

JAK UBĚHNOUT MARATON ZA 100 DNÍ

(kompletní průvodce přípravou a tréninkem)



Miloš Škorpil a kol.

Extra Média
vychází s podporou společnosti Adidas ČR
tréninkové plány „prověřili“ čtenáři deníku
Lidové noviny

Praha, 2007

Texty v této knize jsou založeny na maratonském kurzu, který pro čtenáře Lidových novin připravoval v letech 2004 až 2007 ultramaratonec Miloš Škorpil. Spoluautorem textů je novinář Miloš Čermák. S texty určenými ženám-běžkyním pomohla autorům Vanda Kadeřábková Březinová. Maratonské zajímavosti doplnila a redakci textu provedla Michaela Žáková.

© Miloš Škorpil, Miloš Čermák, 2007

Cover & Typo © Hana Mertová

Photography © Prague International Marathon, Adidas

ISBN 978-80-254-0300-6

JAK UBĚHNOUT MARATON ZA 100 DNÍ

Napsali Miloš Škorpil a Miloš Čermák

Vazbu navrhla a graficky upravila Hana Mertová

Sazbu zhotovila Šárka Klomínková

V roce 2007 vydala Extra Média, s.r.o.

Palác YMCA, Na Poříčí 12, Praha 1 110 00

Vydání první

Odpovědná redaktorka Michaela Žáková

Tisk Serifa



behej.com

LIDOVÉ NOVINY





Co všechno člověk musí udělat, když chce běžet maraton? Nic zvláštního. Dostat se do dobré kondice? Naběhat desítky či spíše stovky kilometrů? Pořídit si kvalitní výbavu? Ano, to všechno pomůže, ale není to to nejdůležitější. Hlavní je se rozhodnout. Chci běžet!

Trať dlouhá dvaatřicet kilometrů a kousek se zdá nepřekonatelná jen těm, kteří to nikdy nezkusili. Případá jim běh maratonu bolestný a ubíjející? Nejspíš mají pravdu. Málokterý masový sport přináší tak viditelné utrpení. Ale to je jen pohled diváků lemuujících trať. Zeptejte se kohokoliv v propoceném tričku v cíli maratonu, jestli lituje toho, že se postavil na start. Neměnil by za nic na světě.

Běh maratonu je především soukromé strhující dobrodružství, které má pochopitelně i svou fyzickou stránku. Každý je na tom s kondicí a dispozicemi k běhu jinak. Kvalitní a poctivá příprava mnohé usnadní, ale nikdy nepromění absolvování maratonu na rutinu. To nedokáže ani nejlepší trénink. Platí to nejen pro ty, kteří se na start postaví poprvé, ale i pro zkušenější běžce, kteří do cíle utíkají už popáté nebo podesáté. Je to neopakovatelná zkušenost. Vždycky se sami o sobě dozvíte něco, co jste dosud nevěděli. Říkejme tomu třeba psychická stránka maratonu.

Běh na dlouhou trať je privátní záležitostí. Fyzické i psychické síly musíte sebrat sami v sobě. Když začnou docházet, nikdo vám v tom pravém smyslu slo-



va nepomůže. Běh městského maratonu je ale pozoruhodný tím, že jste obklopeni lidmi s podobnou zkušeností a hlavně pocity. Nikdo nerozumí vašemu zoufalství nebo naopak euforii lépe než oni. V tom je maraton zvláštním způsobem i velmi kolektivním zážitkem.

Ne každý, kdo začne trénovat na maraton, se postaví na start. A ne každý, kdo se k tomu odhodlá, doběhne do cíle. Ale obecně můžeme říct, že v obou fázích odpadne jen malé procento. Máme-li být přesní, pak je to u velkých městských běhů jedno nebo dvě procenta. Kdo se jednou rozhodne běžet, zjistí, že absolvovat maraton je snadné. Sice ne úplně snadné, ale když už se na cestu vydáte, nebudete se chtít otočit a jít zpátky. To platí jak pro samotný maraton, tak i přeneseně pro jeho přípravu.

Možná vás běh nebude bavit a dáte přednost jinému sportu. Zejména pokud jste začali běhat proto, abyste se nějak „potrápili“, případně shodili pár kilo. To můžete dělat jinak a nejspíš také efektivněji. Do běhu se člověk musí zamilovat. Pak mu přináší nejen chvíle fyzické námahy, ale i pocity svobody a štěstí. Když navíc uvážíme, že stačí jenom nazout boty a vyrazit ven, je to až překvapivě dostupné.

Proč to nezkusit právě teď?



V této knížce vám nabídneme základní kurz přípravy na maraton – třeba ten pražský, co se běhá každý rok v půlce května. Můžete stát na startu mezi ostatními běžci, kterých odhadem bývá kolem šesti až osmi tisíc. Ale můžete si vybrat kterýkoliv jiný maraton. Nějaký menší a komornější nebo naopak ten největší a asi nejslavnější, který se pořádá v New Yorku. Není podstatné, kdy a kde se o to pokusíte. **Nejdůležitější je chuť to dokázat.**

My vás na maraton připravíme za sto dní. To je odhadem čtrnáct týdnů. Není to moc, ale je to reálný plán. Dá se zvládnout. Jsou běžci, kteří maraton absolvují i bez tréninku, ale to jsou spíše výjimečné případy. Kdo se o to pokusí, riskuje velmi nepříjemný zážitek, v horším případě dokonce zranění. A pak se také ošidí o maratonskou přípravu, která může být stejně zajímavá a strhující jako samotný závod. Proto si neváhejte těch sto dní před maratonek pořádně užít.



Mám začít běhat?

Odpověď zní „ano“. Nic jiného asi v této knížce nečekáte. Běh je pohybová činnost, která prospívá zdraví a zlepšuje tělesnou kondici. **Pravidelný běh**



pomáhá metabolismu, snižuje riziko srdečních i cévních onemocnění a přináší psychickou pohodu. Běhat může prakticky kdokoli. Ale i toto pravidlo – jako každé – má své výjimky.

Většina trenérů i autorů příruček doporučuje před započtím pravidelných tréninků absolvovat preventivní lékařskou prohlídku. Platí to zejména pro starší běžce (po čtyřicítce) nebo pro ty, kteří měli v minulosti vážnější zdravotní potíže.

Kdy byste měli lékaře navštívit v každém případě? Pokud jste se léčili se srdcem a doktor vám doporučil pouze omezenou fyzickou aktivitu. Je pravděpodobné, že vám běhání „nezakáže“, ale rozhodně s ním své plány zkonzultujte. **Lékaře by měli vyhledat i ti, kteří se po začátku tréninku setkají s jinými než „běžnými“ problémy.** Jaké to jsou? Když při běhu cítíte bolest na hrudníku, v rameni nebo paži. Když se i při pomalém běhu zadýcháváte tak, že nemůžete mluvit. A když máte při tréninku nebo po něm stav nevolnosti či jiné nepříjemné pocity.



Do jaké kategorie běžců patříte?

Než začnete s tréninkem, odhadněte své síly. K tomu vám pomůže např. známý Cooperův test. Základní princip spočívá v tom, jakou vzdálenost ura-

zíte za dvanáct minut běhu. Zvolte si trať, jejíž délku znáte (může to být atletický ovál, obvod fotbalového hřiště anebo prostě kus změřené cesty v lese). Potom si na hodinkách stopněte požadovaný čas: přesně 12 minut.



Kdo byl Cooper?

Kenneth H. Cooper se narodil v roce 1931 v Oklahomě a bývá považován za „otce aerobiku“. Po absolvování lékařské fakulty se stal vojenským doktorem. Je autorem proslulého Cooperova testu, který slouží ke zjišťování tělesné zdatnosti. Napsal 18 knih – nejznámější „Aerobics“ vyšla v roce 1968 a prakticky odstartovala hnutí fitness. V roce 1970 Cooper založil vlastní centrum v Dallasu – The Cooper Aerobics Center ([viz http://www.cooperaerobics.com](http://www.cooperaerobics.com)).

Při Cooperově testu se pohybujte tempem, které vám je příjemné. Nemá smysl vyrazit velkou rychlostí a po několika minutách fyzicky „odejít“. Ale ani byste se neměli moc šetřit. Jde o to zjistit, jak na tom skutečně jste.

Svou fyzickou zdatnost můžete odhadnout i sami. Záleží na tom, jak často sportujete, jak jste sportovali v minulosti, případně jak dlouho už od sportu „pauzírujete“. Důležitý je také váš věk, zdraví a tělesná konstituce. Zde jsou čtyři kategorie, pro které najdete v této knížce tréninkové plány:



- **Absolutní začátečník (AZ).** Výsledek Cooperova testu: 1300 – 1600 metrů. Patříte asi mezi lidi, pro které bylo v minulých letech jedinou sportovní aktivitou vášnivě fandění před televizní obrazovkou. Pokud budete dodržovat tréninkový plán, maraton byste měli absolvovat v čase 5:30 – 6 hodin.
- **Začátečník (Z).** Výsledek Cooperova testu: 1600 – 1900 metrů. Občas vás přepadne chuť jít si zaplavat nebo vyrazit na delší procházku. Sem tam si zaspportujete, ale dost vás to odděluje. Maraton budete schopni doběhnout v čase 4:30 – 5:30.
- **Víkendák (V).** Výsledek Cooperova testu: kolem 1900 – 2100 metrů. Sportujete o víkendech. Zvládnete v pohodě celodenní túru, jezdíte na lyžích nebo na kole, rádi si zahrajete tenis, squash i nějaký kolektivní sport. Maraton byste měli pokořit zhruba za čtyři hodiny.
- **Sporták (S).** Výsledek Cooperova testu: 2100 – 2300 metrů. Nedokážete si život představit bez pravidelného sportu. Ať už je to cokoli, sportujete tak třikrát až čtyřikrát týdně. Když budete poctivě dodržovat tréninkový plán, uběhnete maraton v čase 3:30 – 4 hodiny.



