

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2023

SERIÁL PŘÍSPĚVKŮ S PŘEDSTAVENÍM PRVNÍ DESÍTKY ŽEN A MUŽŮ (VČ. VÍTEŽŮ KATEGORIÍ)

Autoři příspěvků:

Hana **Jakubíčková**, Romana **Honsová**, Jana **Tučková**, Ludmila **Dokulilová**, Alena **Vogelová**, Lenka **Černá**, Christopher **Nymburg**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Jerguš **Jančúch**, Jan **Kovář**, Robert **Toman**, Michal **Stach**, Ivo **Grabmüller**

Část 1.

1. Hana Jakubíčková (*1986)

Do jižních Čech jsem se s rodinou přistěhovala před dvěma lety, konkrétně do Nového Vojířova kousek od Jindřichova Hradce. Běhám asi 15 let, aktuálně proto, abych utekla od dětí a trochu si odpočinula. Mám za sebou první ročník JBP, přihlásit se do něj mi navrhl kamarád, který už v poháru běhal. Nikdy jsem žádný pohár neběhala, tak jsem to chtěla vyzkoušet a musím přiznat, že mě to opravdu chytlo a moc mě to baví. Sportovala jsem odmalička, ale běhat jsem začala až na vysoké škole, hledala jsem nějaký sport, který budu moci dělat kdykoli a nebudu k tomu nic moc potřebovat. Trénuje mě asistent trenéra české triatlonové reprezentace – můj manžel :-), takže k běhu ještě plavu a jezdím na kole.

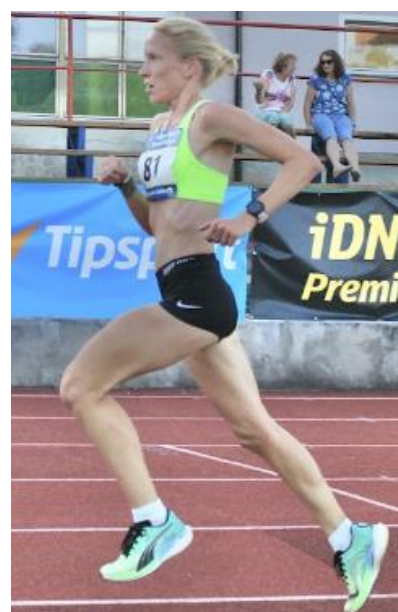
Rok 2023 byl úžasný - běžela jsem spoustu krásných závodů, povedlo se mi vyhrát JBP, stejně jako přebory na 10 km. Trošku jsem byla zklamaná z času na 10 km, který jsem zaběhla právě na přeborech, ale pravděpodobně se na něm podepsala únava z celé sezóny a hned druhý den jsem onemocněla, takže se to nesešlo, ale to ke sportu patří.

V poháru se mi líbily všechny závody – samozřejmě některé víc, některé míň, ale mně se líbí hlavně ta pestrost, každý závod je jiný, poznávám díky nim spoustu pěkných míst a potkávám se na nich s prima lidmi stejné krevní skupiny. :-) Mimo pohár jsem moc závodů neběžela, ale velmi se mi líbil půlmaraton v Košicích, to byl krásný závod a trať je skvělá.

Já mám nějaké štěstí na zajímavé zážitky při silvestrovských závodech. V roce 2022 jsem běžela na Silvestra v Jistebnici, kde jsou dvě trasy a já si stoupla samozřejmě na ten špatný. Pak mi to někdo řekl, jenže můj závod už odstartoval, takže jsem sprintovala a odstartovala asi tak o dvě minuty později.

V roce 2023 jsme s manželem běželi KleKluLi, kde jsme zase zabloudili, ale tomu jsme se smáli už během závodu, protože jsme si to chtěli hlavně užít, závodní ambice jsme neměli.

Plánovat příliš nemůžu, protože mám dvě malé děti a s nimi je jakékoli plánování nemožné, rozhodujeme se vždy na poslední chvíli, co a kde poběžíme. Mám jediný sen, co se běhu týče – zůstat zdravá, a moci tak trénovat a závodit, co nejdéle to půjde.



3. Christopher Nymburg (*2000)

Jsem z Křemže a běhám od konce roku 2018. Začal jsem kvůli svému švagrovi, který mě namotivoval běžet Třeboňský půlmaraton, který jsem nikdy kvůli úrazu neběžel, ale běh mě začal bavit. O Jihočeském běžeckém poháru vím až od konce roku 2022, kdy jsem náhodou našel reklamu na Sokolský běh republiky a rozhodl jsem se ho běžet - tam se mi zalíbila přátelská atmosféra závodu, a tak jsem odběhal i ostatní závody z JBP, které do konce roku zbývaly, a na příští rok jsem se už zaregistroval.

