

běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč/2,60 EUR/79 SK ČERVEN-ČERVENEC

A. TVRZNÍK:

**PRONACE
NENÍ NEMOC,
ALE PROBLÉMY PŮSOBÍ**

M. ŠKORPIL:

**NABERTE
PŘES LÉTO KONDICI**

J. ŠKRABÁLEK

**LÉTAJÍCÍ BĚŽEC
NEBO BĚHAJÍCÍ LETEC?**

MARATONSKÁ TURISTIKA
JE ČESKÝ BĚŽEC PECIVÁL?



NOVINKY NA PULTECH



PŘEKVAPENÍ V CURYCHU



BĚH NA KUBĚ





FOTO: MARTIN SYMON

04	EDITORIAL
06	MARATONSKÁ TURISTIKA: JE ČESKÝ BĚŽEC PECIVÁL?
09	VYSOKOHORSKÝ MARATONSKÝ TROJBOJ
10	HELSINKI: PO ZLATÝCH STOPÁCH EMILA ZÁTOPKA
12	JAK SE BĚHÁ NA KUBĚ
14	BĚŽECKÁ TRASA: RAKOVECKÉ ÚDOLÍ, OÁZA KLIDU A POHODY
16	MILOŠ ŠKORPIL: NABERTE PŘES LÉTO KONDICI
18	TEST: ASICS GT 2140, CENOVÉ LÁKADLO PRO PRONÁTORY
20	BĚŽECKÝ TRH: NOVINKY NA PULTECH
24	MICHAELA ŠARŠONOVÁ: OBJEV BRNĚNSKÉHO BĚŽECKÉHO POHÁRU
26	GÜNTHER WEIDLINGER: SMOLAŘ NEBO ŠTÍSTKO?
27	BĚŽECKÉ TABULKY: VÉVODÍ KREISINGER A KAMÍNKOVÁ
28	JAN KERVITCER: JAK TRÉNOVAT V LETNÍCH MĚSÍCÍCH
30	MÍŠA MERTOVIČ: STOJÍM PEVNĚ NA ZEMI
32	ALEŠ TVRZNIČEK: PRONACE NENÍ NEMOC, ALE PROBLÉMY PŮSOBÍ
36	VÝSLEDKY BĚŽECKÝCH ZÁVODŮ ZA DUBEN AŽ KVĚTEN
46	KAM A PROČ – VYBRÁNO Z LETNÍ TERMÍNOVKY
48	TERMÍNOVÁ LISTINA ČERVEN-SRPEN
49	JAN ŠKRABÁLEK: LÉTAJÍCÍ BĚŽEC NEBO BĚHAJÍCÍ LETEC?
52	VOLKSWAGEN MARATON PRAHA 2009 VE FOTOGRAFIÍCH
54	ŘÍZENÉ ZVYŠOVÁNÍ KONDICE POMOCÍ SPORTTESTERU
60	LIBOR VÍTEK: JAK OVLIVŇUJÍ TEKUTINY SPORTOVNÍ VÝKON?
64	DALŠÍ DŮVOD PROČ BĚHAT
66	KURZÍVOU: NA CO TEN DĚDA VLASTNĚ BĚŽEL?



Dobrý den, vážení čtenáři,

číslo, které máte právě v ruce, je vpravdě letní a prázdninové. Snažili jsme se najít témata, která by vás oslovila v době dovolených. Dovedete si představit, co s vaší kondicí udělá pár výběhů v horách? Zkusili jste běh v písku po pláži? Nebo běh v mělké vodě v moři? Zkusili jste běžet bosí v měkké trávě?

V létě míváme o dovolené často do světa, „za hranice všedních dní“, jak říká otřepaná fráze. Ale pro nás běžce to může být snadno dosažitelná realita. Stačí málo – při plánování své zahradní dovolené se podívejte, zda se v oblasti, kam směřujete, nekoná nějaký zajímavý závod. I pokud se závodit nechystáte, přibalte si běžecké vybavení s sebou – nezabere tolik místa, vyběhnout se dá téměř všude a nádhernou přírodu budete při běhu vnímat určitě úplně jinak, než jste zvyklí.

Vrátíme se ještě ke květnovému maratonu v Praze, jednak v obrazech našich fotografií, jednak v článku o tepové frekvenci, v němž si na příkladech hobíka a pokročilého závodáka ukážeme nejčastější chyby. S tréninkovými radami se tradičně podělí i Miloš Škorpil a Jan Kervitcer.

Přejeme vám krásné léto plné skvělých zážitků, odvalu v hledání nových běžeckých zkušeností, vytrvalost v běžeckém tréninku a hlavně hodně radosti z běhu.

