

# běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč / PROSINEC 2008

MLÁDEŽ  
NEBĚHÁ  
KDO ZA TO MŮŽE?

I. PILAŘOVÁ:

**TRANSALPINE RUN**  
POSUŇTE SI PRÁH VÝDRŽE A BOLESTI

**BĚCHOVICE 2008**  
NETRÉNUJ A VYHRAJEŠ?





FOTO: ANNA NAVRÁTILOVÁ

04	EDITORIAL
06	BĚCHOVICE – NETRÉNUJ A VYHRAJEŠ?
10	BĚŽECKÁ TRASA – PRAŽSKÝ CENTRÁLNÍ PARK: NA VELIKOSTI NEZÁLEŽÍ
12	TEST – MERRELL OVERDRIVE GORE-TEX XCR, RYCHLÍK DO NÁROČNÉHO TERÉNU
14	TEST – ASICS GEL KAYANO 14, ZLATÁ STŘEDNÍ CESTA
16	TEST – GARMIN FORERUNNER 405, STUDNICE DAT S VLASTNÍ KONKURENCÍ
18	ZDENĚK SMUTNÝ: POHLED DO BĚŽCOVY ROZERVANÉ DUŠE
19	DNEŠNÍ MLÁDEŽ NEBĚHÁ. KDO ZA TO MŮŽE?
21	ROZHOVOR – ŘEDITelem ŠKOLY S BĚŽECKÝM NEBEM
22	ATLETICKÉ ODDÍLY TRPÍ NEZÁJMEM RODIČŮ
23	ROZHOVOR – ŠSK ÚJEZD NAD LESY
25	COOPERŮV TEST – ANO ČI NE?
28	MARATONSKÉ TABULKY 2008
29	VÝSLEDKY ZÁVODŮ ŘÍJEN–LISTOPAD
41	TERMÍNOVÁ LISTINA PROSINEC–ÚNOR
42	IVO DOMANSKÝ: VÁNOCE JSOU SVÁTKY KLIDU, NE VŠAK PRO BĚŽCE
44	PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON – CO NOVÉHO CHYSTÁ PIM?
46	HAILE PŘIBLÍŽIL MARATONCE K VYSNĚNÉ HRANICI
48	ZDRAVÍ – JAKÉMU RIZIKU ČELÍ BĚHAJÍCÍ VETERÁNI?
50	ANNA PICHRTOVÁ: JAK PŘISTUPOVAT KE ZRANĚNÍM
52	BĚH V ZIMĚ: ZAHAJTE PŘÍPRAVU NA SVŮJ PRVNÍ MARATON
56	BĚŽECKÉ BLOGY – JAK JSEM ZAČAL BĚHAT, BOUŘE
58	IVANA PILAŘOVÁ: TRANSALPINE RUN, POSUŇTE SI PRÁH VÝDRŽE A BOLESTI
62	POLEMKA – ŽENSKÉ KATEGORIE NA ZÁVODECH
66	KURŽIVOU – PROČ ZÁVODÍTE, KDYŽ VYHRAJE NĚKDO JINÝ?



FOTO: RADEK NAROVEC

### Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

odevšad slyším, že pokrok se zastavit nedá. Při cestě vlakem si lidé v kupé spolu již nepovídají tak, jako tomu bylo dříve, s notebooky na klíně se vrhají do virtuálního světa nevnímající nikoho kolem sebe. Jsme nervózní z toho, že náš mobilní telefon už dlouho nezvonil a dokonce ani SMS zpráva nedorazila a prý se na nás valí i elektronické knihy. Má v takové době vůbec cenu vydávat časopis? Není to krok zpátky? Vždyť máme internetové běžecké stránky [www.behej.com](http://www.behej.com) a [www.behy.cz](http://www.behy.cz).

Důvodů, proč jsme se rozhodli pro vydávání běžeckého časopisu, je celá řada. Články na webu stejně časem sežere virtuální chroust, ale časopis tu zůstane a možná i toto číslo najde vnuk někoho z vás za mnoho let. Časopis se na rozdíl od webu dá vnímat téměř všemi smysly. Je tak pěkný na pohled, stránky při obracení šustí a nový výtisk hezky voní. Dalším důvodem pro to, abychom jej pro vás ve dvouměsíčních intervalech připravovali, jste vy, naši čtenáři. Pozitivním ohlasem na vydání ročenky [behej.com](http://behej.com) jste nám dali zelenou pro časopis.

Vydáním tohoto čísla přestává vycházet časopis Maraton, na němž pracoval po mnoho let Ivo Domanský. Patří mu za to velké díky. Jsme rádi, že nejde o konec Maratonu v plném slova smyslu, spíše o navázání na jeho tradici. Je to pro nás hodně zavazující. Máme však velkou radost z toho, že Ivo Domanský bude členem týmu, který se bude na tvorbě časopisu Běhej podílet.

V prvním čísle se vrátíme k běžecké události podzimu, jíž byl již 112. ročník závodu Běchovice-Praha. Kondiční běžci určitě ocení rady Miloše Škorpila pro běhání v zimě. Zavítali jsme i do několika škol, v nichž jsme prověřili kondici dnešních školáků, nechybí ani testy běžeckých bot, výsledky podzimních závodů a pozvánka na běhy pořádané na přelomu roku.

