

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 1: Proč běháte?

Běhání by mělo být cestou ke zdraví, ne k jeho ničení. Obzvláště tehdy, pokud nás živí něco jiného. Když se z běhu stane hon za čísly, snadno zapomeneme, proč jsme vůbec začali. Než se pustíte do tréninku, zeptejte se sami sebe: „Proč běhám?“ Pokud odpověď nesouvisí se zdravím, radostí a dlouhodobou udržitelností, možná je načase přehodnotit přístup.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja Viskotová, Jana Tučková, Lenka Černá, Alena Vogelová, David Vaš, Jiří Nevoral, Jan Gregor, Michal Stach, Petr Klimeš, Vladimír Profant, Ladislav Stejskal ml., Josef Zoderer, Vítězslav Černý

Část 1.

1. Alesja Viskotová (*1992)

Pocházím z Donbasu, z města Luhansk (Ukrajina). V Česku žiji zhruba od roku 2012. Žila jsem na Moravě, na Znojemsku, kde jsem trénovala, závodila a během toho studovala dálkově vysokou školu v Praze. Po škole jsem jezdila na tréninky do Čáslavi, kde jsem měla trenérku, se kterou jsme spíše fungovaly také dálkově, jen tréninkové víkendy a nějaké soustředění. Původně bylo mou závodní disciplínou 400 m překážek, kde mám osobní rekord 58.73, pak jsem se obrátila na Jarmilu Kratochvílovou, jestli by mne nechtěla trénovat. Ta mi ovšem sama řekla, že překážkám nerozumí, tak jsem začala běhat 800 m, kde mám osobní rekord 2.03.17. Takže nějakou tu sportovní minulost mám a všechno to napsat tady do článku ani nejde. Byla to hezká životní etapa.

K běhání se vracím po delší době. Jelikož v práci většinu času jen sedím, tak jsem začala občas běhat a zase si udržovat nějakou fyzickou kondici.

Do Jihočeského běžeckého poháru jsem se přihlásila v roce 2023. Moje manželka se přihlásila na Velešinský kros, protože to máme v místě bydliště a potkala tam Míru Šimka. Pak se rozhodla, že se přihlásí do poháru a já se přihlásila s ní. Znamenalo to pro nás zpestření tréninků a občas nějaký závod, abychom neběhali jen kolem domu. Pak mě nejvíce nakopl Reuter Run v Boršově



nad Vltavou, kde jsem skončila třetí a mým cílem pro další rok se stalo umístit se v tomto závodě opět na stupních vítězů. A pak ani nevím, jak jsem se k tomu vůbec propracovala, že jsem doma nahlas řekla, že vyhraju JBP – nevím, co mne k tomu vedlo, asi nějaké zatmění v hlavě.

Pracuji jako řidička, jezdím s autobusem linkovou dopravu. Kombinovat práci a běhání se mi začíná dařit, za rok 2024 jsem si konečně vybudovala nějaký systém, což trvalo celý rok a stále trvá, teď mi to už nepříjde tak těžké. Jezdím ranní a odpolední směny, což je pro mne ideální. Na ranní vstávám ve 3.20 h, ale konec mám v 11.30 h, odpolední pak začínám ve 13.50 h a jestli chci stihnout nějaký ten běh, vstávám zhruba v 8.30 h, a to kolikrát jdu spát ve 2-3 h ráno. Nedělám nějaké speciální tréninky, dodržuji dvě pravidla: nemít volno od běhání víc než 2 dny a o sobotách, které jsou vždy volné, mám dlouhý běh.

S rokem 2024 jsem spokojená. Největším zážitkem pro mě bylo, že jsem poprvé v životě uběhla půlmaraton, ale nejvíce se mi líbil závod 3Kings3Hills, kam se chystám i v letošním roce.

Cíle na tento rok mám spíše mimo Jihočeský běžecký pohár, a to uběhnout maraton, který poběžím mimo ČR, ale ještě před tím si splním svůj druhý běžecký sen, závod, který poběžím už v květnu – kde jedu překonat sama sebe. Mám další velký běžecký sen, tam mě ale čeká ještě dlouhá cesta, chci jednou běžet Comrades Marathon. Takže tam chci směřovat veškerou svou další přípravu, ovšem jestli to život umožní.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 2: Pravidelnost, motivace, konzistence

Tyto tři faktory jsou klíčem k dlouhodobému zlepšení. Navzájem se doplňují a posilují, a společně vás vedou k vašim běžeckým cílům. Pokud některý z nich chybí, můžete ztratit směr, což může vést ke stagnaci a demotivaci. Zde jsou shrnující rady:

- **Trénujte pravidelně:** I když se vám nebude chtít, vyrazte v naplánovaný den běhat, třebaže to bude znamenat změnit trénink. Nezapomínejte také na dny odpočinku a regenerace.
- **Mějte na paměti svůj cíl:** Naplnění vašeho běžeckého snu vyžaduje úsilí. Práci, kterou je třeba vykonat, za vás nikdo neudělá. Přijměte to a těšte se na každý trénink jako na krok k vašemu cíli.
- **Každý běh se počítá:** Pokud nemáte čas na plnohodnotný trénink, vyrazte alespoň na 30 min. lehkého běhu nebo chůze. Každý pohyb se počítá.
- **Neměňte neustále svůj tréninkový plán:** Držte se zvoleného směru a pravidelně vyhodnocujte své pokroky. Pokud se výsledky nedostavují, teprve pak zvažte změnu.



Tímto způsobem se snáze vyhnete stagnaci a zvýšíte své šance posouvat se stále vpřed.

Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja Viskotová, Jana Tučková, Lenka Černá, Alena Vogelová, David Vaš, Jiří Nevoral, Jan Gregor, Michal Stach, Petr Klimeš, Vladimír Profant, Ladislav Stejskal ml., Josef Zoderer, Vítězslav Černý

Část 2.

1. David Vaš (*1990)



DAVID VAŠ

- Půlmaraton - 1:07:42 hod
- Maraton - 2:23:03 hod
- 2. místo na Pražském půlmaratonu
- 4. místo na MČR v maratonu
- 5000 m - 14:59,91 min
- Oblíbené boty:
Mizuno Wave Rebellion Flash

Pocházím z Munic u Hluboké nad Vltavou. Běhání se věnuji od roku 2011, kdy jsem kvůli zdravotním komplikacím musel ukončit kariéru v motokrosu. Běh mi tehdy pomohl najít novou vášeň a směr v životě. Jihočeského běžeckého poháru se účastním již čtvrtým rokem, protože mě baví soutěžit s místní běžeckou komunitou a poznávat nové trasy v našem krásném kraji.

Mám za sebou bohatou sportovní průpravu. Strávil jsem přes dva roky v Keni a Etiopii, kde jsem trénoval s nejlepšími běžci světa. Tato zkušenost mě posunula z hobby běžce na poloprofesionála a certifikovaného trenéra kondičního běhu. Mým běžeckým vzorem jsou právě keňští atleti, kteří mě inspirovali svou disciplínou a přístupem k tréninku. Kromě běhu se občas věnuji i triatlonu, což mi pomáhá udržovat všestrannou kondici.

