

Půl/maratonský speciál

Světa běhu

*„Jestli chcete něco vyhrát,
běžte 100 metrů. Jestli chcete
něco zažít, běžte maraton.“*

EMIL ZÁTOPEK





nulový sklon podrážky

ZERO DROP

široká špička

FOOT



běžné boty

boty ALTRA



NA ŠÍŘCE
ZÁLEŽÍ



Široká špička Altra FootShape™ maximálně respektuje tvar chodidla, umožňuje přirozené postavení prstů a přispívá k lepší stabilitě při dopadu a vyšší efektivitě a odrazu.

ZERO DROP

Podešev s nulovým dropem a různou mírou tlumení podporuje zapojení všech svalů a šlach nohy včetně achilovky a zachovává správné držení těla.

FIT4HER

Technologie Fit4Her™ Altra přizpůsobuje tvar bot anatomickým odlišnostem dámské nohy. Dámské a pánské boty nejsou stejné - Altra nevyrábí unisex modely.

PRODEJCI ALTRA

Endorphin Republic, Praha 5
www.endorphinrepublic.cz

Funrun.cz, Praha 1
www.funrun.cz

HUDYsport Perštýn, Praha 1
www.hudy.cz

Nalehko, Praha 3
www.nalehko.com

Panda Outdoor, Písek
www.pandaoutdoor.cz

Salomon-run.cz, Frýdek-Místek
www.salomon-run.cz

Sport Bart, Ústí nad Orlicí
www.sportbart.cz

Sport Hlubina, Moravská Ostrava
www.sport-hlubina.cz

Trailpoint, Praha 7
www.trailpoint.cz

Triexpert
Praha 3, Praha 5, Praha 7,
České Budějovice, Hradec Králové,
Brno, Ostrava
www.triexpert.cz

Alpensport, Rajec, Slovensko
www.alpensport.eu

Geosport, Nemecká, Slovensko
www.geosport.sk

Outventura Martin, Martin, Slovensko
www.outventuresport.com

Pro-body, Košice, Slovensko
www.pro-body.sk

www.a-running.cz



Vážení a milí čtenáři, kdo neběžel pražský půlmaraton a pak maraton, jako by snad ani nebyl. Taký máte takový pocit? Teď, kdy je to možná víc společenská povinnost pro každého, kdo se chce počítat mezi členy běžecké rodiny.

Už ani tolik neplatí co dřív, možná ještě někdy před deseti lety, že jde především o úctyhodný sportovní výkon. Nemluvě o letech pionýrských, devadesátkách. Ještě mám doma ten žlutnoucí papír z psacího stroje a kopírky, kde se moje jméno u ročníku 1996 vešlo na předposlední řádek první stránky výsledkové listiny... Byť s časem skromnějším, než na jaký má ambice teď každý trochu trénující borec.

Aťsi. To není postesknutí mrzouta, jen konstatování. Časy se mění. A to i v právě probíhajících dnech a hodinách.

Chtěli jsme vám připravit (půl)maratonské počteníčko před jarními pražskými festivaly... A než jsme s ním doběhli k cílové bráně, kde se vzal, tu se vzal, předstihl nás nečekaný soupeř koronavirus Covid-19. Ale jedna porážka (náš/váš) výkon neshodí. Naběhali jsme toho a napsali dost na to, abyste to zhodnotili. I když o něco později, než jsme my i vy předpokládali.

Běhejte dál, přijdou další (půl)maratony. Pražské i jiné. Silniční i terénní, třeba i horské, pouštní nebo dokonce ultra. Jistě si je užijete.

Tomáš Nohejl



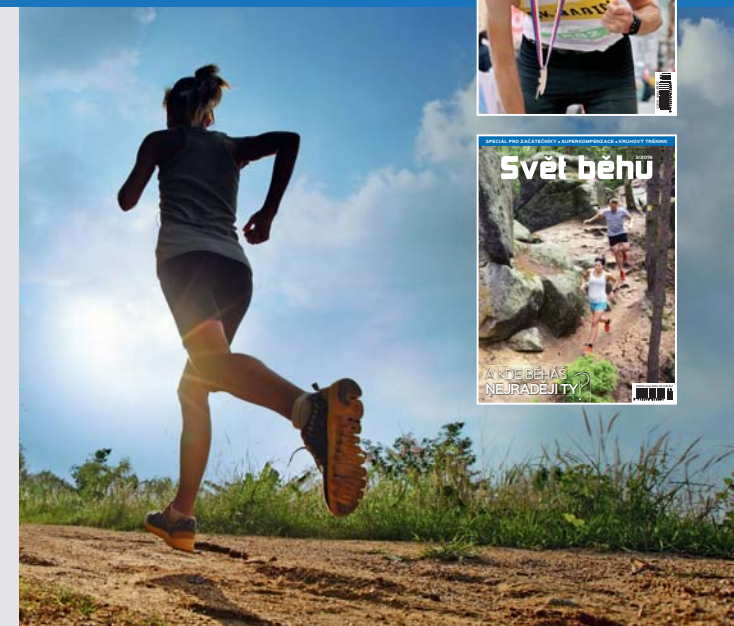
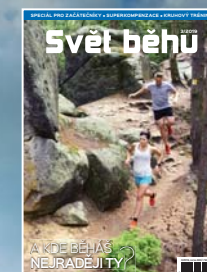
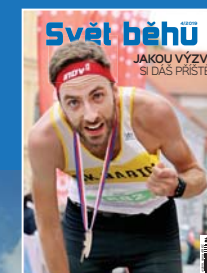
PŘEDPLAŤ SI
SVĚT BĚHU JEN ZA 129 Kč!

4X ROČNĚ KVALITNÍ
OBSAH PSANÝ ODBORNÍKY
A ZKUŠENÝMI BĚŽCI:

Petr Vabroušek, Miloš Škorpiš, Aleš Máslo,
Zuzka Krchová, Filip Peřinka a další

VÝHODY PRO PŘEDPLATITELE

- STARTOVNÉ NA PRESTIŽNÍ DOMÁCÍ ZÁVODY ZDARMA
- STARTOVNÉ NA PRESTIŽNÍ ZAHRAŇIČNÍ ZÁVODY
- 10% SLEVA NA SPORTOVNÍ PROHLÍDKU v ordinaci Vital Praha
- Zvýhodněné VSTUPNÉ NA BĚŽECKÝ PROGRAM FESTIVALU OBZORY
- A další výhody ...



BĚH KRÁL A JEHO MLADŠÍ (ROSTOUCÍ) BRÁCHA

MARATON

Slovo, které nejednomu běžci způsobuje husí kůže. Královská disciplína atletiky. Závod, který je opředený legendami a vzbuzuje respekt. Pojďme si ho představit v několika menších příbězích a historických souvislostech.

BÁJNÝ POSEL FEIDIPPIDÉS

O tomto příběhu slyšelo snad každé dítě školou povinné. Bájný Feidippidés se slovy „Zvítězili jsme!“ doručil svoji zprávu o vítězství Atéňanů nad Peršany, vyčerpáním umřel, bitva u Marathonu vstoupila do dějin a maratonský běh byl na světě. Jenomže ono to je všechno trochu jinak... Jak vlastně vznikl maraton? Proč se běží na tak divnou vzdálenost? Jaká je jeho budoucnost? A co vlastně jeho mladší a poloviční bratříček?

NEJLEPŠÍ ČESKÉ MARATONSKÉ ČASY

MUŽI	ČAS	ROK A MÍSTO
Karel David	2:11:57	1993, Hamburk
Róbert Štefko	2:12:35	2004, Praha
Pavol Klimeš	2:12:59	1988, Sevilla
Peter Klimeš	2:13:27	1987, Londýn
Ivan Uvízl	2:13:49	1993, Hamburk

ŽENY	ČAS	ROK A MÍSTO
Eva Vrabcová-Nývltová	2:26:31	2018, Berlín
Alena Peterková	2:27:00	1995, Pardubice
Anna Pichrtová (dnes Straková)	2:32:39	2002, Duluth
Mária Starovská	2:34:07	1992, Barcelona
Ivana Sekyrová	2:34:23	2012, Rotterdam

SVĚTOVÉ REKORDY – MARATON			
MUŽI	Eliud Kipchoge (Keňa)	2:01:39	2018, Berín
ŽENY	Brigid Kosgei (Keňa)	2:14:04	2019, Chicago

SKUTEČNÝ JE NEJSPÍŠ SPARTATHLON

Nebyl by to příběh o maratonu bez zmínky o bájném poslu... Legenda, tak by se celý příběh z roku 490 před Kristem dal nejvýstižněji popsat. Ano, u Marathonu se tehdy skutečně odehrála bitva mezi Atéňany a Peršany, ale o běžícím poslovi doboví historici mluví v souvislosti s úplně jinou vzdáleností – Feidippidés měl nedlouho před bitvou běžet z Athén do Sparty s (neúspěšnou) prosbou o vojenskou pomoc. Zní to povědomě? Ano, na počest legendy se od roku 1983 běhá 246 kilometrů dlouhý Spartathlon... Posla z Marathonu do Atén zmiňují historici až nějakých 600 let po bitvě, lze tak velmi odůvodněně předpokládat, že za bájnou legendou nestojí nic jiného než fantazie starořeckých filozofů.

KDE SE VZALO ČÍSLO 42,195?

Až se vám při pražském maratonu budou na Strakonické ulici motat únavou nohy a v Těšnovském tunelu uvidíte hvězdičky, poděkujte francouzskému filologovi Michaelu Brélovi. A taky anglické královské rodině. První jmenovaný přišel s nápadem, že by se na počest maratonské legendy měl na první novodobé olympiádě v roce 1896 běžet dlouhý vytrvalostní závod. A tak se 10. dubna ve 13 hodin a 56 minut odstartoval závod, který navždy změnil atletiku.

První maraton vyhrál Řek Spyridon Louis. Kolik tehdy vlastně běžel kilometrů? Nikdo neví... A taky v dalších letech se maraton běhal leccjak, tu 40 kilometrů, tu 45. Zlom nastal až na olympijských hrách v Londýně roku 1908. Aby mohl král Eduard VII. a jeho rodina sledovat závod na vlastní oči, startovalo se pod okny Windsorského paláce. Cíl se nacházel na olympijském stadionu v západním Londýně, opět pod dohledem královské rodiny. A jaká že byla vzdálenost od paláce pod lóži na stadionu? 42 kilometrů a 195 metrů...

STATEČNÁ PIONÝRKA

Ženské tělo prý není stavěné na intenzivní a předlouhou maratonskou zátěž, tvrdilo se ještě před padesáti lety. Ne že by se slečnám a dámám účast na královské disciplíně nedoporučovala, ona se přímo zakazovala. Psal se rok 1967 a kolonku „žena“ byste u kategorie pohlaví při přihlašování na maraton v Bostonu hledali marně. A pak přišla Kathrine Switzerová. Nebyla zdaleka první ženou, která se do maratonu pustila,

ale teprve její příběh strhl lavinu. Trénovala poctivě a byla si jistá, že maraton zvládne. Jenomže jako žena nemohla. Do přihlášky tak napsala jednoduše K. V. Schwitzer, nikoho nenapadlo, že nejde o muže. A 19. dubna 1967 vyběhla s číslem 261 po boku přítele Toma. Kathrine se nijak neschovávala, byla naličená a fanoušci jí mohutně aplaudovali. Ale organizátoři zuřili. Do dějin vstoupila fotka, jak se Kathrine přímo na trati snaží zastavit nepřichtný bafuňář Jock Semple. Nepovedlo se mu to, a ona o pár chvil později v čase 4:20 závod dokončila. Ženy mohly oficiálně v Bostonu závodit až o pět let později, na olympiádu si musely dámy počkat až do roku 1984 do Los Angeles.

OD CHUDÁČKŮ K ITALOVI

Konečně! Konečně ona světová móda dorazila k nám! Psal se 25. říjen léta páně 1908 a na startu prvního maratonu na českém území ze Smíchova do Dobříše stálo šest statečných. „Šest běžců bylo obsluhováno nejméně dvaceti cyklisty, provázeno čtyřmi automobily a dvěma fiakry. Příchod závodníků uprostřed houice cyklistů s grandiosní silhouetou automobilu v pozadí ovšem vzbouřil obecnost, které bylo uvedeno v nadšený úžas, jenž podle temperamentu se i projevoval tu nadšenými pozdravy, tu litváním, »chudáčků«,“ referovali o závodu v režii SK Slavia Národní listy. Nějakých 40 kilometrů nejrychleji zvládl Nejedlý (3 hodiny 22 minut) a do cíle se dostala kompletní šestice běžců. Střih. V květnu 2019 stálo na startu pražského maratonu necelých deset tisíc běžců. Ital Carlo Capalbo a jeho organizační tým RunCzech od roku 1995 pořádají závod, který láká špičkově elitní běžce z celého světa, účastníky mistrovství České republiky i davy hobíků. Nejedlý a spol. by jen zírali... A maraton Praha – Dobříš byl loni obnoven jako součást běžeckého seriálu Trail Running Cup.

ĎÁBELSKÉ BOTY A BÁJNÁ HRANICE

Eliud Kipchoge jako první zvládl maraton pod dvě hodiny, slavily novinové titulky loňský říjnový velevýkon. Keňský fenomén a dost možná nejlepší maratonec historie zvládl 42 kilometrů a 195 metrů v čase 1:59:40. O tom, že se nejedná o světový rekord, bylo řečeno mnohé: jakási běžecká laboratoř na vídeňských silnicích, uzavřené okruhy, střídající se vodiči, auto ukazující linii rekordu nebo boty, které díky supermoderní (a eticky velmi sporné) technologii k rekordu pomohly měrou podstatnou. To pro tuto chvíli není důležité. Fascinující bude sledovat, jestli Kipchoge, Bekele nebo kdokoliv jiný překonají dvouhodinovou hranici v opravdovém závodě. Spolu se utkají už v dubnu na maratonu v Londýně a bude to jistě dechberoucí podívaná.



EMIL ZÁTOPEK A JEHO VÝKONY NEJEN NA MARATONSKÉ TRATI UDĚ-LALY JMÉNO ČESKOSLOVENSKÉ REPUBLICE PO CELÉM SVĚTĚ

PŮLMARATON

Mladší bratříček získává na popularitě. Půlmaraton je dnes snad nejoblíbenější a nejrozšířenější běžeckou závodní tratí. Dost dlouhý na to, aby zůstal výzvou, ale zároveň tak akorát krátký na to, aby ho zvládlo vážně hodně lidí. 21 kilometrů a 97,5 metrů (tedy přesně půlka maratonu) má svoje kouzlo!