První tréninky

Jak začít? Udělejte z běhu pevnou součást vašeho programu. Nemůžete si říct: „Když mi to ve středu





vyjde, tak si půjdu po práci zaběhat“. Protože ono to téměř jistě nikdy „nevyjde“. Buď přijdete domů moc pozdě, anebo se budete cítit unavení, případně dostanete velký hlad a po jídle už běhání nemá cenu.

Vezměte si k ruce diář, vedle položte tréninkovou tabulku a běhání si na týden dopředu rozplánujte. Můžete chodit běhat ráno před prací (to je nejjistější, protože si sice ukrojíte ze spánku, ale jde o čas, který vám nikdo nevezme) nebo odpoledne po práci. Běhat se dá samozřejmě i přes den, např. o polední pauze. Jenže to už podmínky každému nedovolí.

Pokud sami sobě tak úplně nevěříte, napište si tréninkový plán na papír a ten pro začátek dejte na nějaké dobře viditelné místo, třeba na lednici. Seznamte s ním rodinu. Uvidíte, že pak bude mnohem těžší běh vynechat jen proto, že se vám zrovna nechce.

Když vyběhnete, nenasadte hned to nejvyšší tempo. Auto se také nejdřív potřebuje zahřát a dostat do otáček. Zrovna tak na závěr nefinišujte, jako byste měli vypustit duši. Je to sice efektní (a člověk se ochotněji vydá ze sil, když už je konec na dohled), ale organismu to neprospívá. Dobíhejte volně, posledních sto metrů klidně jděte. Zvlášť když je venku nízká teplota, nevstupujte do vyhřátého bytu příliš rozhícovaní.





„Hele, Zátopek!“

Hodně začátečníků váhá s během, protože se stydí. Ono to není jednoduché: nazout si běžecké boty a vydat se mezi lidi, kteří mají na práci všechno jiné než sport. Je mnohem příjemnější „dát si do těla“ někde na hřišti nebo v tělocvičně. Ale v parku? Kličkyvat mezi zahradníky, milenci a venčícími se psy? Pro mnohé je to zásadní blok, kvůli kterému se k běhání nemůžou odhodlat. Pokřik „Přidej!“, nebo „Hele Zátopek!“ jim zní potupně, i když tak nemusí být míněn. A čím má člověk horší kondici a méně zkušeností, tím je takové odhodlávání těžší. Běhání v českých městech navíc není tak obvyklé jako v Americe nebo západní Evropě, kde se cesty v parcích ráno a o víkendech stávají „běžeckými magistrálami“. Ale i to se pomalu mění a běžců přibývá. A hlavně, drtivá většina na ně dnes hledí spíše s obdivem než skrz prsty. Takže bez obav a beze studu!

„Dnes už mi to zní hloupě, ale trvalo mi dva roky, než jsem se odhodlala vyběhnout. Zdálo se mi, že v tričku a tepláčkách budu vypadat tlustě a směšně. Pamatuju se, jak jsem se vyplížila z domu, nasedla do auta a jela do Stromovky, kde jsem uběhla svých prvních pět kilometrů. Ale pak se to rychle zlepšovalo. Dneska mi nedělá problém převléknout se v práci a jít si zaběhat třeba na nábreží místo oběda. Sebedůvěra je jedna z mnoha věcí, které člověk běháním získá.“

Jana Hejlová, 32 let, první maraton v roce 2003



Tréninkové plány pro první týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	30 min CH	30 min CH	40 min IB	40-50 min IB
St	volno	volno	volno	volno
Čt	30 min CH	30 min IB	40 min IB	40-50 min B
Pá	volno	volno	volno	volno
So	30 min CH	30 min CH	40 min IB	50-60 min IB
Ne	30 min CH	35 min IB	40 min B	60 min B

AZ – absolutní začátečník, Z – začátečník,
V – víkendák, S – sporták,
CH – chůze, IB – indiánský běh, B – běh



Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí





Běhání je levný a nenáročný sport. Ve srovnání například s golfem nebo lyžováním to platí stoprocentně. Co jste si vzali na sebe, když jste šli minulý týden poprvé běhat? Staré tenisky a vytahané triko? To je v pořádku. Ale pokud chcete trénovat na maraton, tak si s tím asi nevystačíte. **Potřebujete opravdu dobré boty a kvalitní sportovní oblečení.** Brzy pochopíte proč.



Vyladíte svou obuv

Od počátku tréninku byste měli běhat v botách, ve kterých později absolvujete maraton. Častá začátečnická chyba je naplánovat si nákup nové obuvi těsně před závodem, aby se vám „dobře běželo“. Boty musí být řádně prošlápnuté a doslova „srostlé“ s nohou. Teprve pak udělají dobrou službu – a nepřipraví vám v druhé půlce maratonu žádné nepříjemné překvapení v podobě puchýřů nebo otlačenin. Takže pokud vaše současné boty dosluhují, ten pravý čas na nákup nových je právě teď.

Jaké boty jsou ty nejlepší? To je jedna z nejčastějších otázek. Mnozí běžci dělají z výběru obuvi doslova „alchymii“. Tak složité to zase není, i když je pravda, že dobré boty jsou při vytrvalostním běhu tím nejdůležitějším a jestli se někde nevyplatí šetřit, tak zrovna při jejich nákupu.



Jakou konkrétní značku a typ koupit? Těžká rada. Každá bota je trochu jiná, takže vám možná bude trvat, než si – jako každý pravidelný běžec – tu „svou“ najdete. Můžete se poradit s někým zkušenějším, ovšem mějte na paměti, že výběr bot je individuální záležitostí. Při nákupu nešetřete. Znamená to sáhnout po osvědčených značkách a nakupovat v kvalitních obchodech. Tedy v takových, které nezaměstnávají narychlo vyškolené amatéry, ale skutečné odborníky.

Dobrá bota musí nohu vést a podpírat, zabránit případnému zvrtnutí (na nerovném terénu), stabilizovat pohyb a tlumit rázové zatížení způsobené vahou těla. Většina značkových běžeckých bot tyto vlastnosti vykazuje. Ovšem pozor, zhruba 90 procent lidí má nějakou funkční poruchu nohy, která výběr bot komplikuje. Běžné problémy odstraní vhodná vložky. Kdo trpí závažnějšími potížemi nebo si výběrem vložek není jistý, měl by se poradit s ortopedem. Různé vady chodidla pak lze velmi dobře kompenzovat vložkami na míru.

Zkušený prodáváč se vás zeptá na styl běhu, intenzitu tréninku či povrch, po kterém nejčastěji běháte. Podle toho potom doporučí druh obuvi, model a značku. Může mu pomoci otisk vaší nohy nebo stará, dobře prošlápnutá sportovní obuv. Na ní jsou všechny „zlozvyky“ nohou zapsány víc než dokonale. Proto neprohloupíte, když si s sebou na nákup vezmete pár starých běžeckých bot.

Několik důležitých zásad:

- **Kdo má nohu normální** (otisk nohy např. na mokré podlaze nebo v písku je úplný – patrně viditelná přední, střední i zadní část), měl by používat běžeckou obuv s lehce prohnutou podrážkou, která je stabilní.
- **Kdo je velký, mohutný nebo má nadváhu**, musí si vybírat boty, které navíc zaručují dobrou stabilitu.
- **Kdo má nohy do X** (nadměrná pronace – vychýlení kotníku a chodidla směrem dovnitř po dopadu na podložku), měl by zvolit pevnou obuv s rovnou podrážkou, speciální vložkou, stabilní patou a dobře modelovaným pevným polstrováním.
- **Kdo má nohy do O** (supinace – noha našlapuje na vnější stranu chodidla), měl by si vybrat obuv s pevnější mezipodešví v přední i vnější části a stabilním materiálem v oblasti paty.
- **Kdo trpí extrémními biomechanickými problémy**, rozhodně by se měl poradit s ortopedem a nechat si vyrobit vložky na míru – ty pak používat do veškeré obuvi, co nosí.

Kdy boty koupit? Co nejdříve po tréninku, když je noha unavená a mírně naběhlá. Tím se vyhnete možnosti, že je nakoupíte příliš malé a těsné. Obecné pravidlo zní: Kupte si běžecké boty alespoň o půl čísla větší než ty, které nosíte normálně.

A konečně, pokud běháte častěji, je dobré mít rovnou několik párů a ty pak střídat. Výrobci sportovní obuvi uvádějí, že nejen běžci, ale i boty si musí



odpočinout – „regenerační pauza“ činí asi 48 hodin. Když budete boty střídát, zvýšíte jejich životnost. Zároveň si budete šetřit nohy, protože i boty stejné značky se od sebe trochu liší, takže ploténky, klouby a šlachy zatížíte mírně rozdílně. Vyvarujete se tak případných komplikací.

Můžete si koupit více párů stejného modelu, ale také několik různých typů – to když běháte na rozdílných površích (po silnici, na dráze apod.). Zde



Boty? Zbytečný luxus!

Mnohdy až neuvěřitelné legendy se vypráví o afrických maratoncích, kteří běhají bosí. Nejznámější je asi Abebe Bikila, etiopský vytrvalec, který tímto způsobem absolvoval maraton na olympijských hrách v Římě 1960. Do té doby neznámý pastevec senzačním způsobem vyhrál a způsobil paniku v novinářských řadách – nikdo totiž nevěděl, co je Bikila zač (nezmiňovaly se o něm ani olympijské bulletiny – byl zkrátka považován za naprostého outsidera).

Úspěch mu zajistil tvrdý trénink – denně běhal naboso šedesátikilometrovou trasu (ani povrch nebyl zrovna ukázkový – nehostinný přírodní terén s nadmořskou výškou 2 400 – 2 700 metrů). Trenér Niskanen mu jednou nařídil, aby se obul. Na měřených úsecích ale Bikila náhle dosahoval mnohem horších časů, takže boty urychleně putovaly do skladu.

