

běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč/2,60 EUR/79 SK SRPEN-ZÁŘÍ

facebook

TESCO GRAND PRIX PRAHA
PĚTKA A DESÍTKA
POD ROUŠKOU TMY

M. VYSTRČILOVÁ:

PŘÍRODĚ NEUTEČETE
JAK SPORTOVAT A ŽÍT
V HARMONII S PŘÍRODOU

M. KRATOCHVÍL:

UDĚLEJ PRVNÍ KROK

ODPOVĚDI NA KAŽDOU OTÁZKU ZAČÁTEČNÍKA

TEST: KOMPRESNÍ PODKOLENKY
POMOHOU K VYŠŠÍMU VÝKONU A URYCHLÍ REGENERACI?

MARATON Z MARATHONU



O BĚHU S DANDOU ZÁTOPKOVOU



BOTY PRO PODZIMNÍ KROSY





FOTO: HANA ŠLEGROVA

04	EDITORIAL
06	TESCO GRAND PRIX PRAHA: PĚTKA A DESÍTKA POD ROUŠKOU TMY
08	ROZHOVOR: VEČERNÍ ZÁVOD TOMÁŠE MIROVSKÉHO
09	SPECIFIKA NOČNÍHO ZÁVODU
12	MARATON ATÉNY: ROK PŘED VELKÝM VÝROČÍM
14	MIDNIGHT SUN MARATHON: VEČERNÍ MARATON, PŘI NĚMŽ SLUNCE NEZAPADÁ
16	BĚŽECKÁ TRASA: OLOMOUCKEM PODÉL ŘEKY MORAVY
18	MIROSLAV KRATOCHVÍL: UDĚLEJ PRVNÍ KROK
20	OBUJTE SE SPRÁVNĚ NA PODZIMNÍ KROSY
28	VE STÍNU AFRICKÝCH HVĚZD: STEPHANIE TWELLOVÁ – NOVÁ PAULA?
29	BĚŽECKÉ TABULKY: OBSADÍ SERBESSA MARATONSKÉ TOP 10?
30	JAN KERVITCER: UKAŽTE PŘI PODZIMNÍM MARATONU SOUPEŘŮM ZÁDA
32	ROZHOVOR: DANA ZÁTOPKOVÁ: EMIL MNE NAUČIL LÁSCE K BĚHÁNÍ
34	KAREL SCHESTAUBER: JE ZÁTOPEK NEPŘEKONATELNÝ?
36	PAVEL NOVÁK: JAN PEŠAVA – RYCHLÍK Z JABLONCE
39	SAUCONY ČESKÝ POHÁR 2009: TĚMĚŘ ČTVRTSTOLETÍ VRCHAŘŮ
41	STŘÍPKY ZE ZÁVODNÍHO BĚHU
42	Z VÝSLEDKŮ BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ ZA KVĚTEN AŽ SRPEN
46	KAM A PROČ V ZÁŘÍ A ŘÍJNU
48	ZÁVODY PODZIMU: BĚCHOVICE A PRAŽSKÝ MARATON
50	ZÁVODY PODZIMU: RODNÝM KRAJEM EMILA ZÁTOPKA A SVATOVÁCLAVSKÝ BĚH
52	MARTINA VYSTRČILOVÁ: PŘÍRODĚ NEUTEČETE
54	BOTY, KTERÉ U NÁS NEKOUPÍTE
56	NECVAKEJTE, FOŤTE ANEB JAK RYCHLE MUSÍ UMĚT BĚHAT FOTOGRAF
59	PŘEDEJDETE BOLESTEM OKOSTIC VHODNÝM CVIČENÍM
60	TEST: KOMPRESNÍ PODKOLENKY
66	SLOUPEK: ZÁZRAK



Dobrý den, nedávno mi redakční kolega, který se tehdy právě vrátil z dovolené, nadšeně vyprávěl o počtu naběhaných kilometrů během svého zasluženého volna. Zeptal jsem se jej, kdy si tedy půjdeme společně dát delší běh v rámci přípravy na podzimní maraton. „Eeeee, tak to nevím, to si asi budu muset zase vzít dovolenou,“ odpověděl napůl žertem, napůl smutně.