Jsem certifikovaný trenér kondičního běhu a své zkušenosti předávám dalším běžcům prostřednictvím skupiny #tymdejvid. Kombinovat práci trenéra s vlastním tréninkem je náročné, ale zároveň obohacující. Vidět pokroky svých svěřenců mě motivuje k dalšímu zlepšování.

Rok 2024 byl pro mě běžecky úspěšný. Na úvod sezony jsem si zaběhl rychlou desítku v Pečkách 31:37 jen pár vteřin od osobáku... Na jaře jsem cílil na Pražský maraton, ten se bohužel vlivem puchýře na 32. km nevydařil a závod jsem dokončil za 2 hod. 35 min. v první desítce... Na podzim jsem si zaběhl s týmem půlmaraton v italské Gardě v čase 1:11:44. Pak už mě čekala operace tříselné kýly a nutná pauza.

Z pohárových závodů v roce 2024 mě nejvíce oslovil Běh kolem Hejtmanu, kde jsem si užil krásnou trasu a přátelskou atmosféru. Mimo pohár mě nadchl již zmíněný půlmaraton na Gardě pro svou malebnou scénérii a skvělou organizaci.

K nezapomenutelným zážitkům patří organizace našeho vlastního závodu Okolo Muňáku v Municích. Vidět nadšení účastníků a podporu místní komunity bylo opravdu povzbuzující.

Na novou běžeckou sezonu se připravuji systematickým tréninkem, zaměřuji se na zlepšení rychlosti a vytrvalosti. Krátkodobý cíl: obhájit vítězství v JBP. Střednědobý cíl: zlepšit osobní rekord na maratonu a získat medaili z Mistrovství republiky. Dlouhodobý sen: účast na prestižních zahraničních maratonech, jako je Boston nebo New York. Letos v září mi vyjde Berlín 😊

V poháru bych uvítal rozšíření závodů i do méně známých lokalit našeho kraje, aby běžci mohli objevovat nové trasy a prostředí. Termínovka na rok 2025 je atraktivní a těším se na nadcházející závody.

Účast v JBP bych rozhodně doporučil všem běžcům. Nabízí skvělou příležitost ke zlepšení kondice, poznání nových míst a setkání s přátelskou komunitou nadšenců do běhu.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 3: Trénink není jen běh – i každodenní život je zátěž

Neoddělujte svůj trénink od zbytku svého života. Každodenní stres (práce, děti, spánek) je zátěž, se kterou tělo musí bojovat stejně jako s fyzickým zatížením z běhu. Netlačte v tréninku na pilu, když víte, že už teď jedete na doraz. Trénink má do života zapadat, ne ho ničit. Vnímejte svůj den jako celek a přizpůsobte mu svůj trénink. Když se nám neběhá dobře, mnohdy hledáme chyby v tréninkovém plánu, a přitom ignorujeme měnící se podmínky našeho života.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja Viskotová, Jana Tučková, Lenka Černá, Alena Vogelová, David Vaš, Jiří Nevoral, Jan Gregor, Michal Stach, Petr Klimeš, Vladimír Profant, Ladislav Stejskal ml., Josef Zoderer, Vítězslav Černý

Část 3.

2. Jana Tučková (*1982)

Jsem z Českých Budějovic, aktivně jsem začala běhat koncem roku 2017, v JBP jsem od roku 2018 (celkové umístění v ženách: rok 2018 – 7. místo, 2019 – 6., 2020 a 2021 – 2., 2022 – 3., 2023 – 4. a 2024 – 2.).

Sportovní přípravu mám pouze základní z dětství, běhám sama, nemám žádného trenéra. Kromě běhu se věnuji ještě triatlonu a, pokud to časově vyjde, účastním se jihočeského triatlonového poháru.

Pracuji v administrativě s pevnou osmihodinovou pracovní dobou. To mi umožňuje trénovat ráno (třeba plavat chodím 2x týdně) a pak po práci, kromě zimy (to už je tma) jezdím na kole a běhám prakticky celoročně, za tmy mi to nevadí 😊

S odběhaným pohárem 2024 jsem vcelku spokojená (1. místo v ženách mi uteklo o pár bodů), běhalo se dobře bez zranění a nemoci, až ke konci roku se začalo trochu ozývat koleno z přetížení 😞. Sezona byla dlouhá a závodů spousta.



Z pohárových závodů se mi líbil tradiční běh na Klet', Velešínský kros a Štěpánský běh jsem vyhrála v ženách. Premiérově jsem také běžela štafetový závod v Českém ráji a Jizerun. Co se týká delších závodů, na jaře jsem absolvovala Trhosvineckou stovku 108 km v čase 13:37 h.

Jednoznačně nejhezčím běžeckým zážitkem byl půlmaraton v Itálii „Prosecco Run“, štafetové závody, maraton v Budapešti.

Po celoroční závodní sezoně bych ráda aspoň nějakou běžeckou pauzu, nesplněným snem je stále vyhrát JBP v ženách (2. míst mám už hodně 😊), v plánu je zase i nějaký ten maraton, ráda bych také nějakou stovku, tu asi až na podzim, ale hlavní je běhat ve zdraví a bez nemoci.

V poháru bych neměnila nic, termínovka na rok 2025 se mi líbí, je tam více delších závodů, takže jsem spokojená 😊 a pokud hlavně zdraví dovolí, budu se snažit odběhat co nejvíce závodů jak z poháru, tak i mimo něj.

Účast v Jihočeském běžeckém poháru bych určitě doporučila. Já sama jsem díky němu začínala běhat, když mě Míra Šimek oslovil na jednom závodě 😊 s nabídkou zasílání běžeckého newsletteru a díky poháru jsem také poznala spoustu skvělých kamarádů, přátel a běžeckých parťáků. Za tu dobu mám i opravdu velké množství běžeckých zážitků a podívala jsem se díky běhu i do mnoha nových míst.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 4: Spánek – zapomenutý tréninkový prostředek

Zlepšení velice úzce souvisí s regenerací. A královskou regenerací je spánek. Pokud šidíte noc, ztrácíte benefity dne. Kvalitní spánek je základní stavební kámen jakéhokoli výkonu. Každý kvalitní trénink začíná noc (někdy i dvě) předem, upravte si večerní návyky a uvidíte výsledky na trati. Tipy:

1. *Tělo miluje rytmus – chodte spát i vstávejte přibližně ve stejnou dobu, i o víkendu.*
2. *Uberte světlo, zklidněte mysl – večer ztlumte světla, snižte hlasitost a odložte mobil, neřešte důležité věci a dopřejte si klidový „dojezd“.*
3. *Ochlazení – tělo se na spánek přirozeně ochlazuje, neztěžujte mu to teplou sprchou těsně před spaním nebo přetopenou ložnicí (ideální teplota je kolem 18°C).*
4. *Tělo tráví, ty nespíš – poslední jídlo ideálně 2-3 hod. před spaním, odpoledne už bez kofeinu.*



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 4.