Jarmila Holasová



ROČNÍK 2, ČÍSLO 3

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 Domansky
Jan Kervitcer
Pavel Novák
Radek Leszczynski
Ivana Pilařová
Josef Rendl
Svatopluk Sedláček
Zdeněk Smutný
Jitka Stehlíková
Miloš Škorpil

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:

12. června 2009

DALŠÍ ČÍSLO VYCHÁZÍ:

28. srpna 2009

PROGRAMOVÁNÍ:

Ondřej Beneš
Tomáš Friedrich
Tomáš Kalina
Jan Liška

COVER FOTO:

Österreich Werbung/Fankhauser

GRAFIKA A DESIGN:

© Petr Antoníček
SNOW CZ s.r.o.

TEXT: RADEK NAROVEC

FOTO: HANA ŠLEGROVÁ



MARATONSKÁ TURISTIKA: JE ČESKÝ BĚŽEC PECIVÁL?

Stalo se již běžnou praxí, že s kolem či lyžemi na autě vyrážíme do Alp, přestože máme vlastní hory. Láká nás poznání nového prostředí, někdy je to útěk před českou malostí, jindy obdiv ke krásám ležícím mimo naši republiku. Čím to je, že za sněhem vyrážíme „ven“ v davech, ale za zážitkem běžeckým spíše jen ve stovkách ročně?

Celosvětový fenomén maratonské turistiky jakoby se Čechům vyhýbal. Nemáme dost peněz jednou za rok vyrazit za humna? Nevidíme smysl v tom proběhnout se centrem evropské metropole či vystoupat do úchvatných vrcholů Alp? Je konkurence domácích závodů tak silná, že nám to za to nestojí?

Výsledkové listiny velkých zahraničních maratonů se hemží davy zahraničních účastníků. Japonci, Angličané, Němci, Italové... Čechů a Slováků poskrovnou, nedá moc velkou práci je dokonce během roku sledovat a zaznamenávat jejich zahraniční starty v běžeckých tabulkách, jak tomu činíme na behy.cz. A přitom ti, pro které se cestování za během stalo součástí života, nás přesvědčují o tom, že zůstat celý život doma je velké ochuzení sebe sama.

Asi nejlepším způsobem, jak v poli startujících při masovém běhu rozpoznat maratonského turistu, je sledovat tváře účastníků. Zatímco vpředu uvidíte tváře napjaté k prasknutí, šlachovitá těla a na rukou sporttestery, pohled na chvost pole na vaši tvář vyloudí úsměv. Pestrobarevné oblečení, uvolněné grimasy, mávání na diváky, dokonce i tanec a mohutné tleskání rukama.

Když jsem před několika lety vbíhal na První Avenue v New Yorku, nechápal jsem, že běžec přede mnou se najednou zastavil a začal se

klanět špalířům diváků. Až jejich mohutný aplaus mi pomohl pochopit, že během se dá i ohromně bavit. Oboustranně.

JAK SE STÁT BĚŽCEM-TURISTOU

Většina běžců-cestovatelů si nejprve odběhala své první maratony doma a teprve poté okusila ty zahraniční. Opačně se ubírala Michaela Mertová, letos druhá v domácích tabulkách nejrychlejších maratonů.

„Jako malou holku mne bavily víc kolektivní sporty, volejbal jsem hrála závodně od svých devíti let až do dorostu. A pokud to šlo, běhání školní patnáctistovky jsem se raději vyhnula. O mnoho lepší to nebylo ani na střední nebo vysoké škole. Až v roce 2000 jsem jako divák přihlížela ve Švýcarsku Jungfrau Marathonu a tamní atmosféra mne strhla natolik, že jsem začala nejprve občas a potom už cílevědomě běhat. Následující rok jsem se zúčastnila svého prvního maratonu v Praze,“ říká dnes skvělá vytrvalkyně.

» PROČ VLASTNĚ NĚKTERÉ BĚŽCE LÁKÁ UTRÁCET ROČNĚ DESETITISÍCE ZA CESTY DO ZAHRANIČÍ, KDYŽ BĚH JE PŘECE NEJLEVNĚJŠÍM SPORTEM? «



Dalším motivem pro starty v zahraničí je i prostá dovolená nebo služební cesta. Běžci se mezi ostatními turisty poznají podle toho, že ležet u moře je nebaví a hory zdolávají spíše v maratonkách. Manažeři potom přibíhají do zavazadel při služebních cestách funkční prádlo a pár běžeckých bot.

Mirek Hasal, spolupracovník behej.com/behy.cz, jako steward ČSA procestoval kus světa. Názvy a termíny zahraničních maratonů sype z rukávu, na řadu z nich si při pracovních zastávkách odskočil a učaroval mu natolik, že si každoročně svůj běžecký deník plní minimálně třemi dalšími cíli. O tom, že cestování lze spojit i s nezávodním během, nás přesvědčí zvláštním článkem na konci tohoto tématického bloku.

KDE HLEDAT INSPIRACI

Nudí-li vás katalogy cestovních kanceláří svojí nabídkou tuctové dovolené v hotelových komplexech, zkuste zalistovat „bibli“ maratonských turistů: bezplatným čtvrtletníkem Distance Running, který vydává AIMS (Asociace mezinárodních maratonů a dlouhých běhů). Jeho aktuální vydání je k dostání například v pražském ústředí Prague International Marathon, jednoho z členů asociace, anebo je volně ke stažení na stránkách www.inpositionmedia.co.uk.



