

VÝSLEDKOVÝ SERVIS, TIPY NA ZÁVODY, BĚŽECKÉ TABULKY

běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč/2,60 EUR/79 SK

ŘÍJEN-LISTOPAD

facebook

ROZHOVOR:
MARATONSKÝ SEN
PETRY KAMÍNKOVÉ

TÉMA ČÍSLA:
BEZ OSTYCHU
NA BĚŽECKÝ ZÁVOD!

NOVINKA:
NÁSTĚNNÉ KALENDÁŘE

TEST:
SPORTTESTER GARMIN FORERUNNER 310XT

GARDA SI ČECHY ZISKALA



BĚH PRO MNE NENÍ TABU



VELKÝ PŘEHLED BUND



JAK BĚHAT V LISTOPADU, TRÉNINK PRO POKROČILÉ



06 ZÁVODY: ZTRAŤTE OSTYCH Z ÚČASTI NA BĚŽECKÉM ZÁVODĚ
VŠE O ZÁVODECH A JEJICH POŘÁDÁNÍ

13 ZAČÁTEČNÍCI: LISTOPAD PŘEJE BĚHU
RADY A TIPY PRO ZAČÁTEČNÍKY NA BĚHÁNÍ V PODZIMNÍCH MĚSÍCÍCH



14 OSOBNOSTI: BĚH PRO MĚ NENÍ TABU
ROZHOVOR S ROMANEM ŠMUCLEREM O ROLI BĚHU V JEHO ŽIVOTĚ

19 MARATONSKÁ TURISTIKA: LAGO DI GARDA
MARATON, KTERÝ SI ZÍSKAL ČECHY



22 TEST: GARMIN FORERUNNER 310XT
POSLEDNÍ VERZE POPULÁRNÍHO SPORTTESTERU POD
DROBNOHLEDEM REDAKCE



24 BĚŽECKÝ TRH: OBLEČTE SE PRO BĚŽECKÝ PODZIM
PŘEHLED BĚŽECKÝCH BUND

40 BĚŽECKÉ TALENTY: JAKUB BAJZA
BĚŽEC, KTERÝ MILUJE VRCHY A DRÁHU NEMUSÍ



42 Z DOMOVA: MARATONSKÝ SEN PETRY KAMÍNKOVÉ
O TOUZE PETRY KAMÍNKOVÉ KVALIFIKOVAT SE NA VELKOU SOUTĚŽ



56 ZDRAVÍ: JSOU BOLESTI SVALSTVA KRKU ÚDĚLEM VYTRVALCE?
O PŘÍČINÁCH A NÁPRAVĚ BOLESTÍ V OBLASTI KRČNÍ PÁTEŘE



FOTO: MILAN ARNOST
TEXT: MIREK KRATOCHVÍL

ZTRÁŤTE OSTYCH Z ÚČASTI NA BĚŽECKÉM ZÁVODĚ

Máte za sebou pár měsíců, možná už let běhání. Překonali jste počáteční obtížné období a najednou cítíte, jak se nemůžete dočkat dalšího vyběhnutí. Začínáte si uvědomovat, jak se postupně zlepšuje vaše rychlost a vytrvalost. Probudí-li se ve vás v té chvíli soutěživý duch, není to vůbec nic divného, pro mnoho běžců a běžkyň je to naprosto zákonitý vývoj.

Je nejvyšší čas zahodit stud a zbytečné obavy a poohlédnout se po termínech vhodných běžeckých závodů. Na území České republiky se jich ročně konají stovky, od masových po komorní. Jedno mají ale společné – v drtivé většině jsou to otevřené, chcete-li amatérské závody.

Řada běžců tak možná ani neví, že závod není jen pro výkonnostní špičku, která je „obyčejným smrtelníkům“ tak vzdálená. Naopak, pořadatelé závodů se těší i na vaši účast. A vůbec nevadí, že doběhnete do cíle v době, kdy ona špička už dávno sleze ze stupňů vítězů!

Vytrvalostní závody mají hned několik kouzel. Ať se v tréninku snažíte sebevíc, při závodě podáte mnohem lepší výkon. Prostě dav vás strhne. Ono poznání „ve mne tříme více, než jsem si mysl(a)“ posune vaše sebevědomí –

nejen běžecké – o pořádný kus dopředu. A to za to stojí!

Dalším lákadlem je zjištění, které učiníte na prvním opravdu velkém závodě. A sice to, že stojíte na startu po boku těch, které jste dosud znali jen z televize nebo z novinových článků. Létající Etiopan Haile Gebrselasie bude možná křepčit ze svého dalšího světového rekordu v cíli Berlínského maratonu, zatímco vy se kolem něj protáhnete jen o pár metrů. Zní vám to neuvěřitelně? Ale je to tak.