2. Jiří Nevoral (*1983)

Pocházím z hranic Vysočiny a jižních Čech, trvalé bydliště mám ve Žďáru u Nové Včelnice. Běhání mě bavilo od malička a také jsem hodně jezdíval na kole. Běh a kolo jsem začal brát vážně na konci roku 2012. V té době jsem se začal připravovat na cyklistické závody v okolí a o rok později jsem začal jezdit po závodech o kus dál. Postupem času jsem se zúčastnil i masových závodů v seriálu Kolo pro život na dlouhých trasách. V sezonách 2015 až 2021 jsem běhal někdy méně, jindy více. Až od konce roku 2021 běhám pravidelně. V té době jsem se zúčastnil běžeckých závodů na Běžci Vysočiny. Do Jihočeského běžeckého poháru jsem vběhl roku 2023, a to hned na ples 😊. Bylo mi řečeno, že jsou tu zajímavější a hezké závody, které se každý rok mění, což je pravda. Jinak se věnuji i jiným běžeckým seriálům: Běžec Vysočiny, Běhej Zámky, Inovy krosový pohár, také před dvěma lety Běhej Lesy.

Současné povolání je balení pojízdných střech do kamionů, aby se mohl naložit náklad odshora nejenom ze stran nebo zezadu. Balím komponenty do rakví jak sériově, tak kusově podle zakázky. Tato práce mi vyhovuje, z důvodu pohybu a občasného manipulování vozíky. Mám pohyb a můžu se různě protahovat, odpoledne mi pak nic nebrání jít si zaběhat nebo dát poutivý trénink.

S běžeckým rokem 2024 jsem naprosto spokojen. Takové výsledky v jeho průběhu jsem nečekal. V prosinci 2023 jsem totiž prodělal operaci tříselné kýly, dva měsíce bez běhání. Jenom jsem chodil krátké vzdálenosti a často odpočíval. Nadchlo mě, jak se moje nohy po závodech oproti dřívějšímu rychle zregenerovaly, což jsem v předešlých letech neznal. Jediným zklamáním byla moje neúčast na některých závodech, na které bych býval rád dorazil.

Nejvíce se mi líbí závody šité přímo mně na míru, např. závod v Boršově nad Vltavou. Mám rád 100 % trailové závody, což je Inovy krosový pohár v pěti závodech pravidelně na bedně, začalo to bronzem stříbrem zlatem stříbrem bronzem. V tomto seriálu mi 1. místo v kategorii uteklo o jediný bod.

Zajímavý zážitek mám z běhu na Klet'. Přesněji po závodě, kdy jsem běžel zpět se soupeři k vlakovému nádraží a různě se probíraly zážitky nebo zkušenosti sportovního života a pak občerstvení v zázemí. Ve Velešíně jsem se pro změnu pomalu s těžkýma nohama posouval z páté příčky kouskem po kousku dopředu až na 1. místo, které jsem udržel až do cíle o pouhý půlmetr.

Mám v plánu běhat dál a bude záležet na okolnostech života. Momentální cíl je vyhrát seriál Běhej Zámky. Když to dobře půjde, tak bych chtěl jet na závody Železná Ruda a Klínovec v seriálu Běhej lesy, kde jsem ještě neběžel. V JBP určitě běžet, kde jsem ještě neběžel, a určitě zaběhnout více závodů než v předchozím ročníku.

Letošní termínovku JBP považuji za dosti atraktivní. Jediný závod, co pro mě zajímavý není, je Třeboň. Běžel jsem to již dvakrát, masový závod a hlavně na můj vkus špatné parkování. Zpět k termínovce: líbí se mi na ní delší závody, kde bude možnost soupeřit s těžší běžeckou konkurencí.



Největší loňský úspěch a historický úspěch pro běžce z Vysočiny

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 5: Odpočinek není slabost, ale chytrá strategie

Tvrký trénink bez odpočinku vás nikam neposune. Odpočinkové dny nejsou ztracené – právě naopak. Tělo v nich sílí, adaptuje se na absolvovanou zátěž, léčí se. Rozhodně zde platí, že méně je více. Naučte se vnímat, kdy potřebujete ubrat, a získejte více tím, že neděláte nic intenzivního. Srovnávejte údaje z chytrých hodinek s vašimi vlastními pocity.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 5.

4. Lenka Černá (*1982)

Sportovní přípravu ve smyslu „sportuji už od dětství“ nemám. Mým vzorem je Emil Zátopek, hlavně svým ohromným odhodláním a silnou vůlí. Nikdy jsem nebyla na organizovaný sport, ale pohyb miluji jakýkoli a běhání je skvělou příležitostí, jak si vyčistit hlavu, vybit nějakou energii a nezřídka při běhu dostávám skvělé nápady. Jen je škoda, že nenosím tužku a papír, abych si je poznamenala.

Mám pocit, že od té doby, co jsem změnila práci, mám na běh méně času. Teď jsem učitelka a snažím se hlavně pracovat s plným nasazením, což znamená, že si občas domů přinesu i nějaké starosti. Na druhou stranu mi běh pomáhá se jich zbavit a vyřešit je.

Nadchl mě maraton ve Štýrském Hradci (Graz), kde jsem si maličko vylepšila osobní maximum. Ačkoli mi trénink podle představ úplně nevyšel, závod se mi povedl. Moc se mi líbily běhy v Kamenném Újezdu, vyšel mi i půlmaraton v Kardašově Řečici, půlmaraton na Výstavišti a běh v Dolním Dvořišti. Obecně je půlmaraton asi mojí nejoblíbenější distancí. Nevyšel mi běh na Klet' a běh kolem Ameriky, je vidět, že kopce prostě ještě moc neumím :).

Protože mám ráda Šumavu a Novohradské hory, musím vyzdvihnout 3Kings3Hills a již zmíněné Dolní Dvořiště. Proč? Protože na horách je vždycky krásně a u těchto běhů je taky perfektní organizace a doplňkový program.

Krásné a nezapomenutelné zážitky mám s manželem z 3Kings3Hills, kdy jsme si trasu přes Plechý a další kopečky moc užili. Další krásný zážitek byl s devítiletým synkem, který se mnou běžel v Kamenném Újezdu. Když se kilometr před cílem ptal, kdy přijde ten kopec, o kterém jsme mu vyprávěli, a já mu říkala, že už ho vyběhl, dost mě to pobavilo.

Letos bych chtěla i nadále běhat pro radost a uvidím, jak to půjde. Nikdy do poháru nejdu s cílem, že se „musím“ umístit. Další cíl je získání trenérské licence a stát se oficiálním trenérem atletiky dětí (Martin Gazda bude mít určitě radost), i když jsem si vědoma toho, že je to spojené s velkou zodpovědností. Mým velkým přáním je, aby děti měly radost z pohybu a přijaly zdravý životní styl za přirozený. Svoje velké sny si zatím nechám pro sebe.

Termínovka se mi líbí, i když ne každý závod je pro mě „to pravé ořechové“. Líbí se mi ta pestrost, každý si něco vybere. Určitě mi nevyjde stoprocentní účast na všech závodech, ale na výběr je toho hodně.

Kdo chce poznat skvělé lidi, překonávat překážky a vystoupit ze své komfortní zony, s JBP neudělá chybu.



JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 6: Využijte sílu pomalého běhu

Je vhodné, aby 80–90 % tréninku probíhalo v lehké intenzitě. Budujeme při něm aerobní základ, který je podmínkou k posouvání výkonu, zdraví a dlouhodobému progresu. Pomalý trénink vás paradoxně zrychluje. Dochází při něm ke strukturálním změnám v pracujících svalech (mitochondrie, kapiláry, objem-hustota krve...), které otevírají prostor nejen pro budoucí výkon, ale i pro naše zdraví. Nehořte se za každým během – pomalé běhy nejsou ztráta času, ale investice.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 6.

3. Jan Gregor (*1979)

Bydlím v Č. Budějovicích. Pravidelně běhám od r. 2002, závodím od r. 2006, v JBP od r. 2020 (více viz v příspěvku v newsletteru z 03.06.2024).

Absolvoval jsem 122 závodů, všechny dokončené, z toho 70x v první trojce hlavně v kategorii B. Z ostatních sportů mě už 32 let nejvíce baví volejbal.

Mám bohaté pracovní zkušenosti z Česka i zahraničí. Již šestým rokem pracuji na vlastním projektu z oblasti regionálního rozvoje z programu bavorského ministerstva: www.regionale-mobilitaet.de/cz/o-projektu/
www.euregio.bayern/wir-ueber-uns/geschaeftsstelle/

Díky časté práci z domova se běhat dá. Při souběhu více různých záležitostí ale někdy na běh času nezbývá.

Bylo trochu nečekané být jako první běžec z kategorie B 5x za sebou (2020–2024) v první šestce celkového hodnocení poháru. Úspěchem určitě bylo také celkové 3. místo v poháru, 1. místo v GP Kam. Újezdu (podruhé) a 11 prvních míst v kateg. B z 21 závodů.



To run or not to run, that is not the question!

Celkově byla první část loňského roku parádní, druhá spíše „thriller“. Nejprve sice dvě bloudění kvůli špatnému značení (Ml. Vožice, Sez. Ústí), zato pak v květnu asi nejlepší závod vůbec – nádherný trailový půlmaraton Pivoňův běh (3. místo), pak ČB půlmaraton pod 1:22 h. Na vrcholu sezony, 3Kings3Hills (25 km), jsem se nehledě na horko poprvé vyhnul křečím.

Zážitky byly kladné i záporné. Od konce dubna jsem několik měsíců trpěl opakovanou bolestí zubů (právě hlavně po běhu), k tomu se krátkodobě přidal zdánlivý infarkt (ve skutečnosti Thienzův syndrom), v létě zánět zevního zvukovodu (hrozná bolest v uchu...) a v srpnu mě už po každém běhu dost bolelo celé chodidlo levé nohy (asi plantární fascie?). Tak jsem v letním vedru ještě stačil úspěšně odběhnout lipenský půlmaraton (23 km, MČR veteránů v běhu do vrchu, 1. místo v kat. 45-49 let) a nastal třítydenní výpadek.

Když už se pomalu chystám přesedlat jen na zahradničení, kolo nebo šachy ☺, zvou mě kolegové z DE na závod na začátku října na jihu Bavorska (www.oberaudorftrailfestival.com). Přislíbím účast, doufám v zázrak. S nohou, která bolí už jen druhý den po běhu, stihnu naběhat jen 68 km. Moje kopcovitá trať Hocheck Short v Oberaudorf (přes 12 km, 500 m převýšení) je po vytrvalých deštích extrémně podmáčená a tím těžká, hlavně nebýt poslední. Nakonec je z toho krásné 6. místo (z 93) a 1. v kat. 40+ se značným časovým odstupem na DE-běžce (<https://my.raceresult.com/273924/results>).

V listopadu na závodě na Sokolském ostrově v Č. Budějovicích mám na 8 km poprvé v životě průměrnou rychlost 17,0 km/h, noha ale nepřestává pobolívat a otékat. Shodou okolností vyhrávám ještě závod v Kam. Újezdu (6,5 km). Po polovině listopadu kvůli viróze raději rovnou volím obvyklou zimní pauzu (1,5 měsíce) a na prosincovém volejbalu jsem si ještě stihl pochroumat koleno druhé (pravé) nohy. Byl to krásný, ale těžký rok. Do nového roku jsem vstoupil se smíšenými pocity a raději bez velkých plánů.

Dlouhodobě jsem se také podílel na přípravě a realizaci 3Kings3Hills 2024 (počet českých účastníků meziročně vzrostl o 350 %) a také jsem mj. inicioval zařazení 3Kings3Hills a lipenského půlmaratonu do JBP 2025. Nadále jsem koordinoval soutěž v počtu naběhaných km, nově i ohlédnutí za JBP 2024 a inicioval jsem a podílel se na koncepci i organizaci 1. DE-CZ běžeckého soustředění (10.05.2025 v Lipně n. Vlt.) vč. žádosti o financování.

Prioritou pro r. 2025 bylo vyhýbat se zraněním, ještě více ráno cvičit, nově zařadit prkno (plank), 1x měs. chodit do sauny a, což zatím nejde, 1x měs. vyběhnout Klet' několikrát za sebou podle poř. čísla kalendářního měsíce a dále zvýšit efektivitu běžeckého tréninku.

Pohár i nová termínovka jsou určitě atraktivní, uvítal bych další zvýšení účastníků v poháru i závodu. Pohár bych v kombinaci s dalšími závody a sporty rozhodně doporučil, protože „*Kdo chvíli stál, již stojí opodál.*“ (Jan Neruda)

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 7: Dýchání jako ukazatel i nástroj

Dýchání odráží intenzitu, ale i váš stav. Pokud se zadýcháváte brzy, zvolněte. Trénujte tak, abyste mohli mluvit – běžci často podceňují dech jako kompas svého těla. Naučte se s ním pracovat vědomě.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (13):

Alesja Viskotová, Jana Tučková, Lenka Černá, Alena Vogelová, David Vaš, Jiří Nevoral, Jan Gregor, Michal Stach, Petr Klimeš, Vladimír Profant, Ladislav Stejskal ml., Josef Zoderer, Vítězslav Černý

Část 7.

5. Michal Stach (*1985)

Jsem z Jindřichova Hradce a běhání jsem se začal věnovat v polovině roku 2019, v poháru pak od roku 2022. Sport obecně беру jako důležitou součást života, která by měla tvořit doplněk té pracovní stránce. Stejně je to s běháním. Pohár je takový bonus v podobě porovnání výkonnosti. Člověku to pak vnese do života určitý řád. Důležitým faktorem, proč běhat pohár, je i to, že potkáváte spoustu fajn lidí, kteří jsou podobně naladěni. Od malička jsem hrál lední hokej, který mě přestal naplňovat. Věnuji se ještě (teď už okrajově) cyklistice a tenisu.

Jsem advokát. Jelikož dělám sám na sebe, tak se na první pohled může zdát, že se to kombinuje dobře, že si ten čas mohu udělat vždy. Opak je ale pravdou. Času mnoho není, takže si musím vše pořádně plánovat.

Minulou sezonu považuji za průměrnou. Měřítkem úspěchu je pro mě na prvním místě výkon, až pak umístění. Za úspěch považuji 5. místo absolutně v JBP, ale jsem si také vědom toho, že loni neběhalo v poháru hned několik hodně rychlých lidí. Zklamání z některých mých výkonů, ale s tím se musí počítat.