Koncem roku 2022 jsem začal trénovat s Láďou Olšjakem, který mě trénuje dodnes. Předtím jsem běhal sám a o tom, že bych měl trenéra, se mi snad ani nezdálo. Dalším sportům se kromě chůze na Kleť už vlastně moc nevěnuji – dřív jsem jezdil na silničním kole, ale nejde stíhat všechno. :-)

S rokem 2023 jsem byl naprosto spokojený. Vyřádl jsem se na dlouhých tratích – v seriálu Běhej lesy jsem vyhrál kategorii „lesů pán“. A taky jsem si splnil dlouhodobý cíl zaběhnout maraton pod 3 hodiny – a to v Praze. Čas jsem pak ještě stáhnul při maratonu v Amsterdamu na 2:44:31. Jediné, co mi minulý rok vůbec nevyšlo, byl závod v Boleticích. Po přepáleném začátku a nedostatečném občerstvování jsem druhou půlku závodu musel spíš odpochodovat... :)

Z pohárových závodů mám nejraději závody v Kamenném Újezdě. Mají dlouhou tradici, a tak nebývá o konkurenci nouze. Trasa je po silnici a relativně zvlhčená – a to se mi líbí. Mimo JBP se mi líbil nejvíce už zmiňovaný pražský a amsterodamský maraton, ale také například Jizerská padesátka, kterou jsem minulý rok běžel podruhé.

Z JBP byl pro mě asi nejzajímavější zážitek bonusový závod KleKluLi, kde jsem závodil jenom ve štafetě a druhou půlku jsem dobíhal se svou přítelkyní Anetou. Na občerstvovací stanici jsem měl při čekání na Anetu spoustu času na to pozorovat dění závodu, které běžně nevidím, a měl jsem prostor fandit ostatním běžcům a následně jsem dobíhal závod spíš jako podpora, což pro mě byla taky role nová. Nejsilnější, a tím i nejzajímavější běžecký zážitek mimo JBP byl určitě už zmiňovaný maraton v Praze. Běžel ho se mnou Vašek Bauer, který mi při závodě moc pomohl, a díky jeho podpoře jsem se nakonec překonal, hranici tří hodin jsem poprvé prolomil a maraton jsem nakonec zaběhl dokonce těsně pod 2:48.

Na letošní sezonu se chystám velmi svědomitě. V přípravě jsem nabíhal +-450km měsíčně. Poslední rok jsem běhal spíš dlouhé vzdálenosti, ale letos bych rád závodil mnohem lépe spíše na vzdálenostech kratších. Rád bych letos zaběhl půlmaraton pod 1:15 a i nějaký pořádný čas na 10 a 5 km.

Jinak jako dlouhodobý cíl samozřejmě zůstává můj srdcový maraton, kde si myslím, že mám pořád obrovské rezervy a velký prostor pro zlepšení.



Část 2.

3. Romana Honsová (*1987)

Jsem z Bechyně, což je moje rodné město. Běhám prakticky odmala... Nejdříve za tenisovým míčkem na kurtech, pak kratší vzdálenosti v rámci školních sportovních soutěží. S během a tréninkem jako takovým jsem začala v roce 2012, když jsem se přihlásila na svůj první půlmaraton v Č. Budějovicích. Byl ale v době státnic na VŠ, tak jsem tréninku moc nedala. Každopádně jsem ho doběhla a pak začaly občasné závody Run Tour, Run Czech atd... systematicky jsem moc netrénovala, spíše jsem si šla zaběhat. To se ale změnilo se založením BKB v Bechyni a pravidelnými tréninky. A hlavně to nejdůležitější: na trénink BKB přišel můj budoucí muž, Vojtěch Houdek, a začali jsme běhat a systematicky trénovat spolu.

Kromě běhu dělám spoustu dalších sportů – cvičím jako instruktorka skupinových lekcí pilates, jógy a kruhového tréninku, snažím se cvičit i v posilovně, jezdím na kole a od loňského roku pravidelně pod vedením trenéra plavu. Mým běžeckým vzorem je Marcela Joglová.

Zaběhla jsem si nejlepší pětku na Run Touru v ČB za 20:32, v rámci celkového hodnocení JBP jsem skončila jako 3. žena.

Zklamání žádné – jsem ráda a moc vděčná, že mohu běhat a sportovat. Každé zklamání jednou přejde:)

Oblíbené závody? Určitě Sokolský běh – super organizace, počasí; Vožický běh – skvělá organizace a i Klekluli – tam jsem původně běžet nechtěla, ale byl to zážitek. Zajímavý zážitek byl celý závod v Novohradských horách – to byla lahůdka ve sněhu, bahně a na kamenech...

Snažím se trénovat, i když ne vždy to jde dle plánu, chtěla bych vylepšit čas na půlmaraton – to se mi už povedlo nedávno na T2 bězích a také čas na 5 km a na 10 km by se dal vylepšit...:)

Nesplněným snem v poháru je závod v Bechyni – Zářečská osma jako pohárový nebo naše Bechyňské schody jako pohárové a třeba ještě vylepšit celkové pohárové umístění???