PŮLKU? RADŠI DVACKU...

Schválně nakoukněte do historických tabulek. Když se zaměříte na osmdesátá léta, v kolonce maraton bude narváno. Půlmaraton? Pusto a prázdný... Dnes už se dá jen těžko určit, koho vlastně napadlo běžet půlku maratonu. První zaznamenaný světový nejlepší čas se datuje do roku 1960, kdy Brit Brian Hall-Cottingham zaběhl závod v Ramfordu v čase 1:07:01. Jenomže dalších třicet let se vytrvalci soustředili na jiné vzdálenosti, mnohem častěji se běhaly závody na 20 nebo 25 kilometrů. Rozmach půlmaratonu přichází až v devadesátých letech. Půlmaraton zní prostě lákavěji než dvacítky v Horní Dolní...

AŽ ŽIJÍ PARDUBICE

Největší účast na půlmaratonech zaznamenávají akce RunCzech, ale šampionát je jen jeden. Ten



ČERSTVÁ SVĚTOVÁ REKORDMANKA NA MARATONSKÉ TRATI BRIGIT KOSGEI V CÍLI CHICAGSKÉHO MARATONU 2019.

v posledních letech pravidelně hostí Pardubický vinařský půlmaraton. Dvoukolová a poněkud ubíjející trať však má své historické kouzlo! Běhá se tu dlouhá desetiletí, půlmaraton historicky navazuje

NEJLEPŠÍ ČESKÉ PŮLMARATONSKÉ ČASY

MUŽI	ČAS	ROK A MÍSTO
Jan Pešava	1:01:31	1997, Košice
Peter Klimeš	1:02:29	1987, Reading
Ivan Uvzl	1:02:35	1992, Berlín
Pavol Klimeš	1:02:37	1987, Reading
Jiří Homoláč	1:03:23	2017, Praha

ŽENY	ČAS	ROK A MÍSTO
Eva Vrabcová-Nýltová	1:11:01	2018, Praha
Alena Peterková	1:11:02	1994, Oslo
Mária Starovská	1:12:08	1992, Berlín
Petra Kamínková	1:12:19	2004, Paderborn
Monika Deverová	1:13:11	1995, Okajama

SVĚTOVÉ REKORDY - PŮLMARATON

MUŽI	Geoffrey Kamworor (Keňa)	58:01	2019, Kodaň
ŽENY	Ababel Yeshaneh (Etiopie)	1:04:31	2020, Ras Al-Chajmá

na původní 25kilometrový závod na trati Pardubice – Chrudim – Pardubice se soudružským názvem Běh osvobození. Od roku 2007 se běhá už jenom ve městě perníku, šampionát se tu poprvé běžel o rok později. Mimochodem, české mistrovství se běhá od roku 1994 a kromě Pardubic ho dlouhodobě hostily Domažlice, běhalo se také v Liberci, Blansku, Plzni, Poděbradech, Trutnově, Vyškově a Havlovicích.

UTAJENÁ DVOJČATA

Když jejich jméno zmíníte v běžecké komunitě, dočkáte se povětšinou jen nechápavého kroucení hlavou. Peter a Pavol Klimešovi přitom patří mezi naše nejlepší vytrvalce všech dob. Narodili se u Bratislavy, ale běhat začali na Moravě, v Kyjově. Spolu trénovali, spolu závodili a spolu taky emigrovali – v roce 1985 do Anglie, a tak zmizeli z očí česko-slovenské veřejnosti. A přitom běhali skvěle! V dresu klubu London Irish pravidelně přepisovali rekordy, z předních míst tabulek shlížejí ostatní dodnes! Na půlmaratonu v Readingu v roce 1987 běžel Peter za 1:02:29 (stále druhý nejlepší čas českých tabulek) a Pavol za 1:02:37 (čtvrtý nejrychlejší čas). Obdivuhodné výkony, jen co je pravda... ■



TADEÁŠ MAHEL

Bězec, sportovní novinář a pořadatel závodů. Na dresu nosí SK Babice, baví ho běhat po horách i silnici, stojí za běžeckým magazínem B a je hrdým organizátorem Třebíčského půlmaratonu. Nejlip mu to běhá na rodné Vysočině, ale nedá dopustit ani na hřebeny Krkonoše a strmé kopečky jižně od Prahy.

Foto: wikipedia.org, letsrun.com



FEJETON

POZVI MĚ DÁL. Jsem tvé běžecké stáří.

Sportoval jsem od dětství, ale běhání mě chytlo až po čtyřicítce. A bylo to parád-ní. Zpočátku se člověk zlepšoval doslova z týdne na týden. Bylo to krásné období, které přeji každému začínajícímu běžci. V mém případě trvalo 3 – 4 roky. V ka-ždém z nás je alespoň kousek soutěživosti, takže i já začal závodit a malovat si tréninkové plány s cílem zrychlit, doběhnout dál. Někde na mém blogu najdete plán na zrychlení pětky, kde v hodnotícím videu nadšeně sděluji, že plán funguje. Chtěl jsem tehdy zaběhnout pětku pod 20 min. Vytouženou hranici jsem nakonec nepřekonal, ale přiblížil jsem se k ní na 9 vteřin. Dnes s odstupem 4 roků tak nějak tuším, že to tehdy ve 45 letech bylo mé maximum.

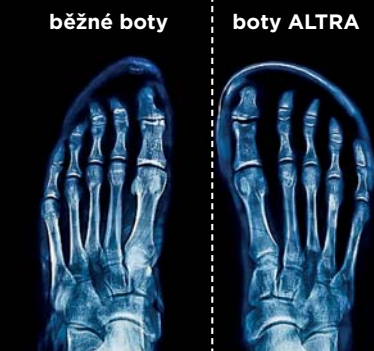
Michael Kocáb ve známé písničce se stářím bojuje pozitivním přístupem, zpívá: „Co je počet let? Znáám chlápka, ten má v účtě svět a přitom devadesát pět, ten mladím září. Ty ale klidně odzvíš snad všechno, nač se podíváš. Už strašně dlouho v sobě máš své vlastní stáří.“

Ano, vůle může pomoci oddálit proces stárnutí i u našeho běhání, ale ten proces úplně neošálíš. Je jedno, kolik je ti dnes roků. Pamatuj, že přijde den, kdy si uvědo-míš, že tu desítku a pětku nedáš tak, jak jsi dal před pěti, deseti lety. Mě ta myšlenka otravovala poměrně dlouho. Odháněl jsem ji na trénincích jako otravný hmyz. Nako-nec mi ale pomohla jednoduchá věta, která koluje na internetu: „Stáří neutečeš, ale můžeš s ním dlouho běhat.“ Tak běhám dál, sice pomaleji, ale o to více pro radost. ■



EDA KOŽUŠNÍK

Celoživotní cestovatel. I když dnes žije se svou španělskou manželkou a rodinou v Bruselu, rozběhává v Česku a na Slovensku tisíce běžců a běž-kyň v on-line běžeckých kurzech. V roce 2009 přijel na své první zasedání Evropského parlamentu z Prahy na kole. V roce 2013 oběhl Česko a od roku 2018 běží z Finska do Španělska. Řídí se mottem: „Prostě běž!“



NA ŠÍŘCE
ZÁLEŽÍ

www.funrun.cz

FUN RUN
Kamenný obchod a e-shop

Jak si správně načasovat a naplánovat TRÉNINK NA MARATON

V běžeckém světě budeme jen těžko hledat takový pojem, jako je maraton. Při pomyslení na vzdálenost 42 195 metrů se spouště běžcům zatají dech a zježí chlupy na těle. Přestože skutečnost, zda člověk uběhne nebo neuběhne 42 kilometrů, nerozhoduje o tom, jak je dobrým běžcem (nebo dokonce člověkem), lidé kvůli maratonu odepisují boty, nehty, hodiny dlouhého tréninku. A aby u vás při zatažení dechu převládalo vzrušení nad strachem, zkusíme si trochu maratonskou přípravu rozebrat a naplánovat.

CO OBNAŠÍ TRÉNINK NA MARATON?

I v dnešní době, kdy ultramaratony už nejsou jen záležitostí punkáckých podivínů, kteří jsou schopni běžet na patnáct set metrů dlouhém okruhu 48 hodin v kuse, je maraton stále považován za královskou vytrvaleckou disciplínu a pro mnoho lidí je hlavním cílem běžeckého života. Trénink na maraton se zase tolik neliší od tréninku na kratší závody. Pokud chce člověk maraton zaběhnout kvalitně, je i při maratonském tréninku potřeba intenzita a objem. Kvalitním zaběhnutím rozumíme využití svého potenciálu, nikoli pokovení času XY. Rozdíl bude akorát v namixování běžeckých intervalů, dlouhých běhů nebo regeneračních tréninků. Konkrétní tréninkové plány najdete na dalších stránkách tohoto speciálu, je ale důležité mít na paměti větu: „Trénuj chytřeji, ne více“. Bezhlavé nabíhání co největšího počtu kilometrů vás posune jen o malý kousek, bude vás ale stát obrovské množství času a energie.

KDY JE TŘEBA ZAČÍT TRÉNOVAT?

V příručkách, knížkách i na internetu najdeme relativně jasné odpovědi. Problémem je, že se odpovědi liší. A často dosti výrazně. Asi nejvíce se setkáváme s dobou 4 měsíců. Najdeme ale i doporučení přípravy v délce 1 roku a dokonce i rady, jak zvládnout maraton bez přípravy. V tomto ovšem neexistuje správná odpověď, přesněji všechny jsou správné. Že v tom začíná být zmatek? Souhlasím. K době potřebné pro trénink totiž musíte dojít postupně – především na základě vašich ambic, sportovní minulosti a rizika zranění, které jste ochotni podstoupit. Čím rychleji trénink navýšíte (ať už intenzitu nebo objem), tím riziko zvyšujete. Rozdělili jsme běžce do tří orientačních skupin, pomocí kterých trénink snáze naplánujete.

NEBĚHÁM, NESPORTUJU

V případě, že jste za celý svůj život sportovali jen minimálně, budou srdce a svaly potřebovat spoustu času, aby se postupně adaptovaly na takovou zátěž, jako je absolvování maratonu. Do hry také vstupuje častá nadváha. V tomto případě je dobré začít se sporty, které

tolik nezatěžují aparát. Ano, běh je pro člověka velmi přirozený pohyb, na druhou stranu také velmi invazivní – kvůli otřesům člověk působí na klouby, svaly a šlachy vícenásobkem své váhy a v kombinaci s nadváhou riziko zranění rychle roste. Zkuste na začátku tedy cyklistiku, plavání nebo třeba jenom chůzi. Jeden rok pravidelného sportování může být minimem pro první maratonský pokus, je důležité ale s pokorou přistupovat nejenom k tréninku, ale i k závodu a nedávat si přemrštěné cíle. V tomto případě je doporučení absolvovat před maratonek kratší závody opravdu na místě.

BĚZEC ZAČÁTEČNÍK

Pokud jste v dětství pravidelně sportovali (ať už organizovaně nebo spontánně) a ani dnes vám pohyb není cizí, pro pravidelný běžecký trénink máte dveře otevřené. Tělo je na pravidelnou zátěž zvyklé, a pokud budete dodržovat správné zásady navyšování tréninku, může být pro vás doba 4 měsíců tím správným odrazovým můstkem. Není nutné po tuto dobu striktně dodržovat běžecké plány, jen je dobré se věnovat z větší části běhu. Skladba tréninků v prvních zhruba 6 týdnech může být prakticky podobná a můžete se z velké části řídit pocitem a chutí. Jen je dobré v tomto případě dodržovat podobný týdenní objem, se specifickým tréninkem klidně můžete začít až později.

AKTIVNÍ SPORTOVEC

V případě, že jste aktivní vytrvalostní sportovec (věnujete se cyklistice, plavání, jezdíte na koloběžce atd.) a čas od času připnete startovní číslo, fyzicky pravděpodobně zvládnete absolvovat celý maraton i bez přípravy. Do hry ovšem vstupuje riziko zranění. Je totiž důležité na maraton připravit klouby, šlachy a svaly, aby si aparát na běh postupně zvykl. Tato adaptační doba bude ovšem mnohem kratší než u začínajících sportovců. Dobře může fungovat model 10 až 12týdenního běžeckého tréninku s 8týdenní specificky (půl)maratonskou přípravou. V případě, že se věnujete jiné běžecké disciplíně (například horskému běhání, ultramaratonu a podobně), 8 týdnů maratonské přípravy může být přesně tak akorát.



PRO OSOBNÍ REKORDY SI JEZDÍ BĚŽCI KAŽDOROČNĚ NA TŘEBOŇSKÝ MARATON

JAK SI TRÉNINK POSKLÁDAT

Zkušenější běžec, který už má něco za sebou, může vypořádat, kdy během sezóny běhá lépe a kdy mu to nejde. Pokud začínáte, je dobré na to jít od lesa a přidat trochu statistiky. V první řadě je vhodné si zvolit hlavní cíl(e) sezóny. Ty by měly být maximálně dva (pokud nejste Yuki Kawauchi, který za rok zvládne i 10 maratonů a všechny pod 2:15). Je dobré se zamyslet nad tím, že pokud chci běžet kvalitně jarní maraton, většinu tréninků musím odběhat v zimě, ve sněhu a specificky maratonské tempo do noh dostanu obtížněji. Statisticky se rychlejší časy běhají na podzim. Trénink přes léto je přívětivější než v zimě a při poklesu teplot na podzim se často pozoruje skokový nárůst výkonnosti. Proto může být dobrá varianta zvolit si na jaře jeden z vrcholů, třeba Pražský půlmaraton. A na podzim se připravit na druhý vrchol – plnotučný maraton. Velmi tradiční je třeba ten berlínský, kde se běhají nejrychlejší časy. A pokud se vám nechce za hranice, lidé si taky jezdí pro osobní rekordy (ať už na maratonu nebo půlce) na Třeboňský maraton.

NA CO JE TŘEBA SE PŘI TRÉNINKU ZAMĚŘIT?

Teorii a směrů ohledně maratonského tréninku je spousta. V tomto článku nebudeme podporovat jednu nebo hanit druhou. Zkusíme si rozdělit a popsat jednotlivé složky tréninku, chcete-li zóny intenzity. Pokud vy nebo váš trenér potom tréninky v těchto zónách správně namixujete,

jste na dobré cestě ke zdárnému maratону. Obecné pravidlo, které zastává většina tréninkových směrů, je od obecného ke specifickému, tedy od tréninku toho, co je nejvíce vzdálené maratonskému běhu, k tréninku specificky maratonského tempa. Jednotlivé složky můžeme rozdělit do 5 skupin (Písařík, 1989).