Co se povedlo: půlmaraton v Řečici, protože znám prostředí lesů, kudy vede trať. Pak Sezirun, který je asi můj nejoblíbenější závod. Opět kvůli trati a organizaci. Paradoxně se ale právě se SeziRunem pojí negativní zážitek z loňského roku. Hodně mě mrzelo, že loni právě tam pořadatelé špatně navedli Honzu Gregora a Jerguše Jančúcha,



kteří běželi na čele. Běželi jsme kousek za nimi, ale bohužel nás neslyšeli. Měl jsem štěstí, že jsem tam běžel už poněkolkáté a znal trať. V tom závodě jsem se cítil skvěle a skončil druhý, ale po takovém ovlivnění pořadí jsem z toho neměl vůbec radost.

Snažím se pilně trénovat v rámci možností. Cílem by měla být radost ze sportu. Konkrétní cíle si už nedávám. Chci se postupnými krůčky zlepšovat, dokud to půjde.

Vždy jde něco změnit, zlepšit. Termínovka je letos asi OK, i když máme hodně dlouhých závodů. Alespoň je motivace trénovat více na delší tratě. Nicméně ať bude termínovka jakákoliv, tak bude vždy pro všechny stejná.

Jednu věc bych ale rád zmínil. Netýká se konkrétně jen JBP, ale všech závodů. Víím, že závodů je strašně moc a vejít se do volných termínů a vyhovět všem nelze. Nicméně podle mě by pořadatelé jednotlivých závodů v zájmu všech měli mezi sebou více komunikovat, aby se stávalo co nejméně, že se 15 km od sebe v jeden den konají 2 krásné tradiční závody s tím, že na každém je pak o polovinu méně běžců.

Účast v JBP vřele doporučuji všem běžcům bez ohledu na výkonnost. Je to vždy takový malý svátek s přátelskou atmosférou.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 8: Dynamický strečink – připravte tělo na běh

Před během se neprotahujte staticky, ale aktivujte svaly dynamickým pohybem. Příprava na zátěž začíná už před během – kvalitní warm-up zlepší efektivitu i sníží riziko zranění. Zaměřte se na cviky simulující běžecký pohyb.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, Václava **Zodererová**, Matylda **Bumbová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 8.

7. Alena Vogelová (*1973)

Narodila jsem se v Českých Budějovicích, bydlím v Táboře. Běhám odjakživa a do Jihočeského běžeckého poháru jsem se přihlásila, protože ráda závodím. Na střední škole jsem chodila do atletického kroužku a poté jsem běhala za Vodní stavby Tábor pod vedením trenéra Ing. Jana Pána. Mým běžeckým vzorem je Tereza Hrochová a Emil Zátopek. Další sporty, kterým se věnuji, jsou hlavně cyklistika, plavání a posilování. Celkově mě sport hodně baví, takže občas zkusím všechno možné 😊.

Jsem prodavačka a zkombinovat tuto práci s během je poměrně složité. Mám plno tréninkových plánů pro sedavou práci, které nejde dobře plnit po pracovním dni v obchodě. V pracovní dny proto zařazuji především regenerační běhy, vytrvalost, někdy fartlek. Kvalitní trénink běhám ve dnech volna.

V zimě nabíhám kilometry cestou do práce a z práce.



V roce 2024 jsem v únoru onemocněla a to mi ovlivnilo skoro celou sezonu. Na závodech jsem se trápila. Nejvíce se mi povedl závod v Prachaticích. Nejhorší se mi běžel půlmaraton v Kardašově Řečici.

Nejvíce se mi líbí Reuter Run v Boršově nad Vltavou, závod zakončený broděním přes Vltavu, skvělé zázemí a organizace. Z nepohárových závodů pak ČT Lipenský půlmaraton: je to těžký závod a krásná trasa.

Zážitek mám z Třeboňského maratonu, kdy se k běžcům zhruba na 5. km přidal splašený kůň a kus s námi běžel po silnici.

Cílem nové sezony je zlepšit si maratonský čas, plnit tréninkový plán a další výzva je horský závod. Termínovka Jihočeského běžeckého poháru se mi líbí, trochu mi vadí anketa o silvestrovském běhu. Chodím do práce a potřebuji o závodu vědět včas.

Jihočeský běžecký pohár bych určitě doporučila, líbí se mi možnost závodit na různých tratích a vzdálenostech.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 9: Nechte se předběhnout – ego do šuplíku

Každý běží svou cestou. Když vás někdo předběhne, není to porážka. Možná běží jiný trénink. Potlačte ego a soustředte se na sebe. Běh není závod s ostatními, ale se svými limity – a s těmi si musíte rozumět.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, Václava **Zodererová**, Matylda **Bumbová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimesš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 9.

7. Petr Klimesš (*1980)

Jsem z Č. Budějovic. Běhat jsem začal v roce 2011, potřeboval jsem zhubnout. První závod jsem běžel v roce 2012, byla to RunTour 5 km, 1. ročník v ČB. Jan Kreisinger tenkrát vyhrál 10 km za 30 min. a byl pak pro mě běžeckým vzorem. V tom roce se také poprvé běžel půlmaraton RunCzech, viděl jsem tenkrát v novinách fotku z náplavky, to byla výzva. V roce 2013 jsem to také uběhnul a od roku 2014 běhám pravidelně.

Povoláním jsem programátor, ve volném čase běhám, dobře se to doplňuje. Trochu jsem práci a koníček spojil v jednom ze svých projektů www.bezeckyzavod.cz, termínovka závodů s odkazy na pořadatele, takový vyhledávač závodů pro běžce.



V roce 2024 jsem odběhal nejméně kilometrů (2209) za posledních 10 let, na výkonech to bylo znát. Nejvíce se mi líbila Trhvosvinenská padesátka, je to velmi dlouhá trasa v pěkné přírodě, potkám tak spoustu lidí a každý rok je trasa jiná, vždy krásná a neřeším čas. Z pohárových akcí se mi nejvíce líbila Kleť, protože mě baví kopce. Holubov, protože je to v létě, pohoda, občerstvení. Boršov, posezení, koupání v řece. A mimo pohár se mi ještě líbí Pivoňův půlmaraton v krásné přírodě a Lipenský půlmaraton také v přírodě s výběhem na Stezku v korunách stromů, letos opět v poháru, doporučuji. O zážitcích ze závodů píšu na mém blogu www.cvicko.cz.

Chci běhat maratony. Čím jsem starší, tím raději mám delší tratě místo krátkých. Baví mě sbírat body, je to motivace pro trénink.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 10: Respektujte svou individualitu – poslouchajte své tělo

Každý máme jiné tělo, možnosti i okolnosti. Reflektujte své pocity, upravte trénink podle svého stavu. To, co funguje druhým, nemusí vám. Vaše tělo je váš nejchytřejší trenér – naučte se mu naslouchat.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, Václava **Zodererová**, Matylda **Bumbová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimesh**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 10.