4. Jiří Nevoral (*1983)

Mám blízký vztah ke Žďáru u Nové Včelnice. Tam jsem trávil v dětství svůj veškerý volný čas. Zní to na dnešní dobu dosti divně, ale hrával jsem již snad od čtyř pěti let fotbal se staršími dětmi. Vezmu-li to zpětně, tak ti kluci spousta z nich byla o deset let starší a já nejmladší z nejmladších. Hrávali jsme o letních prázdninách ve Žďáře na hřišti, poprvé na malé louce a rád jsem všechny zlobil a utíkal před všemi a to mi zůstalo dodnes. Dá se říct, že běhám odmalička více méně sám, občas se na chvíli kamarádi připojili, ale jen v létě, v zimním období jsem běhal sám. Nikdo mě netrénoval a běhal jsem podle svých pocitů. Do Jihočeského běžeckého poháru jsem se poprvé přihlásil na běh 1.5.2017, a to Sudoměřice u Tábora. Přitom jsem se věnoval naplno cyklistickým závodům od roku 2013. Z průběhu posledních běžeckých sezon jsem mile překvapen, nečekal jsem takové výsledky. Běhal jsem již Běžce Vysočiny od roku 2019, ale již rok před tím jsem také běhal na jiných závodech.

S posledními dvěma sezonami jsem naprosto spokojen nejen v Běhej Lesy z roku 2022, ale i s rokem 2023 Běžec Vysočiny, Jihočeský běžecký pohár, Běhej Zámky a i Inov krosový pohár. Tady na tomto seriálu se běhají traily krásnou přírodou a, řekl bych, chutnají mi tyto závody po měkkém.

Na tuto sezonu jsem se připravoval jinak. V prosinci jsem šel na operaci s tříselnou kýlou, tak jsem si dal dva měsíce bez běhu jenom chůze a více odpočinku. Letošní ročník mám úplně jiné běžecké plány, běhat na pohodu a v létě začít běhat a připravovat se na podzimní závody, kde bych chtěl ukázat své běžecké kvality. Uvidím, jak vše bude a podle toho budu běhat. Běh si nenechám vzít.



Část 3.

4. Jana Tučková (*1982)

Jsem z Českých Budějovic, aktivně jsem začala běhat koncem roku 2017, takže sedmým rokem nyní, prvním závodem byl Night Run v ČB v říjnu 2017.

V Jihočeském běžeckém poháru jsem od roku 2018 (celkové umístění v ženách: rok 2018 – 7. místo, 2019 – 6. místo, 2020 a 2021 – 2. místo, 2022 – 3. místo a 2023 – 4. místo).

Sportovní přípravu mám pouze základní z dětství, běhám sama, nemám žádného osobního trenéra. Jsem sice členem Trisk ČB, což je triatlonový oddíl, ale trénuji se také sama.

Kromě běhu se ještě věnuji triatlonu, stejně jako Jihočeský běžecký pohár je na každý rok Jihočeský triatlonový pohár, který také objíždím, pokud mi to časově vyjde. Závodů je ale mnohem méně než v JBP.

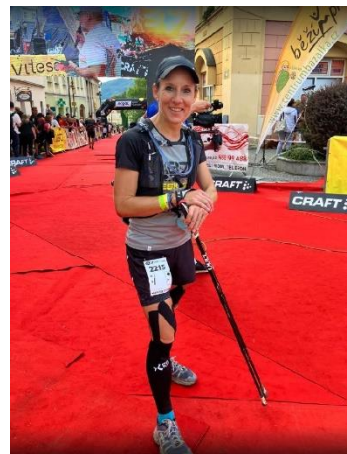
Co se týká triatlonu, největší úspěch byl závod Czechman, který jsem loni absolvovala na tratích – 1,9 km plavání, 90 km cyklistika a 21,1 km běh v celkovém čase 5:37:17.

Loňský běžecký pohár se mi líbil, asi nejvíce novinka v poháru Pivoňův běh, protože to byl běh terénem s hezkou přírodou. Spíše zklamání přinesl závod Horský maraton Trhové Sviny, kde jsme společně s běžkyní Verčou Šindelářovou zabloudily, a trať si tak protáhly a přišly tím o umístění ☹️ Závod to byl vzhledem ke sněhovým podmínkám velmi těžký.

Co se týká zážitků ze závodů, jediný mě napadá z cesty na závod v Amsterdamu, kdy byl naší „výpravě“ cestou na letiště zrušen let, a tudíž jsme se museli dopravit autobusy, a cestovali jsme tak odděleně.

Plány na novou sezonu nějaké mám – nové závody maraton v Linci v dubnu, maraton v Budapešti v říjnu, premiéru budu mít na 66 km Čertovského ultra trailu v Máchově kraji.

Ráda bych vylepšila zaběhnutý maratonský čas – osobák mám 3:12:12, tak uvidíme, jestli se to povede.



5. Jan Gregor (*1979)

Jsem z Velešína. Dětství jsem strávil většinou prací na zahradě, měli jsme mj. až 120 králíků, všechno se dělalo ručně, ruce samé mozoly. V 80. letech jsem snil o účasti na cyklistickém Závodu míru, obdivoval jsem O. Ludwiga, U. Amplera a J. Regece. Také mě fascinovala cesta V. Dostála na kole kolem světa 1994-1997. Z přelomu tisíciletí mám cyklistický rekord 263 km za den přes Šumavu a Novohr. hory nebo 6x za sebou na Kleť od Zl. Koruny (tj. 6x10 km do kopce). Pro stabilní výkonnost a sportovní dlouhověkost bych jako další vzory zmínil např. J. Železného, J. Jágra nebo trio Federer, Nadal a Djoković. Od roku 2010 bydlím v Č. Budějovicích, čtyři děti, hypotéka a boj s časem, který po úmrtí matky v době covidové epidemie vyvrcholil 2,5 roční intenzivní péčí o otce až do jeho odchodu v září 2023.