Olympijské zlato měl obhájit o čtyři roky později na hrách v Tokiu, pět týdnů před odjezdem však dostal

platí, že boty s hrubým profilem podrážky a robustním svrškem patří do těžkého terénu, jako jsou lesní a polní cesty, mokrá tráva, náledí nebo sníh (na kluzký povrch doporučujeme použít tzv. nesmeky, což jsou jakési „řetězy“ určené na podrážky bot, které zabraňují podkluzování). Boty s dobrým odpružením a měkkou podešví si obujete před během po silnici. No a odlehčené boty jsou vhodné pro rychlostní trénink nebo na závody.

akutní zánět slepého střeva a musel do nemocnice. Na start se nakonec postavil, nikdo mu ale nedával šanci. Bikila přesto zvítězil a všem přítomným podruhé vyrazil dech. Stal se prvním maratoncem, který olympijský závod vyhrál dvakrát za sebou.

Hry v Mexiku 1968 se pro Bikilu staly osudnými – po sedmnácti kilometrech musel ze závodu odstoupit kvůli prasklé zánární kůstce (odborníci dnes tvrdí, že se zraněním už nastoupil na start). Od té doby Bikila přestal závodit na velkých atletických soutěžích. O rok později se v noci snažil vyhnout protijedoucímu automobilu a spadl i s vozem do rokle. Viník nehody ujel, Bikila po řadě operací zůstal ochrnutý (částečně mohl hýbat pouze rukama a obličejovými svaly). Přesto se nevzdal a znovu se pustil do soutěžení – tentokrát ovšem v kategorii invalidů. Hrál stolní tenis nebo se věnoval lukostřelbě. Zemřel v roce 1973 na mozkovou mrtvici.



Častá otázka zní: Jak dlouho boty vydrží? Záleží na mnoha faktorech. Kromě modelu a značky také na vaší hmotnosti, intenzitě tréninku nebo běžeckém stylu. Obecně platí, že jeden pár běžeckých bot by měl zvládnout minimálně 500 až 800 kilometrů. Rozhodně nečekejte, až se boty rozpadnou a „vylezou“ vám z nich palce. Kritickou částí je „tlumení“ mezi samotnou botou a podrážkou. To „odejde“ nejdříve. Nezkoumejte stárí bot podle vzorku na podrážce. I ten se samozřejmě trochu ošlape, ale vydrží mnohem víc než ostatní části. Bota není pneumatika.

Zkušený běžec tvrdí, že boty nelžou. Řeknou vám o vašem běžeckém stylu víc než ten nejlepší trenér. To je pravda. Ale nepropadejte panice ani v případě, že máte boty „sešmajdané“ a nevzhledné. Ne každý má štěstí na bezchybnou tělesnou konstituci a perfektní motoriku. Koneckonců i mezi špičkovými maratonci je spousta běžců s hrozným, až katastrofálním stylem. A přesto vyhrávají velké závody!



A teď něco do bot

Stejně jako je důležité vybrat správnou botu, je důležité vybrat i správné ponožky.

Puchýře měl v životě snad každý. A co teprve když se udělají třeba na desátém kilometru maratonu!



Podle statistik jsou puchýře tou nejčastější komplikací, která způsobí, že běžec nedorazí do cíle. Tedy žádné bolesti kloubů nebo svalů ani vyčerpání, ale obyčejné puchýře! Jakmile se udělá puchýř, může závod přerušit i nejlépe připravenému borci. Z toho plyne, že když už se člověk dlouhé měsíce na maraton připravuje, byla by hloupost podcenit výběr obuvi nebo ponožek.

Základní pravidlo při koupi ponožek je stejné jako při pořizování bot. Nešetřit! A abyste riziko tvorby puchýřů snížili, kupte si běžecké ponožky vyrobené ze speciálních materiálů. Dokonale obepnou vaši nohu, netvoří žmolky a spolehlivě odvádí pot. Má to ještě jednu výhodu. Až po úspěšně doběhnutém maratonu dosednete doma na pohovku a necháte se obkakat svými blízkými, nebudete jim smrdět.



S tričkem není problém... nebo ano?

Skoro každý má doma skříň (nebo alespoň polici) plnou bavlněných triček. Lidé je obvykle „nasbírají“ na nejrůznějších akcích počínaje sportovními dny a konče nákupy na tržnicích. Jsou to trička různých barev a velikostí, s nápisy i bez. Společně mají jedno: Absolutně se nehodí na běhání!



Určitě ne na dlouhé běhy. Nic se nestane, když si v bavlněném tričku půjdete na 30 minut zatrénovat. Ale pro hodinový běh už takový svršek může být problematický. Bavlna se rychle nasákne potem, ztěžkne a dráždí pokožku. Sportovní firmy proto nabízejí běžecká trika ze speciálních syntetických materiálů, které pot odvádí na povrch, kde se snadno a rychle odpařuje. Takové materiály jsou skoro zázračné. V letním parnu příjemně chladí, zatímco v zimě udržují teplo. Vyrábí se z nich prádlo i kompletní běžecké oblečení. Syntetická trička či tílka jsou výrazně dražší než ta obyčejná. Ale neváhejte, je to investice, která se každopádně vyplatí.



Nezapomenout na trenýrky!

Zde se střetávají „módní“ požadavky s praktičností. Ženy obvykle dávají přednost přiléhavým šortkám nebo trenýrkám (podobným těm cyklistickým, ale bez tlumič vložky), protože jsou pohodlné a brání případnému rozedření stehů na vnitřní straně. Oblíbili si je i muži. Ale někteří tvrdí, že si v nich připadají jako nazi. Něco na tom je!

Běhat lze samozřejmě i ve volných trenýrkách. V minulosti se za běžecké šortky považovaly hodně krátké a vykrojené modely, dnes je ale nabídka



PRO MUŽE



Díky technologii Heatlive vláken je pot odváděn od těla několikanásobně rychleji než při použití klasických bavlněných materiálů. Důsledkem je větší komfort i při extrémní zátěži.



Technologie ClimaCOOL zaručuje vynikající odvod potu a 360-ti stupňovou ventilaci.



Celoodpružená silniční běžecká obuv pro běžce s mírnou pronací běhu. Torzní flexibilita zaručena technologií Torsion system. Tlumení dopadových sil a jejich rovnoměrný transfer poskytuje unikátní technologie FORMOTION.



Perfektní bunda do každého počasí navíc vybavená Wind Stopper membránou od firmy Gore-TEX. Díky unikátnímu střihu a technologii FORMOTION pocítí každý běžec absolutní svobodu pohybu. Vlákná X-static obsahující stříbro navíc zabraňuje vzniku nepříjemného pachy.

PRO ŽENY



ClimaPROOFtechnologie této bundy zajistí pohodlí v každém počasí, možnost odepnutí rukávů jen podtrhuje běžecký styl této bundy. Reflexní pruhy zaručí dobrou viditelnost za každého počasí.



Technologie Climacool zaručuje vynikající odvod potu a 360-ti stupňovou ventilaci.



Formotion střih a Climacool Technologie zaručuje odvod potu od těla ven a vyšší svobodu pohybu.



Bestseller toho roku, celoodpružená kvalitní silniční bota. Žádné šité švy, pouze thermo spoje pro vyšší komfort. Silniční technologie FORMOTION pro hladký dopad a transfer dopadových sil.

mnohem pestřejší. To jediné a nejdůležitější pravidlo říká, abyste se v nich cítili dobře a pohodlně. Své oblíbené trenýrky dobře otestujte – při hodně dlouhých bězích se někdy chovají jinak. Nasáknou potom později než tričko, o to větší překvapení v podobě nepříjemných odřenin však mohou přichystat.



A co podprsenka?

Na běžecké podprsence, stejně tak jako na botách, není na místě šetřit. Musí dobře padnout a poskytovat dostatečnou oporu. Firmy, které vyrábějí sportovní oblečení, mají v nabídce i sportovní podprsenky s ramínky zkříženými na zádech a topy z prodyšného materiálu, který dovede odvádět vlhkost. Výborná jsou také trika-dresy se všíťou podprsenkou. Ženy s většími prsy by měly volit široká ramínka a ne moc elastický kus, aby byla ňadra řádně podepřena. Ani běžecká podprsenka nevydrží všechno – vlákna po čase ztrácí své vlastnosti. Přibližně za půl roku až rok je třeba ji vyměnit za novou. Pozor také na škrábající švy. Běžné podprsenky, určené na denní nošení, jsou pro sportování naprosto nevhodné.

„Kupuji si vždy tři stejné páry běžeckých bot. Dělam to tak, že si nejdřív koupím jeden, na který mám dobré reference nebo který mi doporučí prodáváč. Dva týdny



s ním běhám a když mám pocit, že je to „ono“, jdu si koupit další. Většinou se mi podaří uhrát aspoň malou slevu. Boty pak pravidelně střídám. Mám zkušenost, že celkově vydrží déle.“

Kamil Stránský, 37 let, první maraton v roce 1999

Tréninkové plány pro druhý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	40 min IB	45 min IB	55 min IB	50 min B
St	volno	volno	volno	volno
Čt	40 min IB	40 min B	40 min B	55 min B
Pá	volno	volno	volno	volno
So	50 min IB	50 min B	55 min B	70 min IB
Ne	volno	volno	volno	volno
IB – indiánský běh, B – běh				



Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Podle známé legendy byl prvním maratonským běžcem řecký voják Feidippidés, který do Athén přinesl zprávu o vítězství nad Peršany. Když ji předal, padl vyčerpáním a zemřel. Zdálo by se, že to pro běh na stejně dlouhou vzdálenost nebude zrovna nejlepší reklama, ale opak je pravdou. **Maraton se pro mnoho lidí – a nejen sportovců – stal symbolem překonání sama sebe.**

Zdravý člověk se rozhodně nemusí bát žádných výrazných zdravotních komplikací. Koneckonců maraton nepoběží ve vojenském oděvu a v úmorném řeckém vedru jako zmiňovaný antický „nešťastník“. Naopak. Pokud se běhání stane součástí vašeho života, pravděpodobně své zdraví upevníte.



K čemu je běhání dobré?

