Island očima rekreologa: Pavel Vrbík mezi ultramaratonci, laboratoří a surovým severem

16.1.2026 - Oddělení pro zahraniční spolupráci | Univerzita Palackého v Olomouci

Pavel Vrbík, absolvent studijního programu Rekreologie, strávil podzim 2025 na absolventské stáži na Islandu, která vznikla z jeho osobní fascinace ostrovem a propojení akademických zkušeností s terénními výzkumy. Jeho stáž spočívala v neobvyklém mixu terénních měření ovzduší, tvorby dotazníkových šetření pro ultramaratonce a přímého zapojení do islandského akademického prostředí. Ve svém vyprávění Pavel odhaluje nejen náplň pracovních dní, ale také to, jak se žije a pracuje v Reykjavíku, s jakými výzvami se musel vypořádat a co mu pobyt na Islandu přinesl osobně i profesně. Poznejte zkušenost, která je víc než „jen stáž" – je to příběh o spojení vědy, přírody a osobního růstu.

Jak ses dozvěděl o této organizaci a možnosti stáže?

Tahle stáž vznikla jako kombinace mých předchozích zkušeností a fascinace Islandem. Po bakaláři jsem pracoval v Ústavu chemických procesů AV ČR jako research assistant v oddělení aerosolů, kde jsem se poprvé setkal se svou budoucí supervizorkou z Agricultural University of Iceland (AUI).

Island jsem ale poprvé více poznal díky FTK kamarádovi , který mi půjčil auto na výlet do Westfjordů. Ty mě opravdu vyrazily dech, a tak bylo jasné, že se na Island musím vrátit, příště už v nějaké kvalifikované roli, která by mi zároveň dovolila poznat ostrov více a jinak.

Když jsem následně dokončoval navazující studium, ozval jsem se své budoucí supervizorce s dotazem, zda by šla vytvořit stáž propojující moje zkušenosti z AV ČR a jejich výzkumem. Terénní měření ovzduší je na Islandu náročné a moje studium a praxe průvodce outdoorových expedic do toho tak dobře seděla.

Problém byl, že takto zaměřená stáž zcela nekorelovala s mým studijním oborem, takže to vypadalo bez šance. A pak přišla krátká a jasná zpráva z Islandu: „Měříme prachovou bouři na ultramaratonu, máme grant na rozhovor — napiš otázky, pak z toho uděláš článek." Kruh se uzavřel a vznikla tak stáž na míru mého přání.

Co bylo nutné zařídit před odjezdem?

Hlavně administrativu mezi UP a AUI, dvouměsíční pojištění a samostatně sehnat bydlení v Reykjavíku — což je disciplína sama o sobě a spíš kombinace štěstí a dobré karmy, pokud nechcete platit víc než cca 18 tisíc měsíčně. K tomu letenky a především dostatečnou finanční rezervu, bez které to na Islandu prostě nejde.

Můžeš popsat svůj pracovní den?

Nejdříve jsem zpracovával audio-video rozhovor s ultramaratonci, který mě okamžitě vtáhl — jejich mindset, energie a euforie z extrému mi byly blízké z vlastních outdoorových akcí. Paralelně jsem studoval odborné články a vytvářel vlastní škály, protože standardizované dotazníky často nezachytí za mě to podstatné. Se supervizorkou jsme se proto domluvili na tvorbě online dotazníku zaměřeného na psychosociální aspekty běžců, včetně jejich vnímání prachových bouří během jejich

250km trasy. Pohybové aktivity jsem ostatně popisoval na svém webu jako propojení těla, mysli a duše už dlouho předtím než jsem zjistil, že rekreologie vůbec existuje — a tato studie přesně vystihovala tohle spojení, jak svým zaměřením, tak samotnou podstatou.

Druhou oblastí stáže byla terénní technická práce — měření skladby ovzduší v odlehlých a náročných podmínkách. Patřily sem výjezdy za instrumentací, kalibrace, stahování dat a často i improvizované opravy. Island nic neodpustí: musíte být připravení, mít plán B i C, ale stejně splnit plán A — podobně jako u průvodcování outdoorových akcí. Silné to bylo i obrazově: západy slunce v poušti s technikou, noční mrazíky při telefonických konzultacích ohledně softwaru senzorů za svitu měsíce se servisem v Německu. A přišel i "wake up" moment, na který nezapomenu: výstup sice jen necelých 500 výškových metrů na kopec s 220° úhlovou kamerou na zádech, která mapovala tající ledovec a prašné bouře. V každém výškovém metru si člověk říká, proč tam vlastně je — to propojení přírody, vědy a osobních důvodů. Osud? Občas máte pocit, že to, co se právě děje, něco uzavírá a něco nového začíná… jen ještě nevíte co.

