

běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč

A. TVRZNÍK:

VYUŽIJTE

TEPOVOU

FREKVENCI

K LEPŠÍMU TRÉNINKU

M. ŠKORPIL:

BĚHÁNÍ

JAKO ŽIVOTNÍ STYL

A. PICHRTOVÁ:

NERVOZITA

A STRACH

PŘED ZÁVODEM

ROZHOVOR: J. PIRK:

ZNALEC NEJEN BĚŽECKÉHO SRDCE





04	EDITORIAL
06	JAK SE BĚHÁ V POUŠTI – 100 MILES OF NAMIB DESERT
10	MILOŠ ŠKORPIL: BĚŽECKÉ BOTY
12	TEST – MIZUNO WAVE ELIXIR 3
14	TEST – SCOTT COMP 3
16	TEST – ADISTAR FUSION CARDIA BRA
18	JAN PIRK – ZNALEC SRDCE, NEJEN BĚŽECKÉHO
20	VLADIMÍR KORBEL: ČEMU VĚŘÍ VLASTA ZWIEFELHOFER
24	BĚŽECKÁ TRASA – PROKOPSKÉ ÚDOLÍ, PRAHA
26	BĚŽECKÁ TRASA – OKOLO BRNĚNSKÉ PŘEHRADY
28	BŮH BĚHU, ANEB JAK JSEM PŘIŠLA K BĚHÁNÍ
30	ALEŠ TVRZNIK: VYUŽIJTE TEPOVOU FREKVENCI K LEPŠÍMU TRÉNINKU
33	TERMÍNOVÁ LISTINA BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ
38	IVO DOMANSKÝ: UŽ JEN Z TRIBUNY
45	BĚCHOVICE – LETOS JIŽ PO STODVANÁCTÉ
48	LIBOR VÍTEK: NÁHLÁ ÚMRTÍ U MARATONSKÝCH BĚŽCŮ
50	MARATON V CARPI – POKLONA MALÉMU VELKÉMU MUŽI
52	MILOŠ ŠKORPIL: BĚHÁNÍ JAKO ŽIVOTNÍ STYL
54	MUŽI TO MAJÍ LEHČÍ
55	POHÁR BEHEJ.COM – ŠANCE PRO ZÁVOĐÁKY I HOBÍKY
56	JUNGFRAU MARATON – KRÁSNĚ ŠÍLENÝ
58	NAVŠTIVTE STRÁNKY BEHEJ.COM
60	ABEBE BIKILA – SMUTNÝ KONEC ETIOPSKÉ LEGENDY
62	ANNA PICHRTOVÁ: NERVOZITA A STRACH PŘED ZÁVODEM
64	RECENZE KNIHY MARATHON THE ULTIMATE TRAINING AND RACING GUIDE
65	VÝBĚR Z BĚŽECKÝCH BLOGŮ – PŘIZNÁNÍ
66	KURZÍVOU – MANŽEL KONČÍ S BĚHEM!



Dobrý den vážení čtenáři,

dostává se vám do rukou ročenka *behej.com*. Jak patrně, převážnou část jejího obsahu tvoří výběr toho nejlepšího za dva roky existence běžeckém serveru *www.behej.com*, popřípadě jeho závodního bratříčka *www.behy.cz*. Výběr to není zdaleka reprezentativní, některé kdysi populární texty již ztratily na aktuálnosti, u některých jiných jsme měli jiné překážky k otištění.

Možná se ptáte, proč vydáváme v této podobě něco, co už mnozí z vás četli. Důvodů je více. Jedním z nich je skutečnost, že ne každý běžec má přístup na internet, ne každý je na něm denně, ne každý stihne denně učíst vše a některé (převážně delší) texty mu unikly anebo je v uspěchaném dni neměl čas přečíst. Jeden z mých kolegů říká s úsměvem: „nic proti internetu, ale s monitorem si na gauč nelehněš“. A má pravdu.

Nebudeme skrývat, že dalším důvodem pro vydání této ročenky je i naše potřeba otestovat si zájem běžecké veřejnosti o časopis psaný běžci. Tisíce jich chodí denně na naše dva weby a je pro nás otázkou, kolik z nich projeví zájem o tištěný doplněk (na rozdíl od internetu ne bezplatný). Nás to jistojistě nasměruje.

