

VÝSLEDKOVÝ SERVIS Z BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ, TERMÍNOVKA, TABULKY

běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč/2,60 EUR/79 SK DUBEN-KVĚTEN 2009

VOLKSWAGEN MARATON PRAHA: DVOJÍ ZÁŽITEK

KARA GOUCHER:

VE STÍNU AFRICKÝCH HVĚZD

A. TVRZNÍK:

KAŽDÝ DRUHÝ ZAČÁTEČNÍK
MÁ NEVHODNÉ BOTY

J. KERVITCER:

JAK TRÉNOVAT V ZÁVODNÍM OBDOBÍ

BĚH NA MADAGASKARU



BLESK Z TANZANIE



PEČUJTE O CHODIDLA



03

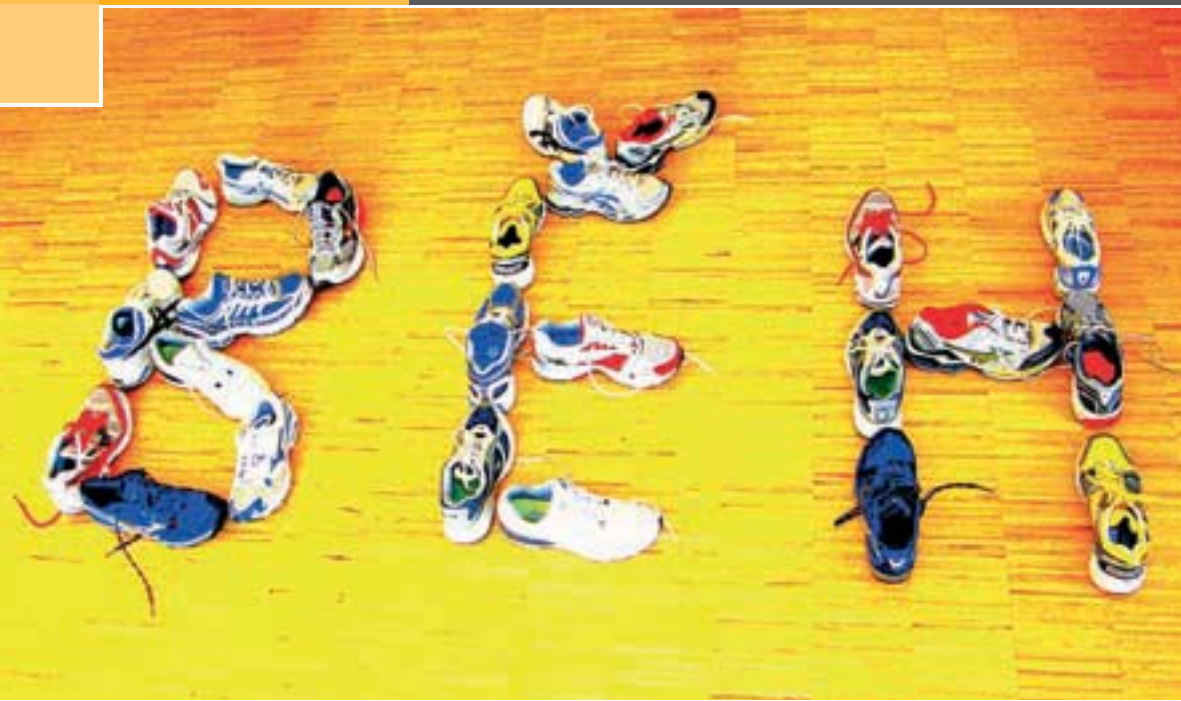


TEST: SALOMON XT WINGS ZDRAVÍ: CVIČENÍ NA MÍČI



FOTO: PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON

- 04 EDITORIAL
- 06 VOLKSWAGEN MARATON PRAHA: DVOJÍ ZÁŽITEK
- 08 JAK BĚŽET PRVNÍ MARATON
- 09 MARATONSKÁ NEJ...
- 14 OLGA A MILOŠ BEDNÁŘOVI: MARATONSKÉ PODOBENSTVÍ
- 16 M. ŠKORPIL: CO DĚLAT PO MARATONU
- 18 BĚŽECKÁ TRASA: Z PRAŽSKÉHO PODOLÍ NA ROZHLEDNU
- 20 TEST: SALOMON XT WINGS, Z HOR DO NÍŽIN
- 22 JAKUB ŽIVEC: ŽIVÁ VODA ČESKÉHO BĚHU
- 24 KARA GOUCHEROVÁ: VE STÍNU AFRICKÝCH HVĚZD
- 25 LETOŠNÍ BĚŽECKÉ TABULKY
- 26 J. KERVITCER: JAK TRÉNOVAT V KVĚTNU A ČERVNU
- 28 RUN-UP 2009: ŠEST MĚST, ŠEST VĚŽÍ, ŠEST ZÁVODŮ
- 29 VÝSLEDKY BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ BŘEZEN-DUBEN
- 41 TERMÍNOVÁ LISTINA KVĚTEN-ČERVEN
- 44 KAM A PROČ: VYBRÁNO Z JARNÍ TERMÍNOVKY
- 48 EZEKIEL NGIMBA: PŘIŠEL, BĚHÁ, LÁME REKORDY
- 52 A. TVRZNÍK: KAŽDÝ DRUHÝ ZAČÁTEČNÍK BĚHÁ V NEVHODNÝCH BOTÁCH
- 54 M. VYSTRČILOVÁ: PEČUJTE O SVÁ CHODIDLA, VRÁTÍ VÁM TO
- 58 MADAGASKAR – KDE CESTA BÝVÁ CÍL
- 60 J. STEHLÍKOVÁ: STABILITA JE ZÁKLAD (CVIČENÍ NA MÍČI)
- 64 TRAGICKÝ KONEC JEDNOHO TALENTU
- 66 KURZÍVOU: NĚCO ZVLÁŠTNÍHO SE VZNÁŠÍ NAD ČESKÝM BĚHEM



Pro mnoho běžeckých mládat nastává první jaro. „Jak první? Vždyť jsou to třicátníci, čtyřicátníci, padesátníci. Ti už zažili jar,“ říkáte si. Jenomže teď poprvé zažijí jaro jako běžci. Možná už začali běhat na podzim, možná běhají celou zimu, ale pravý požitek z běhu je čeká tehdy, až odloží přebytečné vrstvy a vyrazí na svůj běh v krátkých rukávech.