- Základní rychlost
- Základní vytrvalost
- Tempová vytrvalost
- Speciální tempo
- Rychlostní vytrvalost

ZÁKLADNÍ RYCHLOST

Tato složka je na první pohled nejméně důležitá. Jedná se o rychlost, kterou běžec udrží zhruba 2 – 5 minut (zhruba 95% až 100% VO2max). Ano, takovou intenzitu při maratónu prakticky nevyužijeme. Nicméně jedná se o střechu naší rychlosti, a pokud chceme posouvat ostatní rychlosti (od tempové vytrvalosti až po speciální tempo), musíme se zaměřit i na tuto. Ostatní rychlosti nikdy nebudou výše než základní rychlost – proto, aby se do vašeho domečku vlezlo více tempové vytrvalosti a speciálního tempa, potřebujete nejdříve zvednout střechu.

ZÁKLADNÍ VYTRVALOST

Často se taky setkáme s pojmem obecná vytrvalost, a ten nám už napoví, že jde taky o méně specifickou

složku maratonského tréninku. Tato vytrvalost tvoří zase základy, na kterých v tréninku stavíme další stupně rychlosti. Jde o nízkou intenzitu, kdy se pohybujeme v aerobním pásmu. Jak to ale poznám? Jednou z variant je sportovní vyšetření a určení zón tepové frekvence a následná práce s hodinkami a hrudním pásem. Obecně je aerobní zátěž do 65 % maximální tepové frekvence (max TF má ale každý jedinec jinou). Dalším způsobem zjištění je pocitově – při aerobní intenzitě by měl být člověk schopen konverzovat a nemělo by docházet k radikálnímu zadýchávání. Asi nejjednodušší (zároveň nejméně přesnou) pomůckou je připočíst cca 60 až 70 sekund k maratonskému tempu. To znamená, že když mám maraton za 3:30, což odpovídá tempu 5 min/km, moje tempo pro rozvoj základní vytrvalosti bude 6 až 6:10 min/km. Tato pomůcka je ale jen velmi orientační.

TEMPOVÁ VYTRVALOST

Laicky se dá tato intenzita popsat jako běh pod hranou. To znamená, že běžíte sice rychle, stále ale rovnovážně a váš organismus je schopen vzniklý laktát dostatečně odbourávat, a vy se tak „neutavíte“. Jde o běh na hranici anaerobního prahu. Tréninky tempové vytrvalosti jsou důležité pro posouvání laktátového prahu. Jde o pomalejší tempo než maratonské, můžeme k němu připočíst zhruba 30 s na kilometr.

SPECIÁLNÍ TEMPO

To je, oč tu běží! Speciální tempo je výsledné tempo vašeho maratonu. Od tohoto tempa se odvíjí ostatní složky tréninku, proto je důležité tuto intenzitu určit správně. Často bývá problém, že má běžec přehnané ambice a určí své speciální tempo chybně – moc rychle. Následně trénuje i ostatní intenzity špatně a trénink ztrácí na efektivitě.

RYCHLOSTNÍ VYTRVALOST

Rychlostní vytrvalost je o stupeň vyšší. Odpovídá zhruba tempu na 10km závod a může přesáhnout i 85 % maximální TF. Jde o schopnost co nejlépe pracovat laktátovým prahu.

Nejdůležitější vlastností nejen u maratonského tréninku není vysoké VO2max ani dlouhé nohy, nýbrž trpělivost. U tréninku je důležité postupovat pomalu, po krůčcích. Pokud se člověk snaží trénink uspěchat, vrátí se mu to i s úroky – nejčastěji formou zranění. Pokud tedy budete trpěliví, nějaká doba 4 měsíců na přípravu vám bude jedno, protože si běh s největší pravděpodobností zamilujete tak, že bude vaším každodenním chlebem. ■



TADEÁŠ VYVÍJAL

Šéfredaktor webu SvetBehu.cz. K běhání se dostal oklikou. Přes fotbal a silniční cyklistiku. Silniční cyklistika je pořad srdcovka, prioritou je ale běh. Tadeáš je absolvent Fakulty sportovních studií na MU v Brně. Mezi top úspěchy řadí vítězství na Nizkotatranské stíhačce 2019 nebo Javornické stovce a 3. místo na LHUT.

TRÉNINK



SPRÁVNÉ VYBAVENÍ DĚLÁ PŮL VÝKONU. POKUD HO PODCENÍTE, MŮŽETE ZTRATIT MINUTY NEBO DOKONCE CELÝ ZÁVOD.



Moje malá/**VELKÁ** PREMIÉRA

Ten pocit, kdy zažíváte něco poprvé, je stejně silný a vzrušující u půlmaratonu, natož maratonu, jako u ... nečekejte přirovnání, a lacině (lascivně) se nabízející trefu. Ne, to si musíte vychutnat a pojmenovat sami. Každopádně stojí za to. Pokud to máte ještě před sebou, obvykle řešíte podobné základní otázky. Tato pravidla obecně platí, jen mají ještě spoustu individuálních nuancí, jejichž tajemství si už musíte odhalovat sami.

1. UBĚHNU TO?

KILOMETRÁŽ Velmi zjednodušený předpoklad stojí asi takhle: Když běháte desítky a občas zvládnete v kuse i něco delšího, půlmaratonské výzvy se nebojte. Při maratonu jdeme o level výš. Pokud jste zaběhli půlmara- ton(y), a prubli si jednou dvakrát třicítku či lehce víc, pak běžte do toho. Třeba to bude pocitově horší, než jste čekali, ale dokázat byste to měli.

Naopak rozhodně neschvaluji přístup: Jdu to zkusit. To si maraton, jako výsostná běžecká událost – a ostatně ani vy – nezaslouží. Buď na to mám, to znamená, dokážu se připravit, a pak jdu. A doběhnu. Anebo ne. Ideální je následnost, i časově to třeba v pražské jarní termínové kombinaci vychází. Vzdání, obzvláště při premiéře, může mít nedozírné devastující následky na psychiku. S poctivým přístupem a rozumným vedením se přes zimu, tedy dejme tomu za půl roku, připravíte na maraton i z nuly.

TEMPO Důležitým předpokladem pro naplnění cíle je rozvrhnutí tempa. Spočítejte, naplánujte si, na co máte,

a dodržujte ho. Mnozí běžci si píšou základní mezičasy propiskou na ruku nebo na papírek. Věřte, že v tom rau- ší často nebudete schopni tempa dopočítat ani podle hodinek.

S největší pravděpodobností půjdete i tak první polovinu, ať při půlmaratonu, nebo při maratonu, rychleji. Při mara- tonu se až budete divit, jak se musíte brzdít. Ale vytrvejte. **JAK ROZBÍT ZEĎ** Teprve někde okolo 35. kiláku přichází povětšinou skutečná krize. Stojí tam maratonská zeď, třeba při pařížském maratonu ji mají i fyzicky postave- nou s lehce otvíratelnou branou. Jakmile ji však překro- číte, už to obvykle dobojujete.

Když někde zůstanete o chvilku déle u bufetu nebo si dáte pár kroků chůzí, vůbec se tím netrapte. Jen mys- lete na to, že čím déle zůstanete stát, tím hůř se zno- vu rozběhnete. Zní to překvapivě, ale maraton v terénu může být příjemnější, protože tady díky profilu střídáte přirozené tempo. Což působí lépe na nohy i na hlavu. Zkrátka to líp ubíhá.

Pro hvězdný výkon



www.alpa.cz



DVOJITÝ UZEL „POJÍŠTOVÁK“, TO JE ZÁKLAD. STAČÍ JEŠTĚ JEDNOU PŘEKŘÍŽIT A ZATÁHNOUT SMYČKU OČEK.

2. JAKÉ SI VZÍT BOTY?

VYZKOUŠENÉ Základní materiál bezpochyby ovlivní váš výkon. Půlmaraton odběhnete ještě téměř ve všem. Vyberte si botu dobře vyzkoušenou, lehce prošlápou, ještě skrývající energii, ale už ne „vyjetou“. Na silnici samozřejmě silničky s jemným vzorkem. Do přírody podle náročnosti terénu lehčí trailovky s gripy nebo pevnější horské běžecké boty. Čím závodnější ambice, tím lehčí. I kdybyste po závodě měli pajdat déle, než si trať zaslouží. Určitě ale neexperimentujte s minimalistickým dropem (rozdíl mezi výškou podrážky na patě a na špičce), to si můžete oddělat lýtka na dlouhé týdny.

ODPRUŽENĚJŠÍ Na maraton vybírejte obezřetněji. Vylehčené šlupky, závodky, pro většinu běžců nejsou vhodné. Tady se drzte více tradičního odpružení i dropu. Při dlouhém námaze noha často nateče, není neobvyklé brát si boty o půl čísla nebo celé číslo větší. Ale stále platí: mějte je vyzkoušené. I tak to občas odnesete krvavými puchýři nebo slezlými nehty. Závodní adrenalin v krvi vám ale dovolí dokončit i s takovým omezením komfortu. Nestyďte vzít si do kapsičky náplast Compex jako první pomoc, resp. poslední záchranu.

TKANIČKY A nezapomeňte na zásadní memento ke tkaničkám: Buď si dejte dvojitý uzel a ještě zastrčte

přečnívací kousky pod šněrování, anebo vezměte triatlonový „rychloupínák“. Rozvázaná bota při závodě je faux pas bez ohledu na výkonnost a taky zbytečně stresová událost.

3. CO NA SEBE?

Jak jste zvyklí. Jestliže při tréninku se doporučuje oblékat se na teplotu o sedm až osm stupňů vyšší, při závodě klidně ještě přidejte (teplo, resp. uberte vrstvu). Přehřátí je stejně nepříjemné jako podchlazení.

PONOŽKY Určitě klasickou výšku, klidně i podkolenky, co vydrží vytažené. Žádné kotníčkovky, které se mohou shrnout a rozdrásat achilovku.

TRENÝRKY Ty volné jsou sportovnější a pohodlnější, ale nic proti krátkým elastákům. Kompresní návleky nebo celé kraťasy a trika mějte prověřené. Pro výkon okolo hodiny a půl na rovné silnici se jeví jako téměř zbytečné i ty lýtkové. Někomu pak zase při dlouhodobější zátěži nesedí ještě víc ty stehenní, kdy se velký sval nafoukne a trpí stlačením.

TRIKA Na těle tilko bývá opět příjemnější, tričko s rukávy lepší ve větru či zimě. Často v chladu líp sedí (cyklistické) návleky na ruce, které snadno stáhnete. I ke krátkým rukávům v zimě často pomůžou lehké rukavice. Zimou nejvíce trpí koncovky – dlaně s prsty a hlava.

NA HLAVU Čepička, kšilt nebo čelenka hlavně zachytí pot, v chladu udrží teplo pro celé tělo, v žáru ochrání před sluncem. A kšilt ve spojení s tmavými brýlemi pomůže i k zúžení zorného pole, koncentraci jen na sebe, na svůj výkon.

4. CO PÍT A JÍST?

Předzávodní velkokapacitní zavodnění i tvorba ideálních energetických zdrojů, podpořená často minerálními baterií, tvoří samostatnou kapitolu přípravy, včetně snídaně. Tady mám jako tip pytlík rýže nasladko, nebo s trochou tuňáka, přibližně dvě a půl hodiny před startem. Pomalý cukr, co dlouho vydrží, lehce se stráví, nedráždí žaludek. Co tady zanedbáte, to už na trati nedoženete.

PITÍ Drtivá většina slušných závodů má počtem i výbavou dostatečně zásobené občerstvovačky. Pro pití to platí jednoznačně, tahat s sebou camelbak nebo láhev nemá cenu. Je to zbytečná zátěž i rozptylování pozornosti, lahvička v ruce může dokonce rozhodit rytmus kroku a balanc došlapu.

Při půlmaratonu pijte zhruba po třiceti až čtyřiceti minutách, při maratonu ve druhé části i častěji. Spíš vícrát a míň. Vodu bez bublin nebo iontový nápoj. V závěru delšího výkonu se podává i kola na dva tři hlty. Jsou i tací, kteří se nebojí ani piva nebo aspoň nealko verze na srovnání přeslažené hladiny chutí.

JÍDLO Kousky energetické tyčinky, gelík anebo tablety proti křečím si naopak berte raději s sebou do kapsičky trenýrek nebo na triku, případně do páskové miniled-vinky. Spolkněte je nejlíp před občerstvovačkou, abyste

je mohli pořádně zapít, a urychlit tak trávení a transport potřebných látek po těle.

Půlmaraton do dvou hodin se dá zvládnout i bez nich. Naopak při delším maratonu je potřeba se plánovitě lehce fuťovat, i když ještě třeba necítíte potřebu. Jinak vás může náhle seknout (až k hypoglykemickému šoku) a už se třeba ani nerozběhnete. Na delších tratích se polykají i banány, hroznové víno, oříšky, rozinky, kousky čokolády, na Vasově běhu i proslulá teplá borůvková polévka.

Doporučuju vyzkoušet více značek a chutí doplňkové výživy, pak jednu vybrat a držet se jí. Protože výrobce obvykle nabízí na sebe navazující produkty (před startem, v průběhu výkonu, na závěr, na regeneraci). Osobně mám rád Enervit, kde se mi kromě kvality líbí i jednoduchost řady, nemusím se trápit úvahami, který typ závodního gelu bude zrovna lepší.

5. NA CO NEZAPOMENOUT?

HODINKY Tvoří součást základní výbavy, ale i někteří elitní běžci si je do závodu neberou, aby se nestresovali. Natolik věří vnitřní džipiesce. Dopředu si určete, jaké údaje budete vnímat, s jakými umí vaše hlava pracovat (čas, vzdálenost, tempo na kilometr, tepy,...). A nenechte se svazovat dalšími pipáky a výzvami.

MOBIL Vláčet se s mobilem je podle mého názoru zatěžující, i když na horských trailech si do něj můžete stáhnout mapu. Stejně tak pouštět si hudbu do sluchátek

– ta ovšem někoho může správně vyklidnit, to uznávám. I když považuji za důležitější vnímání „provozu“ především vlastního těla a pak i okolí, pokud jsme v přírodě, a ne v džungli velkoměsta.