8. Vladimír Profant (*1970)

Jsem z Týna nad Vltavou, ale trhovosvinenský rodák. Sportovně aktivní jsem vlastně stále, jako dítě jsem žádnou sportovní přípravu neměl, i když jsem se ve Svinech často účastnil dětských cyklistických závodů. Dlouho jsem se pak věnoval spíše kolektivním sportům (sálová kopaná, hokej), které jsem prokládal sem tam během nebo jízdou na kole. Asi tři roky jsem se věnoval i trénování fotbalové mládeže. K pravidelnějšímu běhání mě až asi před sedmi lety vyhecovał Peťa Červený (kamarád a také kolega z práce). Hodně jsem pak běhal i se synem Ondrou. V roce 2019 už jsme si již troufli i na některé závody v okolí, o kterých jsme ani netušili, že jsou pohárové. Na jednom z nich mě tehdy oslovil Míra Šimek a o JBP mi řekl. V současnosti se věnuji spíše triatlону. Běžeckého trenéra v Dinos (triatlonový tým) sice nemáme, i když se snažíme běhání plánovat co nejlépe a přistupujeme k tomu téměř vědecky, ale plavání by bez trenérského vedení v mém případě nebylo možné. Aktivně jsem začal plavat teprve před pár lety a jedině díky naší trenérce Radce Jirákové můžu v triatlону vůbec pomýšlet na lepší umístění a třeba i na vítězství v Jihočeském triatlonovém poháru v mé věkové kategorii (2023, 2024).

Pracuji na Temelínské jaderné elektrárně na nákupu, kde většinu času trávím u počítače, takže aktivní sport je pro mě hodně důležitý. S triatlónem se mi vůbec rozšířilo pole aktivit, které mě baví



a jsem za to rád. Nikdy by mě ani ve snu nenapadlo, že budu od jara natěšeně oblékat neopren a na jihočeských pískovnách plavat dlouhé kilometry.

S rokem 2024 jsem nadmíru spokojený. Obával jsem se, že při věnování se vícero sportům a vlastně i snížení běžeckého objemu zpomalím, což se mi předloni skutečně přihodilo, ale výsledky za rok 2024 předčily mé očekávání. Čas 1:26:23 na půlmaratonu v Kardašově Řečici překvapil i mě samotného.

Již zmíněný půlmaraton v Řečici se mi líbil i z toho důvodu, že jsem se na něm ze všech dosavadních půlmaratonů cítil zdaleka nejlépe. Za velmi povedený považuji i Czechman, můj třetí poloviční Ironman, kde se mi podařilo vylézt z vody již mezi první stovkou závodníků. Při konečném čase 4:49:43 mi došlo, že vlastně žádná z mých tří disciplín už úplně nezaostává.

Nejsilnější zážitek se u mě tentokrát pojí spíše s plaváním. Tříkilometrový závod na Lipně byl skutečným bojem sama se sebou a s vysokými vlnami, kdy jsem měl pocit, že takový závod snad musí být přerušen. Samozřejmě moje pocity byly hodně subjektivní, spousta dobrých plavců možná ty vlny ani nezaznamenala, ale sám jsem byl z toho natolik vedle, že jsem na první pokus netrefil cílovou bránu, kvůli čemuž jsem se mi o pár vteřin nepodařilo dostat svůj čas pod jednu hodinu. Tak snad příště.

Hodně trénujeme společně s kluky v DINOS TT (Fanda Kysel, Marek Stejskal, Peťa Červený a Libor Švec). Vedle pravidelných plaveckých tréninků a soustředění plánujeme společně i běhy na dráze, pod temelínskými věžemi, na Kleti, ale i běžkařské víkendy nebo cyklistické výlety. Z té rozmanitosti jsem nadšený. Sny a cíle se v mé věkové kategorii už těžko definují. Víím, že osobní rekordy se nedají překonávat každý rok, ale rád bych, aby se to sportování obešlo pokud možno bez zranění. Budu rád třeba i jen za výkony podobné těm z předchozího roku, ale především se těším na radost ze sportu a společné zážitky s fajn lidmi, které jsem i díky JBP a triatlonu potkal.

Termínovka mi přijde i letos hodně atraktivní, zahlédl jsem tam dost i delších závodů. Bohužel už jenom kvůli regeneraci není možné v letní sezoně stihnout všechny pohárové závody v triatlonu a JBP. Běžeckých závodů se tedy budu účastnit spíše na jaře a na podzim.

Samozřejmě JBP bych doporučil, vždy je tam vynikající atmosféra a příležitost se setkat se spoustou upřímných a přátelských lidí. Ta sounáležitost pak člověka motivuje zejména ve chvílích, kdy si k tomu pohybu musí najít cestu sám.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 11: Síla jako prevence zranění

Síla není zbytečnost, ale nutnost. I pro vytrvalce. Silový trénink není něco navíc. Je to základní výbava každého běžce, který chce běhat dlouhodobě, efektivně a bez zranění. Pravidelně posilujte střed těla, hýždě a stehna – právě tyto partie nejvíce pomáhají:

- lépe absorbovat nárazy a stabilizovat klouby,
- přenášet energii mezi horní a dolní částí těla,
- snižovat riziko přetížení a bolestí.

Nejde o objem svalů, ale o funkční sílu. Trénink přizpůsobte svým možnostem a začněte klidně jen 2x týdně po 15 minutách. Zátěž zvyšujte postupně – tělo potřebuje čas, aby si zvyklo.

Doporučujeme tyto základní cviky:

- dřepy (ideálně výdrž dole a poté rychle nahoru),
- výpady (vpřed, vzad, do stran),
- most (na zemi, výdrž nahoře + zpevněná hýždě),
- prkno-„plank“ (staticky, nebo se změnou poloh),
- dynamické zanožování (poloha na čtyřech- „oslí kopy“ vzad),
- leh na břiše + zapažování, nebo zvedání trupu (pro vzpřimovače zad).



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, Václava **Zodererová**, Matylda **Bumbová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 11.

10. Václava Zodererová (*1961)

Jsem z Prahy. Jako dítě jsem ale vyrůstala u babičky v Táboře. Trávila jsem u ní víkendy i prázdniny. Během sportovní pauzy při zranění asi před 8 lety jsem si prohlížela nabídku nemovitostí v Táboře a objevila malý byt přímo u náměstí na Starém městě, který jsem hned zakoupila jako letní byt i jako vzpomínku na dětství. Nakonec zde trávím více času než v Praze. Objevila jsem zde několik závodů, které pořádala Eva Pláničková. Na nich jsem se pak dozvěděla o JBP a začala se zúčastňovat jednotlivých závodů. Jinak sportuji celý život. Mám vystudovanou FTVS v kombinaci s germanistikou na Filosofické fakultě. Po škole jsem se zúčastňovala mnoha závodů. Nejprve soutěže Ocelový muž – žena – silově vytrvalostní pětiboj – benčpres, shyby, sed – leh, běh – 5 km a kolo časovka 40 km. Počítaly se nejlepší výsledky na vyhodnocení MR. Tuto soutěž jsem 12x absolutně vyhrála. Dále jsem se několik let zúčastňovala závodů Strenflex – fitnessový desetiboj. Zde jsem 2x vyhrála MS a 2x ME. Později jsem se začala zúčastňovat MR v benčpresu, kde jsem dosáhla 11 titulů mistryně republiky. Běhání mě baví kvůli možnosti zúčastňovat se mnoha závodů, poměřovat výkonnost a i po závodě společně strávit čas s jinými běžci a hlavně udržovat si štíhlou postavu.

