

běheji.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč/EUR 2,60/79 SK ÚNOR-BŘEZEN 2009

**CENY
BĚŽECKÝCH BOT**
OPOŽDĚNĚ VSTOUPILY DO EVROPY

MILOŠ ŠKORPIL:

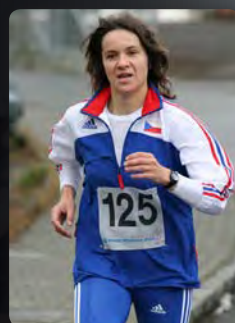
**JAK PŘEŽÍT
BĚŽECKÉ ZAČÁTKY**

PRAŽSKÝ PŮLMARATON
BOJUJE O ZLATO

ROZHOVOR S KOMENTÁTOŘEM



VYTRVALCI ROKU 2008



PORADÍME S VÝBĚREM BOT





04	EDITORIAL
06	PRAŽSKÝ PŮLMARATON BOJUJE O ZLATO
08	CARLO CAPALBO: UDĚLÁME Z PRAHY SVĚTOVÉ CENTRUM BĚHU
10	PRAŽSKÝ PŮLMARATON KOMENTÁTORA ŠTĚPÁNA ŠKORPILA
12	OD ŠKOLNÍ PATNÁCTISTOVKY K PŮLMARATONU
14	TEST: BROOKS ADRENALINE ASR 5, OPRAVDU OBOJŽIVELNÍK?
16	BĚŽECKÁ TRASA: BĚH LABSKÝM ÚDOLÍM U DĚČINA
17	CENY BĚŽECKÝCH BOT OPOŽDĚNĚ VSTUPUJÍ DO EVROPY
22	NEVYZNÁTE SE V NABÍDCE BĚŽECKÝCH BOT?
24	SPORTOVNÍ ŘETEZEC: BĚH NÁS ŽIVÍ
26	ANKETA BEHEJ.COM: ČEŠTÍ VYTRVALCI ROKU 2008
27	PEL MEL ZE ZÁVODNÍHO SVĚTA
27	BĚŽECKÉ TABULKY
29	VÝSLEDKY BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ LISTOPAD-ÚNOR
41	TERMÍNOVÁ LISTINA BŘEZEN-DUBEN
42	PRAŽSKÝ MARATON OSLAVÍ JUBILEUM
44	KAM A PROČ: VYBRÁNO Z JARNÍ TERMÍNOVKY ZÁVODŮ
46	IVO DOMANSKÝ: UŽ JEN Z TRIBUNY
50	TEST: LEVNÝ A PRAKTICKÝ GPS ZÁZNAMNÍK EASYLOGGER
53	MILOŠ ŠKORPIL: JAK VE ZDRAVÍ PŘEŽÍT BĚŽECKÉ ZAČÁTKY
56	KDE JSOU HRANICE SVĚTOVÝCH REKORDŮ?
58	ŠTĚPÁNKA SOKOLOVÁ: DOPING JSME NEMĚLY ZAPOTŘEBÍ
60	TEST: COMPLEX RUNNER, REGENERACE NENÍ ZADARMO
62	JAK KERVITCER: JAK TRÉNOVAT V JARNÍCH MĚSÍCÍCH
65	OPRAVDU MUSÍ SPRÁVNÝ TRÉNINK BOLET?
66	KURZÍVOU: SKANDÁL! BĚŽECKÉ ZÁVODY OBCHÁZÍ STRAŠIDELNÁ CHOROBA



ROČNÍK 2, ČÍSLO 1

NÁZEV: BĚHEJNavazuje na tradici
Běhů mimo dráhu – MaratónuVychází 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)

František Burda
Jarmila Holasová
Petr Kostovič
Mirek Kratochvíl
Radek Narovec
Tereza Rozehnalová**STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:**Ivo Domanský
Jan Kervitcer
Pavel Novák
Radek Leszczynski
Ivana Pilařová
Svatopluk Sedláček
Zdeněk Smutný
Miloš Škorpil
Aleš Tvrzník**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:

27. února 2009

DALŠÍ ČÍSLO VYCHÁZÍ:

23. dubna 2009

PROGRAMOVÁNÍ:Ondřej Beneš
Tomáš Friedrich
Tomáš Kalina
Jan Liška**COVER FOTO:**

Silvie Valoušková

GRAFIKA A DESIGN:© Petr Antoníček
SNOW CZ s.r.o.**Vážení běžci, sportovci, čtenáři,**

jaro už je cítit ve vzduchu a nikomu není nutné připomínat největší a nejmasovější akci jara i celého roku – Pražský půlmaraton. Pro mnohé běžce velká výzva a cíl těžké zimní přípravy, pro jiné naopak začátek pravidelného běhání. Prostě závod roku, minimálně z pohledu počtu účastníků. Proto jsme mu v tomto čísle bez dlouhého váhání věnovali nejvíce prostoru.

