

VÝSLEDKOVÝ SERVIS, TIPY NA ZÁVODY, BĚŽECKÉ TABULKY

běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč/2,60 EUR

7/2010 (ÚNOR-BŘEZEN)

facebook

TÉMA ČÍSLA:
MASO? NE, DĚKUJI
BOSTONSKÝ MARATON
S BILLEM RODGERSEM

JARNÍ ÚNAVA
JE VAROVNÝ SIGNÁL!

MODELKA MARTINA ŠMUKOVÁ:
BĚŽCE SI JEŠTĚ NETROUFÁM ZDRAVIT

JAK NA BOLEST KOLENE



PŘEHLED ZÁVODNÍCH BOT



ROZHOVOR S IVOU MILESOVOU



VYLAĎTE FORMU NA PŮLMARATON, NÁSTĚNNÉ KALENDÁŘE



08 **TÉMA:**
MASO? NE DĚKUJI.

18 **OSOBNOSTI:**
MARTINA ŠMUKOVÁ



21 **BĚŽECKÝ TRH:**
PŘEHLED ZÁVODNÍCH BOT

26 **MARATONSKÁ TURISTIKA:**
BOSTONSKÝ MARATON



48 **ONDŘEJ NĚMEC:**
MARATONCEM Z VLASTNÍ VŮLE



52 **TRÉNINK:**
NA JARNÍ PŮLMARATON

56 **ZDRAVÍ:**
JARNÍ ÚNAVA
JE VAROVNÝ SIGNÁL





Krásný den, milí čtenáři,

rok velkého výročí 2 500 let od bitvy u Marathonu zcela jistě na podzim přeplní ulice aténské metropole davy vytrvalců, kteří cítí, že se „už konečně“ musí vypravit do své Mekky. Již od ledna se houfují skupiny maratonských turistů i z Česka a Slovenska a jistě nezůstane jen u jihu našeho kontinentu. Vždyť jen v Evropě jsou desítky běžeckých cílů, jejichž návštěvou neuděláte krok vedle.

První týdny a měsíce ale naznačily, že ani u nás se letos běžci rozhodně nudit nebudou. Jestliže byl běh po léta odstrkovaným sportem, letos naopak záře reflektorů dopadne na něj a naplno. Čeká nás možná nejzajímavější maraton v jeho patnáctileté historii, pokud se opravdu podaří postavit na start fotbalovou hvězdu nedávné minulosti, skvělého atleta a běžeckého dřiče zelených travníků, Pavla Nedvěda.

Zaběhne pod tři hodiny? Nebo dokonce ještě o půl hodiny rychleji? Diskuse na našich webových stránkách jsou v plném proudu a ukazují jediné – všichni společně máme příjemný pocit z toho, že běh by se alespoň na tu chvíli mohl dostat mezi první sportovní zprávy, čímž se jeho popularita ještě více zvedne.

Už od loňska vídáme kolem sebe mnohem více běžců. Trochu se mračíme, když nováčci neznají pravidlo, že všichni běžci se zdraví a tykají si. Všichni netrpělivě čekáme na první závany tepla, které ohlásí příchod jara – běžecky nejkrásnější části roku. Tak tedy, ať máme všichni z toho letošního řadu krásných prožitků a nějaký ten nový osobák!

Radek Narovec



ROČNÍK 3, ČÍSLO 7

NÁZEV: BĚHEJ

Vychází 6x ročně
v českém jazyce

—
VYDÁVÁ:

Behej.com, s.r.o.
Hradební 759/5
110 01 Praha 1
IČO: 27634752

—
EVIDENČNÍ ČÍSLO:

MK ČR E 18 552
ISSN 1803-599X

—
ŠÉFREDAKTOR:

Petr Kostovič

—
REDAKCE:

(redakce@behej.com)

Olga Bednářová
Jarmila Holasová
Petr Kostovič
Mirek Kratochvíl
Jan Liška
Radek Narovec

—
STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:

Veronika Brychcinová
Ivo Domanský
Jaroslava Karásková
Jan Kervitcer
Radek Leszczynski
Svatopluk Sedláček
Josef Smetana
Zdeněk Smutný
Jiří Smiták
Martina Vystrčilová

—
JAZYKOVÉ ÚPRAVY:

Jarmila Holasová
Jaroslava Karásková

—
TERMÍNOVKA:

(terminovka@behej.com)

Pavel Juřica
Petr Lhota

—
BĚŽECKÉ TABULKY:

(tabulky@behej.com)

Mirek Hasal
Petr Říman

—
FOTO:

(fotky@behej.com)

Aleš Gráf
Zdeněk Krchák
Petr Lhota
Anna Navrátilová
Martin Symon

—
INZERCE:

(inzerce@behej.com)

Radek Narovec

—
VYCHÁZÍ:

26. února 2010

—
DALŠÍ ČÍSLO VYCHÁZÍ:

23. dubna 2010

—
PROGRAMOVÁNÍ:

Ondřej Beneš
Tomáš Friedrich
Tomáš Kalina
Jan Liška
Tomáš Rokos

—
COVER FOTO:

Montrail

—
GRAFIKA A DESIGN:

© Petr Antoníček
SNOW CZ s.r.o.