I náš časopis zažívá jarní premiéru. Byl u toho, když Hervis 1/2Maraton Praha trhal všechny rekordy, ale nezapomíná ani na to, že půlmaraton je pro mnohé jen stupínkem na cestě ke zvládnutí opravdového maratonu. Pokud je vaším cílem květnový maraton, provedeme vás po trati, prozradíme něco o soutěži štafet i o týmové novince pro běžce, kteří si troufají zaběhnout celý maraton a přitom chtějí reprezentovat svoji firmu, kuželkářský klub nebo spolek zahrádkářů. Možná se nám také podaří poodhalit některá maratonská podobenství.

Výběr správných bot je pro běžce klíčový, o tom se nedá pochybovat. My vám poradíme, jak vybrat co nejlépe, na co se zaměřit a jakých chyb se při výběru obuvi vyvarovat. Pokud už boty máte vybrané a teď jen marně pátráte po vhodné běžecké trase v Praze, máme pro vás další zajímavý tip. Komu by se běžecká trasa mezi Podolím a Petřínskou rozhlednou zdála příliš obyčejná, může se dozvědět něco o opravdové běžecké exotice. Dozvíte se totiž něco o běhání na Madagaskaru. Nebo o žádný Madagaskar nestojíte a vaším domovem je město s věžáký? A zkoušeli jste někdy vyběhnout nahoru bez výtahu? Chcete-li si vyzkoušet další rozměr běhu, seriál Run-Up je pro vás to pravé.

Náš rozhovor bude tentokrát s jednou zvláštní účastnicí vytrvalostních běhů. Na první pohled upoutá svým zjevem, ale navíc dokázala něco, co snad nemá v historii běhu obdoby. Ve své kategorii vyhrála všechny závody, kterých se kdy zúčastnila. Pokusíme se vám poodhalit její tajemství.

Na samý závěr jedno malé varování. S jarem nejsou spojeny jen samé příjemné věci. Jarní únava čeká i na běžce. Bojujte proti ní všemi dostupnými prostředky. Lehkou a zdravou stravou, vitamíny, pobytem na čerstvém vzduchu, přiměřeným pohybem a hlavně dostatkem odpočinku a spánku. Spánek a odpočinek, to byly dvě věci, která se nám zoufale nedostávaly, když jsme pro vás připravovali toto číslo. Doufáme, že vám předkládáme zajímavé čtení a že jsme snad neponocovali zbytečně.