Sportovní průpravu nemám. Někdy v 6. tř. ZŠ mě p. Kopřiva, náš učitel tělocviku, vzal na školní okresní běžecký závod, a skončil jsem třetí od konce. V r. 1991 jsem p. Bambulovi, soupeři mého otce, za jeho stříbrnou medaili ze závodu v ČB Stromovce slíbil, že budu běhat. Bez tréninku jsem pak v r. 1993 v 8. tř. běžel 1500 m za 5:27 min. a v prváku SŠ 1 km za 3:13 min. Pravidelně jsem začal běhat až v r. 2002 na VŠ v Olomouci kvůli bolestem na hrudníku, které ale šly od zad. Závodím od r. 2006 poté, co na mě při běhu u Besednic zakřičel p. Kožíšek, ať dorazím na 1. ročník jeho závodu na Kohout (7 km, 19. místo z 37 a poslední v kategorii A). Loni, tj. po 17 letech, tam byl můj čas téměř stejný, avšak na současných 10 km. V r. 2019 mě na 8 měsíců vyřadil prasklý meniskus a operace. Zatím mám za sebou 110 závodů, z toho 59x na stupních vítězů hlavně v kategorii B. Nepřetržitě od r. 1993 hraju rekreačně volejbal, od r. 1998 1x týdně cvičím kliky, od r. 2006 denně ranní 15 min. rozcvičku, podle možností jezdím na kole, plavu, hraju fotbal, stolní tenis nebo lední hokej. Běh je ale královská disciplína, nedá se odpočinout si schovaný v týmu ani z kopce.

Loni jsem odběhal nejvíce závodů (20) i km (téměř 1800). V poháru to bylo 5. místo a zatím nejvíce bodů i bez většiny bonusových. Vyběhl jsem mj. na asi 10 pohraničních hor od Kohoutu po Luzný. Vybírám si závody s větší konkurencí, těžší kopcovité v přírodě a trochu „dobrodružné“, jako jsou Pivoňův běh, Vožický běh (ač jsem na obou loni, resp. letos zabloudil) a závod v Novohr. horách, bezvadné byly ale např. i závody v Lišově, Boršově, D. Dvořišti nebo Sv. Janu n. M. Mimo pohár pak spektakulární „3kings3hills“ na „střeše Šumavy“, pro mě vrchol sezony, který jsem však na trati 25 km v nejteplejším dnu roku kvůli silným křečím málem nedoběhl. Dále se mi líbil třeba i závod na Kohout, lipenský horský půlmaraton nebo krosová dvanáctka ve Velešíně. Na domácím ČB půlmaratonu bylo zase fajn po roce slyšet na startu *The Eye of the Tiger* a část „*Just a man and his will to survive*“ motivovala závod opravdu přežít... Vhodná doba na překonání osobního rekordu na půlmaratonu z r. 2007 (01:19 h) je ale už pryč.

Zajímavých zážitků bylo loni více. Tak například začátkem dubna při těžkém krosovém závodě ve sněhu v Novohr. horách jsem na Kuní hoře doběhl T. Fárníka (on ale na více než 3x delší trati), pozdějšího úspěšného účastníka trailového MS 2023 v Rakousku, a přes Kraví horu jsme spolu doběhli až do cíle. Tam však byl jako (příliš rychlý) vítěz své trati přehlédnut, což se napravilo až později po mém e-mailovém podnětu. Mimo pohár pak soupeření o 1. místo s J. Hronem po celou dobu na krosové dvanáctce ve Velešíně, kdy jsem ho nenechal nesprávně odbočit, a asi i díky tomu mě pak mohl o pár km později v cíli předběhnout. Pozoruhodné bylo i zjištění nesrovnalostí v bodovém hodnocení poháru, což se kolegům stává asi tak „1x za 10 let“.

Letos v březnu jsem během ploužení na závodu v K. Újezdu měl z nápisu „sběr starého železa“ na nástěnce v Opalicích povědomý pocit... Přesto chci i nadále zkusit běhat pravidelně, vyzrále a udržitelně a v tréninku i regeneraci se na stará kolena zase zlepšit, záleží ale na příznivých podmínkách. Pokusím se zabojovat o umístění v první šestce poháru popáté za sebou, znovu i v týmech a uspět na staronovém vrcholu sezony (3kings3hills). Jinak už k třicátinám v r. 2009 jsem si chtěl nadělit start na švýcarském Jungfrau Marathonu a láká mě i zkusit si zlepšit čas na maratonu (zatím 5x) nebo vyzkoušet triatlon. A jednou bych si přál potkat se s dětmi na závodě dospělých.

Část 4.