TOALETA Přírozenou součástí běžecké rozcvičky je nutná toaleta. Odskočit si na malou i na (menší) velkou klidně vícrát pár minut před startem je běžnou rutinou. Navíc, když vás zachvátil „starták“, předzávodní nervozitní horečka. Kousek toaletáku za gumou trenýrek vždycky unesete. Jakmile se vydáte na trať a chytnete tempo, nutkání obvykle přejdou. A když ne – skočte si bez obav do křoví u silnice, dělají to i zkušení šampioni.

MÁZA Někdo i při půlmaratonu, většina však při maratonu, potřebuje taky promazat. Zejména podpaždí a intimní partie v tríslech, kde dochází k většímu tření (i s oblečením). Odřeniny vám můžou běžecký zážitek ošklivě znepříjemnit. Muži si mažou a občas pro jistotu přelepí z tohoto důvodu prsní bradavky. Nemusíte zkoušet, jak vypadají propocené, prosolené a do krve odřené o tričko. Zásady volby podprsenky znám jen z vyprávění, ale dámy, myslíte i na ně včas. Nebudete litovat. ■



TOMÁŠ NOHEJL

Autor je letitý a zkušený novinář a běžec (běhající novinář, píšící běžec?). Začínal běhat při fotbale, pak bez míče, i na lyžích a při triatlonu. Má za sebou pár maratonů na silnici i v terénu, mnoho půlmaratonů po celém světě. Nejvíce ho baví trailu v domácí přírodě i ve velkých horách. Vede také běžecké školy.

CRAFT VENT

Extrémně lehká běžecká bunda s výjimečnou ventilací pro běh s vysokou intenzitou. Větru odolná a vodu odpuzující tkanina s podlepenými švy. Mechanicky odolná ripstopová strukturou je kombinovaná se superlehkou síťovinou Nanoweight na zádech a po bocích. Sbalitelná do vlastní kapsy na rukávu. Extrémní ventilace a transport vlhkosti. Bunda, o které ani nevíte, že ji máte oblečenou. Více na www.craft.cz



CRAFT ::



Železná žena Marcela Joglová má za sebou nejen pozoruhodný výkonnostní vzestup, ale i jímavý životní příběh

O BĚHU Z TUNELU DO SVĚTEL RAMP

Třetí únorovou sobotu si v Barceloně posunula svůj půlmaratonský osobní rekord na 1:15:30 a odletěla na šestitýdenní kemp do Keni s cílem vyladit se na maraton v Rotterdamu (5. 4.) pro dosažení olympijského limitu. Přitom tomu není tak dávno, co se Marcela Joglová šla po práci proběhnout dvakrát týdně mezi poli na východním kraji Prahy.

Jak se člověk, dáma jako ty, dostane za čtyři roky z vyběhnutí pro radost do absolutní české špičky, na evropskou úroveň?

Měla jsem nějaký sportovní základ z dětství, který se sice na chvíli uspal, ale teď se oživil. Rozpomněla jsem se na časy, kdy jsem běhala, a začalo se mi to líbit. To mě vedlo k tomu, abych běhala víc a přihlašovala se na závody. Zlepšovala jsem se, a to mě motivovalo. Člověk se chce někam posouvat. Postupovalo to plynule, přirozeně.

Až k loňskému vrcholu v podobě nejen účasti, ale především hrdinného výkonu v půlnočním pouštním maratonu na mistrovství světa v Dauhá, v teplotě 33 stupňů se 72% vlhkostí. Vyběhla jsi mezi posledními a skončila dvacátá (za 2:52), jako šestá Evropanka. Díky tvé nezdolnosti jsem věřil, že v těchto podmínkách uspěješ. Přitom atletické prostředí tě aspoň zpočátku vnímalo až jako vetřelce...

Nevím, zda až takhle, ale všechno bylo takové nové. Ještě před pár týdny na všechny ty atlety koukáte v televizi nebo na Instagramu jako na vzory a najednou s nimi jedete na mistrovství světa. Připadala jsem si, že odjízdim někam do neznáma na letní dětský tábor. Ale parta tam byla nakonec dobrá, včetně vedení.

Připomeň nám ten závod, prosím.

Byly to pro mě především obrovské zkušenosti a jakési zadostiučinění. Hlavou mi šly úplně jiné věci než při běžném závodě. Šla jsem do závodu, že ho zkrátka chci doběhnout! Že ho v žádném případě nechci vzdát. Po čtvrtém kole už jsem to věděla a čas mě upřímně v tu chvíli nezajímal. Byla to premiéra a já si to moc dobře uvědomovala. Chtěla jsem to doběhnout nejen kvůli lidem okolo atletiky, ale kvůli mamce a tátovi, který už tady není.

Téměř nikdo si neumí představit, jak se dá téměř ve třiatřiceti takhle rozběhat? Jsi natolik unikátní

jedinec, anebo je to tak - při vši úctě k tvým výkonům - snadné?

Konkurence je mezi holkami asi o něco menší než u mužů, ale spíše u nás. Celosvětově zatím zaostávám. Na druhou stranu ty výkonnostní skoky by se mohly ukázat i u kluka, kdyby se mu to sešlo stejně jako u mě. Něco mi zřejmě bylo dáno do vínku, sporty mi celkem šly a bavily mě – atletika, basket, fotbal i karate. Pak mě život obouchal, tím se zvýšila má houževnatost. Nastavila jsem si nějaké cíle a na těch teď postupně pracuji. Díky tomu, že jsme dali tréninku řád, hezky si to sedlo dohromady a funguje to.

Asi nejvíc pro představu: Můžeš porovnat svůj trénink před čtyřmi lety a teď, kolik máš naběháno týdně?

Aktuálně víc než o půlku... Tehdy jsem běhala něco kolem padesáti až osmdesáti týdně. Běhala jsem si v rozmezí 8 – 12 km, přičemž někdy jsem na pilu tlačila víc, někdy méně. Postupně jsem pro zpestření a změny stimulu pro tělo přistrčila kopečky nebo jen rovinky...

Běh má výhodu v poctivosti, jednoduchosti a spravedlivosti, pokud na to aspoň trochu máš, a také tedy vydržíš psychicky i zdravotně v plynulé zátěži, souhlasíš?

Ta jednoduchost se mi právě líbí. Stačí ti kecky a můžeš jít, záleží jen na tobě. Maraton se mi líbí zejména v poctivosti, ten nijak neočůráš. Na ten už člověk musí skutečně trénovat, a to se pak v závodech projeví.

Jak vypadal tvůj plán, pro příklad, na začátku února 2020?

Pondělí dlouhé kopce, mám je ve Stromovce perfektní šestistovkové, desetkrát, cca na 85 – 90 % procent. Předtím čtyři kiláky na zahřátí, teď v zimě chodím delší rozklusy, a na závěr vyklusání. Přidala jsem druhé fáze, odpoledne jdu skoro každý den 8 - 10 km, to udělá hodně v kilometrů. Úterý mívám o něco volnější tempo,





MARCELA JOGLOVÁ V CÍLI MARATONU NA MS V DAUHÁ

patnáct až dvacet dopoledne a pak zase osm až deset odpoledne. Středa speciální tempo na maraton, úseky o různé délce. Odpoledne pak podle toho, jak se cítím...

...pokračuj, prosím...

Čtvrtek zase delší nebo kratší volnější klus patnáct až dvacet, někdy hodně na pohodu, druhou fázi osm až deset. Pátek osmnáct už svižnějších, odpoledne 8 - 10 mírnějších. V sobotu jsem mívala dráhu, například dvoustovky i čtyřstovky, 5x200m, 20x400m a 5x200m, vzdálenosti se někdy mění, aby to nebylo stereotypní. Odpoledne někdy desítka, někdy volno. V neděli pak long, od pětadvaceti do pětaticeti, to se střídá, tréninky jsou psané, ale ne striktně. Záleží, jak se cítím, nejdu přes bolest. Případné změny už ale konzultuji s trenérem.

To zní, přinejmenším... náročně. Dostala ses k tomu pozvolna. Opravdu nikdy sis nechtěla říct: Dost, to už stačí?

Jednou loni před posledním soustředěním před mistrovstvím světa v Dauhá jsem měla velký pokles, právě ve spojení s hlavou. Trénovala jsem na mistrovství republiky na pětku, neměla jsem splněný limit, psala jsem na svaz, jestli se můžu zúčastnit. Nikdo neodpovídal, až čtyři dny před startem přišla zpráva, že ne... Vzali mi tak vítr z plachet, přitom jsem viděla, že tam běží jen čtyři holky. Nešlo o to, že chci medaili, ale zjistit si, jak jsem na tom rychlostně, nejlépe v závodě. Nějak mě to

MARCELA JOGLOVÁ

32 let, běžkyně

TÝM: Here To Win, **TRENÉR:** Pavel Červinka

NEJLEPŠÍ VÝSLEDKY: maraton na MS v Dauhá (20. místo – 2:52:22), osobní rekordy maraton 2:36:52 (Rotterdam 2019), půlmaraton 1:15:30 (Barcelona 2020), druhá na mistrovství ČR v maratonu 2018, vítězka Krkonošské 50 2017.

- původně běhala střední tratě, hrála basketbal, fotbal, dělala karate, zajela i triatlon
- pochází ze západočeské Plánice, žije v Praze
- vystudovala sportovní gymnázium, pak VOŠ pro záchrannáře, dokončuje magisterské studium na FTVS UK
- pracovala u záchranky, jako au-pair, zdravotní sestra i fitness trenérka, nyní má poloviční úvazek v Dukle

sundalo, výkonnost šla dolů, teda hlavně ve spojitosti s demotivací, prostě se mi nechtělo, nebavilo mě to...

Potřebovala jsem úplně vypnout, týden neřešit běhání. Odjela jsem do Livigna, chodila si po túrách, plavat, ale už za dva dny jsem se vrátila do běhání. Už jsem to zase byla já.

A forma pořád stoupá. Kam až se můžeš dostat?

Kdyby mi ještě loni někdo řekl maratonský olympijský limit 2:29:30, asi bych se sesypala. Ale když vidím, že se postupně zlepšuji, a že ještě mám, kam se zlepšit, začínám cítit, že původně nereálný cíl až tak nereálný není. I když dost hraniční, vzhledem k tomu, kdy ho už musím zaběhnout. Ale taky vím, že musím poslouchat sebe,

svoje tělo, dává mi spoustu signálů. Jakmile přestřelím, hned se to projeví, jako loni s kolenem. Proto mi možná funguje spolupráce i s trenérem Červinkou, protože on mě slyší, naslouchá mi a reaguje. Stejně tak já. Některé věci se zkrátka jít musí, ale u některých lze upravovat.

Už jsme zmínili fortelný základ holky z vesnice. Kde se vzal?

Jsem ráda, že ho mám, že mě táta všude tahal s mými dvěma bráchy. Hráli jsme fotbal, dával nás na karate, pak atletika a basket. Táta nás sice trochu tlačil, ale nás to bavilo, sami jsme si přidávali. On byl neuvěřitelný fanda. Jeho jste rozhodně nepřeslechli. Chodili jsme na brigády na pole, učil mě opravit si kolo a tak dále, abych se neztratila. Byl by šťastný, kdyby mě zažil běžet loni na mistrovství světa. To byl jeho sen, abychom měli vysokou školu a dosáhli pěkných sportovních výsledků.

Přešla jsi na sportovní gymnázium do Plzně a rozhodla se více věnovat basketbalu. Proč?

V kolektivu byla větší zábava, ale v Plzni mi to přestalo jít, změnila se parta, já jsem se změnila a už to pro mě nemělo to kouzlo. Atletika šla stranou před tím asi na dva roky, ale pak jsem musela bez tréninku zaskočit za nemocnou sestřenicí v našem starém klatovském oddíle. Znovu jsem začala víc běhat a přestoupila na dva roky na sportovním gymnáziu přímo na atletiku. Po maturitě jsem si ale při fotbale zlomila nohu a s atletikou byl opět konec. Skončila škola, režim...

...a přišly těžké roky, které jsi podle svých slov strávila „v tunelu“, hledáním sebe sama, s bulimií a dalšími „radostmi“.

Ono to období už probíhalo od deváté třídy základní školy, právě proto ty změny v chování a vnímání. Jeden kluk mi řekl, že mi nějak roste zadek, a bylo zavařeno na průser. Byla jsem posedlá jídlem, ale pak to všechno vyzvracela. Váha šla samozřejmě dolů. Žila jsem jídlem více, než bylo zdravé, a až po téměř roce, kdy jsem zjistila, že to sama nezvládnou, jsem požádala o pomoc mamku. Dostala jsem se do nemocnice v Plzni, která mi příliš nedala, a pak do specializované léčebny v Motole. Ani to mi nijak zvlášť nepomohlo. Měla jsem lepší a horší období, ta bych nejraději smazala. Na druhou stranu musím říct, že mě to celkem zocílilo. Mám pocit, že ač nám tato nemoc o mnohem víc vezme, jistou sílu a odhodlání vám to zas může dát.

Tento typ „nemoci“ si nakonec musí přece pacient vyléčit sám, jen on sám v sobě?

Naopak. Ty holky, které tím trpí, by se neměly bát nechat si pomocnou ruku podat. Mně nejvíc pomohl přítel Filip, jeho rodina a jejich pohled na svět. Viděl, že jsem nešťastná, a dalo by se říct, že mě přenastavil, abych si konečně mohla život naplno užívat. Našla jsem si doktoriku psycholožku a až potom na sobě začala systematicky pracovat.

Jak to probíhalo?

Táta byl nemocný. Firma zkrachovala, a tak nás všechny živila mamka. Možná jsem si tahala nějaké věci z dětství, které jsem v sobě neměla vyřešené. Jakmile přišla řeč na tátu, rozbrečela jsem se, nemohla mluvit. Bylo jasné, kde mám začít. Můj život byla jako komoda s rozházenými šuplíky, které potřebují přerovnat. Ta nemoc mě vytrhla z reálného světa a já se tam potřebovala vrátit.

Už jsi žila sama.

Naši mi nemohli pomoci, protože ani nevěděli, jak se vlastně cítím. Přijela jsem domů jen na víkend, většinou jednou za měsíc. Byla jsem v Plzni ve škole, pak v Praze.

Jak ses pak dostala k práci fitness trenérky?

Po záchranářském oboru na VOŠ jsem studovala FTVS. První ročník ještě šel, dělala jsem při tom na záchrance v Klatovech a seminárky si připravovala po cestě v autobuse. Nedalo se ale věčně přejíždět. Vydělávat jsem si ale musela, a tak jsem v Praze pracovala chvíli za barem, školu jsem přerušila... Rok a půl jsem byla sestrou na soukromé klinice, pak jsem hlídala děti a u toho si začala dělat kurs fitness instruktora. Původně byl kurs mířen pro mě. Ale zrovna se uvolnilo místo trenéra v Park Holiday hotelu v Benicích. Vzala jsem ho, abych nasbírala zkušenosti, a nakonec jsem tam víceméně doposud. Až teď si ale dodělávám magistra trenérství.