Žijeme v době, která není jen hektická, ale stále hektičtější. Chceme dělat vše a přitom kloudně nestíháme nic. Díky internetu máme stále více přátel, ale na jednoho každého máme čím dál méně času. Přitom stačí tak málo – na chvíli vypadnout ze zaběhlého systému. Vypnout počítač, mobil, televizi a obejít obloukem stánek s novinami. Zní to jako utopie a je to realizovatelné snad jen právě o dovolených. Ale stojí to za to.

Zjistíme, že důležité zprávy se k nám dostanou tak jako tak. A ty druhé ke klidnému a plnohodnotnému životu nepotřebujeme. Zní to asi sebestačsky nebo spíše jako rouhání od člověka, který se živí vydáváním časopisu a péčí o webové stránky věnované běhu a běhání. Ale není právě to naše běhání takovou (skoro)každodenní krátkou dovolenou?

Abychom vám tyto mikrodovolené prodloužili, namíchali jsme pro toto číslo běžecký mix s velkým podílem pohody, oddechu a poznání. Užijme si zbytek léta před podzimní závodní sezónou!

Radek Narovec



ROČNÍK 2, ČÍSLO 4

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]

Jarmila Holasová
Petr Kostovič
Mirek Kratochvíl
Radek Narovec
Tereza Rozehnalová
Aleš Tvrzník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:

Ivo Domanský
Jan Kervítcer
Pavel Novák
Radek Leszczynski
Josef Rendl
Svatopluk Sedláček
Zdeněk Smutný
Jitka Stehlíková
Miloš Škorpil

JAZYKOVÉ ÚPRAVY:

Jaroslava Karásková, Jan Hájek,
Jarmila Holasová

TERMÍNOVKA:

[terminovka@behej.com]

Petr Lhota
Pavel Juřica

BĚŽECKÉ TABULKY:

[tabulky@behej.com]

Mirek Hasal
Petr Říman

FOTO:

[fotky@behej.com]

Zdeněk Krchák
Petr Lhota
Martin Symon
Hana Šlegrová

INZERCE:

[inzerce@behej.com]

Radek Narovec

VYCHÁZÍ:

28. srpna 2009

DALŠÍ ČÍSLO VYCHÁZÍ:

23. října 2009

PROGRAMOVÁNÍ:

Ondřej Beneš
Tomáš Friedrich
Tomáš Kalina
Jan Liška
Tomáš Rokos

COVER FOTO:

Salomon

GRAFIKA A DESIGN:

© Petr Antoníček
SNOW CZ s.r.o.



TESCO GRAND PRIX PRAHA PĚTKA A DESÍTKA POD ROUŠKOU TMY

Již potřetí láká zájmová Grand Prix k proběhnutí centrem večerní Prahy. Když pomíneme prvních pět ročníků, kdy se v závodě utkávali jen elitní běžci, od roku 2003 se počet účastníků více než zčtyřnásobil. Mezi běhy kratšími než půlmaraton tak jde o největší závod u nás. Počtem běžců z České republiky předčí Grand Prix i nejstarší silniční závod, populární Běchovice.

TEXT: PETR KOSTOVIČ

Pořadat večerní závod je u nás stále ještě méně obvyklou záležitostí. Řada účastníků zájmové Tesco Grand Prix tak letos ochutná atmosféru večerního závodu poprvé. Ze dvou závodů o různé délce se především adidas Běh pro ženy stává cílem začínajících běžkyň. „Očekáváme, že letos poprvé překročí počet účastnic ženského závodu tisícovku,“ říká Tomáš Mirovský, koordinátor závodu. Odměnou za odvahu přijít a běžet bude běžeckým „novickám“ skvělý pocit z prvního absolvovaného závodu.