Ale ani pokud nejste příznivci závodění, nenechává vás jistě chladnými dlouhodobě nedostupný stav nabídky běžeckého vybavení v českých obchodech. To je naše druhé velké téma. Pokusíme se nahlédnout do nitra fungování českého trhu, na kterém se konečně začínají dít zajímavé věci. K lepšímu nákupu doufáme poslouží i naše tři tradiční testy a představíme novou unikátní službu, pomocí níž si budete sami moci doma vybrat pro vás vhodnou běžeckou obuv a zajít si ji do obchodu vyzkoušet.

Neúnavný propagátor běhu Miloš Škorpil si pro vás přichystal seznam rad jak přežít běžecké začátky a naše menu dochutíme komplexním servisem výsledků běžeckých závodů za poslední měsíce a výtahem z běžeckých tabulek. Nezapomeneme ani na pozvánku na nadcházející závody z ruky nejpovolanější – Iva Domanského. Ten nedávno vydal další díl své populární tištěné Termínovky, opět nabitý k prasknutí informacemi o téměř tisícovce převážně domácích akcí.

Milý čtenáři, jste to právě vy, kdo stojí ve špalíru podél té naší (redakční) běžecké trati. Váš potlesk či pískot nám pomůže usměrnit tempo či zlepšit krok. Jinými slovy, jste to vy, kdo svými preferencemi určuje další směřování behej.com, behy.cz i tištěného Běhej. Těšíme se proto na každý příspěvek či komentář na naší adrese redakce@behej.com.

Ale hlavně pro samé čtení nezapomeňte běhat!

Tereza Rozehnalová



PRAŽSKÝ PŮLMARATON

BOJUJE O ZLATO

TEXT: PETR KOSTOVIČ

Přesně 21 097,5 metru. Vzdálenost, na kterou si troufne stále větší počet běžců. V loňském roce se jich Hervis 1/2Maratonu zúčastnilo 5 108, letos by jich mohlo být ještě více. Stejně jako ostatní masové městské běhy, bude se i letošní půlmaraton odehrávat ve dvou rovinách. Bude závodem, v němž mezi sebou soupeří elitní běžci o pozici na stupních vítězů a finanční prémie a zároveň během, při němž si tisícovky kondičních běžců přijdou pro svou dávku endorfinů, hormonů štěstí. Letošní půlmaraton láká ještě z jednoho důvodu. Má se stát jedničkou mezi závody organizovanými PIM.

„Chceme pro příští rok získat pro závod zlatou známku (Gold Label) udělovanou Mezinárodní asociací atletických federací IAAF,“ říká Jana Moberly, která se na organizaci tohoto podniku podílí již patnáctým rokem a má pod svými ochrannými křídly elitní atlety. „Znamená to, že musíme splnit celou řadu podmínek. Kromě přesně změřené délky trati, zajištění dopingových kontrol a kvalitního technického zázemí je jednou z nich i obsazení špičkovými závodníky,“ upřesňuje úvodní informací. „Kvalitu v obsazení závodního pole by tak mělo zajišťovat

alespoň pět závodníků světové extratřídy v kategorii mužů a stejný počet v kategorii žen,“ dodává. Hervis 1/2Maraton Praha se tak má stát nejsilnější akcí organizovanou PIM, co se týče závodní úrovně.

Obsazení elitou se týká již letošního ročníku. Možná se tak letos podaří překonat traťové rekordy závodu, které drží v kategorii mužů keňský závodník Patrick M. Ivuti časem 1:01:00 z roku 2007 a v kategorii žen Ivutiho krajanka Caroline Kwambai, několikanásobná účastnice pražských půlmaratonů, časem 1:10:08 z roku 2006.

Kromě špičkového obsazení by překonání traťových rekordů mohla pomoci i rychlejší trať, která doznala oproti loňskému roku dvou podstatných změn. Za občerstvovací stanicí na pátém kilometru nepoběží závodníci po Sokolovské ulici, ale trať je zavede na Rohanské nábřeží. Výrazněji by se do cílových časů mohla promítnout druhá z těchto změn. Loni museli běžci absolvovat smyčku v oblasti Ovocného trhu, kde na ně předtím, než se dostali na Národní třídu, čekalo několik zatáček s nepřijemným povrchem v podobě velkých dlažebních kostek. Letos se trať to-