5. Ludmila Dokulilová (*1962)

Běhání mám v krvi, běhám od 15 let.

V r. 2023 odešlo koleno, proto běhám s ortézou.

V loňském ročníku poháru se mi nejvíce líbila kratší trať závodu v Kamenném Újezdu.

Zážitky: potěší mě pochvala od mladších závodníků (sportovců).

V tomto roce bych chtěla naposledy vyhrát svou kategorii.



1. místo na závodech v Třeboní 28.05.2024

7. Jerguš Jančůch (*1980)

Jsem Čechoslovák, své první krůčky jsem zkoušel v Žilině, narozen ale v malém Krumlově, kde jsem nakonec zůstal a jsem za to rád. Ještě před příchodem prvních MTB jsem začal jezdit po okolí ČR a později pak po okolí ČR, takže jsem založením hlavně turista a požitkář.

Běhat jsem začal až s prvními barefooty po třicítce, po vážném cykloúrazu, kdy jsem přišel o ledvinu a slezinu. Jak mi řekl můj operátor a také vášnivý cyklista, jsem bez zásadních omezení, ale už nemám rezervu (už žádný náhradní párový) na další případné muchlování s auty.

S covidem a nucenou prací z domova pak odpadla i potřeba pravidelného ježdění do práce na kole a já si místo kola větral hlavu pod Kletí se psem. Tedy trénoval nejdříve pes, pak David Vaš, a pak přestal pes stíhat.

Líbí se mi pěkný běh jako pohyb, takže se občas kouknu na světové elitáky, jak si ladně plují tempem pod 2:50, pak se marně snažím navodit stejný pocit u svého tréninku. Z dalších sportů už zbyl jen úklid hraček, případně úklid dětí. Čas od času chodíme s manželkou na taneční pro „seniory“ a zkusíme ladné pohyby spolu.

Každý rok s JBP jsem maximálně běžecky spokojený. Během loňské letní přípravy mě zklamala jen moje plantární fascie, ale nadchlo mě, že se s podzimem zase sama opravila.

Krásný byl Novohradský horský „maraton“, Krumlovská 11 a samozřejmě to vše korunované KleKluLi – asi mě baví trochu členitější terén, ale i rovinatý tradiční Hejtman je krásný svou podzimní probarveností.

Zážitky: na krumlovském dětském závodu jsem při běhu podporoval svou 12ti letou dcerku, která toho měla dost, ale ještě daleko hůř na tom byla ubrečená holka za ní, na pokraji zhroucení. Nedalo mi to, počkal jsem na ni, řekl, ať se nedře a že jsme tady od toho, abychom si to užili a podpořili dobrou věc. Pak jsem jí za běhu trochu poopravil techniku a ona doběhla s úsměvem těsně za tou mojí. Já doufám, že z toho aspoň něco zúročí při těch škaredých povinných kilometrech v rámci TV.

Má drahá mě v rámci láskyplného narozeninového dárku upsala na trailový závod v Alpách GWT35, což se snažím přibrat, abych měl v těch horách z čeho běžet. Krom toho bych chtěl samozřejmě zaběhnout aspoň 8 pohárových akcí, ale je to každý rok s ohledem na rodinný program náročnější a náročnější. Chtěl bych si zaběhnout Třeboňský maraton a užít si posledních 12 km, tak uvidíme, jak to vyjde letos 😊. Jediný dlouhodobý cíl je běhat ještě dlouho.



Cílový finiš při čb půlmaratonu 01.06.2024 (nalevo J. Jančůch)

Část 5.

6. Alena Vogelová (*1973)

Narodila jsem se v Č. Budějovicích, ale celý život žiji v Táboře. Běhání mě baví už od dětství, svůj první závod jsem vyhrála, když mi bylo necelých 5 let. Pravidelně běhat jsem začala zhruba v 7. tř. ZŠ. Když jsem pak přešla na SŠ, začala jsem navštěvovat atletický kroužek a trénovat pod vedením prvního trenéra. Po skončení školy jsem přešla do atletického oddílu VS Tábor, kde se mě ujal ing. Jan Pán, který sám dříve aktivně závodil. Jako první Jihočeš zaběhl 800 m pod 2 min. O Jihočeském běžeckém poháru mi v roce 2018 řekl pan Karel Boháč, který se pohárových závodů pravidelně účastnil. Mým běžeckým vzorem je Emil Zátopek a Tereza Hrochová. Kromě běhání mě baví ještě triatlon a cyklistika.



Rok 2023 byl pro mě docela úspěšný. Podařilo se mi dobře zaběhnout většinu závodů. Nejlépe se mi vedlo v Prachaticích a naopak se mi nepovedl závod v Lišově.

Z JBP se mi nejvíce líbil běh Reuter Run v Boršově nad Vltavou a vytrvalostní běh v Mladé Vožici. Oceňuji hlavně výbornou organizaci a zázemí pro běžce. V Boršově je super brodění přes Vltavu, ve Vožici krásná trasa.