- **Budete fit.** Pravidelné sportování snižuje množství tuku v těle a pomáhá bojovat s obezitou. Ta patří mezi hlavní civilizační problémy. Pravidelný běh je mnohem lepší než jakékoliv diety, protože vám umožní žít normálně (tedy jíst a pít podle chuti nebo alespoň bez drastických omezení) a přitom se cítit dobře.
- **Budete zdravější.** Lékaři se shodují na tom, že pravidelné běhání snižuje riziko cévních a srdečních



chorob. Podle některých studií vede sportování i k menšímu riziku onemocnění rakovinou nebo cukrovkou. Rozumné běhání je také cestou k delší „životnosti“ kloubů a celého kosterního systému.

- **Budete mít dobrou náladu.** Běhání působí jako droga, a to nejen v přeneseném slova smyslu. Při zvýšené tělesné námaze se v těle vytvářejí tzv. endorfiny, které vyvolávají příjemné pocity. To je ta známá euforie, kterou mnozí vytrvalostní běžci cítí už po dvou až třech kilometrech. Běhání zlepšuje psychické zdraví a je tím nejlepším lékem na chmuř, negativní pocity nebo deprese.



Může běhání škodit?

Velmi výjimečně ano. Pokud cítíte jakékoliv potíže, které vám připadají netypické (promluvte si o nich se zkušenějšími běžci), určitě vyhledejte lékaře. Některé chronické zdravotní problémy se s během „nesnášejí“, ale je jich málo. Nevěřte lidem, kteří tvrdí, že běhání vede k bolestem zad či problémům s klouby. Ba naopak! Běhání je sice k vaší kostře méně šetrné než třeba plavání a cyklistika, stále je však výrazně zdravější než většina jiných sportů.

Tím největším nebezpečím zůstávají zranění. V ohrožení jsou vaše svaly, šlachy, klouby i kosti. A jen opatrnost nestačí!



Kdy začít běhat... a kdy skončit?

Běhání je přirozený pohyb a děti ho provozují už od malička. Neznamená to ovšem, že se mohou stát vytrvalci nebo dokonce maratonce. Odborníci na toto téma často vedou bouřlivé debaty. V moderní společnosti sport funguje především jako byznys a úspěch – sportovní i finanční – mají jen ti nejlepší. Proto existují disciplíny, kde se s tréninkem a přípravou začíná už od útlého věku. Vytrvalostní běh k nim ale nepatří.

Většina lékařů i trenérů se shoduje na tom, že střední vzdálenosti (do tří kilometrů) by děti měly běhat až po dosažení 13 let a dlouhé vzdálenosti (deset kilometrů) od šestnácti. Na první maraton si sportovci mohou počkat až do dvaceti. Přece jen jde o velkou a výjimečnou zátěž, která dokáže mladý organismus ovlivnit. Bohužel i negativně.

Existuje optimální maratonský věk? To je velmi individuální, většina maratonců se však na vrcholu svých sil ocitne mezi třicátým a čtyřicátým rokem. Dobrou výkonnost si ale můžete udržet až do padesáti. Běhat se dá zhruba do šedesátky, někteří pokračují i pak. Každý takový atlet by se měl poradit s lékařem a nechat se podrobně vyšetřit. Zvýšené riziko představují nemoci srdce, cévní choroby a cukrovka.



V městských masových bězích se věkový průměr závodníků pohybuje někde mezi čtyřicítkou a pětáctyřicítkou. Ti starší samozřejmě nemůžou počítat se špičkovými výkony a měli by se s tím smířit. Příručky čistě orientačně kalkulují, že po dosažení vrcholu (řekněme ve třiceti) klesá výkon maratonců asi o procento ročně. Znamé jsou ale případy sportovců, kteří mají skvělé výsledky i v pozdním věku – např. Kanadan Ed Whitlock uběhl v 72 letech v roce 2003 maraton v čase pod tři hodiny.



Nejstarší a nejmladší

Nejstarším maratoncem světa je **Baba Fauja Singh** (narozen 1911), kterému ani těsně před stovkou nechybí energie a elán na zdolávání extradlouhých tratí. Tento britský občan (původem z indického Panžábu) uběhl svůj první maraton v 89 letech, a to za 6 hodin a 54 minut. Tímto výkonem překonal tehdejší světový rekord v kategorii nad 90 let. Od té doby se neustále zlepšuje a startuje na nejznámějších městských maratonech.

Nejmladším maratoncem světa je naopak **Budhia Singh** (narozen 2002), který už ve čtyřech letech zdolal trasu dlouhou 65 kilometrů za 7 hodin a 2 minuty. Indický chlapec, místními sdělovacími prostředky přezdívaný Forrest Gump, měl původně uběhnout rovných 70 kilometrů, lékaři se ale obávali o jeho



Co vede ke zraněním?

- **Absence rozcvičení.** Před delším během se dostatečně rozcvičte. Protáhněte svaly, udělejte pár cviků, případně začněte velmi pomalým vyklusávacím během.
- **Příliš vysoké tempo.** Předpokladem pro získání kondice je pravidelný vytrvalostní běh. Strategie „uštvať se k smrti“ při každém tréninku rozhodně

zdraví (případal jim příliš vyčerpaný), takže Budhiu zastavili 5 kilometrů před cílem.

Chlapec se stal velmi populárním a účinkoval v řadě reklam. Zároveň však vzbudil pozornost úřadů a nevládních organizací na ochranu práv dětí. V lednu 2006 začalo oficiální vyšetřování a zkoumání Budhiova zdravotního stavu. Podle lékařské zprávy byl chlapec podvyživený, chudokrevný a pod neustálým kardiologickým stresem.

V květnu 2006 úřady chlapci zakázaly další běhání, trenér Biranchi Das se proto zaměřil na dálkovou chůzi. V červnu 2007 měl Budhia urazit pochod dlouhý 500 kilometrů, i ten však policie zakázala. V srpnu 2007 byl trenér Das zatčen a obviněn ze zneužívání a mučení dítěte.



není dobrá. Pokud běháte stále stejnou trať a měříte si na ní čas, svádí vás někdy k tomu, že sami se sebou „závodíte“ a snažíte se neustále zlepšovat. Raději si během několika tréninků najdete ideální tempo a to pak držte, nebo postupně zvyšujte.

- **Rychlé zvyšování dávek.** Kdo propadne běhání, má sklon k tomu zvyšovat tréninkové dávky a tempo rychleji, než je pro organismus i zlepšení kondice vhodné. Cítíte se po běhu odpočatě a spokojeně? Tak to má být! Určitě to není důvod přidat si „nad plán“ ještě pět kilometrů, abyste se „odrovnali“.

- **Nepravidelný trénink.** Když už se pro pravidelné běhání rozhodnete, pokuste se tréninkový plán dodržet. Nezvykejte si na konci každého měsíce přípravu na týden vysadit kvůli tomu, že máte moc práce a na běh už vám nezbyvá dostatek času ani sil. Samozřejmě se svět nezboří, když z nějakých důvodů trénink dočasně přerušíte. Běháte přece pro radost a kdyby vás měl „povinný“ nácvik stresovat, asi by to nebylo to pravé. Ale snažte se, aby výpadků bylo co nejméně.

- **Tréninkový stereotyp.** Opakem nepravidelného tréninku je stereotyp. Někteří běžci do něj upadnou, když pravidelně běhají stále stejnou trať. Tělo si ji vloží do „paměti“ a jestliže se podmínky změní, není na ně připraveno. Pro trénink na maraton takový stereotyp nebývá vhodný. Proto se snažte trati, tempo i tréninkové metody obměňovat.

- **Trénink za každou cenu.** Lidem navyklým na pravidelný běh někdy činí potíže trénink „odpískat“, i když to okolnosti vyžadují. Běhat se samozřejmě dá za každého počasí i v každou denní dobu (ve tmě, v dešti atd.), měli byste však zvážít, zda případná rizika (např. v noci na silnici) stojí za to. V každém případě netrénujte při nemoci nebo se zraněním.

- **Nedostatek regenerace.** Dejte tělu možnost, aby při intenzivním tréninku síly nejen vydávalo, ale také čerpalo. Kombinujte běhání s plaváním nebo jinými sporty, zvažte i další možnosti regenerace (sauna, masáže atd.).

- **Individuální chyby způsobené tím, že trénink nepřizpůsobíte svým možnostem a schopnostem.** Každý člověk je jiný, má odlišné dispozice i kondici. Někdo se do formy dostane rychle, jinému to trvá déle. Tím nejdůležitějším je při běhání „naslouchat“ svému tělu. Když něco děláte špatně, tělo vám to dá najevo.



Dvě časté obtíže běžců – a jak se s nimi vyrovnat

- **Namožení svalů.** Dochází k němu vždy, když tělo při tréninku přetížíte. Z toho plyne, že předejit těmto potížím můžete dodržováním trénin-



kového plánu a postupným (ne unáhleným!) zvyšováním dávek. Bolesti svalů se dá zabránit také **dobrým rozcvičením** před během a **důkladným protažením** po tréninku. Když už vás svaly bolí, lze si pomoci např. **teplými koupelemi, saunou** nebo **lehkým strečinkem** (protažením svalů). Pokud nejste zranění, není bolest svalů důvodem tréninku přerušit. Naopak to, že svaly „cítíte“, je důkazem, že jste na dobré cestě si zlepšit kondici. Proto trénujte dál, případně pouze uberte na intenzitě (snižte dávky o 50 procent). Pokud je bolest svalů vyšší, může to být předzvěst počínající nemoci (např. chřipky). Pak samozřejmě neběhejte.

• **Píchání v boku.** To je téměř legendární problém všech svátečních běžců. A nejen jich. Obvykle ho způsobují dvě možné příčiny. Buď jste vyběhli příliš rychle, což způsobilo nadměrné namožení bránice, která nebyla ještě dostatečně prokrvená, a tudíž zásobená kyslíkem. Anebo – což je prozaičtější důvod – jste se krátce před během moc najedli. Jak těmto obtížím předejít? Kvalitním rozcvičením, rozumným tempem na začátku běhu a vystartováním nejdříve dvě až tři hodiny po vydatném jídle. Když už vás v boku začne píchat, pak zpomalte, případně zastavte a vydýchejte se. Pomoci může i to, že se při běhu dál budete soustředit na pravidelné dýchání (nadechování nosem). Píchání v boku může být sig-

nálem, že máte nedostatečně silné břišní svaly. Proto je čas od času posilujte.