Letošní novinkou je soutěž virtuálních smíšených týmů. Týmy tvoří buď dva muži a jedna žena nebo dvě ženy a jeden muž. Každý běží

svůj závod, časy jednotlivých členů týmu se sčítají a součet rozhoduje o konečném pořadí.

Sportovní úroveň závodu zajišťuje účast špičkových běžců ze zahraničí. V minulosti figurovala ve startovní listině jména jako Paul Tergat, Moses Tanui či Daniel Rono. Takové hvězdy sice letos v Praze neuvidíme, přesto se příznivci atletiky mohou těšit na závodníky, kteří umí zaběhnout desítku hluboko pod třicet minut.

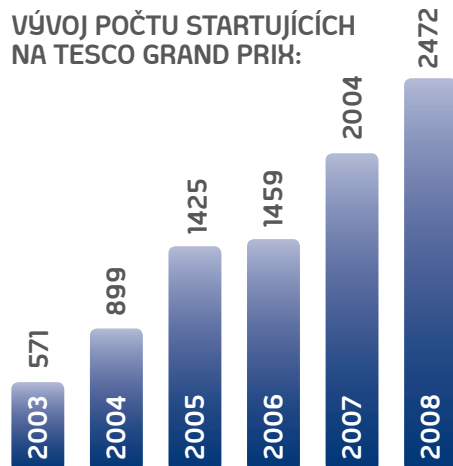
Povinnost zajistit jejich účast velí organizátorům udělení stříbrné známky Mezinárodní asociace atletických federací IAAF. Pro letošní rok ji získal Metro Běh pro muže. Proč ne ženský závod? Známká, která potvrzuje kvalitu

příslušného závodu, se totiž uděluje závodům od délky 10 kilometrů. Aby splnili podmínky pro opětovné udělení, musí pořadatelé přivést do Prahy pět běžců z pěti různých zemí, kteří v minulosti dokázali zaběhnout deset kilometrů v čase rychlejší než 28:40. V době uzávěrky jsme znali dvě taková jména. Ugandan Stephen Kiprotich se může pochlubit časem 28:00, ten je však již hodně „vousatý“. Ještě rychleji dokázal zaběhnout desítku Tanzánek Joseph Marco. Letos v červnu mu při závodě v Utrechtu naměřili 27:42.75. Do Prahy míří i čtvrtý z letošního maratonu, Ukrajinec Nikola Antonenko, jemuž se v Praze podařilo zaběhnout osobní rekord 2:10:54.



FOTO: JAN PŘEPROVSKÝ (WWW.JANPREPROVSKY.COM)

VÝVOJ POČTU STARTUJÍCÍCH NA TESCO GRAND PRIX:



Přijede držitelka ženského rekordu závodu, Maďarka Anikó Kálovicsová? „Jednáme s ní, ale sto procentně její účast potvrdit nemůžeme,“ říká Jana Moberly, koordinátorka elitních atletů. „Mohu ale potvrdit některá jména českých závodnic. Tradiční účastníci Grand Prix je Petra Kamínková a neměla by chybět ani letos, konkurovat by jí na trati mohla mílačka Marcela Lustigová,“ dodává k účasti českých běžkyň.

Večerní závod nevynechá ani početná skupina vytrvalců atletického trenéra Jana Kervitcera. „Určitě poběží Petr Pechek a Lenka Šibravová. Pro oba bude závod přípravou na půlmaratony v Holandsku, které se konají o víkend následujícím po Grand Prix. Poběží ale určitě i další, třeba Helena Poborská a Eva Slavíková. Běžet by mohli i někteří orientační běžci, například Petr Losman,“ říká k účasti svých svěřenců trenér Kervitcer. Grand Prix má ve svém diáři určitě i pravidelný účastník pražských závodů Róbert Štefko.

