

# běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč/2,60 EUR/79 SK

PROSINEC-LEDEN

facebook

**ROZHOVOR:**  
MARTIN KOUKAL:  
KOPCE MĚ BAVÍ

**TÉMA ČÍSLA:**  
BĚH V ZIMĚ

**PŘEHLED SEDMI DESÍTEK  
SPORTTESTERŮ**

**JAK SE ZBAVIT  
PŘEBYTEČNÝCH KIL**

**TRÉNINKOVÉ PLÁNY NA JARNÍ PŮLMARATON**

VÁNOČNÍ TIPY



JSEM HORSKÁ KOZA



NENUŽTE DĚTI DO BĚHÁNÍ





## 06 TÉMA: BĚHEJ V ZIMĚ

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O BĚHÁNÍ V ZIMĚ, DOPLNĚNO O ALTERNATIVY ZIMNÍHO BĚHU

## 14 OSOBNOSTI: MARTIN KOUKAL: KOPCE MĚ BAVÍ

ROZHOVOR S REPREZENTANTEM A MISTREM SVĚTA V BĚHU NA LYŽÍCH

## 16 DĚTI: NENUŤME DĚTI JEN DO BĚHÁNÍ

S MIRIAM STEWARTOVOU O TOM, JAK V CHUCHLI ZALOŽILA BĚŽECKÝ ODDÍL PRO DĚTI

## 23 BĚŽECKÝ TRH: VELKÝ PŘEHLED BĚŽECKÝCH SPORTTESTERŮ

## 43 ZÁVODY: ANNA PICHRTOVÁ: JSEM HORSKÁ KOZA

IVO DOMANSKÝ O ÚSPĚCHU ČESKÉ BĚŽKYNĚ NA MS V HORSKÉM MARATONU

## 46 TRÉNINK: PŘIPRAVTE SE NA JARNÍ PŮLMARATON JINAK

TRÉNINKOVÉ PLÁNY NA JARNÍ PŮLMARATON PRO TŘI CÍLOVÉ ČASY

## 56 ZDRAVÍ: VYCHUTNEJME SI PODZIMNÍ ÚNAVU

JAK ČELIT PODZIMNÍ ÚNAVĚ A CO ROZHODNĚ NEDĚLAT

## 62 ZDRAVÍ: JAK SE ZBAVIT PŘEBYTEČNÝCH KIL

RADY A TIPY NA HUBNUTÍ DOPLNĚNÉ O PŘÍBĚH BĚŽKYNĚ, KTERÁ TO DOKÁZALA





FOTO: ANNA NAVRÁTILOVÁ

*Závidíte medvědům zimní spánek? Nemáte důvod. Medvědi mohou závidět vám. Přicházejí o šanci zimního proběhnutí. Běh v zimě, zvláště v čerstvém sněhu, má své nenapodobitelné kouzlo. Čerstvý sníh nádherně tlumí, než ho ostatní stačí ušlapat, ani moc neklouže a navíc nádherně vyčistí vaše podrážky. Vyběhnutí do zimy ale vyžaduje daleko pečlivější přípravu než ve všech ostatních ročních obdobích. Tma jasně vítězí nad světlem a málokdo z nás si může dovolit ten luxus, běhat výhradně za denního světla. Na pomoc tak přijdou nejrůznější čelovky, blikačky a svítící náramky. Pro mnohé z nás pomalejších běžců je to jediná příležitost, jak při běhu zazářit.*

*Pokud jste pilně běhali po celý rok, nastal pravý čas odměnit tělo pořádnou dávkou regenerace. Správně byste samozřejmě měli regenerovat po celý rok, ale kdo z nás regeneraci čas od času trochu neošídí? Zimní období je to pravé, kdy si můžeme dopřát dvojnásobnou porci. Kdo chce tělo pořádně rozmazlovat, ať zamíří do lázní. Pokud se rozhodnete, že ani v lázních nepovésíte běžecké boty na hřebíček, mějte na paměti, že lázeňské procedury dokáží tělo pořádně unavit, a proto si běhu užívejte jen v rozumných dávkách. A co dělat, až místo krásného zimního zasněženého počasí zavládne nepříjemná vlezlá plískanice a vám se do té sloty vůbec nebude chtít vyběhnout? Možná přijde vhod běhátko. A pokud není po ruce, nebo se vám na něj prostě nechce? Nevadí, najděte si klidné místo a vezměte si něco ke čtení. Že nemáte co? Máte. Běhej.*