I maratonci jsou někdy nemocní

Chladné počasí přináší nejen ztížené tréninkové podmínky, ale také častější nachlazení. Kdo pravidelně běhá, zvyšuje svou imunitu, pohybem na studeném vzduchu se otužuje a obvykle méně stoná. Ale ani běžci se občas rýmě nebo kašli nevyhnou. Častá otázka zní: **Mám trénovat, když na mě „něco leze“?**

Na lehké nachlazení může mít pohyb příznivé účinky. Uvolní ucpaný nos, zbaví vás nepříjemných pocitů a podpoří odkašlávání, aniž by se průběh nachlazení zhoršil nebo by se prodloužilo jeho trvání. Důležité jsou subjektivní pocity a individuální příznaky. Jsou běžci, kteří trénují i s chřipkou či jinými virovými onemocněními, ale takové jednání je nezodpovědné a může mít vážné následky.

Obecně platí, že pokud nemáte horečku a vaše obtíže jsou lokalizovány „nad krkem“ (rýma, kýchání, „těžká“ hlava, případně mírné škrábání v krku), neměla by průměrná námaha vést ke zhoršení. Pokud si nejste jisti, začněte s lehkým tréninkem. Jestliže po deseti minutách ucítíte subjektivní zlepšení stavu, trénink dokončete.





Smutný příběh Jima Fixxe

Odpůrci běhání mají dobrý argument. Říkají: „Jen se podívejte na Jima Fixxe!“ O kom je řeč? James F. Fixx je autor slavného bestselleru „Kompletní kniha o běhu“, která vyšla v roce 1977 a nastartovala americkou „revoluci“ fitness i zdravého životního stylu. Zároveň je známý jako zakladatel joggingu.

James byl původní profesí novinář a běhat začal až v pětatřiceti letech, tedy v roce 1967. V té době vážil skoro 120 kilogramů a kouřil čtyřicet cigaret denně. Když o deset let později vydal svoji slavnou příručku, měl o třicet kilo méně a žil zdravě. Stal se hvězdou médií a idolem statisíců Američanů, kteří začali sportovat jako on. V roce 1984 však po pravidelném každodenním běhu zkolaboval a zemřel. Příčinou smrti byl masivní infarkt.

Mnozí v tom viděli důkaz, že pravidelné běhání není zdravé. Tvrdili, že jogging svého zakladatele připravil o život. Lékaři s tím ovšem nesouhlasili. Podle nich infarkt způsobily dědičné dispozice (Fixxův otec zemřel ve dvaačtyřiceti letech) a nezdravý styl života, který vedl dříve. Říkají, že běhání Fixxe nezažilo, ale naopak jeho život prodloužilo.

Další informace:

<http://www.halhigdon.com/Articles/Fixx.htm>





„Někdy mám pocit, že běhání je za trest. To když mě přepadne lenost, venku je hnusně a mně se ze všeho nejméně chce obouvat běžecké boty. Tělo je rozlámané, hlava bolí z vypitého alkoholu a myšlenky jsou už u problémů, co mě čekají v práci. Ale naučil jsem se tuhle nechat překonat. Vím totiž, že když vyběhnu, tak za deset až patnáct minut přijde odměna. Tělo se zahřeje, tepovou frekvenci „vyladím“ na vytrvalecké tempo a najednou se něco stane. Svět je nádherný. Je to opojný a krásný pocit, kvůli kterému to stojí za to.“

Karel Švéd, 49 let, první maraton v roce 1995

„Nic mě nebaví méně než rozcvičování. Podle příruček bych se po kilometrovém výklusu měla zastavit a absolvovat aspoň krátkou sadu cviků. Ale to se mi nechce! Po kilometru se člověk zahřeje na tu pravou „provozní“ teplotu a běh ho teprve začne bavit. Tak jaképak protahování? Ale pak jsem si jednou v zimě ošklivě natáhla šlachy a musela jsem trénink na měsíc vypustit. Lékař v nemocnici se mě zeptal: Neběhala jste náhodou bez rozcvičení? Tak už cvičím, i když se mi nechce.“

Šárka Baumruková, 34 let, poběží maraton v roce 2008



Tréninkové plány pro třetí týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	50 min IB	55 min B	60 min B	70 min B
Út	volno	volno	volno	volno
St	50 min B	55 min B	60 min B	60 min B
Čt	volno	volno	volno	volno
Pá	60 min IB	60 min B	70 min B	80 min B
So	volno	volno	volno	volno
Ne	50 min B	55 min B	60 min B	70 min B

IB – indiánský běh, B – běh



Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Napsali jsme, že běhání je nenáročný sport? To platí, samozřejmě, i když o určité „procitnutí“ se už asi postarala koupě kvalitní obuvi a oblečení. A co teprve další běžecké „náčiní“, které sice nutně nepotřebujete, ale „obyčejný“ běh promění na opravdový zážitek? Řeč je o **hodinkách – stopkách, sporttesterech** (sledujících tepovou sekvenzi), **hodinkách s GPS navigací** (měřících tempo a délku absolvované trati) či **krokoměrech** (odhadujících vzdálenost podle počtu kroků).



Měříme čas

Hodinky patří k běžci jako ploutev k žralokovi (tohoto mořského dravce považuje mnoho vytrvalců za svého maskota, protože když se přestane pohybovat, zemře). Málokdy potkáte běžce, který nemá na ruce hodinky a pravidelně je nekontroluje.

Dobré běžecké hodinky by měly být **digitálky se stopkami** (ručičkové hodinky jsou možná elegantnější, ale přesný čas se s nimi měří prachbídne), s **velkým a dobře čitelným displejem** (abyste na ně nemuseli při finiši mžourat a nezlomili si kvůli tomu nohu), měly by mít funkci měření „kolečka“ (plus paměť, kam lze deset a více takto-



vých časů uložit) a konečně musí být vodotěsné (déšť a pot dokáží divy).



Měříme trať

Kolik jsem toho vlastně uběhl? Tuto otázku si klade každý běžec. Jsou různé možnosti, jak to zjistit. Pokud máte svůj oblíbený okruh, můžete si jeho délku změřit autem (vede-li po silnici) či na kole (když zamíříte do polí nebo lesů). Délku trati lze také vyčíst z mapy, a to papírové (pomocí měřiče, který koupíte ve specializovaném obchodě), anebo počítačové (tam je to jednodušší a přesnější).

Ne pokaždé ovšem běžíte po „své“ trati – a pak je také spousta běžců, kteří dávají přednost „volné jízdě“. Zkušený sportovec obvykle dokáže zvládnutou vzdálenost poměrně přesně odhadnout podle tempa a naměřeného času. Ale ne vždy se to povede – stačí být např. trochu „z formy“ a takový odhad je hned zkreslený.

Běžeckou „klasikou“ jsou **krokoměry**. Ty podle otřesů těla určují počet kroků. Stačí změřit jeho průměrnou délku (nejlépe na delší trati), nastavit do krokoměru a překvapivě přesné zařízení pro odhad vzdálenosti je na světě. Samozřejmě má své limity. Když běžíte do prudkého kopce, délka kroku je výrazně kratší. A když ve finiši na rychlostním

úseku „máknete“, je naopak zase delší. Základní představu o uběhnuté vzdálenosti si však s krokoměrem udělat lze. A navíc je to dostupné řešení. Cena kvalitních krokoměrů (fungujících zároveň jako stopky) začíná kolem tisíce korun.

Existuje ovšem technicky vyspělejší (a mnohem přesnější) varianta, kterou představují hodinky s GPS navigací. Ty využívají satelitního systému vytvořeného původně pouze pro potřeby americké armády, který se však od devadesátých let používá i ke komerčním účelům. V poslední době je navigace pomocí GPS stále populárnější a také cenově dostupnější.

Na trhu se vyskytují různé typy („dvoudílné“ tvořené hodinkami a krabičkou či „jednodílné“ – pouze hodinky, které jsou ale poměrně velké). Všechny měří uběhnutou vzdálenost a aktuální tempo, podle ceny pak nabízejí další funkce (možnost běhy vyhodnocovat, zpracovat, ukládat atd.). Základní nevýhoda hodinek s GPS je jediná: Jejich funkčnost je závislá na kvalitě signálu z družicového systému. Nefungují proto zcela bezchybně např. v hlubokém lese nebo ve městě mezi vysokými domy. Cena běžeckých hodinek s GPS začíná kolem šesti tisíc korun.

Další alternativou je **mobilní telefon s navigací**. Těch je na trhu čím dál více a oproti běžeckým hodinkám mají tu výhodu, že obsahují také základní sady map. Když se při běhu někde „zatouláte“, roz-



hodně se neztratíte. Hodně běžců trénuje s mobilem tak jako tak (je praktické a bezpečné být ve spojení se světem), takže se jim vyplatí investovat do dražšího, zato chytřejšího telefonu.



Měříme srdce

Při přípravě na maraton se střídají nejrůznější typy tréninku, které mohou být zaměřeny na regeneraci, vytrvalost či naopak rychlost. Dodržet zvolené tempo po celou dobu tréninku je někdy obtížné. Rozdíl např. mezi regeneračním a vytrvalostním během nemusí být zcela patrný (a že jste si při desetikilometrovém běhu tak docela neodpočinuli, často poznáte až druhý den ráno, když nemůžete vstát).

Jak to řešit? Nejlepší je samozřejmě běhat s trenérem. Když není k dispozici ten „z masa a kostí“, zvolte alespoň „elektronického“ neboli **sporttester měřící tepovou frekvenci**. Právě ona je totiž hlavním indikátorem toho, kolik energie do běhu dáváte.

Měření tepové frekvence může tréninku dodat téměř „vědeckou“ kvalitu, byť ne všichni téhle metodě propadli. Jsou elitní běžci, kteří dávají přednost svým pocitům a instinktům. Najdou se i ti, které monitoring srdce znervózuje, a znepríjemňuje jim



Pozor na cestu!