Zážitek mám z běhu na rozhlednu Veselý vrch, který byl MČR veteránů v krosu. Při závodě jsem zavadila v lese o větvíčku, která mi sundala z hlavy čelenku. Nechtěla jsem se zdržovat jejím sbíráním, tak jsem pokračovala dál a smířovala se s její ztrátou. Když jsem si nahoře odpočinula a prohlédla si okolí z rozhledny, zjistila jsem, že ji někdo sebral a odevzdal pořadatelům. Udělalo mi to velkou radost a ještě jsem měla též radost z fotek, které mi pořídila jedna běžkyně. Když jsem si totiž povzdechla, že je škoda, že jsem si nevzala s sebou mobil, ochotně mě vyfotila na rozhledně a fotky mi pak poslala. Na tento závod ráda vzpomínám.

Letošní rok jsem začala netradičně angínou. Dál se chci účastnit závodů JBP, přibyly zde nové zajímavé závody. Mým hlavním cílem je nový osobní rekord v maratonu, buď v Třeboni, nebo v Kladně. Další cíl je co nejlépe se umístit v JBP.

8. Jan Kovář (*1980)

Jmenuji se Honza Kovář a pocházím z Písku. Vždy jsem rád sportoval a běhalo se téměř při všech sportech. Dá se tedy říct, že běhám odjakživa. Dřív jsem hrál o víkendech fotbal, tak mě ani nenapadlo v běhu závodit. Ale po zranění kolena jsem si začal hledat jiný sport, ve kterém se dá soutěžit a běh mě nadchnul. Kromě běhání jsem začal i trochu plavat a účastnil se závodů ve swimrunu, kterých se u nás v posledních letech bohužel moc nekoná.

Rok 2023 byl můj druhý rok v poháru a bavil mě ještě více než rok přechozí. Téměř ve všech závodech jsem zaběhl lepší časy než v roce 2022 a několikrát se v rámci kategorie umístil mezi nejlepšími. Vylepšil jsem si osobní rekord na 10 km i na ½ maraton. A společně s Hankou Jakubíčkovou a Michalem Stachem jsme obsadili 2. místo v týmové soutěži.



Nejraději běhám v přírodě a to byl jeden z důvodů, proč mám rád Pivoňův běh, který byl loni dokonce v poháru. Je to skvěle organizovaný závod, který se běhá v lesích kolem Písku.

Důležitou součástí pohárových závodů je i vyhlásování výsledků a ceremoniál v Kamenném Újezdu je pro mě pokaždé zajímavý zážitek. Vše probíhá velmi svižně a zřejmě i systematicky. Během chvíle jsou vyhlášeny všechny závody, kategorie a většinou ještě nějaké ceny navíc. Letos jsem si myslel, že už konečně rozumím principu tohoto vyhlásování, ale to netrvalo dlouho. Umístil jsem se někde v polovině startovního pole, tak jsem v klidu sledoval oceňované borce. Najednou na mě někdo zavolal, že si mám jít převzít cenu, tak jsem šel, postavil se vedle ostatních a radoval se, akorát asi nikdo z nás netušil, za co jsme oceněni.

Letos se chystám běhat opět hlavně pohárové závody. Na začátku roku jsem začal pomalu běhat a postupně přidávám svižnější běhy. Ale občas něco zabolí, takže neběhám tolik, kolik bych chtěl. Přesto bych chtěl letos opět odběhat dostatek pohárových závodů a nasbírat nějaké ty body do individuální i týmové soutěže, které se s týmem ST 132 účastníme ve stejném složení jako loni.

Část 6.

7. Lenka Černá (*1982)

Jsem rodilá a hrdá Jihočeška a po několikerém stěhování jsem se s rodinou přes Moravu a Prahu do jižních Čech vrátila. Zhruba před deseti lety přišel malý impuls od Michala Štěpánka (nově trenér dětského poháru), jestli by někdo neběžel půlmaraton. A protože mám ráda výzvy, chytila jsem se. Od té doby jedu na běžecké vlně. Moje dětství a dospívání ale nijak nenasvědčovalo tomu, že bych se mohla v budoucnu věnovat nějakému sportu – dvojky z tělocviku mi kazily vysvědčení a tělocvikářka náladu a motivaci. Nicméně láska k pohybu zvítězila, stala jsem se cvičitelkou dětí, instruktorkou horolezení a dnes si troufám tvrdit, že snad i běžkyní, i když na rekreační úrovni.

Neúspěchy si nevybavuji žádné, asi raději vzpomínám na to lepší, i když je jasné, že někdy to jde lépe a někdy to prostě drhne. Největší událostí pro mě byl Mezinárodní maraton mieru v Košicích. Několik let jsem měla zapsáno v diáři, že v roce 2023 se bude konat 100. ročník nejstaršího maratonu v Evropě a já chci být u toho. Tento sen se mi splnil, z toho mám asi radost největší.

Kdybych měla jmenovat tři závody, které mě napadly bezprostředně po přečtení otázky, napadají mě: Běh kolem Hejtmanu (Chlum u Třeboně), Pivoňův běh v Písku a Běhy v Dolním Dvořišti. Proč? Nejspíš genius loci těchto míst, kus přírody a historie, kdy si užívám každý okamžik běhu.