Na všechny účastníky, ať už budou bojovat o vítězství nebo se přijdou prostě jen proběhnout večerní Prahou, čekají atraktivní tratě v centru Prahy. Z důvodu rekonstrukce Karlova mostu se tomtuto místu sice vyhnou, diváci na Staroměstském náměstí však budou mít možnost vidět běžce hned několikrát. Budou tak mít výborný přehled o průběhu závodu.

Až si dají běžci a běžkyně 12. září večerní dostaveníčko v centru Prahy, budete tam také? Být při tom znamená něco vidět. Být při tom a běžet znamená něco zažít.

Další informace o závodě na

www.praguemarathon.com

VEČERNÍ ZÁVODY V ČESKÉ REPUBLICĚ

ČERVEN

– Mezinárodní večerní běh Bruntálem (20. 6. 2009), Bruntál, Moravskoslezský kraj, hlavní závod na 10 km

ČERVENEC

– Night trail „noční horský běh“ (24. 9. 2009), Ostrava, Beskydy, závod na 28 km

ZÁŘÍ

– Večerní běh Novou Včelnicí (11. 9. 2009), Nová Včelnice, Jihočeský kraj, hlavní závod na 5 km
– Večerní běh Kaplicí, Kaplice (24. 9. 2009), Jihočeský kraj, hlavní závod na 6,5 km

LISTOPAD

– Večerní běh městem Čelákovice (17. 11. 2009), Čelákovice, hlavní závod na 6,4 km

PROSINEC

– Noční běh Aušperskem (17. 12. 2009), Zaječice u Chrasti, okres Chrudim, Pardubický kraj, hlavní závod na 13,3 km

Vyberte si svůj noční závod v termínové běhů na www.behy.cz

JAK SE JIM BĚHÁ V ŠERU A VE TMĚ

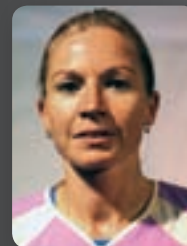
DANIEL ORÁLEK česká jednička mezi ultravytrvalci



Kdysi jsem docela rád běhal v noci, protože bylo chladněji. Dnes jsem si na horko zvyknul a v noci se mi neběží moc dobře, protože špatně vidím. Ale nejhorší je, že v noci, když trénuju nebo běžím nějakou 24 hodinovku, strašně pomalu ubíhá čas a únava roste příliš rychle. Pochopitelně to neplatí pro nějaký krátký závod ve městě jako je Praha. Na takovém závodě nejvic oceňuji atmosféru.

PETRA KAMÍNKOVÁ

nejlepší česká vytrvalkyně na tratích od 5 km po půlmaraton



Večerní závody mám ráda, vyhovují mi. V průběhu letošního léta jsem závodila často v zahraničí a třeba v Německu jsou v létě večerní závody zcela běžnou záležitostí. Raději závodím v 8 hodin večer než v 9 hodin ráno. Lepší je ale běžet v šeru než v úplné tmě. Během závodů jsem měla problém s orientací jen tehdy, když skupinku v čele, v níž jsem se pohybovala, osvětlovaly reflektory z vodícího automobilu.

VERONIKA BRUCHCÍNOVÁ

mistryně České republiky v maratonu z roku 2007



Noční běhání má zvuk. Má jiný zvuk. Díky většímu tichu se vlastní kroky a dech ozývají jinak než za dne. I zvuk běžce v protisměru je najednou mnohem dominantnější a někdy vůbec prvním vjemem, díky kterému lze „protiběžce“ zaznamenat.

Noční běh mám také spojený s jedním tradičním nočním orientačním během. Běžci jsou až na výjimky vybaveni čelovkou nebo jiným světlem. Na začátku se všechna „světýlka“ seřadí na startu a čekají na instrukce. Zvláštní okamžik, když pozorujete ten světélkující chomáč běžců, jejichž identitu můžete díky zaslíbenému zraku z čelovky tušit jen podle jejich hlasu nebo obrysů jejich černých siluet.