Mirek Kratochvíl



ROČNÍK 2, ČÍSLO 6

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  
Jan Liška  
Radek Narovec

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:

Veronika Brychcinová  
Ivo Domanský  
Jaroslava Karásková  
Jan Kervitcer  
Radek Leszczynski  
Pavel Novák  
Svatopluk Sedláček  
Josef Smetana  
Zdeněk Smutný  
Jitka Štehlíková  
Jiří Šmiták  
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)

Zdeněk Krchák  
Petr Lhota  
Anna Navrátilová  
Martin Symon  
Hana Šlegrová

INZERCE:

(inzerce@behej.com)

Radek Narovec

VYCHÁZÍ:

27. listopadu 2009

DALŠÍ ČÍSLO VYCHÁZÍ:

26. února 2010

PROGRAMOVÁNÍ:

Ondřej Beneš  
Tomáš Friedrich  
Tomáš Kalina  
Jan Liška  
Tomáš Rokos

COVER FOTO:

Salomon

GRAFIKA A DESIGN:

© Petr Antoníček  
SNOW CZ s.r.o.



TEXT: VERONIKA BRYCHCÍNOVÁ

# BĚHEJ V ZIMĚ

*Běžců během posledních let o poznání přibýlo. Radost se podívat. V lesích, parcích na silnicích a v uličkách... S nástupem zimy ale působí stejná místa trochu osaměle. Přitom i zimní běh má své kouzlo. Pokud se naučíme respektovat zimu se vším, co přináší, pak si dokážeme užívat její počasí a nálady a navíc si vytvoříme dobrou kondici pro jarní sezónu.*

Stále se vám nechce ven? Není divu. Podle dostupných studií je optimální teplota okolního vzduchu pro vytrvalostní běh 14 °C. Přidejme bezvětří s dokonalou vlhkostí vzduchu a máme ideál. Ale vraťme se do naší zimní reality. Štiplavý vzduch, ranní mlhy, sníh, led, tma... Pokud se chceme bavit během i přes zimu, pak vzhůru k těmto výzvám.

## JAKO V BAVLNCE

Nízké teploty mají oproti vysokým tu výhodu, že máme možnost své tělo vůči nim chránit.

V dnešní době už není těžké vybavit se oblečením, které zajistí maximální odvod potu od pokožky, čímž zmenšíte možnost prochladnutí. Protože základním ochranným mechanismem těla proti poklesu tělesné teploty je omezení cirkulace krve v končetinách, myslíme také na ně. Poohlédněte se po běžeckých rukavicích, které si oblíbíte pro optimální zateplení a tenčímu materiálu, který vám například dovolí zavázat si tkaničku bez nutnosti jejich svlékání.

**» OSTŘÍLENÍ BĚŽCI, KTEŘÍ PROBĚHALI ZA SVÁ BĚŽECKÁ LÉTA MNOHO ZIM, NEMÍVAJÍ S BĚHEM V MRAZIVÉM POČASÍ PROBLÉMY. DÝCHÁNÍ STUDENÉHO VZDUCHU ALE MŮŽE PŮSOBIT POTÍŽE NEJEN ZAČÁTEČNÍKŮM. «**

## DALŠÍCH PÁR TIPŮ PRO ZIMNÍ OBLÉKÁNÍ:

- Při vyběhání ze dveří bychom měli mít pocit mírné zimy. Nezapomínejte, že díky běhu se zahřejete. Pocit zimy by měl do 5–10 minut odeznít.
- Běžíte-li ve větrném dnu, pak první část výběhu volte proti větru. Závěr, kdy je předpoklad, že budete více zpotení, dobíhejte po větru.
- Vyberte se několika typy rukavic, které můžete podle teploty střídat nebo oblékat na sebe.
- Myslete na zápěstí a předloktí. Jedná se o citlivá místa. Způsobů, jak zateplit zápěstí, je více: dlouhý náplet rukavic, bunda s dlouhým rukávem a otvorem na palec, nebo samostatné tenké návleky na předloktí.
- Achillova šlacha může být Achillovou patou zimního běžce. Šlachy obecně se hůře prokrvují a zejména silná Achillova šlacha si zaslouží péči. I když nám není většinou na tuto část těla zima, volíme dlouhé ponožky, optimálně podkolenky, které navíc udrží v teple celé lýtko.
- Když oblečení nestačí: Pokud máte pocit, že i přes vhodné oblečení se některá část těla neprokrvuje tak, jak by bylo dobré, můžete zkusit použít před výběhem hřejivý krém.