Co dalšího přinesla akademická půda?

Další součástí stáže byly řekněme akademické „bonusy". Dostal jsem pozvání na obhajobu disertační práce o původním islandském porostu — fascinující téma, ke kterému bych se za normálních okolností nedostal. Zároveň jsem měl možnost zažít „rodinnou" atmosféru islandského akademického prostředí — malé, mladé a specifické svou islandskou kulturou.

Velkou zkušeností byla také konference UArctic Network v Akureyri. O náš výzkum „volcanic dust storm of Fire+Ice Ultramarathon" byl mezi odborníky zájem a projekt se dostal i do finální zprávy konference. Jako třešnička na dortu přišly rozhovory s lidmi, kteří řeší podobná témata — například s profesorem Patrickem Maherem z Kanady, který kdysi absolvoval Prázdninovou školu Lipnice.

Kde jsi bydlel a jak ses stravoval?

Našel jsem si levné sklepní bydlení v Reykjavíku, kousek od bazénu s venkovní padesátkou — což je pro mě klíčové kritérium při výběru ubytování. Islandské bazény mají sauny, páry, vířivky a horké kádě 38–44 °C, takže pro mě ideál. A protože 20 celodenních vstupů stálo asi 2200 Kč (jedna z mála věcí levnějších než v ČR), byl jsem tam pořád — stejně jako na FTK plavání C. :-)

Jídlo je na Islandu opravdu drahé, takže pokud se člověk nemůže stravovat u zaměstnavatele, je to „velký špatný". Já měl obědy na univerzitě za cca 450 Kč, což byla paradoxně výhra — skvělé suroviny, perfektně zpracované a mohl jsem si naložit, kolik jsem chtěl. Kdybych si totéž kupoval a vařil doma, stálo by to několikanásobně víc.

Za mě překvapivě nejlepší kuchyně v Evropě. A říkám to po třech letech práce v prestižním organickém shopu a restauraci v londýnském Notting Hillu, kde byli naši klienti třeba Madonna, Björk, Moby nebo Daniel Craig. A kamarád, který má objeté michelinské restaurace po celé Evropě, mi potvrdil, že jeho nejlepší michelinský zážitek byl právě v Reykjavíku.

Jak jsi trávil volný čas? Měl jsi možnost cestovat?

V pátek se na univerzitě běhalo v rámci pracovní doby, ale byly to kratší trasy, takže jsem běhal hlavně sám. Miloval jsem běhat po pobřeží — slyšet, vidět a cítit moře, kolem zasněžené vrcholky a nakonec doběhnout rovnou na bazén. Vyplavat se, vypářit, dát řeč… prostě radost a vděčnost v islandské verzi života.

O víkendech jsem objevoval Reykjavík (pokud jsme zrovna nebyli v terénu), okolní kopečky a pobřeží, a večer většinou relaxoval v nějakém dalším spa centru, které jsem ještě neznal. Víc jsem cestoval

jen pracovně — bydlení i dopravu hradila AUI, což jsou stovky eur.

Jak jsi vyšel se stipendiem? Musel jsi mít našetřeno?

Od UP jsem dostal 800 eur na měsíc, což pokryje levné sdílené ubytování. Stejnou částku dáte na letenky a transfery. A dalších 800 eur vám na jídlo stačit nebude, ani v asketickém režimu, ve kterém stejně skončíte. K tomu připočtěte běžné náklady — drogerie, lékárna, kultura, sport… a jste snadno na další "osmistovce". Jediné, co je opravdu „OK", jsou spa centra a měsíční bus pass v Reykjavíku za cca 2000 Kč.