Po škole jsem pracovala jako trenérka ve fitness. Poté jsem začala podnikat s nemovitostmi. Této činnosti se věnuji doteď, ale již pracuji jen tak na 30 %, takže mám dost času jak na běžecký či silový trénink.

Vzhledem k tomu, že jsem se v loňském roce hodně věnovala svému pejskovi, se kterým jsem jezdila na výstavy a často neměla čas na trénink, tak jsem s výsledky spokojena. Navíc se vše vyplatilo. Mám šampiona několika států i Interšampiona. Nová zkušenost a nová radost.

Vzhledem k tomu, že ráda běhám na silnici či na dráze, kde se mohu soustředit na výkon a nebát se, že ukloužnu po kořenech, kamenech atd. a způsobím si zranění, kdy nebudu schopna soutěžit v benčpresu, tak preferuji samozřejmě hodinovku, Sokolský běh, Prachatice, Kamenný Újezd, Sluneční pohár, Holubov... Z místních závodů pořádaných Evou Pláničkovou se mně líbí Novoroční běh, Harrachovka a Běh kolem Jordánu.

Letos se chystám více potrénovat. Vzhledem k tomu, že v termínovce 2025 v JBP jsou převážně terénní běhy, tak asi omezím účast na závodech JBP a pokusím se připravit na pár běhů na 10 km na rovině a hlavně na asfaltu, kde se budu soustředit hlavně na rychlost (Rožmitál-Březnice, Semice, Běchovice atd.).

Termínovka pro mě letos moc atraktivní není právě vzhledem k převážné většině závodů v terénu.

Účast v JBP bych doporučila z mnoha důvodů – poznat celou oblast jižních Čech při účasti na závodech, příjemnou atmosféru v komunitě stejně naladěných sportovců a i celkově dobrou organizaci celého poháru.



JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 12: Aplikace a chytré hodinky – sledujte, nepřeceňujte

Chytré hodinky a tréninkové aplikace jsou skvělý nástroj. Nejsou ale chytřejší než vaše vlastní tělo. Je lákavé porovnávat svá data s ostatními, motivovat se novými rekordy, sledovat body battery. Technologie ale neví, co přesně jste prožili během dne – jak náročnou jste měli práci, že jste se přejedli, kolik jste vypili kávy atd. To vše má na trénink vliv a je třeba to v tréninkové jednotce zohlednit. Hodinky vám to neřeknou, zatímco vaše tělo a pocity ano. Trénink má smysl, pokud respektuje vaši aktuální realitu, ne algoritmus. Hodinky sbírají data, vy sbíráte zkušenosti a naučte se rozpoznat den, kdy potřebujete lehkou zátěž nebo pauzu, i když „apka“ říká něco jiného.

Co se vyplatí sledovat: týdenní objem běhu, klidová TF, tempo v lehké intenzitě – pro kontrolu, ne k zhodnocení výkonu.

Co neřešit: každý kilometr a jeho tempo – hodnotte celkový pocit, zóny a VO2max získané z aplikací – bez správného kontextu a testování jsou často zavádějící a nepřesné.



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, Václava **Zodererová**, Matylda **Bumbová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 12.

10. Ladislav Stejskal ml. (*2001)

Jsem z Č. Budějovic, závodně běhám od roku 2012, když mi bylo jedenáct. Jihočeský běžecký pohár běhám od roku 2018, k běhání a k JBP mě přivedl táta, který taky závodně běhá.

Studuji Jihočeskou univerzitu v Č. Budějovicích, obor Finance a účetnictví, a k tomu pracuji jako pokladník na zkrácený úvazek. Skloubit závody a práci mi problém nedělá, na závody si plánuji v práci volno.

Rok 2024 byl pro mě závodně nabitý, když jsem si některé víkendy musel vybírat, na které závody pojedu a které vynechám, prioritou pro mě byla 2. liga, kterou běhám za oddíl SK Čtyři Dvory Č. Budějovice, poté závody JBP. V některých měsících jsem na stadionech nebo na závodech mimo dráhu strávil všechny víkendové dny, když připočtu i závody, na kterých jsem neběžel, ale pomáhal nebo rozhodoval. Největší úspěchem sezony bylo to, že jsem nedoběhl poslední na Mistrovství ČR v přespolním běhu.

Baví mě veškeré závody, které běhám, hlavně ty, co jsou něčím specifické. Například v Boršově brodění Vltavy nebo v Černovicích u Tábora vaří pořadatel guláš, nebo kdy si zaběhneme silvestrovský běh na Kluka obráceně, než pořadatelé zamýšleli.

Na běžeckou sezonu 2025 jsem se zatím nijak zvlášť nepřipravoval, ale asi budu musel začít trénovat na maraton, protože je v pohárové termínové listině, bez možnosti nějaké kratší varianty. Jinak se budu snažit odběhat co nejvíce pohárových závodů, pokud se mi to nebude krýt se závody 2. ligy.

JBP bych doporučil všem, může to sloužit jako porovnání s ostatními běžci na různé vzdálenosti.



JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 13: Změna vnímání – minuty místo kilometrů

Místo na kilometry zkuste běhat na minuty. Získáte tak jistou míru volnosti a zmenší se tlak vyvíjený striktním počítáním kilometrů. Budete také snáze vnímat své pocity, protože vás nebudou „tlačit“ kilometry, zejména v intervalových trénincích mimo dráhu někde na lesní silnici, nebo stezce. Formát: např. 10 min. rozklus, 4x 8 min. v tempu 1/2M/P2 min., 10 min. výklus



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, Václava **Zodererová**, Matylda **Bumbová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 13.

1. Josef Zoderer (*1952) – vítěz kategorie muži E (70+)

Pocházím z Jižního Tyrolska (Itálie). Studoval jsem medicínu v Innsbrucku a pracoval dva roky v Itálii. Potom jsem se věnoval anesteziologii v bavorském Mnichově a pracoval jako anesteziolog až do důchodu. Po mnoho let jsem se oddával strašlivé neřesti: kouření. Rozhodl jsem se změnit svůj život a věnovat se zdravému sportu: běhu. Nepotřeboval jsem na to trenéra, protože jako lékař jsem fyziologii znal. Postupně jsem se prokousával k půlmaratonu a měl jsem velkou radost ze svého času: 1:30. Bylo mi už více než 40 let. Probudila se ve mně touha po maratonu. Tak jsem hledal plány. Podle těchto plánů jsem absolvoval týdenní zátěž 90 až 110 km. Můj nejlepší čas na maratonu byl 3:15 h. Měl jsem velkou radost.



Několik let jsem se také účastnil pětiboje „Ocelový muž“. Ve své kategorii jsem byl velmi úspěšný. S rokem 2024 jsem byl běžecky velmi spokojený.