Mírek Kratochvíl



ROČNÍK 2, ČÍSLO 2

NÁZEV: BĚHEJ

Navazuje na tradici Běhů mimo dráhu – Maratónu

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
Mírek Kratochvíl
Radek Narovec
Tereza Rozehnalová

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:

Ivo Domanský
Jan Kervitcer
Pavel Novák
Radek Leszczynski
Ivana Pilařová
Svatopluk Sedláček
Zdeněk Smutný
Miloš Škorpiil
Aleš Tvrzník

TERMÍNOVKA:

(terminovka@behej.com)

Petr Lhota
Pavel Juřica

BĚŽECKÉ TABULKY:

(tabulky@behej.com)

Mírek Hasal
Petr Říman

FOTO:

(fotky@behej.com)

Zdeněk Krchák
Petr Lhota
Martin Symon
Hana Šlegrová

INZERCE:

(inzerce@behej.com)

Radek Narovec

VYCHÁZÍ:

23. dubna 2009

DALŠÍ ČÍSLO VYCHÁZÍ:

12. června 2009

PROGRAMOVÁNÍ:

Ondřej Beneš
Tomáš Friedrich
Tomáš Kalina
Jan Liška

COVER FOTO:

New Balance

GRAFIKA A DESIGN:

© Petr Antoníček
SNOW CZ s.r.o.



FOTO: JAN LIŠKA

TEXT: PETR KOSTOVIČ

VOLKSWAGEN MARATON PRAHA

DVOJÍ ZÁŽITEK

„V základě se odlišujeme od ostatních lidí. Chcete-li něco vyhrát, uběhněte 100 metrů. Chcete-li něco zažít, uběhněte maraton.“ Tak zní slavný citát legendy českého běhu Emila Zátopka. Pro svůj maratonský zážitek si druhou květnovou neděli přijedou do Prahy tisíckovky běžců a běžkyň. Znovu tak budeme svědky přepálených i takticky rozběhnutých začátků, projevů radosti i zklamání, úsměvů i bolestných grimas.

Přestože jsou výkony, které stojí mnohem více úsilí a vůle než uběhnout maraton, číslo 42 195 představující počet metrů pro překonání maratonské trati má svou magickou sílu a přitažlivost pro stále větší počet běžců. Základ k tomuto růstu položili i pořadatelé letošního jubilejního, patnáctého ročníku Volkswagen Maratonu Praha, když limit pro překonání závodu prodloužili ze šesti na sedm hodin.

Najde se řada běžců, kteří tempo 9:57 na jeden kilometr odpovídající sedmihodinovému limitu nebudou považovat za výkon hodný maratonce. Na druhou stranu si díky tomuto limitu zážitek ze závodu mohou užít i lidé vracející se k pohybu po zraněních či nemoci, pro něž je absolvování maratonu výzvou k pravidelnému pohybu. Slavný maraton v New Yorku má limit dokonce o hodinu delší.

NOVINKY

S prodloužením časového limitu se zvýší počet běžců, kteří se na start maratonského závodu postaví poprvé. Organizátoři z Prague International Marathon pro tyto běžce, jež nazývají „first timers“ („prvomaratonci“), připravili speciální program a na webu závodu jim věnovali zvláštní stránku v rubrice „Pro běžce“.

„Oslovili jsme všechny běžce, kteří uvedli v přihlášce, že poběží první maraton. Kromě možnosti absolvovat tréninky s šéftrenérem PIM běžeckého klubu Praha BK3 Milošem Škorpilem a konzultací formou e-mailové korespondence na adrese trener@pim.cz připravujeme v rámci maratonského Expa také setkání „prvomaratonců“ s PIM Kings, zkušenými běžci, kteří již absolvovali PIM maraton nejméně šestkrát.“ říká Tomáš Mirowský z organizačního výboru závodu.

Každé odpoledne budou v Expu na programu společné výběhy, při nichž PIM Kings a pozvaní trenéři budou předávat cenné rady nováčkům. Pomohou jim tak zbavit se předstartovní nervozity a umožní více si závod užít.

Všechny změny, jimiž během let prošla maratonská trať, se dají shrnout do jedné myšlenky: postupem času se vytrácely fádní dlouhé úseky v okrajových částech Prahy a trať se stále více přibližovala do historického centra. Maratonu to sice mírně ubíralo na rychlosti, protože počet zatáček a úseků s dlažebními kostkami tím vzrostl, rozhodně mu to však přidávalo na kráse. A tak dalším zážitkem kromě poznání sebe sama, hranic svých možností, je právě zážitek z běhu vedoucího nejkrásnějšími místy historického centra Prahy.