Zážitkem je každé setkání s běžeckou komunitou. A pokud bych měla být konkrétní a vyprávět, asi by nestačil prostor. A protože běháme celá rodina, je skvělé, že trávíme čas společně a ty zážitky spolu sdílíme.

Běhám pro radost, když to jde, dobře, když ne, nehroučím se. Nejsem profesionál, chci, aby mi běh přinášel radost. Sny mám, pro tento rok mě nic nenapadá, do budoucna bych ale ráda absolvovala maraton v Aténách, který mi před lety překazil covid a absolvovala jsem ho tehdy pouze virtuálně.

A jihočeský pohár? Ten chci svou účastí podporovat i nadále, bez ohledu na aktuální výkon.



9. Robert Toman (*1993)

Pocházím z malé vesnice Bohumilice, která se nachází nedaleko města Vimperk. Běhám od února 2020. K běhání jsem se dostal na popud mé kamarádky. Díky ní jsem se přihlásil na svůj první závod, půlmaraton v Českých Budějovicích (který byl kvůli covidu nakonec přeložen až na podzim následujícího roku). Asi tam se zrodila má láska k běhání.

Jsem dost soutěživý běžecký samouk. Začal jsem sám trénovat po kopcích v okolí. Začátky nebyly moc jednoduché, ale ta dravost soutěžit byla a je silnější. Hlavně běhám tak, aby mě to pořád bavilo. Mezi další mé koníčky patří plavání a jízda na kole.

Vloni jsem běžel JBP poprvé a dost mě ty závody nadchly. Člověk díky těm závodům poznává spoustu nových, krásných míst a potkává se s bezva lidmi se stejným zápallem pro běhání.

S rokem 2023 jsem byl běžecky velice spokojený. Na jaře sem si dost věřil, kdy jsem měl lepší formu než na podzim, kde už to úplně taková sláva nebyla. Každý závod v JBP má pro mě svoje kouzlo. Ale asi bych vyzdvihnul závod Jindřichohradecká hodinovka, z toho mám opravdu radost. Tam jsem si vylepšil svůj osobák o 600 m. Naopak velké zklamání bylo neběžet kvůli nemoci Pivoňův běh v mém oblíbeném Písku a utrápený Sokolský běh v Českých Budějovicích. Jinak je pro mě úspěchem každý závod doběhnout s úsměvem do cíle.

Mimo závody JBP se mi nejvíce líbily týmové závody Vltava Run a Písecká štafeta.

Zážitků ze závodů je spousta. Nejvíce ve mně zůstává běh v Novohradských horách, kdy jsem tento zimní běh opravdu dost podcenil, kdy jsem si nevyhledal podmínky trati ani počasí, které tam panovalo. Naštěstí jsem měl trochu toho rozumu a vzal si s sebou i teplejší oblečení. Bohužel trailové boty zůstaly doma, takže jsem celý závod běžel v silničkách. No což, cca 9 km se mi běželo překvapivě dobře, ale pak to přišlo. Seběhy jsem slézal zásadně jen po zadku a do posledního kopečku jsem „běžel“ (čti spíše šel) stylem stromeček, jak mi to podkluzovalo. Až na pár odřenin jsem si ze závodů naštěstí nic jiného neodvezl. No co, chybami se člověk učí. Ale příště už si dám opravdu velký pozor na to, abych něco nepodcenil.

No, popravdě, moje příprava na novou sezonu byla jedna velká improvizace. Běžecké plány a i cíle většinou přijdou na začátku sezony. Jen snad, aby se mi vyhýbaly zdravotní potíže a aby mě běh nadále bavil stejně tak, jako doposud.



Část 7.

10. Michal Stach (*1985)

Jmenuji se Michal Stach a jsem z Jindřichova Hradce. Jsem zvyklý sportovat odmalička. Do 20 let jsem hrál závodně hokej a do 33 let pak na úrovni Krajské ligy jako koníček. Běh byl pro mě vždy doplňkovým sportem, který považuji za základ pro každý sport. Vždy mě bavilo běhat a v rámci „suchých“ hokejových tréninků jsme běhali také delší tratě, ale vždy jen maximálně do 8 km. Po ukončení hokejové dráhy jsem hledal nějakou sportovní náplň a vyšel mi z toho nejlépe běh, protože narozdíl od kola je asi z půlky náročný na čas. Takže běhu jsem se začal věnovat více o letních prázdninách, kdy jsem se rozhodl, že zkusím uběhnout Třeboňský půlmaraton.



Po naběhání 300 km jsem to v říjnu 2019 zkusil (1:29 h) a následně se začal běhu věnovat více. Běžce jsem sledoval odmalička, takže, pokud bych měl uvést svůj vzor, tak je to Haile Gebrselassie nebo Hicham El Guerrouj. Jinak se věnuji ještě kolu a tenisu. Paradoxem je, že od posledního mistráku v hokeji v březnu 2019, kdy jsme vyhráli Krajskou ligu před 2000 diváky, jsem brusle nenazul a ani mi to nechybí. 😊 Mám-li zmínit trenéry mimo běh, zahrál jsem si a zároveň mě trénoval Peter Pucher, majitel zlaté medaile z MS v hokeji z roku 2002.