Ale zpátky do naší kotliny. Závody nejsou jen skvělou příležitostí, jak porovnat vlastní výkonnost s ostatními. Jsou také místem, kde můžete získat jinak nedsdílitelné běžecké zkušenosti. Vůbec nezáleží na tom, kolikrát doběhnete. Všichni soupeři, které předběhnete, vám dají sebevědomí do dalších závodů. No a ti před vámi? To jsou ti, od kterých můžete čerpat zkušenosti. I horší závod vydá za víc, než ten nejlepší trénink. To není žádná pohádka, ale hluboká pravda.

Takže už stačí podívat se do termínovky a najít vhodnou závodní premiéru. Ale jak si z toho obrovského množství vybrat? Jaký závod je ten pravý? Kde vlastně smíte závodit, když nejste registrovaní atleti? To vážně stačí jen přijít mezi neznámé lidi a říct, tady mě máte, já jdu závodit? Nevysmějí se vám? Jak postupovat? Jak si vybrat? Kam jít, kdy přijet? Co dělat před závodem, jak se připravit? Co si vzít s sebou?

Většina těchto a podobných otázek proletěla hlavou každému hobíkovi, který se kdy chystal na svůj první závod. Proto nebude marné těm, kteří se teprve rozhodují, zodpovědět několik základních otázek, které už zkušeného běžce ani nenapadnou.

» ZÁVODY NEJSOU JEN SKVĚLOU PŘÍLEŽITOSTÍ, JAK POROVNAT VLASTNÍ VÝKONNOST S OSTATNÍMI. JSOU TAKÉ MÍSTEM, KDE MŮŽETE ZÍSKAT JINAK NESDÍLITELNÉ BĚŽECKÉ ZKUŠENOSTI. «



Naprostá většina závodů je dnes „otevřených“. To znamená, že se na ně může přihlásit kdokoli. Omezení bývají daná pouze vypsáními věkovými kategoriemi. Dvacetiletý mladík se těžko může přihlásit na závod veteránů a jistá omezení platí i pro běžce a běžkyně mladší 18 let, kdy je jejich start někdy striktně zakázán a někdy podmíněn prokazatelným souhlasem zákonných zástupců. Otevřené jsou prakticky všechny závody, uvedené v termínovce na behy.cz.

Znamená to tedy, že stačí včas přijít do startovní kanceláře, zaplatit startovné a je z vás závodník. Většinou se přihlášení odehraje přímo na místě závodu do hodiny před startem. Pouze u velkých závodů je nutné se přihlásit předem, ale na to vás obvykle včas upozorní.

Propozice závodu jsou pro vás tím nejdůležitějším dokumentem, který byste si jako začátečníci vždy měli důkladně přečíst. Dozvíte se z nich nejen místo a čas startu, ale i podrobnosti o trati, její délce i povrchu, o možnostech převléknout se a osprchovat, o cenách, které na vás čekají, až vyhrájete... Zkrátka jako začátečníci se vždy včas shánějte po propozicích. I podle dobře zpracovaných propozic se pozná, že pořadatelé věnují přípravě závodu dostatečnou péči.

Druhou možností je, že vás na závod vezme někdo zkušenější. Běžec, který už daný závod v minulosti absolvoval, je pro vás k nezaplacení. Obvykle ví najisto, kudy vede cesta ke startovní kanceláři, kde jsou šatny, kde je možné si odskočit, kam uložit zavazadlo s věcmi. Tím vám ušetří spoustu nervů a nejistoty. Pokud na závody cestujete společně, je to navíc skvělá příležitost se o nich předem něco dozvědět. Proto je někdy velice výhodné hledat na běžeckých fórech a diskuzích partnera na společnou cestu na závod, ať už jste v roli přepravce nebo cestujícího.

Úspěšně jste prošli přihlášením, v ruce držíte startovní číslo a špendlíky. Pokud váháte, kam je správně přišpendlit, jediné správné místo je na hrudi. Číslo na zádech přibíhajícího borce nemají rozhodčí šanci přečíst.

A co vzít na sebe? Začátečníci mívají tendenci se oblékat příliš teple. Platí jedno léty prověřené pravidlo, platné prakticky pro všechna roční období, že závodník by na startu měl být oblečený tak, aby pocítoval mírný chlad. Samozřejmě není nutné do přehnat a drkotat zuby ještě v polovině závodu. Stále platná atletická pravidla praví, že „oděv startujících musí být čistý, upravený a musí být nošen tak, aby nevzbuzoval pohoršení.“ Ovšem časy se mění, proto je obtížné říci, jestli ještě dnes existuje oděv, který by vzbuzoval pohoršení.

Prakticky na všech závodech existuje možnost odložit si zavazadlo s osobními věcmi na hlídáném místě. Je-li cíl vzdálený od startu, obvykle na větších závodech funguje přeprava zavazadel do cíle. Takže pokud nezměškáte odjezd přepravního auta, nehrozí vám, že poběžíte závod s batohem na zádech.