Cestovat do místa vybraného maratonu lze několika způsoby. Nejvhodnější je pochopitelně osobní auto, levnější variantou je vlak či autobus, za oceán pak samozřejmě letadlo. Zatím v plenkách jsou cesty přes specializované maratonské agentury, i když i v tomto se začíná blýskat na lepší časy. Jen během psaní tohoto článku jsme potkali tři skupiny zkušených maratonců uvažujících o nabídce svých zkušeností z městské i horské maratonské turistiky.

Proč vlastně některé běžce láká utrácet ročně desetitisíce za cesty do zahraničí, když běh je přece nejlevnějším sportem?

„Nelituji těchto výdajů, naopak se vždy po ná-



FOTO: JITKA NAROVCOVÁ

vratu těším na další takovou cestu. Maratonská turistika je relaxace i sportovní výzva v jednom. Maraton přitom neberu jako jediný cíl akce, ale jako jeden z nejpodstatnějších,“ říká Vladimír Novák, který má za sebou účast na maratonu v Barceloně, Římě či Athénách a v zimě zase vyhledává dlouhé závody na běžkách. Sám se přitom označuje za běžce pohodáře.

Maratonská turistika je rovněž vhodným řešením pro „smíšené“ rodiny, ve kterých je během poznamenán pouze jeden člen. Zatímco zbytek rodiny si vychutnává prohlídku městských pamětihodností či se kochá přírodou, běžec si užívá atmosféru velkého závodu.

V dnešním čísle přineseme tipy na několik míst, kam si díky běhu můžete vyrazit za nevšedními zážitky. Představíme vám závody v Rakousku, Švýcarsku, ale i ve finských Helsinkách či dokonce na vzdálené Kubě. Budeme rádi, když vás tato exkurze za hranice inspiruje k cestě na další místa světa a po jejich návratu se podělíte s čtenáři behej.com o své zážitky.

CESTUJETE ZA BĚHEM DO ZAHRANIČÍ?

NE, DOMA JE DOMA

41 %

PÁRKRÁT JSEM ZKUSIL(A) ZAHRANIČNÍ ZÁVOD, ALE CESTOVÁNÍ ZA BĚHEM MNE NELÁKÁ

11 %

OBČAS SPOJÍM CESTOVÁNÍ DO ZAHRANIČÍ S TAMNÍM ZÁVODEM NEBO SI JDU JEN TAK ZABĚHAT

41 %

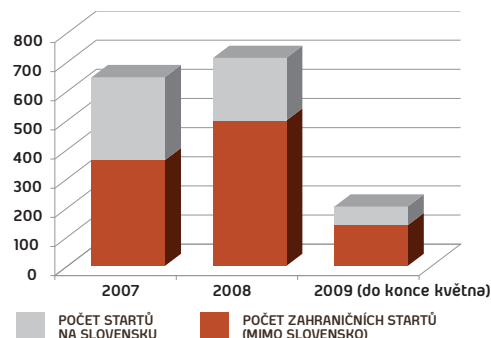
CESTUJI ZA BĚHEM DO ZAHRANIČÍ ČÍM DÁL VÍCE

18 %

DOMÁCÍ ZÁVODY JSEM JIŽ ZCELA VYPUSTIL(A) A CÍLENĚ VYHLEDÁVÁM ZAHRANIČNÍ AKCE

2 %

CELKEM HLASOVALO 113 UŽIVATELŮ



NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZAHRANIČNÍ MARATONY PODLE ÚČASTI ČESKÝCH VYTRVALCŮ, PRŮMĚR ZA POSLEDNÍ DVA ROKY (ZDROJ: [WWW.BEHY.CZ](http://www.behej.cz))

	měsíc konání	počet běžců
Košice	říjen	64
Bratislava	duben	38
Budapešť	září	30
Lago di Garda	září	30
Berlín	září	29
Jungfrau	září	28
Drážďany	říjen	28
Vídeň	květen	27

DŮVODY, PROČ TO ZKUSIT:

- Start v zahraničí vám otevře oči. Poznáte, že během se dá ohromně bavit.
- Přivezete si zážitek možná na celý život.
- Budete moci srovnávat úroveň závodů doma a v zahraničí.
- Rozšíříte si sbírku medailí a startovních čísel o cenné ulovky.
- Na západ od našich hranic si vesměs dobře nakoupíte běžecké potřeby.
- Vaši blízcí ocení zahraniční dovolenou stejně jako váš výkon.
- Na velkých městských závodech máte šanci doběhnout mezi těmi nejlepšími, protože se jich zúčastňují i velmi sváteční běžci.
- Najdete si nové kamarády.
- Po návratu budete mít rozhodně o čem vyprávět doma i v práci.