Jsme na počátku naší práce. Řečeno běžeckou terminologií, stojíme na startu maratonu. Rozhodně nechceme mít ve výsledkové listině zápis DNF (nedokončil). Rádi bychom náš cílový čas stlačili co nejvíce pod tři hodiny. Těšíme se na to, že vyšší kvalita obsahu pomohou i vaše příspěvky a komentáře zaslané e-mailem na adresu [redakce@behej.com](mailto:redakce@behej.com).

Pěkné čtení!



**Petr Kostovič**  
šéfredaktor [www.behy.cz](http://www.behy.cz)

ROČNÍK 1, ČÍSLO 1

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

REDAKCE ([redakce@behej.com](mailto:redakce@behej.com))

Jarmila Holasová  
Petr Kostovič  
Mirek Kratochvíl  
Radek Narovec  
Tereza Rozehnalová

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Ivo Domanský  
Jan Kervitcer  
Pavel Novák  
Ivana Pilařová  
Svatopluk Sedláček  
Martin Singer  
Miloš Škorpil  
Aleš Tvrzník

TERMÍNOVKA ([terminovka@behej.com](mailto:terminovka@behej.com))

Petr Lhota  
Pavel Juřica

FOTO ([fotky@behej.com](mailto:fotky@behej.com))

Zdeněk Krchák  
Petr Lhota  
Martin Symon  
Hana Šlegrová  
Anna Navrátilová

INZERCE ([inzerce@behej.com](mailto:inzerce@behej.com))

Radek Narovec

PROGRAMOVÁNÍ

Ondřej Beneš  
Tomáš Kalina  
Jan Liška

COVER FOTO:

Zdeněk Krchák

GRAFIKA A DESIGN:

© Petr Antoníček, SNOW CZ s.r.o.



## 112. ROČNÍK ZÁVODU BĚCHOVICE–PRAHA:

# NETRÉNUJ A VYHRAJEŠ?

TEXT: PETR KOSTOVIČ  
FOTO: ZDENĚK KRCHÁK

*Veterán Róbert Štefko v neděli 28.9. zkompletoval hattrick na domácích mistrovských tratích v letošním roce, když si lehce poradil s konkurencí na nejstarším nepřerušném silničním závodě kontinentu Běchovice - Praha. Jeho 112. ročník ovládli borci z AK Kroměříž, kteří si rozdělili první tři místa v kategoriích mužů.*

První a druhé místo v závodě Běchovice – Praha patřilo letos paradoxně běžcům, které trápí nebo ještě nedávno trápily zdravotní problémy a jejich trénink nebyl tak kvalitní, jak by si sami představovali.

O vítězství Róberta Štefka nebylo od začátku pochyb. Po celou dobu závodu se pohyboval na čele a vítězství vybojoval s výrazným náskokem před Pavlem Faschingbauerem a Tomášem Blahou. Všichni tři jsou závodníci AK Kroměříž.

„Tentokrát se mi podařilo naběhat v týdnu před závodem o několik kilometrů více, než tomu bylo před nedávnou Tesco

Night Grand Prix,“ řekl v cíli vítězný Štefko. „V tréninkovém deníku mám zaznamenáno 75 kilometrů, to ale jen proto, že jsem se dost zničil minulý víkend při Běhu rodným krajem Emila Zátopka a potřeboval jsem více vyklusávat,“ upřesnil svůj tréninkový objem. Jeho cílový čas 31:21 stačil na všechny soupeře, byl však horší než čas loňského vítěze, Pascala Sarmata z Tanzanie, který v roce 2007 zvítězil v čase 31:01. Podmínky pro zaběhnutí kvalitních časů byly přitom téměř ideální. Již od rána prohřívaly vzduch sluneční paprsky, na konci září však již neměly takovou sílu.

Na druhém místě proběhl cílem Pavel Faschingbauer (31:44). Stříbrnou pozici vybojoval až v závěrečném stoupání před doběhem do cíle, kdy se odpoutal od skupinky, která marně pronásledovala Štefka. V cíli dlouho nemohl popadnout dech a jeho první věta po doběhu začínala nepublikovatelným výrazem, který doplnil slovy: „Bylo to hrozný.“ Po chvíli, již po důkladném vydýchání, zhodnotil svůj výkon: „Vracím se po zranění a každý závod je pro mě přípravou na další sezónu. Mám za sebou zatím jen dva intervalové tréninky a v žádném z nich jsem neběžel kilometr v tempu pod tři minuty. Příprava na tento závod tedy nebyla ideální.“ Triumf běžců AK Kroměříž zkompletoval třetím místem Tomáš Blaha (31:57). Překvapilo až 29. místo Martina Freie a 43. pozice Dana Fekla, oba jsou běžci téhož klubu. Loni jsme je mohli vidět ve výsledkové listině mnohem výše. Naopak, je třeba vyzdvihnout umístění některých mladých běžců, například šesté místo Kamila Krunky z SK Nové Město nad Metují (ročník narození 1986 a čas 32:16) nebo sedmé místo Lukáše Kourka z TJ Nové Město na Moravě (ročník narození 1988 a čas 32:23).

Pro první místo v závodě žen a desáté v řadě si od startu s přehledem běžela Petra Kamínková z AK Olomouc. Petra při minulých vítězstvích dokázala běžet