Před závodem se nezapomeňte rozklusat, rozehrát a rozcvičit, ale co je hlavní, nezapomeňte včas přijít na start. Prezentace závodníků před startem se provádí jen výjimečně a na opozdilce se obvykle nečeká.

Svůj první závod rozbihejte opatrně. Mějte na paměti, že nejdůležitější je sbírání zkušeností a poznávání nefalšované závodní atmosféry. Hlavně si svůj první závod užijte, ať máte na co vzpomínat a ať se můžete těšit na další.

TENKRÁT POPRVÉ

Večer před prvním závodem se u mě střídaly stavy paniky, bojové nálady a zoufalství. Nevědět, jak celý závodní proces probíhá, to je to nejhorší. Nebyl to strach, ale zvědavost, těšení, ale zároveň obavy, zda se neztrapním, zda to vůbec uběhnu...



Vybrala jsem si trasu dlouhou 7,5 km. Pro začátek docela „fuška“. Ráno jsem vstala, nacpala do nervózního žaludku müsli s jogurtem a banán. Pak už jsem jen čekala, až nastane hodina“H“.

S třesoucíma rukama se zavazování tkaniček protáhne na deset minut. Až jsem se sama sobě musela smát. Nervozita k tomu ale asi zkrátka patří. Bez ní by to nebylo ono. Oblečená, obutá a vybavená náhradním oblečením a vodou jsem už půl hodiny před odjezdem přecházela netrpělivě po bytě a přesvědčovala sebe sama, že přeče o nic nejde.

Hodinu před startem pro mě přijela kamarádka, která mi byla oporou před, během i po závodě. Bez ní bych to asi tak snadno nezvládla. Byla jakousi pomyslnou berličkou, protože stát na startu mezi ostřílenými borci, kteří se mezi sebou už léta znají, zdraví se a klábosí, to bylo něco na mě. Měla jsem pocit, že mám na čele napsáno: Jsem tu nová a přišla jsem si udělat ostudu. Nejrádši bych se „vymizíkovala“.

Panika, děs, hrůza, sevřené hrdlo, třesoucí se kolena... To vše mě provázelo několik minut před startem. Určitě zakopnu, nebo zkolabuju, nebo budu zvracet... „Já chci pryč!“ volala moje malá dušička. Avšak v okamžiku, kdy rozhodčí zvolal: „Start“, zvedla jsem hrdě hlavu a jako pes, kterému byl sdělen nějaký naučený povel, jsem se instintivně vyřítila kupředu.

Najednou šlo všechno automaticky. Měsíce dřiny a potu se během půlhodiny zúročily. I když byly v průběhu závodu momenty, kdy jsem si říkala, že už snad nedoběhnu, přeče jen jsem si to krásně užila. S každým dalším kilometrem ve mně rostla touha dát do toho ještě o malinko víc. Stále jsem v sobě objevovala nové a nové rezervy síly.

Cílová rovinka byla to nejkrásnější z celého závodu. Posledních sto metrů přeče mnou. Jen do toho dát vše. Nohy už běží jakoby samy. Naberu poslední zbytky energie, kterou mi mé tělo ještě nabízí, a ty poslední metry zaběhnu jako rychlík, ne sice Pendolino, ale rychlík ano.

Padám k zemi a jsem šťastná. Najednou mě poplácávají ostatní běžci po ramenou: „Jsi dobrá, na první závod úžasné.“ Cože, já? Mé srdíčko se raduje a obdarovává mě hřejivým pocitem spokojenosti.

Skončila jsem pátá z deseti žen v mé kategorii. I když jsem zejména den poté zjistila, že závod je poměrně velký nápor na organismus, na tu pýchu a sebevědomí, které mi dal, už nikdy nezapomenu. Proběhnout cílem, je jedno na jakém místě, je pocit, který se slovy skutečně nedá vypovědět.

Až teprve na závodě zjistíte, kde jsou vaše hranice a možnosti. Fyzicky i duševně se dostanete mimo dosavadní zvyklosti, což vás nabije a posílí k dalšímu úsilí, nejen sportovnímu. Vždy, když se mi něco nedaří, vzpomenu si na svůj malý osobní úspěch a říkám si, že právě aktuální problém je proti tomu přeče „pohodička“.

Snad tahle osobní zpověď naláká ty, kteří se stále rozhodují, zda zkusit závody. Není nad čím váhat. Úžasná atmosféra, skvělí lidé, kteří sdílí vaše zájmy, nové zkušenosti a v neposlední řadě vyšší sebevědomí - to vše s sebou přináší takový závod. A zejména ten první. Na „tenkrát poprvé“ budu vzpomínat celý život.