Kde jsi začala běhat?

Právě tam. Ve volném čase mezi hodinami jsem se tam šla proběhnout. A pak se přihlásila na Run tour do Plzně. Na pětku. Jela jsem tam sama, překvapilo mě to, tolik lidí, ale pozitivní atmosféra, všichni si navzájem přáli. Jsem závodní typ, ale tady jsem to brala v klidu. Sice jsem to přepálila, ale bylo z toho čtvrté místo. To bylo na rozjezd dobré.

Který závod tě skutečně posunul mezi pravé běžce, triumf na Krkonošské padesátce 2017?

To byl rok, kdy jsem zkoušela všechny možné tratě, a tento závod patří k mým obzvláště oblíbeným. Předtím už jsem sice zaběhla první maraton na silnici, ale tohle bylo zase něco nového. První trail, první padesátka. Zase trochu jiná komunita lidí. Hrozně se mi to líbilo.

V cíli jsi vypadala výborně!

Bylo to drsný, do té doby jsem uběhla kromě maratonu nejvíc v kuse možná dvacet kiláků. Myslela jsem si, že u trailů zůstanu.

Co tě vyslalo zpátky na silnici, kde najdeš méně zábavy a větší konkurenci?

V té době jsem načítala hodně knížek o běhání a plánovala se vrhnout na triatlon s tím, že si chci zlepšit maraton. Vydilo mi, že jsem ho nedala, byť těsně, pod tři hodiny (3:02).

Na Pražském maratonu 2018 jsi pak ve finiši porazila londýnskou olympioničku Ivanu Sekyrovou a skončila mezi Čechkami druhá za Petrou Pastorovou. Honza Rada, se kterým jsem se hodně bavila o tréninku, mi povídal už před tím: Opři se do toho!, a propojil mě s trenérem Ondráčkem. Ten mě nasměroval - k tréninku, do Keni, a pak se povedl Rotterdam (vylepšení osobáku o 6 minut na 2:36:53), kvalifikace na mistrovství světa.

Přesto pořád říkáš, že posloucháš hlavně sama sebe, svoje tělo a trenéři tě jen navádějí. Platí to? Proto jsem možná nezůstala u jednoho. Občas jsem něco cítila jinak a názory se rozcházely, to se nesmí. Chvilku jsem zase běhala sama, hodně jsem se inspirovala i v Keni. Po návratu z úspěšného Rotterdamu jsem si ale uvědomila, že je asi skutečně načase najít si trenéra, abych to nemusela pořád řešit. Uvažovala jsem i o Honzovi Pernicovi. Pak jsem se zeptala Pavla Červinky, jestli o někom neví, ani mi nesecvaklo, že on sám trénuje dálkaře. Jen se usmál, bylo jasné, co tím myslí. Probírali jsme spoustu věcí do školy a celkem jsme si sedli. Má podobný náhled na věc jako já, umí mi odpovídat na dotazy a rozumně je odůvodňovat. Dává varianty tréninků a reagujeme na to, jak se aktuálně cítím. Mám tam svobodu názoru, jsou však věci, bez kterých na maraton nenatrénujete, to je jasné.

Máš nějaký osobitý model, vlastní motiv? V tréninku asi ne, jen dávám možná víc než jiní na vlastní hlavu, pocity. Tak nějak vycítím, že se blíží hrana a že je nutno přibrzdit.

Nazvala bys to spíš instinktem, nebo odbornou sebeznalostí? Asi obojí, ale nejsem stoprocentní. Třeba s hodinkami běhám, ale hlídám si jen časy, tepovku moc ne. Na to, abych běhala úplně bez nich jako někteří Keňani, ještě zdaleka nemám naběháno. Potřebuju se jen zkontrolovat. Do deníku si pak zapisuju tempa a objemy, tepy jen pro trenéra. Ale poslední dobou mi to nějak nesedí, možná mám špatnou baterku... Nechci se tím stresovat.

Základem tedy zůstává objem a pocit, na to bývá běh nekomplikovaný. Vím, že existují různé programy i s přesnými termíny regenerace. Ale tomu jsem ještě nepřišla na chuť. Vím, jak se cítím, kdy si potřebuju odpočinout.

Jako fitness trenérka znáš svoje tělo, ale jistě víc než jiní běžci se věnuješ i doplňkové celostní přípravě, i kdyby to bylo jen v rámci práce s klientem. Dřív jsem toho moc nedělala, stačilo mi, že jsem chodila plavat. Občas sauna, jednou týdně. Až nedávno jsem začala navštěvovat pravidelně fyzioterapeuta Pavla



Albrechta a to mi, myslím, dost pomáhá. Ví, kam sáhnout, kde mě uvolnit. Cítím se mnohem líp, nemůžu si ho vynachválit. Dokoupila jsem si Complex, válec a míčky na uvolnění spazma ve svazech, používám i spreje a mastičky. Co můžu, využiju a rychle reaguji, když už cítím problém. Zábaly, wobenzym.... Nechci nic podcenit.

Sportovci, kteří se v „makavých“ odvětvích dostanou k většímu záprahu později, se často samým nadšením sami předřou – známe mnoho zatažených triatlonistů i běžců. Nehrozí ti to? No, v to doufám, že se nezadřu, snad mě moje vnímání včas upozorní. Nešla jsem z nuly na sto, ale opravdu postupně, krok za krokem. Jinak by mě to sejmulo.

Přitom donedávna jsi veškerou běžeckou práci absolvovala jako „amatér“. Od ledna jsem dostala půlroční poloviční úvazek od Dukly, budou mi chodit nějaké peníze jako plat, zaplatí mi soustředění. Zaplaťpánbůh, stálo to hodně úsilí, i když jen na chvíli. Doteď mi hodně pomáhal přítel s rodinou, přidal se i tým HereToWin, který mi mimo jiné domluvil i spolupráci s On Cloud, který mě nejen materiálově zabezpečuje. Mohla jsem si dovolit omezit práci už jen na pár soukromých klientů, dva tři tréninky do týdne, které si můžu časově organizovat sama.

Foto: archiv Marcely Joglové

Z běžců měla za poslední roky ucházející státní podporu snad pouze Eva Vrabcová na Olympu, a to ještě díky dobrému jménu z lyžování, poloviční úvazek Jirky Homoláče tam skončil... Není to lehké někomu vysvětlovat, že potřebujete namísto chození do práce taky odjet na soustředění. Ale to se musí řešit v předstihu, systémově.



Olympiáda tě tedy velmi láká, ale limit zní hrozivě 2:29:30, zbývá ti přes sedm minut... To je deset vteřin na každý kilák! Trénink nasvědčuje, že by to v mých silách být mělo, ale nikdy nevíte, co se může přihodit. Vlastně není jiná možnost, než tomu věřit, trénovat a zkrátka se uvidí. Na druhou stranu je nutné si uvědomit to riziko, že to klapnout nemusí, aby se pak člověk nezhroutil, a to si myslím, že vím moc dobře. Na startu v Sapporu bude osmdesát holek, stáhli to ze stovky.

Loni poprvé ses vydala do Keni, to byl také hodně důležitý přelom kariéry. Určitě, poprvé jsem letěla někam daleko, poprvé jsem se dostala na vysokohorské soustředění a pocítila, jak se chová tělo dole po sedmi týdnech ve výšce. Poznala jsem Keňu a prostředí, kde lidé žijí během. Vyrázila jsem k Itenu za Davidem Vašem, Jirkou Csirikem a Jirkou

Homoláčem, ti už to tam dobře znají, plno věcí mi ukázali. Osekala jsem všechny faktory mimo běhu a vnímala jen věci okolo něj. Vracím se tam i teď, tréninkově to je ideální prostředí.

Ano, proslulé nedělní běhy, kdy se sejde velká skupina, vyběhne celkem svižně, a kdo nevydrží, odpadne a prostě se vrací sám... Přesně tak to funguje. Můžeš si leda stopnout nějakou motorku.

Adaptaci na výšku, ale i jinou stravu a hygienické podmínky jsi zvládla? Po pár dnech se zlepšovalo dýchání, s jídlem žádný problém kromě jedné výjimky, kdy jsem snědla starý jogurt. Naopak mi ta jednoduchost vyhovovala. Člověk si potvrdí, že nic moc nepotřebuje. V listopadu a druhém pobytu v kempu Run Together u Nairobi, ve výšce okolo 2 700 metrů, ale v hezčích terénech vhodnějších pro objemovou přípravu, už nám i vařili, měli jsme postel a teplou vodu. Začaly mi chutnat i sladké brambory k snídani. K obědu se pravidelně jedla jen rýže s fazolemi a já se na to těšila.

Opět jsme u té jednoduchosti, tělo si samo řekne nejlíp, co po jakém tréninku potřebuje. Úplně jsem vnímala, jak se mi mění porce na talíři. Zpočátku víc rýže, sacharidů a postupně fazolí, bílkovin. Maso nebylo, zato měli hodně zeleniny.

Ať z ní vyroste olympijská forma, ten hlavní cíl je víc než lákavý... Ještě pak máme Evropu v Paříži, letos se tam poprvé poběží jen půlmaraton. Nezhrouť se mi svět, když olympiáda nevyjde, ale chci se o to pokusit.

A co dál? Pokusit se o český rekord Evy Vrabcové 2:26:31? V hlavě mám Ironmana. Ale to až jednou, až jak se vyvine situace v běhání na silnici. Věřím, že ho dám. Tam je to časově ještě náročnější. Cítím, že kolo by mohlo jít, ale plavání bude teda velká dřina. Líbí se mi i dlouhé traily v horách, tam se možná také vrátím. Aktuálně to ale neřeším, nechci se rozptylovat.

Zůstaříme tedy ve žhavé současnosti. Stíháš kromě sportování ještě něco, kde můžeš vypnout, užít si jinak? Aní moc ne, z toho řádu moc vypadnout nejde. Zajdeme do sauny, někdy do kina, něco si přečtu. Nebo jen tak posedíme s kamarády.

A povolíš si občas nějakou neřest? Pořád hodně ráda jím, musím se hlídat, abych si nedala večer celou čokoládu. A piju víc dobré kávy, než bych asi měla...■

TOMÁŠ NOHEJL

TIP DALŠÍ ROZHOVORY s běžkyněmi a běžci najdete pravidelně na www.SvetBehu.cz

MARATON UBĚHNE KAŽDÝ

Maraton uběhne každý. Tato věta se mně stala do slova a do písmene osudná, neb jsem na ni chytil svou ženu Danu.

Líbilo se jí totiž, jak jsem v prvním čísle běžeckého časopisu psal o tom, že uběhnout maraton je vlastně sranda a dokáže to každý, kdo chce. Samozřejmě to mělo svá ale, kterým ona, ostatně jako většina těch, kteří podlehnou kouzlu a legendě maratonu, již nevěnují pozornost, protože je berou jako nepodstatná.

Legenda říká, že dne 12. 9. roku 490 př. n. l. po vítězství Athéňanů nad Peršany běžel bájný posel dobrých zpráv Feidippidés se zprávou o vítězství z Marathonu do Athén a po jejím oznámení zemřel.

Pro mě osobně je zajímavé to datum, narodil jsem se totiž 12. 9., takže je jasné, že maraton mi byl souzen, ať si měly sudičky nad mou kolébkou cokoliv.

Ted' vám řeknu pravdu, jak se to s celou tou zprávou a vlastně i s tou legendou o maratonu vlastně všechno seběhlo:

Probouzím se na břehu moře, kde mě zastihla noc. Koukám a vidím, že támhle se na mě někdo žene, mává v ruce nějakou palicí a něco na mě křičí. Sakra, to není palice, to je meč, že on si mě spletl s nějakým nedoraženým Peršanem a ted' mě chce dorazit! Ale co to křičí? On křičí: „Sláva, vyhráli jsme, pojď to s námi oslavit, ať pak můžeš celému světu po věky věků vyprávět, jak se to tu všechno seběhlo!”

Přibíhá ke mně, odhazuje meč, podává mi ruku. „Feidippidés”. „Feidippidés – Feidippidés? Ten, co běžel do Sparty a nepochodil, a tak běžel s nepořízenou zpátky? Ten, co pak běžel do Athén, když jste dali Peršanům na zadek?”

„Moc mluvíš,” na to on, „Jak říkají tobě?”

„Mem.”

„Mem? To je voda, že?”

„Jo, jsem voda, valím se líně, ale jakmile mě chceš zastavit, postavíš mi do cesty hráz, ukážu svou sílu!”

„Tebe mi posílá samo nebe. Jsem tím běháním za poslední dny k smrti unavený a dostal jsem za úkol přivést za sebe náhradu, do té doby musím běhat, kam mě pošlou. Tak pojď, doprovodíš mě do Athén, tam jim společně řekneme, jak to tady dopadlo. To bude tvoje první cesta s poselstvím. Máš kliku, poneseš dobrou zprávu, za tu tě budou všichni oslavovat a velebít tvé jméno až do konce světa, a možná pak budeš moci světu přinést i své vlastní poselství o tom, jak je běh a jakékoliv tělesné cvičení zdravé a životně důležité.”

Běžíme spolu do Athén. Než tam doběhneme, poučuje mě o povinnostech běžeckého posla. Zasněhuje mě do všech tajemství, jak si počínat, aby člověk dokázal běžet hodiny a hodiny



Zvítězili jsme, i ty můžeš být vítěz, stačí vyběhnout!

bez ohledu na to, zda je horko, zima, prší, sněží, má-li člověk možnost se někde najíst nebo napít. Zasněhuje mě do tajemství odpoutání se od tělesných bolestí a potřeb, zasněhuje mě do tajemství života člověka, který je neustále na cestě. Na cestě ze všerejška do zítřka, na cestě, která může být jeho první, ale také poslední. Na cestě, z níž není návratu, cestě přinášející jednomu radost a jednomu žal, cestě, která vede stále dopředu, jejíž další směr dopředu neznáš, jen tušíš, na cestě cest, protože jediným tvým cílem je právě tato CESTA.

Tak ted' už z všechno do sebe zapadá a mně je jasné, proč nemůžu nikdy přestat běhat, respektive, že jsem byl zrozen k běhu a že k tomu došlo v roce 490 př. n. l. u Marathonu.