Každý běžec čas od času zabloudí. Ale stává se to i závodníkům. Tak jako v kuriózním a zároveň smutném příběhu z roku 1900, kdy se zřejmě první oběti v novodobé historii maratonu stal francouzský strážník Pierre Vendreau. Ten přitom vůbec neběžel, ale pomáhal jako spolupořadatel. Na olympiádě v Paříži poslal omylem jasně vedoucího Švéda Fasta na opačnou stranu, a na pětaticátém kilometru ho tak připravil o zlatou medaili. Chybu později nedokázal unést a podle bulvárního tisku se zastřelil.

tak celý běh. Ale pokud tyto problémy nemáte, lze použití sporttesteru doporučit. Trénink s ním je zajímavý a hlavně efektivní.

Tepová frekvence je přesným odrazem úsilí, které do běhu dáváte. Přesně vzato indikuje efektivitu, s jakou vaše svaly zpracovávají kyslík. Čím vyšší tepová frekvence, tím větší úsilí. Pokud budete v rámci tréninku běhat stejnou vzdálenost za stejný čas, bude vaše průměrná tepová frekvence postupně klesat. Znamená to, že jste víc fit. Můžete to vzít i opačně. Jestliže se budete snažit udržet stále stejnou tepovou frekvenci (tedy úsilí, které do běhu dáváte), za tentýž čas uběhnete delší trasu.

Pomocí tepové frekvence si můžete stanovit **tréninková pásma**, která budete během různých druhů tréninku či v různých fázích běhu dodržovat. Obec-



ně platí, že pro správný trénink je důležité zachovávat optimální tempo. Běžet příliš pomalu nebo příliš rychle je neefektivní a tréninku to rozhodně neprospívá. Přitom mnohem častější je druhá chyba: Průzkumy ukazují, že běžci mají tendenci dávat do



Jak změřit TFmax?

Jedinou přesnou metodou, jak zjistit tzv. maximální tepovou frekvenci, je test intenzity zatížení. Při něm se zátěž stupňuje až do momentu naprostého vyčerpání. Pak se změří tepová frekvence. Metoda může být následující: Vyberete si prudký a dlouhý kopec, který vyběhnete tak rychle, jak vám to síly dovolí. Na vrcholu se pak pokusíte o zhruba stometrový sprint v co nejvyšším tempu. V tom momentě byste měli mít maximální tepovou frekvenci. Ale raději to nezkoušejte! Je to nepříjemné a zároveň zdravotně riskantní. Proto se u osob starších 35 let tento test provádí vždy v přítomnosti lékaře. Pro naše tréninkové potřeby stačí použít vzorec:

$$TF_{\max} = 220 - (\text{věk})$$

Čtyřicetiletý běžec podle něj může předpokládat, že jeho TFmax je zhruba 180. Pro ženy se někdy používá lehce upravená varianta:

$$TF_{\max} = 226 - (\text{věk})$$

Čtyřicetiletá běžkyně má tak TFmax zhruba 186. Záleží samozřejmě také na fyzické kondici. Pokud ji máte velmi dobrou (jste pravidelnými sportovci), přičtete pět až deset bodů.

běhu co nejvíce úsilí a energie. Někdy to ale může být kontraproduktivní.

Důležité je zjistit tzv. **maximální tepovou frekvenci (TFmax)**. Z ní lze pak odvodit tréninková pásma pro běhání. Obecně platí, že pro dlouhé vytrvalostní běhy by vaše tepová frekvence měla být v rozmezí 65 až 75 procent TFmax. Pro relaxační (oddychové) fáze tréninku může být ještě o něco nižší, naopak pro silové či intervalové tréninky (obsahující sprinty nebo běhy do kopce) může dosáhnout až 90 procent TFmax.

Sporttester se obvykle skládá z hodinek a hrudního pásu. Ten měří tepovou frekvenci s přesností EKG a zjištěné hodnoty přenáší bezdrátově na displej hodinek. Zároveň funguje jako klasický měřič času a stopky.

Před během si můžete trasu rozplánovat na úseky, pro které nastavíte požadované limity tepové frekvence – tester vás pak bude „hlídat“, abyste je dodržovali. V různých fázích tréninku vám bude říkat „zrychli“ nebo naopak „zpomal“, případně „správně, drž tempo“, a částečně tak nahradí nepřítomného trenéra.

Zařízení lze používat i pasivně, což znamená, že si až po tréninku vyhodnotíte, jakou energii jste do běhu dali. Tester vám zpětně zobrazí maximální i průměrnou hodnotu tepové frekvence v každém úseku a také průměrné i maximální hodnoty pro celý běh. Takové vyhodnocení může být zvlášť



užitečné po závodě – přesně zjistíte, v jakých fázích jste se „flákali“ (a mohli jste tedy přidat) a v jakých jste jeli „nadoraz“, takže by pro celkově lepší čas bylo výhodnější, kdybyste v daný moment zvolnili.

Cena těchto testerů začíná kolem dvou tisíc korun, může se však vyšplhat až na 12 tisíc. Záleží na značce a na počtu funkcí, které chcete mít. Dobrý kompromis mezi cenou, kvalitou a funkčností nabízí tester v ceně od pěti do osmi tisíc korun.

„Běžet bez stopek? To je jako hrát golf bez jamek. Můžete odpalovat jako pánbůh, ale co je vám to platné, když nevíte, jestli jste se střelili? A co je vám platné běžet jako Zátopek, když nevíte, jaké tempo a čas jste měli? Vůbec nejlepší dárek, který jsem kdy dostal (samozřejmě od manželky!), byly hodinky se satelitní navigací.“

Tomáš Janáček, 33 let, první maraton v roce 2000

Tréninkové plány pro čtvrtý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	50 min IB	55 min B	60 min B	70 min B
St	volno	volno	volno	volno
Čt	60 min B	65 min B	70 min B	80 min B
Pá	volno	volno	volno	volno
So	60 min B	65 min B	70 min B	80 min IB
Ne	volno	volno	volno	volno

IB – indiánský běh, B – běh



Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí





První čtvrtina přípravy na maraton je za vámi! Ať už jste trénovali poctivě podle plánů v této knížce (gratulujeme!), anebo jste se sem tam ulili (polepšete se!), je čas na malou rekapitulaci. Do maratonu zbývá deset týdnů a pokud i nadále berete vážně své rozhodnutí postavit se na start, vstupujete do důležité přípravné fáze. Co vás v následujících týdnech čeká? A co byste měli udělat?



Trénink: nejen vzdálenost, ale i tempo

Až dosud jsme běhali trénink zaměřený na rozvoj vytrvalosti. Běh na delší vzdálenost v příjemném a nenáročném tempu nazývají zkušení běžci „regeneračním“ a berou ho spíše jako odpočinkový. **Pro začátečníky je však každý běh velkým výkonem.**

Od tohoto týdne se trénink zaměří **nejen na vytrvalost, ale také na rychlost**. To je pro budování formy před maratonem důležité. Podle tréninkových plánů budete i nadále absolvovat dlouhé tratě, pro střídáte je však krátkými rychlými úseky. Intenzivní běh je namáhavý a mnohdy bolestivý. Asi vás vyčerpá víc než klasický vytrvalecký trénink. Ráno nejspíš „ucítíte“ všechny svaly. A tak to má být!





Vyzkoušejte závod

Zhruba ve třetině přípravy doporučují běžecí profesionálové maratonským začátečníkům, aby si vyzkoušeli nějaký skutečný závod. Ideální délka je deset až dvacet kilometrů. Ve dvou třetinách přípravy si pak můžete zkusit půlmaraton. Je to mimořádná událost zvláště pro ty, kteří dosud nic podobného neabsolvovali. **Dopředu můžeme slíbit zajímavou zkušenost, kde si zlehka „dáte do těla“ a potkáte se s fajn lidmi.**

Proč závod? Protože je to něco úplně jiného než trénink. Co vás čeká?

- Budete se potýkat s organizačními starostmi (vyplnit včas přihlášku, získat registraci atd.).
- Změníte svou rutinu (závod obvykle startuje v jiný čas, než byste vy sami vyběhli).
- Změříte své síly s ostatními. Naučíte se respektu (až vás předběhne závodník o dvacet let starší nebo třicet kilo těžší) a nepochybně se ve vás probudí soutěživost (budete mu to chtít vrátit).
- Závod vám upevní sebevědomí.
- Ale i naopak: Když neuspějete podle svých představ, získáte novou motivaci.

Pro náš trénink jsme závod naplánovali na tento víkend. Vybrat si můžete podle místa bydliště. Běhci-zároveň budou překvapeni, kolik nejruznějších

závodů se každou sobotu či neděli běhá. Velmi podrobný seznam najdete např. na webové stránce Běhej.com (<http://www.behej.com/terminovka.php>).

Pár rad, co dělat před závodem:

- dobře se vyspěte, probudte se zvolna
- lehce posnídejte 2 až 2,5 hodiny před startem
- oblékněte se podle předpovědi počasí (nejlepší je systém vrstev), mužům doporučujeme zalepit náplastmi bradavky (často se odírají o propocené tričko)
- zajděte si na toaletu, to bývá v místě startu problém (toalety tam jsou, ale obvykle se čekají dlouhé fronty)
- na start přijďte včas, ať jste v pohodě a nestresujete se

Jaký závod si vybrat? Když nepočítáme orientační běhy a další běžecké „speciality“, v zásadě máte dvě možnosti: silniční závod nebo kros.