## VZDUCH, CO MÁ ŘÍZ

Ostřílení běžci, kteří proběhali za svá běžecká léta mnoho zim, nemívají s během v mrazivém počasí problémy. Dýchání studené vzduchu ale přesto může působit potíže nejen začátečníkům. Záleží na tom, co je příčinou těchto potíží. Může jít o oslabenou imunitu, nebo vrozenou indispozici. Kolikrát je ale třeba dát jen svému tělu možnost se na pohyb venku za chladného počasí adaptovat. Stejně jako při adaptaci na trénink, i tady pak půjde o to, postupně zvykat své tělo a dýchací systém na nižší teploty.

Důvodem potíží také nemusí být samotná nízká teplota vzduchu, jako spíš jeho nedostačivá vlhkost. Někteří běžci tedy zkouší s kolísavým úspěchem dýchat přes šátek, někomu zase pomáhá vyběhnout v mlhavém počasí. Trénink v zimní mlze nezní moc lákavě, ale pro někoho může skrývat neviditelnou výhodu.

## SNÍH A LED

Není sníh jako sníh. Zkusme si představit veškeré varianty od třpytící se čerstvě napařené hluboké vrstvy prašanu po jarní, těžké, poslední zbytky sněhu. Pokud se pouštíte do hlubšího sněhu, vymýšlejte jak zařídit, aby vám sníh nelezl do bot. Vyzkoušejte návleky nebo jednoduše podkolenky. Pokud přituhuje a sníh namrzá, jen málokdy je to důvod pro „odpískání“ plánovaného tréninku. Nabízí se běžecký trenážér nebo výběh do náročného terénu v takzvaných nesmekkách. V dnešní době už můžeme pořídit několik tipů, buď řetízkové nebo kompaktní, oboje cenově vcelku dostupné. Vždy ale musíme zvážit situaci a nepouštět se do tréninku, pokud by nám mohlo jít o zdraví.

## BUDIŽ TMA

Krátké zimní dny patří mezi přední nepřátele zimního běhu. Ideálně bychom vybíhali uprostřed dne, kdy je nejvíce světla a kdy je pohybová zátěž pro naše tělo mnohem přirozenější než před východem nebo západem slunce. Pokud ale nemáme šanci v tuto dobu vyběhnout, i tady je řešení. Musíme však být hodně opatrní. Nejen že jde o naši bezpečnost kvůli tomu, že nejsme na cestách a silnicích vidět, ale i cesty, které přes den byly krásně „běhatelné“, se s ubývajícím světlem a snížením

teploty mohou rychle proměnit v ledovou dráhu. Proto opět, pokud se chystáme ven, mějme připravené nesmekky a reflexní pásy nebo oblečení. Pokud se pouštíme na silnici, je lepší se ověřit jako blázen například blíkačkou na kolo, nebo si obléci přes bundu reflexní vestu z povinné výbavy auta, než cokoli riskovat.

## V SOULADU SE ZIMOU

Mohlo by se zdát, jako kdyby nám zima do cesty stavěla samé překážky. Ale je to skutečně tak? Pojďme se podívat na zimní trénink z pohledu zimy jako takové. Zkusme využít charakteru zimy a i trénink jí přizpůsobit. V zimě je přirozený určitý útlum aktivity, zpomalení. Stejně tak pro náš trénink v rámci celoroční přípravy bude přirozené, když intenzita bude mírná. Využijme vikendových nebo volných dnů, kdy máme možnost vyběhnout za denního světla nebo možnosti zařadit alternativní trénink v podobě tréninku nebo výletu na běžkách. I když často musíme sáhnout v rámci tréninku po kompromisním řešení, zkusme se na zimu podívat jejíma očima a využít její přednosti.

Budme tedy na zimu připraveni a vnímejme zimu jako svého spojence. Zima umí být štiplavá, mlhavá a vlezlá, ale také jiskřivá, čistá, kouzelná a dodávající sílu na další sezónu.

