohltil.

Kolikrát týdně trénujete a kolik kilometrů měsíčně přibližně pokoříte?

Běhám zhruba třikrát týdně a měsíčně naběhám při-

bližně 200 kilometrů. Běhám za TJ Sokol Mochtín a jsem moc rád, že mohu být jejich členem.

Zmínil jste také motokros. Prozradíte našim čtenářům k němu něco více?

Motokros je srdcovka. Jezdil jsem deset let a docela se mi dařilo. Mimo jiné jsem byl dvakrát vicemistr v krajském přeboru v kategorii do 125 ccm. Jezdil jsem i český šampionát pitbike a classic. To vše za tým RH Nýrsko.

Proč už se tomuto sportu nevěnujete? Evidentně vás baví a měl jste úspěchy...

Na tento sport potřebujete především dostatek času, který mi při práci, věnování se své rodině a stavbě domu, teď moc nezbyvá. Občas se ale svezu, takže se nějakým způsobem udržuji a příští rok se tomu chci zase věnovat.

Z toho, jakou máte figuru, předpokládám, že často navštěvujete také posilovnu...

Tam se udržuji kvůli prioritnímu sportu, kterému se věnuji a tím jsou OCR závody. Těmto závodům se věnuji teprve rok a půl. Startuji za Angelsfamily OCR team. Minulý rok se v Klatovech konalo mistrovství ČR, kde jsem do druhého kilometru vedl, pak ale udělal chybu a doběhl až desátý. Ostatní závody OCR po celé republice ale pravidelně dokončuji v nejlepší trojce a dva roky v řadě jsem se kvalifikoval na ME, které ale bylo pokaždé z důvodu covidu zrušeno.

Zpátky čistě jen k běhu bez překážek. Co vám tento sport vlastně kromě skvělé fyziky přináší?

Hlavně pocit volnosti. Člověk si při něm pěkně vyčistí hlavu. To je někdy potřeba.

Běháte v tréninku raději sám nebo ve skupinkách?

Z důvodu toho, kde žiji, raději sám. Ale když se domluvíme s lidmi z Ešus ligy, rád si s nimi zaběhnu. Občas vyběhnu i s Petrem Vaněčkem, ale to je spíš takový povídací běh (úsměv).

Když tedy rád běháte sám, posloucháte při tom nějakou hudbu, která vás nabudí a napumpuje energii?

Ne, hudbu při běhu neposlouchám. Rád se soustředím jen na svůj výkon.

Když pomineme OCR závody a běžecké závody na Klatovsku, běháte i jinde? A co půlmaraton? Zkusil jste si ho už někdy?

Když je čas, běžím, co se dá. Jak už jsem zmínil, mám raději delší tratě, ale půlmaraton jsem závodně běžel zatím pouze jednou. V čase okolo hodiny a 25 minut. Ono díky covidu toho teď za poslední rok moc nebylo.

Na závěr se ještě vrátím k virtuálním běhům z dílny agilního Karla Voráčka. Chtěl byste mu něco za jeho pořádání akcí vzkázat?

Určitě a rád. Přeji si, aby bylo víc takových lidí, jako je on. Člověk má pak pocit, že netrénuje jen tak a může to někde zúročit. Mockerák díky, Kájo (usmívá se).



Vypěstujte jaro

Seriál pro malé i velké zahradníky

Až do konce dubna v každém vydání Deníku

Digitální předplatné Deník.cz nyní s časopisem Receptář.

Objednávejte na predplatne.denik.cz/ zahradkari nebo přes tento QR kód ↙



SPECIÁL JARO Receptář



RADA A POZNÁNÍ DNE:

„Krték je pro člověka spíše tvorem užitečným. Pomáhá zahradkářům likvidovat spoustu hmyzích škůdců. Zemina z krtin se dá využít jako substrát pro výsadbu. Navíc neobsahuje semena plevelů. Vlastník pozemku má ovšem své představy o podobě zahrady a do nich krtince jistě nepatří,“ říká Miroslav Zemlička, kurátor zoologických sbírek přírodovědného oddělení Regionálního muzea v Teplicích. „Krtkův hlavní problém je, že sice likviduje škůdce, kteří okusují kořínky vysazené zeleniny, ale při tomto honu za potravou bohužel zanechá viditelné škody,“ dodává.



FOTKA DNE:

POTÍŽISTA. Krték je dlouhý asi 12 cm, přední svalnaté tlapky s velkými drápkami používá k hrabání. Foto: pixabay.com



TIP DNE:

Jak na léčivou tinkturu?

Řebříček obecný. Pročišťuje krev a napomáhá krvetvorbě, působí příznivě také na ledviny a močové cesty. Je účinný při zánětech trávicího ústrojí. Příprava tinktury:

- květy řebříčku volně naplníme láhev a zalijeme lihem
- necháme dva týdny luhovat
- poté scedíme a užíváme podle potřeby.



Foto: pixabay.com

Více najdete na našem webu denik.cz/zahradkari