Silniční běh

V České republice se ročně pořádá několik stovek silničních běhů, které jsou velmi populární i ve svě-





Běchovice Praha

DATUM: 28. 9. 2008 (poslední neděle v září)

MÍSTO: Běchovice/Praha/Česká republika

CHARAKTERISTIKA: Běchovice Praha jsou nejstarším silničním závodem v Evropě a zároveň otevřeným mistrovstvím České republiky, kterého se může zúčastnit kdokoli. Běh byl založen v roce 1897 a nepřerušily jej ani obě světové války. Od roku 1945 se obvykle pořádá poslední neděle v září. Trasa je dlouhá 10,031 kilometrů. Začíná v Běchovicích (městská část Prahy) a pokračuje přes Dolní Počernice a Hrdlořezy až na Žižkov. Startuje se na 13. kilometru ulice Českobrodské (Běchovice), cíl potom najdete na křižovatce ulic Koněvovy a Za Žižkovskou vozovnou (Praha 3). Povrch je živcový a trať poměrně obtížná (kvůli kopcovitému terénu a převýšení).

REGISTRACE: Registrovat se můžete několika způsoby – prostřednictvím online formuláře na oficiálních webových stránkách nebo osobně v jedné z kanceláří závodu – adresy poboček a dny, kdy budou otevřeny, naleznete opět na webu. Do mistrovských kategorií závodníky přihlašují jejich sportovní oddíly, a to elektronicky na oficiálních stránkách Českého atletického svazu (<http://www.atletika.cz>). Startovné je 200 korun (platit ho nemusí muži nad 70 let a ženy II. veteránské kategorie, tzn. nad 45 let).

WEB: <http://www.bechovice-praha.cz>

OBTÍŽNOST: Běchovice patří spíše mezi náročnější běhy. Důvodem je obvykle vysoká účast (pozici v poli běžců si po startu musíte „vybojovat“) a také převýšení, konkrétně známý kopec „zabiják“ v závěru závodu.

tě. Každý víkend najdete v okolí bydliště nějaký závod. Stačí si jen vybrat.

Běh po silnici je z mnoha důvodů příjemný. Na rovném a pevném povrchu se běží dobře a rychle. Nemusíte se bát, že zabloudíte. Tvrdý asfalt ale může způsobit zdravotní potíže (bolesti kloubů, namožené šlachy atd.). Navíc ne u všech silničních závodů organizátoři zajistí odklon dopravy, takže je třeba dávat pozor na projíždějící auta.



Kros – terénní běh

Běh v terénu má zhruba stejný počet příznivců jako běh na silnici. Mnozí sportovci rádi střídají silniční běhy s krosovými, protože jim každý nabízí trochu jiný zážitek. Kterému dát přednost? Záleží jen na vás. Při krosu si člověk od „civilizace“ odpočine víc než na silnici. Závodů jsou většinou pestřejší a často i fyzicky náročnější, protože profil silniční trati bývá méně dramatický. Měkký povrch šetří klouby a svaly. Ovšem pozor: Nerovný terén a další „nástrahy“ (jako třeba nízké větve apod.) hrozí zraněním. K těm při krosu dochází častěji než na silnici.





Velká Kunratická

DATUM: 9. 11. 2008 (tradičně 2. listopadová neděle)

MÍSTO: Praha/Česká republika

CHARAKTERISTIKA: Velká Kunratická se poprvé běžela v roce 1934. Je nejstarším a nejpopulárnějším krosovým závodem v České republice. V současnosti má několik běžeckých kategorií a tras, které jsou různě obtížné i dlouhé (např. muži zdolávají 3100 metrů, ženy zase 1330 metrů). Při běhu se musíte vypořádat s obtížným terénem a nečekanými překážkami. Dostanete se i do míst se sníženou průchodností, takže hrozí větší nebezpečí úrazu či zranění. Na některých úsecích je trasa vymezena provazy. Zájem o start je veliký, ochránci přírody si ale vymínili omezený počet startujících. Masové závody podle nich porušují přirozený krajinný ráz kunratického lesa. Celkem se běhu může zúčastnit 3400 závodníků.

REGISTRACE: Přihlásit se můžete elektronicky na oficiálních internetových stránkách nebo osobně v den závodu. V případě potřeby si pořadatelé vyhražují možnost omezení počtu přihlášek v jednotlivých kategoriích. Startovné se pohybuje od 20 (děti) do 200 korun (přihlášení na místě).

WEB: <http://www.velkakunraticka.cz>

OBTÍŽNOST: Vzhledem ke krátké trati se Kunratice „tváří“ jako spíše nenáročný běh, opak je však pravdou. Náročný terén a vysoké převýšení většinu závodníků donutí, aby si sáhli opravdu až na dno svých sil.

„Můj první závod v životě byl Pražský mezinárodní maraton. Všechno mně připadalo velkolepé. Perfektní organizace na startu i v cíli, občerstvovací stanice, stovky nebo spíš tisíce diváků podél trati. Může tohle všechno něco překonat? Asi ne. Ale postupem času jsem se začal zúčastňovat i „běžných“ závodů. Pár desítek závodníků, diváci všem žádni, organizace „tak tak“. Ale víte co? Tyhle závody mají obrovskou atmosféru. Napůl rodinnou (většinou se totiž známe), napůl velmi soutěživou (právě proto, že se známe!), ale celkově příjemnou. Je to úplně jiný zážitek než maraton. A jsem moc rád, že jsem ho objevil.“

Petr Hejna, 42 let, první maraton v roce 1996



Tréninkové plány pro pátý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út*	4 x 200 m	4 x 200 m	6 x 200 m	8 x 200 m
St	volno	volno	volno	volno
Čt	30 min	40 min	50 min	50 min
Pá	volno	volno	volno	volno
So	závod nebo kontrolní běh na 10 km	závod nebo kontrolní běh na 10 km	závod nebo kontrolní běh na 10 km	závod nebo kontrolní běh na 10 km
Ne	30 min	40 min	50 min	50 min

* Rychlostní trénink

Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Jak sladit běhání s jídlem a pitím? Základní poučka zní: **Pokud je pro vás běh rekreačním sportem a věnujete se mu proto, abyste se cítili dobře, určitě nemá smysl držet žádné speciální diety.** Jezte a pijte, co vám chutná. Dbejte pouze na velikost porcí, které by měly odpovídat dennímu výdeji energie. Jinak platí, že ani sportovce „neza-bije“, když si sem tam trochu zahřeší – ať už třeba tučnějším jídlem nebo půllitrem piva.

Hodně lidí běhá proto, aby snížilo váhu. Lékaři potvrzují, že sport je tím nejzdravějším způsobem, jak toho dosáhnout. Nemusíte se stresovat dietami, které pro organismus představují malé „násilí“. Ať zvolíte jakoukoliv, vždycky tělo ošidíte i o látky, které by využilo dobře a „zdravě“.

Odhaduje se, že **za jeden kilometr tělo spálí zhruba 70 kalorií.** Nevěřte tomu, že pokud poběžíte rychleji, bude jich ještě víc. V zásadě je jedno, jestli utíkáte nebo jdete. Při rychlém běhu sice za stejný čas uběhnete delší vzdálenost, a logicky tak vydáte více energie, jinak ale na tempu prakticky nezáleží.



Co jíst a pít před tréninkem?

Poslední lehké jídlo si dejte nejpozději 2,5 až 3 hodiny před vyběhnutím. Mělo by jít o pokrm bohatý na sacharidy. Vhodnou svačinou jsou např. banány,



bílý chléb lehce potřený máslem a medem, bramborová kaše, bílá rýže, jemné ovesné vločky nebo krupicová kaše. Vyhnout byste se měli tučným jídlům či potravinám s velkým obsahem balastních látek. Srozumitelně řečeno: Když si v poledne dáte vepřovou se zelím, případně guláš nebo biftek, je lepší trénink až do pozdního odpoledne vynechat. Takové jídlo pak zbytečně „tlačí“ v žaludku a běh vskutku není žádným pozitivem.

Ještě důležitější je pitný režim. Nepijte těsně před tréninkem, protože to často způsobuje píchání v boku. Kdo pravidelně běhá nebo je v intenzivním tréninku, měl by pitný režim poctivě dodržovat po celý den. Za chladného počasí vypijte během dvou hodin před vyběhnutím asi půl litru tekutin, v horku ještě víc.



Jak jíst před závodem (maratonem)?

Součástí velkých městských běhů (mimo jiné i Pražského mezinárodního maratonu) je večere před závodem, tzv. pasta party, kde závodníci pojídají těstoviny. Často se přecpou, protože se jídlo započítává do startovního a mohou si neomezeně přidávat. Před závodem byste však neměli uléhat s plným žaludkem, jinak se dobře nevyspíte. Mnohem lepší je sníst poslední velké jídlo už v poledne a k večeri si dát jen něco lehkého. Potřebná

energie se do organismu vstřebá, ještě než zalehnete, a ráno po probuzení budete svěží jako rybičky.

Těstoviny jsou den před závodem vzhledem ke svému složení a energetické hodnotě asi tou nejlepší volbou. Dát si můžete také nejružnější zeleninové či listové saláty (se zálivkou z citronu a olivového oleje), sladký koláč (s třešňemi nebo s kokosem). Nic nezkazíte ani mangovým koktejlem.



Jak jíst a pít při běhu?

Tekutiny by člověk měl doplňovat při běžích nebo závodech trvajících déle než hodinu. Při nedostatečném pití hrozí pokles výkonnosti a zvyšuje se riziko křečí. Proto je dobré pít už od prvních občerstvovacích stanic, třebaže ještě nemáte pocit žízně (občerstvovací stanice bývají na maratону či půlmaratону zhruba po pěti kilometrech). Není třeba pít moc, ale pravidelně. Dejte přednost spíše vodě (v chladnějším počasí čaji) než iontovým nápojům.

Elitní běžci se většinou během závodů neposilňují, na rozdíl od vás však maraton absolvují v čase jen o něco delším než dvě hodiny. Vy můžete být na trati tři, čtyři i více hodin. A pak je dobré něco málo sníst. Na občerstvovacích stanicích bývají např. ba-



nány nebo pomeranče. Dobrým zdrojem energie je hroznový cukr, který si můžete koupit v každé lékárně. Ale neberte si víc jak dvě kostky.

Režim jídla a pití si vyzkoušejte na dlouhém tréninku ještě před závodem. Uvidíte, co vám nejlíp vyhovuje.