Z pohárových závodů se mi nejvíce líbila hodinovka, Sokolský běh, Prachatice, Kamenný Újezd, Holubov... Z místních závodů pořádaných Evou Pláničkovou se mně líbí Novoroční běh, Harrachovka a Běh kolem Jordánu.

Zvláštní zážitky nemám.

Na novou běžeckou sezonu 2025 jsem se nijak zvlášť nechystal, nechám se překvapit.

V JBP bych přivítal více silničních běhů a méně v terénu.

JBP bych doporučil všem, kdo si chce užít jižní Čechy běžecky.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 14: Imunita jako základ dlouhodobého tréninku

Silná imunita = kontinuita tréninku. Doplnujte vitamíny a živiny, které lidem v našem pásmu běžně chybí. Podpořte tak regeneraci, snížíte riziko chronických zánětů, udržíte se dlouhodobě v tréninku:

Vitamin D: 1000-2000 IU denně minimálně v období září-duben, pokud trávíte méně času na slunci.

Rybí olej (omega-3): protizánětlivý efekt, 1g denně

Ovoce, zelenina: zdroj vlákniny, polyfenolů, mikronutrientů – aspoň 5 hrstí denně (nebo min. Vit C)



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja Viskotová, Jana Tučková, Lenka Černá, Alena Vogelová, Václava Zodererová, Matylda Bumbová, David Vaš, Jiří Nevorál, Jan Gregor, Michal Stach, Petr Klimeš, Vladimír Profant, Ladislav Stejskal ml., Josef Zoderer, Vítězslav Černý

Část 14.

1. Matylda Bumbová (*2007) – vítězka kategorie Juniorky

Jsem 17letá studentka gymnázia z Č. Budějovic. Běhání se věnuji od malička, protože mě k němu přivedli rodiče, kteří jsou pro mě velkou inspirací. Kromě běhu už přes dva roky posiluji 4–6x týdně, což mi pomáhá nejen s celkovou kondicí, ale především s psychickou rovnováhou. V běžeckém světě obdivuji lidi, kteří dokážou skloubit svou vášeň s disciplínou, nemám konkrétní běžecký vzor, ale motivují mě ti, kteří překonávají sami sebe. Popravdě, běhání je moje nejoblíbenější forma prokrastinace. Jasně, někdy ten „rychlý běh“ trvá o dost déle, než by měl, ale aspoň si to obhájím tím, že sportem si čistíš hlavu, no ne? Učení je naopak ta část, kde se musím doslova donutit. Upřímně děkuju bohu za každý kilometr, který mě dostane zpoza učebnic.

Rok 2024 byl určitě úspěchem! Největší radost mám z toho, že jsem si vybudovala sebedisciplínu – i když byly podmínky občas ne úplně fajn, nevzdala jsem se a šla do toho.

Kromě Reuter Runu mě oslovil běh na 5 km v centru Č. Budějovic v rámci RunCzech. Běžela jsem ho s přítelem, který normálně neběhá, ale trasu zvládl za skvělý čas 28:48 i přes neskutečné vedro a až moc volné boty – krásnější projev lásky si nepředstavím.

Jednoznačně největší dobrodružství pro mě bylo na Reuter Runu, kde jsme s kamarádkou brodily řeku. Bylo to jako běžet přes nějakou divokou překážkovou dráhu – najednou místo asfaltu



pod nohama studená voda, která nám sahala až po kolena. Ale přesně kvůli těmto okamžikům je běhání tak skvělé! Spojuje to lidi a vytváří nezapomenutelné vzpomínky.

Můj velký cíl na příští rok je uběhnout první půlmaraton! Už jsem začala trénovat, takže teď pilně makám, abych to zvládla co nejlépe. Kromě toho chci prostě a jednoduše běhat, zlepšovat si časy a užívat si ten pocit svobody, co mi běhání dává. Do budoucna bych si chtěla zkusit i nějaké další delší tratě – kdo ví, co všechno mě ještě čeká.

Termínovka na rok 2025 se mi zamlouvá, hlavně ty delší tratě, které mě motivují k mému už zmíněnému cíli.

JBP bych doporučila úplně každému, kdo má rád běhání. Pohybuješ se mezi lidmi, co tě motivují a inspirují, a ještě k tomu máš díky poháru přehled o svých závodech. A je to taky fajn výzva – třeba se s kamarády můžeš hecovat, kdo zvládne více závodů.

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

Téma 15: Nabourávejte stereotyp

Rutina je nejkratší cesta do stagnace. Učiňte svůj trénink variabilnějším. Zařadte:

- *běhy v terénu místo na asfaltu;*
- *fartleky se zrychleními podle bodů v okolí (lampy, značky, vrchol kopečku);*
- *krátké sprinty;*
- *trénink na stadionu.*

Nesledujte hodinky – otočte je směrem k zemi, nebo přelepte displej.

Změna prostředí, popojedte vlakem nebo autem mimo obvyklé trasy.

Doplňkové sporty – spojte běh s turistikou, zařadte jízdu na kole, plavání, vyzkoušejte silový trénink, týmové sporty.

Vezměte běhat své partnery, připojte se ke skupině.

Zařadte „cheat day“ – den, kdy můžete z tréninkového hlediska vyzkoušet cokoli (ale rozumně).



Lucie Sekanová
jihočeská trenérka běhu
39x mistryně ČR
(1500–10000 m)

Autoři příspěvků (15):

Alesja **Viskotová**, Jana **Tučková**, Lenka **Černá**, Alena **Vogelová**, Václava **Zodererová**, Matylda **Bumbová**, David **Vaš**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Michal **Stach**, Petr **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

Část 15.

1. Vítězslav Černý (*2007) – vítěz kategorie Junioři

Poprvé jsem začal běhat asi v 6 letech za Sokol v Č. Budějovicích, ze kterého jsem asi v 11 letech odešel a po nějaké době jsem se přidal k JKM a začal běhat v JBP.

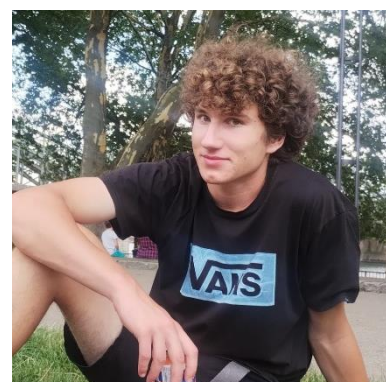
Studuji na střední škole a tréninky v pracovním týdnu moc nestíhám, mám každý den odpolední vyučování, občas je také složitější běh skloubit s ostatními koníčky.

Umístění se mi podařilo díky méně obsazeným kategoriím, každopádně výsledky by mohly být lepší. Podcenil jsem přípravu na pár běhů.

Moc se mi líbil závod na Kleť, byl to jeden z mých prvních větších výběhů. Dále bych zmínil Krosovou 12 ve Velešíně jako svůj první krosový závod nad 10 km – byl to skvělý zážitek a zajímavá trasa.

Zatím mi tréninky nevychází, ale chtěl bych letos zkusit první půlmaraton a stáhnout čas na 5 km pod 20 min.

Účast v JBP bych doporučil všem běžcům, je to skvělá komunita.



Zpracoval: JG, 04-07/2025