Berte prosím tuto ročenku s velkou dávkou odpuštění všech prohřešků proti zákonům tištěného média. Víme sami o řadě nedostatků, ale učíme se za pochodu a příště se již nebudou opakovat. Tedy bude-li nějaké příště... o tom rozhodnete vy, váš zájem a vaše reakce.

Přejeme vám do podzimní části běžecké sezóny hodně naběhaných kilometrů, nové kamarády a pěkné osobní rekordy. Těšíme se v diskusích na *www.behej.com* na vaše komentáře.

A nyní již jen: pěkné čtení!



Radek Narovec
šéfredaktor *behej.com*

REDAKCE (redakce@behej.com)

Petr Kostovič
Mirek Kratochvíl
Radek Narovec
Tereza Rozehnalová

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Ivo Domanský
Pavčina Hanušová
Jarmila Holasová
František Holý
Vladimír Korbel
Pavel Novák
Ivana Pilařová
Svatopluk Sedláček
Miloš Škorpil
Aleš Trztník
Libor Vítek

TERMÍNOVKA (terminovka@behej.com)

Stanislav Blaha
Pavel Juřica
Petr Lhota

FOTO (fotky@behej.com)

Petr Lhota
Hana Šlegrová

INZERCE (inzerce@behej.com)

Radek Narovec

PROGRAMOVÁNÍ

Ondřej Beneš
Pavel Jiráček
Tomáš Kalina
Jan Liška

ÚČETNICTVÍ

Petr Syblík

COVER FOTO: Hana Šlegrová

VYDÁVÁ:
Behej.com s.r.o.

GRAFIKA A DESIGN:
© Petr Antoníček, SNOW CZ s.r.o.



FOTO: IVANA PILÁŘOVÁ

TEXT: IVANA PILÁŘOVÁ

JAK SE BĚHÁ V POUŠTI

100 MILES OF NAMIB DESERT

V roce 2005 jsem běžela první pouštní závod 100 km del Sahara a už při odletu z Tunisu jsem přemýšlela o nějakém pokračování. Stejný organizační tým pořádá i o stupeň těžší závod na 100 mil, a to v Namibijské poušti. Jedná se o pět různě dlouhých etap rozložených do čtyř dnů.

Organizační tým účastníky svých akcí na pouštní poměry hýčká výbornou organizací, usměřavě lidským přístupem, výborným jídlem a zázemím. Nejinak tomu bylo i v Namibii. Po přeletu do Windhoeku následuje transfer (cca 300 km) do parku Sossusvlei. Už cestou je mi jasné, že i když to neuběhnu, tak jsem alespoň něco viděla. Obdivuji každou skálu, každou antilopu a pštrosa, a to ještě nejsme v parku. Ubytování je ve velmi luxusním kempu, kde se bydlí po dvojicích ve stanech velikosti našeho bytu s teplou vodou a každodenním úklidem. Ačkoliv bylo slibováno běžecké jídlo, tedy müsli, těstoviny a rýže, všichni se cpali nezřízeně steaky ze zebry,

přímorožce, impaly, pštrosa, krokodýla. Nezhubnul zcela jistě nikdo, i já vegetarián jsem kousek ochutnala...

už loni), druhá je trenérka a taky tady byla loni – to tedy bude „hustý“. Mezi chlapy to není jiné – hovoří se o běhu v Arktidě,

➤ OBHLÍŽÍM ZÁVODNÍKY – CELKEM 19 LIDÍ Z DEVÍTI ZEMÍ, Z TOHO ŠEST ŽEN. ◀

Obhlížím závodníky – celkem 19 lidí z devíti zemí, z toho šest žen – ty mě jako soupeřky zajímají nejvíce. Opatrně se chatrnou angličtinou vyptávám, co kdo dělá a kde kdo byl. Sešly se zde první tři dámy ze závodu 100 km del Sahara, jedna nepracuje a jen běhá (mimo jiné vyhrála The Dead Sea ultramaraton a tady běžela

ultramaratonech, triatlonech. Každý toho má dost za sebou, ještě že jsem byla alespoň na té Sahaře. Vzpomínám na to, jak poctivě jsem trénovala, a tiše doufám, že na mě nebudou pořadatelé čekat příliš dlouho. Na večerním brífinku si vyslechnu, že zítřejší etapa, ačkoliv není nejdelší, je nejtěžší.