### VÍTE, ŽE...

- Lidská kůže je vybavena chladovými receptory, které jsou uloženy blíže k povrchu kůže a jsou zastoupeny v mnohem větším počtu než receptory tepelné. Termoregulační centrum se nachází v hypotalamu.
- S poklesem teploty ve svalu o každý 1 °C se snižuje jeho výkonnost o 3 %.
- U oblečení lze vyjadřovat jeho izolační kapacitu v jednotkách CLO (clothing units), vyjadřujících hodnotu termální izolace. Zatímco klasický pracovní oblek, ve kterém se cítíte příjemně ve 21 °C, se rovná hodnotě 1 CLO, oblečení Eskymáků zabezpečí izolační kapacitu v rozmezí 10–12 CLO.
- Ztuhlost kloubů při nízkých teplotách je důsledkem poklesu teploty synoviální tekutiny v kloubu, která se stává viskóznější. Kloub tak více tuhne a je náchylný ke zranění.

## BĚHÁTE VENKU, I KDYŽ NAPADNE SNÍH?

ANO, SNÍH MI VŮBEC NEVADÍ

81 %

ANO, ALE MÉNĚ ČASTO

15 %

NE, VUŽÍVÁM BĚHÁTKA A JINÝCH MOŽNOSTÍ

2 %

PŘES ZIMU NEBĚHÁM VŮBEC

2 %

## JAK SE JIM BĚHÁ V ZIMĚ

### MARTIN DVOŘÁK:

33let, otec dvou dětí, účastník se závodů od desítky po maraton. Během letošního podzimu si splnil jedno ze svých běžecích přání, když zaběhl maraton pod magickou hranicí tří hodin v čase 2:56:52.



*Běhám už spoustu let. Vždy, když se ale na podzim začalo ochlazovat a dny zkracovat, šlo běhání k ledu. A protože mám pozitivní vztah k dobrému jídlu a pítí, když jsem se na konci března opět vrátil k běhání, začínal jsem v podstatě od nuly. Navíc mě čekalo shazování i více než deseti přebytečných kilogramů. Minulý rok jsem se rozhodl pro změnu. Stejně jako v předchozích letech jsem měl obavy z nachlazení a z pádů. Mé obavy se ale nevyplnily. Tělo si postupně na chlad zvykalo a paradoxně jsem byl zdravější než v předešlých letech. Pády sice přišly, ale všechny byly, skoro, jako do peřiny. Ale hlavně – zjistil jsem, že po zimě jsem na tom výkonnostně mnohem lépe než na podzim. V průběhu roku jsem se pak dokázal zlepšovat tak, že se efekt proběhané zimy znásobil a mé výkony šly nahoru jako nikdy před tím. A pak nečekané přišla ještě poslední přidaná hodnota mé první proběhané zimy – a to když jsem v nesnesitelně horkých srpnových dnech vzpomínal na to, jak při běhání hezky křupe pod nohama čerstvě napadlý snih.*

### IVANA SEKYROVÁ:

38 let, svobodná matka, původně sprinterka a překážkařka, která se dala na delší tratě ve svých 33 letech. Dnes trojnásobná mistryně ČR v půlmaratonu, obsazující přední místa na závodech od steepla přes hladké trojky, pětky, desítky po běhy do vrchu. Letošní sezóna byla pro Ivanu návratem po druhé operaci paty. V září tohoto roku už ale dokázala, mimo jiné, v Běchovicích zvládnout desítku za 35:57 a je čerstvou vítězkou hned na dvou tratích Velké Kunratické 2009.



*Mám 3,5 km dlouhou trasu, vcelku bezpečnou – pod lampami. Tu využívám v zimním období. Dá se tu odběhnout téměř cokoli od klusu až po 400m úseky s meziklusem a rychlé rovinčky. Trasa je asfaltová, takže musím zvolit vhodné boty a používám speciální ortopedické vložky. Nejhorší je ledovka. Minulý rok pro mě jeden trénink na ledovce skončil po šestém, neustátém pádu, natlučenými koleny a roztrhanými, zničenými šustáky. Po té zkušenosti tedy při náledí běhám raději v hlubším sněhu na kraji cyklostezky.*

## VERONIKA BRUCHCÍNOVÁ

- absolventka Fakulty tělesné výchovy a sportu a Pedagogické fakulty na Karlově univerzitě v Praze
- prezidentka Českého lakrosového svazu
- mistryně republiky v maratonu z roku 2007 (2:40:50)