A taky ted' už vím, proč jsem se stal vyslancem běhu, vyslancem, který kudy běží, tudy vychvaluje a oslavuje běh jako prostředek, který člověka osvobozuje, pomáhá mu pochopit, proč přišel na svět a kam má směřovat své kroky, chce-li dojít svého cíle.

Ale abych nezapomněl na ta „nepodstatná” ale:

Tím nepodstatnějším „ale” je příprava. Příprava, kterou by měl podstoupit každý, koho uhrane maraton tak, že zatouží těch 42 195 metrů uběhnout, a to bez ohledu na to, jestli mu jde o nějaký konkrétní čas, či ne. Jak se na maraton připravit najdete na stránkách tohoto čísla Světa běhu. Tak šťastný maratonský běh a je dost možné, že se na nějakém maratonu i potkáme, stejně jako já jsem se kdysi potkal u Marathonu s Feidippidem. ■



MILOŠ ŠKORPIL

je trenér, propagátor běhu a zdravého životního stylu, zakladatel Běžecké školy. Běhu se věnuje více jak 50 let. Dvojnásobný MČR v běhu na 24 hodin, úspěšně absolvoval Spartathlon. Ivanu Sekyrovou připravil na olympijský maraton v Londýně. Je autorem či spoluautorem devíti knih o běhání. Sledovat ho můžete také na webu www.bezeckaskola.cz.

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě



ROYAL BAY EXTREME

Kompresní stehenní návleky

„Tajná zbraň” všech vytrvalců, ideální obzvláště pro běhy v horském prostředí, kde při výstupech i sebězích podléhají stehna enormní zátěži. Cílená komprese jednak dodává stehenním svalům více energie, jednak je chrání před nadměrnými otřesy při každém kroku, čímž snižuje jejich bolestivost. Po výkonu pak pomáhá rychlejší regeneraci. Lehký a prodyšný materiál, anatomické tvarování a široký lem opatřený silikonem zaručují dlouhodobé pohodlí a správné usazení návleků při jakékoliv sportovní výzvě.

Infocena: 1 390 Kč

Více na www.royalbay.cz



KLIMATEX RAVEN

Ultralehká dámská běžecká bunda

Lehká větrovka vyvinutá speciálně na běh. Ultralehký hustě tkaný materiál chrání proti větru a vodě. Na bocích, rukávech a zádech je doplněný o extra prodyšnou síťovinu, která ventiluje přebytečné teplo a pot od těla. Zároveň poskytuje vysokou pružnost při pohybu. Spodní okraj je zakončený pružnou gumou, na bundě jsou umístěny reflexní prvky. Větrovku lze zabalit do kompaktního obalu.

Váha velikosti M je 120 g.

Infocena: 1 199 Kč

Více na www.klimatex.eu



DYNAFIT FELINE SL

Nová edice populární klasiky

U značky Dynafit začala úspěšná éra trailrunningu v roce 2012 s modelem MS Feline Superlight. Po osmi letech přichází zbrusu nový model, který je stvořený do těžšího terénu a má množství vylepšení: POMOCA podrážku, stélku Ortholite, senzitivní Fitting, super váhu 290 g / 250 g v celkové 8 barevných kombinacích. Stačí sa zahryznout do terénu...

Infocena: 3 640 Kč

Více na www.dynafit.com

VIBRAM FIVEFINGERS V-TRAIL

Ideální offroadová minimalistická běžecká bota

Pod textilní stélkou a 2 mm vrstvou EVA je v mezípoděvi umístěna technologie 3D COCOON, která distribuuje náraz do velké plochy a poskytuje ochranu před ostrým kamením. Podrážka z pryžové směsi Vibram MEGAGRIP zajišťuje dokonalou přilnavost na mokřích i suchých površích a odolný textilní svršek s rychlotkaničkovým systémem jistě usazení nohy v botě. Využití: ideální pro běh v přírodě či na běžeckých stezkách.

Váha: vel: 38 – 142g, vel. 43 – 182g

Infocena: 3 899 Kč

Více na www.prstove-boty.cz



HOKA ONE ONE SPEEDGOAT 4

Čtvrtá generace komfortního modelu trailové boty oblíbené i na velmi dlouhé běhy byla zdokonalena pro ještě lepší výkon v tom nejnáročnějším terénu. Poskytuje vysokou míru pohodlí a stability. Nová prodyšná, ale robustní síťovina s 3D tištěnými pásky zvyšuje podporu středu boty, bota má inovované šněrování a vyztužený jazyk se strategickými výřezy zajišťuje prodyšnost. Pohodlnější fit ve špičce. Mezipodešev z nové lehké pěny je více proprioreceptivní. Vibram Megagrip podešev s 5mm gripem zajišťuje skvělou trakci za všech podmínek.

Infocena: 3 599 Kč. Více na Rockpoint.cz

JAKÝ JE TVŮJ RECEPT

na dobře zaběhnutý maraton?

K maratonu se musíte proběhat, to se řekne snadno. Každý z nejlepších českých běžců však má svůj směr, vlastní stezku, po níž absolvuje ten svůj důležitý kousek přípravy.



VÍT PAVLIŠTA

mistr České republiky z roku 2019,
osobní rekord 2:16:30, odběhnuto
15 maratonů včetně horských

KOPCE I DRÁHA

Já mám vzhledem k libereckému bydlišti asi přirozeně naběháno víc kopců. I v nich se snažím držet tempa a neřešit nějaká menší převýšení. Když cítím, že už těch objemů je až moc, vyrazím na dráhu na „pětkový“ trénink. Model může vypadat třeba takhle: 2 série po 10x400 metrů s mezikusovými pauzami minutu a půl, čtyři minuty mezi sériemi. To mě nakopne, prošťouchne, dám to klidně ještě i v závodním maratonském týdnu v úterý nebo ve středu. Podobný dráhový trénink, říkám mu ladící, se snažím zařadit v sezoně každý týden, jak to jen jde.



PETRA KAMÍNKOVÁ

druhé místo na mistrovství ČR (2014),
osobní rekord 2:39:19, 13 odběhnuto
tých silničních maratonů

VYTRVALOST A TEMPO

Maraton jsem vždycky běhala v rámci tréninku. Když jsem odjela do Tater na speciální přípravu, zranila jsem se. Ale běhám od roku 1985, už jsem toho asi měla dost...

Trenér Bohdan Müller mi pořád říkal, že nejsem maratonská běžkyně. Ani hlavu jsem na to neměla. Vždycky jsem běhala jen přes vytrvalost, ale tempo tam bylo. Ráno třeba dvacítku po 4:30, odpoledne dvacítku po 3:50. Jen tempové běhy, žádné série 5x5 nebo 2x8. Jen vytrvalost, někdy jsem stupňovala tempo. Vždycky jsem k běhání pracovala, neměla jsem moc času a potřebovala udělat co nejlepší trénink v krátkém čase. Rychle a hodně. Jednou týdně k tomu rychlost, dvoustovky v lese. Sice na měkkém, ale po rovině. Od roku 2004, co bydlíme na Svatém Kopečku, jsem ani jednou nebyla na stadionu.



PETR PECHEK

pětinásobný mistr ČR, osobní
rekord 2:18:26, odběhnuto
20 maratonů včetně horských

SUPERKOMPENZACE

Specialita? Všechno už někdo vyzkoušel, platí přece dost jednoduchá a prověřená pravidla... Mít naběhaný objem, proložit ho tempovými běhy a vyladit se posledních deset dní.

To já dělám pořád stejně. Osvědčila se mi sacharidová superkompenzační dieta. Týden před maratonem jdu desítku závod. Do středy pak velmi omezím sacharidy včetně všech příloh. To víte, že mám chutě, ale držím se. Ostatní jídla jím úplně normálně. Ve středu si dám v tréninku ještě kratší tempa, abych to vyčerpал úplně. A pak do sebe až do závodu cpu hodně těstoviny, sladký všeho druhu, tyčinky, čokolády, sním toho docela hodně. Večer před závodem si dám už jenom těstoviny, sedí mi to.



ROBERT KRUPIČKA

druhý na mistrovství ČR v roce
2011 a třetí 2012, osobní rekord
2:17:47, odběhl na silnici šest
maratonů, v terénu odhadem okolo
pěťadvaceti závodů na tratích mezi
třiceti a padesáti kilometry

VZHŮRU NA KOLO

Vycházím spíš z lyžařského tréninku než atletického. Hlavně na běhy do vrchu jsem hodně zařazoval i kolo. Pro nabírání síly i zvýšení variability tréninku. Zůstaneš plně funkčně zatížený a můžeš dobře potrénoval i s běžecským zraněním. Silový trénink je na kole možná efektivnější než běžecský a nejvíce ho využiješ při běhu v nejtěžších kopcích. Znáš cyklisty, kteří dokáží ve vertikálním kilometru porážet přední běžce. Skialpinisti naběhají přes léto hodně málo po svých, ale pak vyhrávají běžecské závody z tréninku na skialpech a na kole. Musíš si zvolit správný mix, třeba 3 běhy:1 kolo.

Ale na trailový maraton už potřebuješ víc běhat, zkombinovat si trénink maratonský a silový vrchařský. Jezdím většinou horské kolo v lehčím terénu, často po šotolinových cestách. Je to bezpečnější i pohodlnější. Počítám přibližně 1km běhu = 2,5km na horáku, 3km na silničce. Když se chystám na Dolomitenmana, dávám víc kola. Na trailu už trochu míň. Na silniční maraton, který bývá v Praze na jaře, kolo v zimních měsících zařadit skoro nestihnu. Ale na zrajtovaný nohy z běhu doporučuju se na kole vyjet hodinu nebo hodinu a čtvrt, jednou až dvakrát týdně.



EVA VRABCOVÁ

mistryně České republiky z roku
2018, osobní rekord na maratonské
trati 2:26:30, odběhnutých
5 maratonů, účastnice
olympijských her a mistrovství
Evropy v roce 2018

BĚŽKY NA ZIMNÍ OBJEM

Kdyby existoval jeden recept, bylo by to jednoduché. Mám jediné pravidlo: poslouchám tělo. Hlídám si jen tepy, podle nich vidím, jak to funguje. Nejde mi o časy a tempa. Neběhám rychleji jen proto, že bych podle plánu zrovna měla, to je často kontraproduktivní. To jsem poznala až při běhání. I v lyžování jsme jezdily hlavně na tepovku.

Lyžařská příprava je natolik komplexní a tvrdá, že mi už v mládí dala takový základ, ze kterého můžu čerpat už napořád. Vytrvalost, ale i sílu. Jen se podívejte na dnešní nejlepší maratonce, už nejsou kost a kůže, ale mají svaly. Až mě překvapilo, když jsem potkávala na běžkách v Livignu veslaře, jejichž závod trvá jen okolo pěti šesti minut, a oni zůstávali na lyžích skoro tři hodiny každý trénink. Atleti jdou někdy tempa a za půl hodiny mají hoto. To se snad ani nevyplatí vstávat z postele.

Chci se hodně vrátit k zimní lyžařské přípravě. Můžu při ní udělat velké objemy a mám i výhodu vzhledem k technice, že zvládnou intervaly. Přitom ušetřím pohybový aparát. Nejsem zvyklá naběhat přes zimu takové objemy, pak by trpěly svaly i šlachy. A určitě mi lyže pomůžou i odpočinout si psychicky.



RÓBERT ŠTEFKO

dvakrát mistr ČR v maratonu
(2004, 2008), šampion na 10 km
na dráze, v půlmaratonu, maratonu i krosu, dvojnásobný účastník
olympiády, osobní rekord 2:09:53,
přes 10 silničních maratonů

DLOUHODOBĚ NA HORÁCH

Fígl od špičkových soupeřů těžko vypočítáte, nemáte šanci něco odkoukat. Já sám jsem nic neměnil, závěrečnou přípravu jsem dělal vždycky stejně, fungovalo to na mě stále. My jsme jezdili s Duklou hodně do hor, trávili jsme na Štrbském plese v Tatrách klidně až pět měsíců z roku, v zimě, v létě i na podzim. Hory musí být dlouhodobé, jinak se ztrácí efekt. Když tam chodíš opakovaně, za pár dní se snáz aklimatizuješ. Trénuje se tam sice hůř, výška tě nepustí ani do maratonských temp. Ale úsilí tam je, i když běháš pomaleji. A pak můžeš ještě líp běhat i dole.

Druhým efektem takových dlouhodobých soustředění je klid na přípravu. Tolik času tam strávit je ale pro hobíka nereálné. Aby to mělo z hlediska tréninku opravdu smysl, museli byste tam zůstat měsíc. A případně častější kratší pobyty musí mít aspoň přesné načasování, aby to fungovalo. Každopádně aspoň změna prostředí na trénink zapůsobí dobře.

PŘIPRAVIL TOMÁŠ NOHEJL

Jak se dopracovat **K EUFORII**

Je to typický příběh českého hobby maratonce. Mladý muž s lehkou sportovní minulostí, stabilní slušné profesní pozice i rodinného stavu na prahu středních let vyrazí k majáku osobní výzvy. Věnuje čas i úsilí jejímu naplnění, ale po jejím dosažení pohlédne do jisté prázdnoty – co dál? Robert Sára, 40letý sportovní novinář MF Dnes, loni zaběhl svůj první maraton.

Kolik jsi toho naběhal zmlada?

Tak nějak průměrně. Na střední škole v Jihlavě jsem sice reprezentoval v přespoláku, ale býval jsem chci-pák a moc jsem se tomu nevěnoval. Hrál jsem florbal, dokonce i extraligu v roce 2001, ale tehdejší úroveň se nedá srovnat s dnešní dobou.

Stal se z tebe nejdřív běžec, který postupem času dospěje k maratonskému cíli, anebo z tebe běžce udělala maratonská výzva?

Spouštěcím momentem se stalo někdy před sedmi lety tchánovo konstatování, „že jsem nějak tlustej“. Měl pravdu. Koupil jsem si cestou z práce kecky ve Sportisimu a začal běhat. Ze začátku to bolelo, střídal jsem to po indiánsku s chůzí. Pak jsem se do toho trochu dal. Běhal jsem, psal si i deníček. Ale závody jsem pohrdal, masovky a davy mě vůbec nelákaly. Já si přece chodím běhat sám pro sebe. Vlastně jsem ani nevěděl, jak jsem na tom. Přišly děti, trochu mě to přešlo. Ale když mi lidi říkali: Hele, tys zhubnul, to se mi líbilo. A tak jsem se v roce 2017 přihlásil na půlmaraton u nás v Jihlavě.

