

# První závod běžel po čtyřicítce. Teď má Miloš Liška čerstvý titul mistra světa

ZUZANA GABALOVÁ

**M**inulý rok vyhrál 26. z 28 závodů, kterých se zúčastnil, a z Abú Dhabí si v prosinci přivezl titul mistra světa. „Ve své věkové kategorii!“ upozorňuje rozesmátý **Miloš Liška** (nar. 1971) z jihočeských Loučovic, šlachovitý muž s tváří porostlou strništěm, povoláním elektromechanik. Soutěží ve Spartan Race, jedním z nejznámějších překážkových sportů, který by se mohl strát součástí olympijského modernho pétboje a nahradit jednu z aktuálních disciplín, kterou pravděpodobně bude jízda na koni.

**Jak se to stane, že se člověk z Loučovic ocitne v absolutní špičce?**

Začalo to na Lipně před šesti lety, tedy v roce 2018. Byl jsem si tam zaběhat v rámci tréninku a viděl parťáky asi dvacet lidí, jak tam cvičí. Tak jsem to šel očhnout. A oni říkali, že to je Spartan Workout a že jestli bych měl zájem, tak za měsíc jsou tam závody a můžu si to taky zkusit. Tak já si s nimi hlásil, zalibilo se mi to, přihlásil jsem se a v tom závodě skončil v top desítce.

**Jaké to bylo, když jste se prakticky bez přípravy pustil do tak náročné sportovní disciplíny?**

Běžky to bylo dobré, ale na překážkách jsem moc nevěděl jak na ně, měl jsem slabý vřsek těla, byl jsem úplně nahý. Ale chytlo mě to, začal jsem si o tom zjišťovat víc, do běžeckého tréninku jsem vložil fitness, začal jsem chodit do fitka a zstíli jsem celkově. Zjišťoval jsem si i něco na youtube, jak překonávat překážky a podobně, a další rok se mi už povedlo vyhrát můj první závod.

**Před Spartanem jste „jelonem“ běhal?**

S běhaním to u mě byl taký trochu paradox: Můj úplně první závod byl totiž maratoni. Byla to klasika, seděli jsme před asi deseti jedenácti lety na pivku a kamarád Jirka



**SE ZÁVODNĚNÍM** začal Miloš Liška z jihočeských Loučovic až po čtyřicítce. Teď vozlí ze závodů po celém světě jednu zlatou medaili za druhou. Foto: 3x archiv Miloše Lišky

mi povídá, hele, Lišku, ty hraješ ten fotbal, poběž se mnou závodl já že ano a druhý den mu volám, co že to je vlastně za závod. A on že Pražský maraton. Tak jsem se ho zeptal, kolik to má kilometrů, protože jsem o tom nevěděl vůbec nic. A on že 42 a že se běží za měsíc! Tak jsem mu říkal, že se asi zbláznil, ale vyhecoval jsem se a asi tkrát jsem si byl po okolí zaběhat. Měl jsem ale strach, chtěl jsem se dokonce odhlásit, ale Jirka mi dal nějaké běžecké rady, poradil, jak se mám stravovat a nakoně jsem to uběhl. V cíli jsem se málem rozbrečel, jak jsem byl šťastný. Ta atmosféra, jak lidi každému fandí, každých pár kilometrů huba, prostě nádherna. Je to krásný a obrovský závod a Praha tím žije. A tehdy mě chytlo běhání, a tak jsem začal běhat.

**Jestli tomu dobře rozumím, tak k výkonostnímu běhání jste se dostal až po čtyřicítce?**

Přesně tak. Říkám každému: nikdy není pozdě začít se sportem, hlavně když vás to bude bavit. A úplně stačí rekreačně. Já po Pražském maratonu začal víc trénovat a postupně si zvyšoval sám pro sebe látku. Třeba abych ho běhal pod tři hodiny (světový rekord je 2:00:35, český 2:11:57, pozn. red.).

Později jsem zkusil ultramaraton v Nových Hradech, to bylo 103 kilometrů, pak dvojceťtyřehodinový, první byla, tuším, ve Františkových lázních. To jsem skončil druhý, uběhl jsem asi 167 kilometrů, zase napoprvé a bez zkušenessí.

**Takže jste několik let běhal a pak přešel na Sparta... Sportovní jste i dřív, v dětství nebo mládí?**

Hrál jsem od pěti let šachy a pak například tenis nebo další sporty, abychom se jako děti hýbali. Nic zvláštního, později jsem začal s fotbalen. Ale že bych se dřív třeba sebral a šel si zaběhat někam po okolí do terénu pět nebo deset kilometrů, tak to ani náhodou.

**Pocházíte přímo z Loučovic?**

Ano, narodil jsem se tady, chodil jsem tu na základní školu a žiju tu celý svůj život. Rodina Lišků je tu celkem početná. Babička sem přišla po válce z Českých Budějovic za prací, jak to tehdy bývalo, pracovalo se tu na píce nebo v papírnách.