Upřímně — ty náklady ani nechci počítat. Stejně by vyšlo, že to byla stáž doslova k nezaplacení J. Ale vlastně v tom dobrém smyslu: ty peníze bych stejně investoval do cestování, pravděpodobně i do samotného Islandu, jen bych za to nezískal takovou profesní zkušenost, zážitky a kontakty.

Cítil ses v zemi bezpečně?

Když jsem se večer vracel z bazénu pěšky přes park nebo jel večerním autobusem, ani mě nenapadlo, že bych měl být nějak extra ostražitý. Island mi přišel naprosto bezpečný.

Na co by studenti chystající se do této destinace měli být připraveni nebo si dát pozor?
Budu se opakovat, ale na Islandu vám cenovky definují opravdu úplně všechno — pokud tam nežijete a nevyděláváte místní mzdu. Na týden je to jedno, ale dva měsíce už jsou opravdu znát, zvlášť když během stáže negenerujete žádné příjmy.

Další věc je islandská mentalita — je dost specifická. Člověk se někdy může cítit osamocený nebo lehce ignorovaný, prostě vás z určitého hlediska neřeší. Nechci to generalizovat, byl jsem tam krátce a navíc v akademické „bublině", kde interakce fungují jinak, ale rozhodně stojí za to vědět, že sociální dynamika je tam jiná než v Česku a každý ji může zvládat jinak.

Liší se nějak zobrazení země z médií od reality? Co tě nejvíce překvapilo?
Nevím přesně, jaký „mediální obraz" Island má, ale pokud se prezentuje jako země výjimečné a dechberoucí krásy, tak to mohu jen potvrdit. Stejně tak to asi potvrzuje i množství různých národností, které na Islandu žijí — často ne kvůli ekonomice, ale právě kvůli krásám a unikátnosti ostrova, mentalitě a životnímu stylu.

Co mě ale zaujalo, bylo šíření sportovních trendů. Protože Island nemá dlouhou sportovní historii, některé aktivity se tam objevují spíš ve „vlnách" — jako bike, běh a v poslední době i běžkování. Paradoxně právě aktivity, které by člověk vzhledem k prostředí čekal jako samozřejmé a rozvinuté, tam zatím nemají tak hluboké kořeny.

Co považuješ za největší přínos svého pobytu? Domníváš se, že tě tato zahraniční pracovní zkušenost zvýhodní na trhu práce?

Kde začít… Z toho, co jsem už popisoval, je jasné, že přínos byl obrovský v několika rovinách. Velkou hodnotu pro mě měly i sociokulturní témata a existenční paradigmata, která mě zajímají v každé destinaci — a tady jsem je mohl probírat u oběda s lidmi, kteří na ně měli opravdu smysluplné odpovědi. Ať už to byli Islanďané, nebo cizinci dlouhodobě žijící na Islandu a pracující na univerzitě. K takovým rozhovorům bych se bez kvalifikované pracovní pozice vůbec nedostal; v některých kruzích by mě ani nenapadlo se na něco takového vůbec ptát. Osobní přínos je tedy naprosto jasný. A profesní? Už jen to, že se člověk vůbec uchází o takovou stáž, vypovídá o jeho kompetencích, motivaci, prioritách a o tom, do čeho je ochotný investovat svůj čas a peníze. Pro progresivní firmy je to jasný signál — a právě s takovými chci spolupracovat. Ti, kteří tyhle aspekty nevidí a nechápou, což je bohužel častá česká klasika, mě už nezajímají — je to ztráta času i důstojnosti.

Doporučil bys stáž u tohoto zaměstnavatele i ostatním studentům? Pokud ano, proč?

Samozřejmě ano. Zážitek z Islandu je jedinečný a možnost podílet se na jakémkoli výzkumu je vždy cenná zkušenost. Moje konkrétní verze stáže asi nepůjde zopakovat, ale může inspirovat k vytvoření vlastní — v jakékoli destinaci a oboru.

Je ještě něco, co bys chtěl dodat a zdůraznit?

Určitě chci poděkovat dámám ze zahraničního oddělení FTK a rektorátu za důvěru a porozumění smyslu mé stáže, díky čemuž jsem ji mohl realizovat. A také: každé nové dveře, které otevřete, vás překvapí tím, co jste si předtím ani nedokázali představit.

https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/island-ocima-rekreologa-pavel-vrbik-mezi-ultramaratonci-laboratori-a-surovym-severem/