Z roku 2023 jsem měl smíšené pocity. Sice se mi podařilo uhájit desítku v absolutním pořadí poháru a 3. místo v kategorii, ale musím sportovně přiznat, že, pokud by někteří lepší běžci nevynechali nějaké závody, tak bych tam nebyl. Výkonově to bylo horší než rok 2022. Nerad se na něco vymlouvám, ale příčinou bylo větší pracovní vytížení, stavba domu a starost o dům rodičů, neboť můj otec čekal na výměnu kyčle, takže jsem jej musel zastoupit, pokud jde o fyzické práce venku. Zklamáním pro mě byly mé výkony v půlmaratonech, kdy se mi nepodařilo se přiblížit osobnímu rekordu (1:22:51 h) a za úspěch považuji osobní rekord na 10 km (37:45), který se mi podařil v rámci hodinovky v Jindřichově Hradci po přepáleném začátku.

Pokud jde o pohár, tak nejvíce se mi líbila hodinovka v JH (mám to doma), Sokolský běh (velká konkurence a dobré výkony) a Dačická 14 (je tam skvělá trať v přírodě). Ze závodů mimo pohár musím zmínit SeziRun (skvělá atmosféra, trať i organizace a běží se pro dobrou věc – letos v JBP) a dále pak Běh kolem Světa a Třeboňský půlmaraton (pro mě má zvláštní význam, protože to byl můj první závod v životě v roce 2019).

Napadá mě negativní zážitek, kdy jsem měl drobnou autonehodu při cestě do Boletic, kvůli čemuž jsem tam nedošel, a přišel tak o důležité bonusové body (hlavně, že se nikomu nic nestalo). Pozitivních zážitků je samozřejmě více.

Snažím se poctivě trénovat, asi jako každý. Chodím i na dráhu. Můj cíl je zůstat zdravý, mít z toho radost a pokusit se v poháru vyběhat co nejvíce bodů pro tým i pro sebe. Dlouhodobější plán je posunutí osobních rekordů na půlce, desítce a hodinovce. Do budoucna bych chtěl zkusit maraton, ale na to ještě potřebuji nabrat hodně zkušeností, mám z toho respekt.

Část 8.

16. Ivo Grabmüller (*1962), vítěz kategorie Muži D

Pocházím z Prachatic a až na pár relativně krátkých období tam žiju celý život. Sportuji od mládí (1. závody jsem absolvoval 7.1.1970 na Kvildě). Původem jsem běžec na lyžích, který k tomu slušně běhal. Moji první a vlastně také poslední trenéři pocházeli právě z té doby. Dnes jsou ale oba dávno mrtví a jejich jména asi nikomu nic neřeknou. Mým velkým sportovním vzorem nebyl kupodivu lyžař, ale atlet Fin Lasse Viren - čtyřnásobný olympijský vítěz na 5 a 10 km na OH v Mnichově a Montrealu. Vrchol mého atletického snažení byla vojna v RH Praha a Jablonci n. Nisou. Pak už ale přišly chvíle triatlону, od kterého jsem si občas odskočil k lyžím (také třeba 6. místo na Jizerské 50). A když to pak nešlo rychleji, zkusil jsem to výš a své snažení završil dosažením vrcholu Mt. Everestu a také Koruny světa. Jihočeský pohár jsem začal intenzivněji běhat v roce 2022, protože mé tělo přestalo tolerovat zkaženost vody při pokusech natrénovat plavání, a také proto, že jsem postoupil do kategorie 60+ :-)



V roce 2023 to vycházelo skvěle – neměl jsem žádné větší zdravotní trable a jen jednou mě v mé stařecké kategorii dokázal někdo porazit. Potěšil mě výsledek na jaře v Novohradkách, na podzim mi vyšel závod v Chlumu u Třeboně a také se mi podařilo po pár letech zase vyhrát Velkou Kunratickou.

Bohužel mi nevyšel domácí závod v Prachaticích, ale to už byl nejspíše důsledek mých současných zdravotních trablů.

Těžko říct, které z těch loňských závodů se mi líbily nejvíce – když vyhraješ, jsou hezké všechny :-). Mám rád krosy – čím těžší podmínky, tím lépe. Takže Čimelice, Horský maraton T. Sviný, prima byl i Běh Olympijského dne v Č. Lhotě.

Zážitky – snad jen taková perlička. Mimo běhání a hor také občas chytám ryby a na začátku října (po půlmaratonu v Kardašově Řečici a těsně před Chlumem u T.) jsem byl 2 týdny na rybách v Mongolsku. Je to kus cesty, takže 2 dny v letadle a 3 dny v autě. Ale mezi tím týden chytání tajmenů. Při chytání se mi podařilo odběhat 4 kvalitní tréninky a ve spojení s nadmořskou výškou 1600 m n. m. jsem podle mého položil základ svých podzimních úspěchů. A toho tajmena jsem nakonec také chytil :-)

Sportovní plány na letošní sezonu zatím nespřádám, uvidíme...

Zpracoval: JG, 05-07/2024