**Vrátme se zpátky k začátku vašim spartanské kariéře...**

Na Lipně jsem zjistil, že Spartan Race má tréninkové skupiny, a nejbližší byla v Českých Budějovicích, tak jsem s nimi dal pár tréninků. Ti pak jeli na závod do Polska a vypadl jim člověk, tak mě



vzalí s sebou místo něj. To byl ultra závod, padesát kilometrů a už nevím, kolik překážek, ale bylo jich hodně. Běha se to po sjezdovkách, kde jsou největší kopce... Startoval jsem tehdy za tým a jeden týmový kolega za vyhrál, já jsem skončil třetí. A pak mi volali, že jsme se kvalifikovali až na mistrovství světa, což byl pro mě šok. To se konalo o měsíc později ve Švédsku, a tak jsem tam vyrazil a skončil druhý.

**To jste začal taky pěkne zoztra, stejně jako běháním.**

To ano. A postupně jsem si přidával závody. Další rok jsem si dal tři, další už třeba patnáct. Loni to bylo nějakých osmadvacet. A z těch jsem šestadvacet vyhrál a dvakrát jsem skončil druhý.

Vlastně jsem v tom sportu už dokázal všechno, co jsem mohl. Vyhrál jsem ve své věkové kategorii i mistrovství světa v Americe, to bylo před covidem. Tam se to neběželo v kategorii ultra čili padesát kilometrů, ale na čtyřadvacet hodin. Máte zhruba sedmikilometrový okruh, na něm asi dvacet překážek a točíte to.

**Nechybí vám motivace, když už jste dokázal, co jste mohli?**

To je taký důvod, proč už jsem si dal další cíl: získat stozlatých medailí. Tedy v lednu v Kaprunu v Rakousku padla šedesátá. Nevím o nikom jiném, kdo by jich měl tolik.

**Jak se vám vlastně daří kombinovat tak nabité sportovní program s prací?**

„My spartani se hned poznáme, máme na oblečení a na batozích nášivky, takže když někam letíte nebo jezdíte, už na dálku to vidíte.“  
Miloš Liška

„My spartani se hned poznáme, máme na oblečení a na batozích nášivky, takže když někam letíte nebo jezdíte, už na dálku to vidíte.“  
Miloš Liška

**Kdy trénujete?**  
Jsem zaměstnaný jako elektromechanik v Kaplici v Engeltu, kde máme mimochodem i fyzioterapeuta, kterému pravidelně chodím. Pak mívám posilovnu, čímž samozřejmě taky běhám, 10, 15, 20, někdy i 30 kilometrů, to hlavně o víkendů. Běhám i na přehradě na Lipně, po schodech nahoru a dolů. Nebo jedu na Lipno, nechám auto na centrálním parkovišti a vyběhám sjezdovku, třeba pětkrát, šestkrát, sedmkrát podle času. A na závody jezdím o víkendech a o dovoleně, té mám pěťtydnů, a mám nějakou střádanou hodinu i ve fondu za přeskásky, odkud je postupně беру.

**Rodina vás podporuje?**  
Ano, bez toho by to nešlo. A manželka Martina a jezdí se mnou, když to vyjde, abych nebyl pořád pryč. Snaha už máme velkého, tak se nám postará o psa a o kočky. V tom nám pomáhá i moje máma, bydlíme všichni i koušek od sebe, což je velká výhoda.

**Jak jste se připravoval na prosincové mistrovství světa v Abú Dhabí?**

Běželo se v poušti a já absolutně nevěděl jak na to, protože tady nic podobného samozřejmě nemáme. Ale pak tady, na začátku prosince, napadlo kvantnu sněhu, všude ho bylo přes půl metru, to jak byla ta kalamita. A tak jsem si prostě nazul tenisky a běhal na Lipně v tom půl metru. Makal jsem, až jsem si říkal, co blbnu, úplně jsem to začal nenávi-

dět. Ale když jsem pak vyběhl do poušti na start... Na první duně jsem viděl, že to je přesně ono, došlo se to stejné, člověk se tím musel prohrabat. Ten trénink ve sněhu mi opravdu pomohl, po první kilometr jsem šel hezky dopředu a už jsem před sebe nikoho nepustil. A přivezl jsem zlato.

**Co vás právě na Spartan Race, samozřejmě kromě všech těch vítězství, baví?**

Je to skvělá komunita, která vás užasně nabijí. My spartani se hned poznáme, máme na oblečení a na batozích nášivky, takže když někam letíte nebo jezdíte, už na dálku to vidíte. Motivuje mě se a inspijujeme navzájem, dokážeme si ve všem pomoci. Už jsem poznal opravdu mraky skvělých lidí.

**Co peníze, sport na takové úrovni, které se věnujete, z nevyjádě zrovna levné?**

Můj roční rozpočet je někde mezi 200 až 250 tisíci korun. Sehnal jsem si nějak sponzory, ale to mi nedá ani polovinu, vešměs to plátím ze svého. Před covidem se dostávaly i nějaké finanční výhny, sice to bylo v řádu stovek eur, ale bylo to aspo něco. Ale teď po covidu v prvních už není nic, vyhraje třeba volně startovné na další závodě nebo nějaké voucher. A každý dostane pamětní medaili a tričko. Mým hlavním sponzorem jsou Ardo Reality, něco dostávám například i od obce Loučovice a mám i další menší dárci. A spolupracuji s českou firmou Gelotren, která vyrábí kloubní výživu dělámi jí ambasadora. Proti že kolena, ta dostávají opravdu pořádně zabrat, mám za sebou i nedávnou operaci prasklého menisku