MASO? NE, DĚKUJI

Nakolik maso prospívá tělu sportovce? Jak souvisí touha vyhrávat a posouvat si hranice osobního maxima se složením naší potravy? Potřebujeme ke zlepšování se nezbytnou dávku agresivity, přičítané například krvavému steaku? Jsou jeho odmítači sebezničujícími blázny?

TEXT: **OLGA BEDNÁŘOVÁ, RADEK NAROVEC**

Už jsme si zvykli, že mnozí z našich kolegů a kamarádů striktně ze svých jídelníků vyčlenili maso, případně i kompletní živočišnou část stravy. Důvody pro to mají mnohé a žijeme v době, kdy má každý právo si dělat, co chce. Dokonce i lékaři a odborníci na stravování připouštějí, že lidské tělo může naplno fungovat bez masa. A přesto budí diskuse na téma „maso – ano či ne?“ vášnivé spory, plné vzájemné netolerance a osobních útoků. Článek na www.behej.com na téma vegetariánství rychle obsadil první příčku nejdiskutovanějších textů měsíce.

„Nad moudrými radami, že budu nemocná, chudokrevná a vůbec celkově neschopný chcípák, pokud nezačnu jíst maso, se jen

pousmívám. Nejsem skoro nemocná (maximálně jednou za rok rýmička), cítím se celkově dobře a to mi stačí,“ uvedla na webu zastánkyně vegetariánství s přezdívkou Ivana Pipi.

MASO JE ZÁKLAD, NEBO NE?

Celé generace našich prarodičů a rodičů považovaly maso za hlavní produkt jídelníčku a kritériem prosperující společnosti byla spotřeba masa

na hlavu. Odpor k vegetariánství často pramení i z předsudků, že nelze připravit chutný a atraktivní pokrm ze zeleniny. V českých podmínkách si totiž pod pojmem čočka mnozí představí odporné vyhlížející a nevábně páchnoucí kaši s kyselou okurkou, to celé polité omastkem. Své sehrává i žalostný stav české kuchyně, když v drtivé většině restaurací vám po otázce na vegetariánská jídla píchnu prstem do jídelního lístku na smažený sýr.

Přitom i zapřísašní vyznavači pečínky a grilování připustí, že si rádi pochutnají i na pestrém salátu či na talíři krásně naaranžovaném tepelně upravenou zeleninou. Zejména přímořské kuchyně jsou většinou pověstně skvěle chutnající bezmasou stravou.

Přichází jaro a s ním nejen nová vlna běžců, ale i období změn v jídelníčku. Jarním půstům už vesměs (bohužel!) odzvonilo, ale kdo by si nechtěl dopřát stravu, která mu udělá lépe?

Každý jsme energeticko-metabolický unikát. Vegetariánský styl života může pro některé vypadat velice slibně, pro jiné až hrozivě nebezpečně.





FOTO: MILAN ARNOŠT

Někdo se hroutí a objevuje u sebe všechny příznaky anémie po týdnu bez masa, někdo ho nemusí celý život. Jíst či nejíst maso by nemělo být záležitostí nějaké skupinové volby. Každý by se měl rozhodnout sám. Na základě svého přesvědčení, víry, principů a třeba i chuti. Jde o upřímnost před sebou samým. Když se někdo bez masa „nenají“ a přitom trpí, trpí také i jeho tělo. Tehdy se i nejprospěšnější zeleninové jídlo může proměnit v jed.

» NEJVĚTŠÍMU RIZIKU NEDOSTATKU ŽELEZA A S TÍM SOUVISEJÍCÍ CHUDOKREVNOSTI ČELÍ MARATONKYNĚ VEGETARIÁNKY.«

„Někteří běžci (vegetariáni) dostatečně nenahradí živočišné bílkoviny rostlinnými. Přežívají pak na cereáliích, pečivu, těstovinách, ovoci a zelenině a jejich jídelníček je chudý na bílkoviny,“ upozorňuje ve své knize Výživa pro běžce americká dietoložka Nancy Clarková.