Oproti velkým změnám trati v historii závodu dochází letos ve srovnání s loňskem jen ke dvěma malým změnám. Po seběhu z Libeňského mostu se letos nepokračuje v úseku Švábky, Sokolovská a pak teprve na Rohanské nábřeží, ale z Voctářovy ulice po novém upraveném úseku v délce přibližně 500 metrů přímo na Rohanské nábřeží. Tam došlo oproti loňsku o zkrácení o 271 metrů, maraton tudy probíhá dvakrát a celková délka tohoto zkrácení je tedy 542 metry. Naopak k prodloužení trati došlo v oblasti Smíchova. Po přeběhnutí Palackého mostu do Lidické ulice se neuhýbá vlevo, ale trať závodu pokračuje dále až k Andělu, potom se vrací ulicemi Nádražní a Vltavská na Strakonickou ulici. Toto prodloužení dělá 540 metrů, na Strakonické se tak obrátka posouvá o jediný metr.



FOTO: PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON

OBHAJOBA STŘÍBRA

V loňském roce byla závodů udělena stříbrná známka (silver label). Organizátorům silničních závodů ji uděluje Mezinárodní asociace IAAF a její získání je potvrzením kvality závodu. Prague International Marathon se letos pokusí o obhajobu tohoto stříbra. V praxi to znamená splnění celé řady podmínek. Kromě přesně změřené trati uzavřené v době konání závodu pro dopravu a certifikované mezinárodním komisařem AIMS (Mezinárodní asociace maratonů a vytrvalostních běhů), nařízeného počtu dopingových kontrol a dalších technických podmínek, je to zajištění kvality startovního pole.

Letos bychom tak měli vidět minimálně pět mužů, kteří umí maraton uběhnout v čase 2:12 a rychleji a stejný počet žen s maratonem pod 2:32. Elitní závodníci musí být z pěti různých zemí a výše uvedené limity nesmí být starší než 36 měsíců od data konání závodu.

„Konkrétní jména zatím ještě říci nemohu,“ říká v době uzávěrky tohoto článku manažerka závodu pro elitní atlety, Jana Moberly. „Závod má ve světě vysoké renomé. Zájem o start v Praze je mezi elitními běžci tak velký, že si z nabídek jejich manažerů můžeme vybírat a z množství došlé emailové korespondence se zdá, že bychom elitními běžci mohli zásobit další dva maratony.“

„Přestože došlo ke změnám trati, které ji o něco zpomalily, myslím, že bychom se letos v případě příznivého maratonského počasí mohli dočkat času na úrovni 2:10, snad se i pokusit o překonání rekordu závodu.“

Kvůli častým změnám trati operuje PIM termínem rekord závodu, ne traťový rekord. Rekord má zatím v moci v mužské kategorii Elijah Lagat z Keni. V roce 1998 zaběhl čas 2:08:52. Ženský rekord drží Maura Viceconte z Itálie z roku 2001 časem 2:26:33.

SÁZKA NA ČERNÉHO KONĚ

Na rekordy při současné úrovni nepomýšlí čeští běžci, pro něž je závod zároveň Mistrovstvím ČR v maratonu. Koho letos uvidíme? Zdraví nedovolí startovat loni nejrychlejšímu (2:19:01 v Římě) českému maratonci Pavlu Novákovi, ani dalšímu vynikajícímu vytrvalci Pavlu Faschingbauerovi. Zdá se, že velkým kandidátem na obhajobu titulu je tak Róbert Štefko, závodící trenér AK Kroměříž.

„Róbert sice říká, že už běhá jen pro radost, ale dokáže obrovsky těžit ze svých zkušeností a při stavu současné špičky je šance na titul tak vysoká, že se jej budeme snažit ke startu přemluvit,“ říká manažer Štefkova oddílu Ondřej Němec. Ke svému druhému maratonskému startu se chystá mladý Petr Peček z TJ Maratonstavu Úpice. V roce 2007 zaběhl ve Frankfurtu čas 2:24:04. „Petr je pro mě černým koněm závodu. Pokud podíí závodů svou tréninkovou přípravu a podaří-li se mu běžet na úrovni frankfurtského času, mohl by Róberta řádně potrápít,“ říká k Pečkovým ambicím Pavel Novák.

PIM STATISTIKY