Tedy platí první verze zrodu maratonce.

Můj cílový čas 1:41 nebyl tak úplně špatný. Trať byla těžší, s nějakým převýšením, běží se na dva okruhy. Ale znovu jsem šel do závodu až zase za rok, zlepšil jsem se na 1:39, ale za horších podmínek s větším vedrem. Potom jsem si dal Běchovice. Už jsem byl běhající hobík, ale v tradiční pozici. Běhal jsem sice pořád, ale stejně. Uvědomil jsem si, že je načase to změnit. Tehdy jsem se rozhodl, že se připravím na maraton.

Sám, nebo s trenérem?

Domluvil jsem se s Nadou Koštovalovou, bývalou reprezentantkou v atletice a členkou úspěšných štafet. Pochází z vedlejší vesnice a vede vedle nás v Rostkách kondiční tréninky, sportovala s ní i moje manželka. Odpočinul jsem si měsíc a šel do toho. Zpočátku to možná vzala vážně víc ona než já, dávala mi pěkné dávky.

Jak sis postavil plán?

Psala mi kompletní týdenní rozpisy. Postupným tréninkem jsem se dostal někdy od listopadu pak v lednu a únoru v čase obecné vytrvalosti až ke 320 km měsíčně.

Běhal jsem 15-20 kiláků až třikrát týdně. Do té doby jsem běhával padesát minut, teď nebyl problém ani dvě hodiny v zimě. K tomu třeba i motivy 4x5 km. Odběhal jsem to, ale flákal trochu posilování břicha a na regeneraci v podobě plavání a tak dále už jsem neměl čas. Když šidit, tak tady... Dohnalo mě to někdy po roce, dávno po květnovém maratonu, celý podzim jsem byl hodně unavený.

Práce novináře je volnější, ale permanentní. Jak ses dokázal porovnat s ní i s rodinnými povinnostmi?

Práce mi to umožnila, umím a můžu si ji zmanažovat. Odvedl jsem ráno děti do školky, udělal jsem si přípravu na práci a měl čas jít odběhat, než se rozhodlo, co budu ten den psát a dělat. Někdy jsem chodil k večeru, ale to bylo horší. Doma jsme to taky zvládli. Přišla návštěva a já šel běhat. Běh je na to dobrý, můžete si ho zařídit.

Běžecký boom stále trvá, i když ne tak mocný. Systematicky trénovat je už normální, ještě před deseti lety bys byl tak trochu za blázna. Jak tě podpořilo okolí?

Manželka není do sportování tak úplně zažraná, ta se mnou každý krok nerozebírala. Vypovídal jsem se s trenérkou nebo se známými. Ve vrcholící objemové přípravě jsem běhal i dvacet ráno a deset večer, to už trochu seš tichý blázen. V Rostkách, kde bydlím, je na Sokole nová dráha, zašel jsem si občas i tam, abych měl nějaké zpestření. Všechno a vždycky sám. Občas se sice snažila trenérka propojit své běžce, ale bylo těžké najít někoho, kdo by měl stejný plán i čas na běhání. Nevadilo mi to, mám rád svůj klid, neberu si ani sluchátka.

Závodní šrumec sis vybíral čistě systémově?

Přes zimu jsem chodil kratší závody seriálu Běhej s námi u nás na západním okraji Prahy. Měl jsem v rámci přípravy desítku Pečky, pak pražský půlmaraton. Ten mě ale nádherně „vyfackoval“. Sešlo se víc věcí. Týden před ním jsem prodělal virózu, stěhovali jsme se, moc jsem neřešil jídlo. Jak už jsem byl zvyklý běhat, trochu jsem to celé podcenil a šel na rohlík s máslem. Možná jsem i přepálil tempo, běželo se mi dobře, ale na 14. km přišla krize. Doběhl jsem se za 1:43, přitom rozběhnuto jsem měl na 1:30. Bylo to dobré varování na maraton.





V ROZHOVORU S HOKEJOVOU
HVĚZDOU PATRIKEM ELIÁŠEM



VE FLORBALU SI PŘED LETY ZAHRÁL I EXTRALIGU

Měl jsi pak ještě většího „startáka“?

Věřil jsem přípravě, že to nějak uběhnu. Věděl jsem, že to dám, ale nikdy nemůžeš tušit, co se odehraje za tou zdi po třicítce. Díky půlmaratonu jsem se soustředil, hlava to zvládla, opakoval jsem si základní myšlenky, proč a jak na to. Dobře jsem se vyspal dva dny před startem, ráno jsem se v klidu nasnídal, nic jsem nezapomněl. To, že jsem šel víckrát na záchod, je běžné.

Jak probíhal vlastní závod?

Vezmu to od konce. Odehrál se bez vážnější krize, což přičítám tomu, že jsem byl připravený a dobře jsem zvolil taktiku. Bohužel jsem se nedostal do správného startovacího koridoru, musel jsem hodně předbíhat. Začal jsem pomaleji, než bych chtěl a možná mi to pomohlo. Od pátého kiláku už jsem byl mezi svými. Hlídal jsem si tempo, soustředil se na občerstvení, v kapse jsem měl

dva gely i hroznový cukr. Očekával jsem, jak to bude v Praze krásný, ale velkou část běžíš po nudné silnici na Strakonické nebo v Podolí, a přemýšlet jen o běhu může být lehce demotivující.

Neříkej, že nepřišla ani malá krizička?

Poděl Úřadu vlády jsou takové hupy u mostu. Na stejném místě jako při půlmaratonu, někde na 34. kiláku, na mě přišla slabost. Deja vu! Přešel jsem do kroku, snědl gel, kopeček vyšel, na horizontu se našťestí rozběhl a šlo to pak až do cíle. Tempo sice už pomalejší, ale běžel jsem.

Jaký jsi zapsal čas?

3:24. Trénoval jsem na 3:15. Pacemakera s tímhle číslem jsem viděl od začátku před sebou, takže jsem tušil, kde asi jsem. Ale nechtěl jsem to za každou cenu hned napálit. Přibližoval jsem se, ale po té krizičce se tempo natáhlo k pěti minutám a ztratil jsem.

Co jsi pocítoval v cíli na Staroměstském náměstí?

U spousty mnohem menších závodů jsem si říkal: Tohle už nikdy. Tady ne. Relativně jsem si to užil. Běh i atmosféru. V cíli mi trvalo dlouho, než jsem se sebral. Moderátor Dan Stach pořád ještě říkal, že právě doběhli lidi, kteří se běhu věnují, to mě potěšilo. Byla tam euforie. Manželka šla mezi tím, co já běžel, do obchodáku s mojí kreditkou. Teď mi na mobilu bliklo, kolik utratili. A ona mi říkala, že si s tím nedělala starost, protože věděla, že buď budu v euforii, nebo mrtvej.

A fyzicky?

Po prvním půlmaratonu na mě padla třesavka, sotva jsem chodil. Tady ne. Dojel jsem domů, relativně v pohodě. Druhý den jsem byl unavený, to je jasný, ale nic hrozného, žádný rozedřený nohy. Za dva dny jsem se šel proběhnout, za tři dny jel na kolo. Měl jsem na to fyzicky i psychicky.

Dosažení maratonského cíle může vytvořit závodáckého fanatika, ale taky člověka s vyprázdněným horizontem. Jak jsi na tom ty?

Spíš to druhé, nic moc. Pořád přemýšlím, co dál. Běhám, říkal jsem si, jak dám Běchovice, další půlmaratony. Ale dlouho jsem zůstával unavený, vlastně až do prosince. Pořád začínám odznovu a nemůžu se do toho dostat. Trochu jsem i nabral, hledám tu další motivaci. Chci si najít pěkný maraton s cestováním do světa s rodinou, ale nic mě tolik nezaujalo, přece jen už mám dost nacestováno s prací. Na podzim se chystá mistrovství veteránů někde na Moravě, možná se na to kusím zaměřit. Nebo Jizerskou 50 na lyžích, něco delšího na kole. Ironmana asi ne, já jsem velký břídil na plavání.

Foto: archiv Roberta Sáry

Obohatilo tě zdolání maratonské mety třeba tak, že si sám sebe víc vážíš, že jsi to celé poctivě zmačnul?

Ve florbale jsem hrál extraligu, beka, něco jsem odpálil a vezl se. Tady jsem se sám systematicky připravil, něco tomu dal a slušně to odběhl. Toho si na sobě vážím. Měl jsem i dobrou vazbu od trenérky, atletky, která pracuje s různými lidmi. Ocenila moji disciplínu i to, že jsem dodržel plán. I když sám vím, že ne vždy.

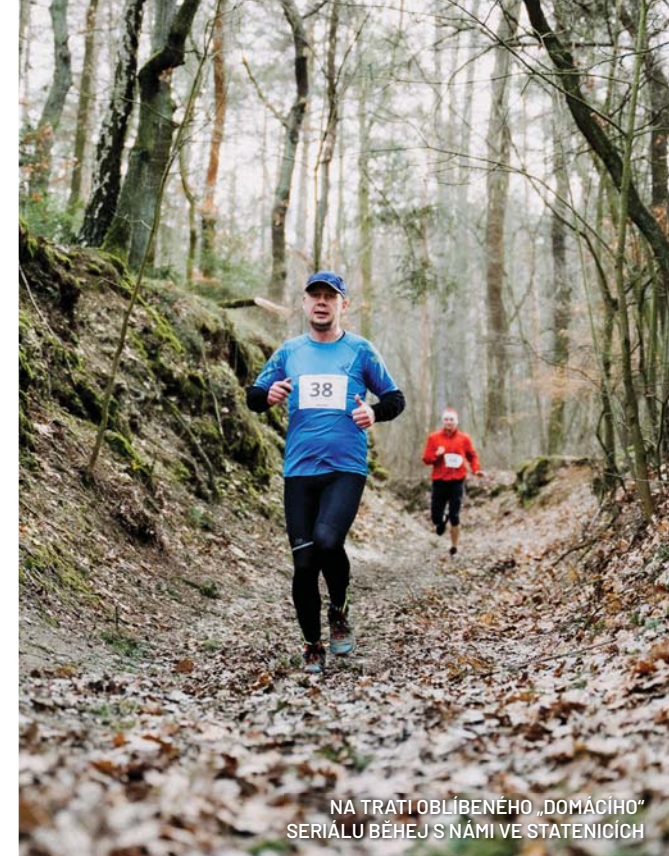
Pak mě rozčilí nějaký výzkum, který tvrdí, že je maraton pro lidi škodlivý. Ale pro jaký? Já nechápu ty lidi, co se jdou jen tak projít za pět hodin po Praze.

Co bylo pro tebe nejtěžší?

Pro maraton musíš mít aspoň nějaké předpoklady. Zdravotní trable se mi vyhnuly, nic mě nelimitovalo. Mohl jsem udělat víc s regenerací, mohlo by mě to posunout o pár vteřin na kilák, které by se na konci nadržovaly. Ale do laboratoře bych asi nešel, moc velkou vědu bych z toho zase nedělal. Nešel jsem přes sporttestery, to mě nebavilo.

Na internetu najdeš různé tréninkové plány, to není problém. Základ je vystoupit ze své komfortní zóny. Jakmile to dokážeš a něco tím změníš, můžeš se k maratonu dopracovat. Doporučuju to. ■

TOMÁŠ NOHEJL



NA TRATI OBLIBENÉHO „DOMÁČÍHO“
SERIÁLU BĚHEJ S NÁMI VE STATENICÍCH

ENERVIT
Výživa pro vytrvalce

**Enervit
PRE SPORT**

IDEÁLNÍ PŘED SPORTEM

- ⓐ **NASTARTUJE** energetické systémy
- ⓐ **NEZATÍŽÍ** žaludek
- ⓐ **ZAŽENE** hlad



VÍT PAVLIŠTA,
mistr ČR v maratonu a půlmaratonu

Doporučení vychází ze zásad Sportujlepe.cz



BIZARNÍ MARATONY

Poněkud okřídlené rčení každého druhého organizátora běžeckých závodů praví, že právě ten jejich maraton/půlmaraton/desítka/cokoliv skrývá právě tolik příběhů, kolik je běžců na trati. Jenomže co naplat, běhání lehce bizarní události, příhody a - co si, my běžci, budeme nalhávat - i účastníky přitahuje. A zvlášť, když k němu přidáte visačku 42 kilometrů a 195 metrů. To se potom můžete kochat výběrem z mnoha maratonských kuriozit.

V BOSTONU OD 15 ÚČASTNÍKŮ KE HVĚZDÁM

Nejstarší, nejprestižnější a nejvíce cool maraton v Bostonu se poprvé běžel v roce 1897, kdy se na start postavilo pouhých 15 běžců. Dnes už musíte pro účast splnit přísné kvalifikační limity. Běhá se každé třetí pondělí v dubnu, specifická je i trať. Start je výš než cíl, vinou značného převýšení zdejší nejlepší čas nemohou platit za případné světové rekordy. Ale i tady umí profil pěkně štípnout: takový Heartbreak Hill na 32. kilometru zničil tisíce maratonských snů. Boston virtuálně běžela taky Sunita Williamsová, když se v roce 2007 stala prvním astronautem, který zdolal maraton ve vesmírné stanici (za 4 hodiny a 24 minut). Boston zažil rekordy, ale i podvodníky a v roce 2013 i teroristický útok. Jedna věc je ale jistá: Boston nic neporazí!

ŠILENÍ INDOVÉ NEZNAJÍ VĚK

Nejmladší a nejstarší maratonce světa mají pár věcí společných: jmenují se Singh, pocházejí z Indie a jejich výkony jsou skutečně hodně bláznivé! Budhia Singh ve třech letech (ne, není to překlep) dokončil svůj první maraton, do pěti let jich zvládnul neuvěřitelných 48! Nejstaršímu maratonce, Fauja Singhovi, bylo přesně 100 let, když královskou trasu dokončil za 8 hodin, 11 minut a 6 vteřin.

ÚSTŘICE, VÍNO I ZMRZLINA, TO JE FRANCIE

Tohle je pravý vinařský závod! Famózní jídlo, vytříbená kultura a skvělé víno, toť nejčastější důvody pro návštěvu jihozápadní Francie. Marathon Du Médoc splňuje vše popsání. A ještě si přitom pořádně zaběháte! Účastníci mohou na trati vedoucí mezi vinicemi ochutnat 23 druhů vín z lokálních vinařství, na občerstvovačkách se servíruje sýr, ústřice, zmrzlina a najdete tu minimálně jednu zastávku na steak. Každý rok se běží v jiném kostýmu, kapacita závodu poblíž Bordeaux je 8 500 běžců, závodí se 12. září a základní startovné činí rovných 90 eur.