„Malé množství potravin obsahujících bílkoviny byste měli sníst při každém jídle. Jinak byste mohli pocítovat důsledky nedostatku bílkovin: stálou únavu, chudokrevnost, stagnaci výkonnosti, úbytek svalové tkáně a celkovou vyčerpanost.“

Odborníci doporučují při vysazení masa dbát ještě více na pestrost stravy a náhradu bílkovin, vitamínů, minerálů a dalších látek z jiných zdrojů, jako jsou luštěniny a produkty vzniklé jejich zpracováním (sójové maso a mléko), tofu, arašídové máslo a další potraviny dostupné v již poměrně široké síti prodejen biopotravin. I když nebývají nejlevnější, stále jejich konzumace vychází levněji než nadměrné požívání masa, případně pravidelné pořizování umělých proteinových preparátů. „Pokud jste vegetarián sportovec, je

třeba si uvědomit, že množství energie, kterou vydáte při tréninku nebo závodě, je mnohem větší, než u neaktivních lidí. Tudíž možnost nedostatku některých vitamínů nebo minerálů je větší. Určitě tak pro vás bude platit dvojnásob, že pestrost stravy je klíčem k úspěchu,“ tvrdí odbornice na výživu a donedávna sama vrcholová sportovkyně Lucie Komrsková. „Pokud bude každý den u dvou jídel jedna čtvrtina až jedna třetina talíře obsahovat po-

traviny bohaté na bílkoviny, bude organismus dostávat dostatečné množství aminokyselin nezbytných pro stavbu a opravu svalů i ostatních tkání,“ radí Nancy Clarková, jejíž názory často cituje světoznámý běžecký magazín Runner's World.

Železo je součástí hemoglobinu, bílkoviny přenášející kyslík z plic do pracujících svalů. Lidé s jeho nedostatkem se při sportu rychleji unaví. Skoro třikrát více železa potřebují menstrující ženy! Vstřebávání železa zlepšuje vitamín C, naopak zhoršují káva a čaj.

Mezi skvělé zásobárny železa patří kromě hovězího masa i ústřice, ty jsou dokonce „nacpány“ zinkem, dalším minerálem-pracantem pomáhajícím unaveným svalům. Ze zeleniny a luštěnin jmenujme „Pepkův“ špenát a samozřejmě fazole, ale pozor, daleko lépe se vstřebává železo obsažené v živočišné stravě než v rostlinné. V biopotravinách je k dostání i náhražka cukru – melasa.

Mezi sportovce, kteří jsou podle Clarkové vystaveni zvýšenému riziku nedostatku železa a s tím související chudokrevnosti, patří právě ti, kteří nejedí červené maso ani cereálie obohacené o železo. Vytrvalostní běžci navíc značné množství železa ztratí potem a údajně se jim při opakovaných nárazech při dopadu dokonce poškozují červené krvinky! O důvod více dbát na správné dávky železa, zinku a jejich pomocníků!

ZNÁMÍ BĚŽCI VEGETARIÁNI V ZAHRANIČÍ

– **PAAVO NURMI (1897–1973)**, finský běžec, nejlepší ze středních a dlouhých tratí ve 20. letech minulého století, držitel devíti zlatých olympijských medailí.

– **ABEBE BIKILA (1932–1973)**, etiopský běžec, dvojnásobný olympijský vítěz v maratonu v Římě (1960) a v Tokiu (1964). V přípravném období zvládl i denní dávku 60 km, naboso a v nadmořské výšce až 2700 m.n.m.

– **EDUWIN MOSES (*1955)**, olympijský vítěz z let 1976 a 1984, držitel světových rekordů v běhu na 400 metrů překážek.

– **DAVE SCOTT (*1960)**, žijící legenda triatlону, muž, který je synonymem havajského Ironmana, v němž zvítězil v 80. letech celkem šestkrát.

– **CARL LEWIS (*1961)** je jedním z nejslavnějších atletů historie. V letech 1984–1996 zvítězil čtyřikrát v řadě na olympijských hrách ve skoku dalekém a celkem vlastní devět zlatých olympijských medailí.

– **SCOTT JUREK (*1973)**, americký ultravytrvalec, v roce 2005 vyhrál Badwater Ultramarathon, patrně nejtěžší běžecký závod na Zemi – 135 mil (217 km) v teplotách kolem 60 °C.

ZNÁMÍ BĚŽCI VEGETARIÁNI DOMA

– **PAVEL NOVÁK (*1970)**, za poslední roky jeden z nejlepších českých vytrvalců, který ani přes pokročilý běžecký věk nevzdává sen o účasti na Olympiádě.

– **JAROSLAV KOCOUREK (*1949)**, český ultramaratonec, evropský rekordman a úřadující mistr světa v běhu na 48 hodin v hale.

– **OLGA FIRSOVÁ (*1983)**, talentovaná ruská závodnice závodící v České republice, členka pražského Kerteamu a Olympu Praha. Není však úplnou vegetariánkou.

– **IVANA PILAŘOVÁ (*1963)**, česká extrémní vytrvalkyně specializující se na vícedenní závody, zejména horské běhy. Při Volkswagen Maratonu Praha ji můžete najít mezi vodiči.

– **PETR SYBLÍK (*1968)**, další z vodičů na pražském maratonu, zdolal náročný závod kolem Balatonu.

– **MILOŠ PŘIBYL (*1967)**, muž s vizáží trosečníka, je známým účastníkem nespočtu domácích závodů. Desítku umí pod čtyřicet, každým rokem dá i několik maratonů (osobní rekord 3:01!). On byl maratonským vodičem.