OLYMPIONIK BĚŽEL SKORO 55 LET

Jen ti nejlepší, nejvytrvalejší a nejsilnější se mohou zúčastnit olympijského maratonu. Ale i těm někdy nevysvětlitelně závod podle představ. Šizó Kanakuri běžel v roce 1912 maraton na OH ve Stockholmu, ale velké horko, které závod doprovázelo, Japonci nesedlo. Na 27. kilometru se vyčerpáním zhroutil, načež se ho ujali obyvatelé nedalekého



FAUJA SINGH BĚŽEL MARATON I VE STO LETECH.

domu. Když se Kanakuri vzpamatoval, bylo už pozdě na to pokračovat v maratonu, a tak odešel do vlasti. Jenomže o tom nikomu neřekl, Švédové ho dlouho považovali za nezvěstného. Později se vše vysvětlilo a organizátoři Japonce pozvali zpět, aby svůj závod dokončil. To už se ale psal rok 1966. Kanakuri tak maraton doběhl v čase 54 let, 8 měsíců, 6 dnů, 5 hodin a 32 minut.

BĚŽÍ SE V OBLACÍCH I POD HLADINOU MOŘE

Kolem křičí absolutní ticho. Vrcholky velehor se trpytí na dosah ruky a z nadmořské výšky 5 356 metrů se vám točí hlava. To jsou kulisy Everest Marathonu, od roku 2003 „nejvyššího“ závodu světa. Startuje se v základním táboře pod Mount Everestem na ledovci Khumbu (jen dostat se na místo zabere obvyklou cestou dva týdny), běží se většinou z kopce a cíl je v Namche Bazaru. Vybíhá se na počest prvních pokořitelů nejvyšší hory světa, Tenzinga Norgaye a Edmunda Hillaryho a na výběr tu máte ještě 60kilometrové ultra a půlmaraton. Samotná registrace vyjde na 999 dolarů a letos se běží v pátek 29. května. „Nejnižší“ maraton světa se pak koná v údolí Jordánu 200 metrů pod hladinou moře. ■

TEXT TADEÁŠ MAHEL

Foto: archiv autora

TRÉNINKOVÉ PLÁNY

Maraton a jeho mladší brácha půlmaraton jsou první metou pro mnoho začínajících běžců. Každému maratону by měl předcházet půlmaraton jako tréninková vzdálenost, která napoví o aktuální kondici a skladbě dalšího tréninku. Připravili jsme pro vás dva tréninkové plány na cílové časy nejuhodnější pro začínající běžce.

PŮLMARATON POD 2 HODINY FILIP PEŘINKA

Pokud jste doposud běželi pouze desítku nebo pětku, vězte, že půlmaraton je jiný kalibr. I když je to jedna z nejmladších atletických vytrvalostních disciplín, posledních několik let se těší velké oblibě. Půlmaraton není pro začínající běžce. Měla by existovat jakási hierarchie a posloupnost, kdy běžec nejprve absolvuje pěti a desetikilometrové závody a postupně se propracuje až na půlku. Je to jakýsi předěl mezi desítkou a vysněným maratone. Půlmaraton je plnohodnotná závodní distance, která se již nekrčí v koutě vedle královského maratonu. Pro dobrý výsledek je potřeba volit specifický trénink. Kvalitní čas určitě nezaběhnete z tréninku na 10 km nebo z tréninku na maraton. Nedochozí zde k dostatečnému rozvoji a budování schopností, které jsou pro podání dobrého výkonu specifické. Půlmaraton důkladně prověří především vaši vytrvalost a současně přiměje k tréninku rychlosti, bez které nedosáhnete na kvalitní výsledek.

Nejlepší způsob jak zaběhnout dobrý čas či vylepšit osobní rekordy tkví v kvalitě a četnosti tréninků. Máte-li natrénováno, nemusíte se zpravidla bát o výsledek. Mít natrénováno na půlku znamená se systematicky a plánovaně připravovat po dobu několika týdnů a měsíců. Cílený plnohodnotný trénink u pokročilejších běžců by měl trvat přibližně 20 týdnů, u začátečníků i několik měsíců.

Tento dvanáctitýdenní plán je spíše koncipován pro běžce, kteří chtějí čas zdárně stlačit těsně pod 2 hodiny. Je předpoklad, že nejste úplný běžecký začátečník a že již máte určitou výkonnostní úroveň vycházející ze zimní objemové přípravy. V plánu je uvedena jen hlavní tréninková jednotka. Před hlavní částí je vždy potřeba provést několikaminutové rozklusání, dynamické protažení, běžeckou abecedu, rovinky a na závěr vyklusání.



TIPY NA DALŠÍ

TRÉNINKOVÉ PLÁNY NA PŮLMARATON
NAJDETE NA www.SvetBehu.cz

MARATON POD 4 HODINY MILOŠ ŠKORPIL

Královská disciplína mezi běhy – maraton. Každý, kdo běhá, o takovém závodě někdy uslyší a zatouží po něm. Je to trať náročná a plná výzev. Kdo ji chce zvládnout, musí trénovat, bez toho to prostě nejde. Kdo ji chce zvládnout v kvalitním běžeckém čase, musí trénovat tvrdě. Trénink na maraton je náročný fyzicky i psychicky a prověří každého.

Atleti říkají, že pokud neběžíš maraton pod 3 hodiny, tak jsi neuběhl, ale absolvoval maraton. Já jsem přesvědčený, že pro člověka, který má běh jako hobby, je prolomení hranice 4 hodin skvělým výkonem. Výkonem, na němž se dá stavět, a to až tak, že jednou můžete zdotat i tu hranici 3 hodin, prostě všechno má svůj čas!

Všechny tréninkové plány, které najdete v knihách, časopisech, v různých aplikacích, je nutné chápat svým způsobem jako vyladovací k danému výkonu, na danou vzdálenost. Výjimkou není ani tento plán. To znamená, že se sice můžete začít podle těchto plánů připravovat, ale měli byste mít za sebou už nějakou „zaváděcí“ přípravu, prostě nevletět do tréninku z nuly. U tohoto plánu bych doporučoval minimálně dvouměsíční přípravu, v níž budete pracovat na obecné vytrvalosti, prostě ve volném tempu nabíhat kilometry, posilovat a protahovat se, něco podobného, co máte napsáno v prvních dvou týdnech tohoto plánu.



TIPY NA DALŠÍ

TRÉNINKOVÉ PLÁNY NA MARATON
NAJDETE NA www.SvetBehu.cz

JAK NA TO?

Tréninkové plány jsou jen návodem, nikoliv přesným plánem, kterého je nutné se za každou cenu řídit. Tréninkový plán (zejména na maraton) počítá s tím, že běžec má již zkušenosti. Navíc je nutné počítat s tím, že pro každého je skutečný tréninkový plán individuální a je vhodné ho konzultovat s odborníkem. Obecně ale platí, že pokud vstanete z gauče, můžete maraton absolvovat nejdříve po roční přípravě, kdy se vaše tělo (šlachy, svaly, klouby) postupně přizpůsobí změně režimu. Předtím, než se rozhodnete trénink podstoupit, měli byste si nechat udělat lékařské vyšetření, zda jste k tréninku způsobilí.

TRÉNINKOVÝ PLÁN NA PŮLMARATON POD 2 HODINY

TÝDEN	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
1.	ZV 8 km, 6:00-6:15	volno	ZV 9 km, 6:00-6:15	REG 6 km, 6:30<	volno	TV 3×7 min 10: 3-5 min, 5:30-5:40	ZV 10 km, 6:00-6:15
2.	REG 7 km, 6:30<	volno	ZV 9 km, 6:00-6:15	K 8×100 m 10: 1-2 min max	volno	TV 3×9 min 10: 3-5 min, 5:30-5:40	ZV 11 km 6:00-6:15
3.	REG 8 km, 6:30<	volno	ZV 10 km, 6:00-6:15	K 8×150 m 10: 1-2 min, max	volno	TV 3×12 min 10: 3-5 min, 5:30-5:40	ZV 12 km 6:00-6:15
4.	REG 8 km, 6:30<	volno	ZV 10 km, 5:50-6:00	K 8×200 m 10: 1-2 min, max	volno	TV 3×15 min 10: 3-5 min, 5:30-5:40	ZV 12 km 5:50-6:00
5.	REG 8 km, 6:30<	volno	TV 2×20 min 10: 3-5 min, 5:30-5:40	ZV 10 km, 5:50-6:00	volno	TV 30 min, 5:40-5:50	ZV 13 km 5:50-6:00
6.	REG 8 km, 6:30<	volno	TV 2×25 min 10: 3-5 min, 5:30-5:40	ZV 10 km, 5:50-6:00	volno	TV 40 min, 5:40-5:50	ZV 14 km 5:50-6:00
7.	R 10×100 m MK 200 m, 95%	volno	TV 3×20 min 10: 3-5 min, 5:30-5:40	ZV 10 km, 5:50-6:00	volno	R 12×100 m MK 200 m, 95%	ZV 15 km 5:50-6:00
8.	R 10×200 m MK 200 m, 95%	volno	I 6×500 m 10: 2-5 min, max	REG 8 km, 6:30<	volno	ANP 10×1 km MK 200 m, 5:00-5:20	ZV 15 km 5:50-6:00
9.	R 12×200 m MK 200 m, 95%	volno	I 4×800 m 10: 2-5 min, max	REG 8 km, 6:30<	volno	ANP 5×2 km 10: 3-5 min, 5:00-5:20	ZV 17 km 5:50-6:00
10.	REG 6 km, 6:30<	volno	I 4×1 km 10: 2-5 min, max	ZV 8 km, 5:50-6:00	volno	ANP 3×3 km 10: 3-6 min, 5:00-5:20	ZV 12 km 5:50-6:00
11.	TV 8 km, 5:30-5:40	volno	I 3×1,5 km 10: 2-5 min, max	REG 6 km, 6:30<	volno	ANP 2×4 km 10: 3-6 min, 5:00-5:20	ZV 10 km 5:50-6:00
12.	REG 5 km, 6:30<	volno	ZV 8 km 5:50-6:00	TV 5 km, 5:40-5:50	volno	PRE 3-5 km	závod

VYSVĚTLIVKY: I = intervaly, ZV = základní vytrvalost, TV = tempová vytrvalost, AV = anaerobní vytrvalost, R = regenerační běh, K = kopce, IO = interval odpočinku, F = fartlek **ZÓNY INTENZITY ZATÍŽENÍ:** 1 - regenerace = do 65 % TFmax; 2 - základní vytrvalost = 65-75 % TFmax; 3 - tempová vytrvalost = 75-85 % TFmax; 4 - prahová vytrvalost = 85-95 % TFmax; 5 - anaerobní vytrvalost = 95-100 % TFmax



FILIP PEŘINKA
Filip se specializuje na triatlony, ale má rád i běžecké závody. Vystudoval FTVS a sport je jeho celoživotní vášeň. Ročně absoluuje až 40 závodů a rád se s ostatními dělí o své zkušenosti. Profesionálně se věnuje trenérství jako osobní a kondiční trenér. Filipa můžete sledovat také na jeho blogu www.filipperinka.webnode.cz.



MILOŠ ŠKORPIL
je trenér, ultramaratonec, zakladatel Běžecké školy. Běhu se věnuje více jak 50 let. Dvojnásobný MČR v běhu na 24 hodin, absolvoval Spartathlon. Ivaně Sekyrové pomohl splnit limit a zúčastnit se olympijského maratону v Londýně. Je autorem či spoluautorem devíti knih o běhání. Sledovat ho můžete také na jeho webu www.bezeckaskola.cz.

TRÉNINKOVÝ PLÁN NA MARATON POD 4 HODINY

TÝDEN	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
1.	volno	2 km (65 %) – 13 km (75-80 %) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 8 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
2.	volno	2 km (65 %) – 13 km (75-80 %) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 8 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
3.	volno	2 km (65 %) – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 9 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
4.	volno	2 km (65 %) 6x [(400 m (1:46) – 400 m volně] – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 10 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
5.	volno	2 km (65 %) – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 11 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
6.	volno	2 km (65 %) 6x [(400 m (1:46) – 400 m volně] – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 11 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
7.	volno	2 km (65 %) – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 12 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
8.	volno	2 km (65 %) 8x [(400 m (1:46) – 400 m volně] – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 13 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
9.	volno	2 km (65 %) – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 15 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
10.	volno	2 km (65 %) 10x [(400 m (1:46) – 400 m volně] – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 17 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
11.	volno	2 km (65 %) – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 19 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
12.	volno	2 km (65 %) 10x [(400 m (1:46) – 400 m volně] – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 19 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
13.	volno	2 km (65 %) – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 2 min pauza – 5x (30-20-10) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 21 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
14.	volno	2 km (65 %) – 5x 1 km (4:55) – 500 m MK (65 %) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 23 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
15.	volno	2 km (65 %) – 4x 2 km (9:50) – 500 m MK (65 %) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 25 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
16.	volno	2 km (65 %) – 3x 3 km (14:45) – 500 m MK (65 %) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 27 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
17.	volno	2 km (65 %) – 3x 4 km (19:40) – 500 m MK (65 %) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 19 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
18.	volno	2 km (65 %) – 2x 5 km (24:35) – 500 m MK (65 %) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 15 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
19.	volno	90 min (65 – 75 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	volno	3 km (65 %) – 11 km (82 %) – 2 km (65 %)	45 min (65-75 %)
20.	volno	2 km (65 %) – 5 km (24:35) – 1 km (65 %)	45 min (65-75 %) + abeceda, posilování	volno	30 min volně	MARATON	30 min volně

POZNÁMKA: V sobotním tréninku by se tempo (82 %) mělo pohybovat okolo 5:40/km



COMPRESSPORT

Třeboňský půl/maraton



42,2 km
21,1 km
10 km



24. 10. 2020

RYCHLÝ MARATON A PŮLMARATON V KRÁSNÉ PŘÍRODĚ CHKO TŘEBOŇSKO

NĚKOLIK DŮVODŮ, PROČ SI ZABĚHNOUT ZÁVOD V TŘEBONĚ

- Start a cíl na historickém náměstí v Třeboni
- Minimální převýšení, kvalitní povrch
- Ideální podzimní termín na závěr běžecké sezóny
- Vratné a přenosné startovné
- Kubikův dětský sportovní den - celodenní sportovní program

www.naturemarathon.cz • facebook.com/NatureMarathon

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



You feel it.