Kontroverze kolem vody

V pití se neomezujte! Tahle rada dlouho vládla všem běžeckým příručkám. Vycházela z předpokladu, že běžcům, zvláště v horkém počasí, hrozí **dehydratace**, která se projevuje závratěmi, bolestmi hlavy a ve výjimečných případech i ztrátou vědomí. Pak může vést dokonce i ke smrti. Trenéři i lékaři proto vždy běžcům radili, aby pili, a to i v případě, kdy necítí žízeň. Dnes se tento přístup pomalu mění. Důvodem je riziko **nadměrné hydratace** neboli **hyponatremie**. I ta se projevuje subjektivními obtížemi, jako jsou nezvyklá únava či závratě a také otékání končetin. I nadměrná hydratace může vést ke smrti. Média v minulých letech informovala o několika případech, kdy běžci zemřeli na následky komplikací způsobených nadměrným pitím.

Tyto problémy se obvykle netýkají špičkových atletů, kteří jsou na trati jen něco přes dvě hodiny a vypijí kolem dvou litrů tekutin. Ohrožení mohou být běžci absolvující maraton za čtyři i více hodin. Statistiky ukázaly, že mnozí vypijí i víc než pět litrů tekutin. Může, ale nemusí to být problém.



Co po běhu?

Kdo zažil doběhnutí do cíle, ví, že na jídlo většinou nemá chuť. V každém případě byste se měli hodně

Pít, nebo nepít? Toť otázka. Stále platí, že **větším a častějším rizikem je dehydratace**, takže maratonci by měli pít často a hodně. V platnosti zůstává i rada, aby běžci pili i tehdy, když subjektivně ještě necítí žízeň. Ale množství vypité vody by neměli přehánět. Neexistuje žádná obecná rada typu: jeden litr tekutin na deset uběhnutých kilometrů. Každý člověk má jiný metabolismus (někdo se potí jako „horník“, jiný se nepotí téměř vůbec), záleží samozřejmě také na počasí.

Poučka zní: Měli byste vypít tolik, kolik během běhu vypotíte, případně vymočíte. Kdo má rád vědecké metody, může postupovat následovně: Zvážíte se na přesné digitální váze před delším během a těsně po něm. Pokud jste nic nevypili a ani nebyli na záchodě, odpovídá rozdíl v hmotnosti množství vody vyloučené v potu. To je minimum, které byste měli vypít.

Více informací viz:

http://www.jendag.estranky.cz/clanky/--zdravi/piti-vody-muze-zabijet_ (česky) nebo <http://www.rice.edu/~jenky/sports/salt.html> (anglicky)



napít. Nejdřív obyčejné vody a až po čase iontového nápoje nebo minerálky. Nápoj by neměl být moc studený, spíše lehce odražený, vhodný je i vlažný čaj. Vyloučené není ani pivo (které je vlastně ionto-



Ukázka jídelníčku vytrvalce

Jak vypadá jídelníček správného běžce? Záleží na tom, co člověk v předmaratonské přípravě jí, nebo je to jedno? Odpovědi se různí. Někteří tvrdí, že dobrá strava je alfou a omegou úspěchu každého závodníka. Jiní naopak říkají, že jídlo není důležité a každý by měl jíst, co mu chutná. Pravda je asi někde uprostřed. Zde je typický jídelníček vytrvalostního běžce. Nikde není psáno, že když se podle něj začnete stravovat, poběží vám to líp. Ale rozhodně tím nic nezkazíte.

Snídaně

- mladý ječmen (prášek ze šťávy z mladého ječmene rozpuštěný ve 3 dl vody)
- 200 g müsli s plnotučným mlékem a jogurtem
- ovoce (banán, jablko, kiwi, hroznové víno)
- čaj s medem

Svačina

- 2 až 3 celozrnné rohlíky se sýrem
- čerstvá kořenová zelenina (např. kedlubna nebo ředkvičky)
- voda

Oběd

- polévka (kuřecí s nudlemi, hovězí s kapáním, kulajda, zelňačka, bramboračka)

vým nápojem), s tím však počkejte, až utišíte žízeň a doplníte vypocené tekutiny. Jinak by to nemuselo skončit dobře.

Jakmile se dostaví pocit hladu, dejte si něco lehce

- těstoviny s kuřecím masem, brokolicí, květákem nebo
- krůtí, kuřecí, pštrosí maso v různých úpravách s bramborem, těstovinami, rýží
- pizza
- ryba (nejlépe losos) s bramborem
- může být i biftek, když si ho „tělo žádá“
- zeleninový salát (jako hlavní jídlo je ideální zvláště v letních měsících)

Po tréninku

Večeře

- zeleninový salát se sýrem a chlebem (celozrnným pečivem)
- toasty se sýrem a salámem, případně šunkou nebo
- pokud jste neměli čas na pořádný oběd, dejte si to, co byste jinak obědvali

Celý den je dobré pít hodně vody bez bublinek. Podle potřeby těla dodávejte minerály, stopové prvky, vitamíny a aminokyseliny (najdete je v potravinových doplncích).



stravitelného s vysokým obsahem sacharidů (karbohydráty = sacharidy = cukry). Nejpozději byste se ale měli najíst do dvou hodin po závodě. Jestliže tělu včas nedoplníte energii, riskujete zranění či větší náchylnost k onemocnění.

Co si dát? Opět to mohou být banány, sušené ovoce, sportovní tyčinky nebo gely (lze koupit v obchodech se sportovními potřebami). Večer si z jídelního lístku vyberte nějaké nízkotučné jídlo bohaté na proteiny, např. kuře s bramborem.

“Vždycky se směju, když na internetu čtu diskuse běžců o dietě. Ten radí jíst hlavně sojové boby, jiný doporučuje především ovoce a skoro všichni horují proti alkoholu. Dát si v době tréninku na maraton steak a láhev vína? Kachnu s knedlíkem a pivo? Největší hřích! Nepřípustné! Tedy ... ne pro mě. Běhám proto, abych si právě nějaká tahle jídla mohla dopřát.”

Klára Sehnalová, 36 let, první maraton v roce 2005



Tréninkové plány pro šestý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	4 x 200 m	4 x 200 m	6 x 200 m	8 x 200 m
St	40 min	40 min	60 min	70 min
Čt	50 min	50 min	80 min	80 min
Pá	volno	volno	volno	volno
So	90 min	90 min	100 min	100 min
Ne	40 min	60 min	70 min	70 min



Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí





Příprava na maraton se dostává do té nejdůležitější fáze. Právě teď byste měli být v nejlepší fyzické a psychické pohodě. Po šestitýdenním tréninku jste alespoň částečně nabrali formu a určitě už nelapáte po dechu po pár stovkách metrů. Je tedy na čase začít s pestřejší přípravou a **laděním formy**.



Není běh jako běh aneb Jaké jsou různé druhy tréninku

Když jste se skoro před dvěma měsíci rozhodli absolvovat maratonskou přípravu, radili jsme vám, abyste běhání napevno začlenili do denního režimu a vytvořili z něj rutinu. Je to nejlepší způsob, jak začít pravidelně trénovat a udělat z běhu součást svého života. Ale pozor, do rutiny nesmíte spadnout až po uši! Mnozí běžci mají tendenci věnovat se pouze jednomu druhu tréninku a do ostatních se nepouštějí. Je to škoda. Ochuzují se o nové zážitky a cenné zkušenosti. A přitom se dá běhat tolika různými způsoby!

- **Jogging neboli regenerační běh:** Jde o pomalý běh, při kterém srdce pracuje na 65 procent maximální tepové frekvence (TFmax). Je vhodný pro regeneraci (ať už po tvrdém náročném tréninku či po závodě) nebo naopak pro rozklusání před výko-



nem. Při joggingu dochází k prokrvování a okysličování svalů, odstraňování kyseliny mléčné i dalších produktů látkové výměny.

- **Vytrvalostní běh:** Klidný běh (zhruba na hranici 75 procent maximální tepové frekvence) tvoří hlavní součást maratonského tréninku. Dochází při něm k vyladění aerobní vytrvalosti a následnému zlepšení periferního oběhu. Vytrvalostní běh může trvat 30 minut, ale i několik hodin. Trénujeme při něm jak fyzickou kondici, tak do určité míry i trpělivost. Až budete mít v tréninkovém plánu napsáno 180 až 240 minut, respektive 30 až 35 kilometrů, zvolte právě tento druh běhu. **Tělo si při něm bere energii z tuků, takže je to dobrý prostředek pro ty, kteří běháním chtějí shodit nějaké kilo.**

- **Tempová vytrvalost:** Jde o rychlý vytrvalostní běh na úrovni 85 procent maximální tepové frekvence. Délka takového tréninku se pohybuje mezi 5 až 20 kilometry. Nezkušení běžci při něm často „honí rychlost“ a poznají to až druhý den, kdy mají pořádně těžké nohy.

- **Intervalový (rychlostní) trénink:** Průkopníkem intervalového tréninku byl Emil Zátopek, což je víc než dobrá reference (i když zkušený běžci tvrdí, že trénovat podle Zátopkova vzoru nemá smysl, protože tenhle sportovec byl „přírodním úkazem“). Intervalový trénink jsme si vyzkoušeli již v minulých týdnech (např. 4 x 200 m), další nás čekají (např.





4 x 1500 m). Základní princip spočívá v co nejrychlejších zaběhnutí jednotlivých úseků. Přestávky mezi nimi mohou být různě dlouhé a vyplněny pohybem (nejlépe chůzí či regeneračním během). Cílem je naučit se běhat v tempu, ale zároveň se tréninkem „nezbourat“ a vydržet svěží i pro další tréninkové dny. Jde o dobrou „předehru“ pro nácvik tempové vytrvalosti.

- **Fartlek:** Kdo si rád hraje, toho fartlekový trénink bude bavit, protože je to „bláznivé“ běhání bez jasných pravidel. Úkolem je střídát nejrůznější terény (asfalt nebo lesní cesta), profily tratě (rovina či prudký kopec) i tempo. Vše záleží jen na vás. **Střídejte rychlý a volný běh, pozorujte při tom reakce**



Běh do vrchu

Pro mnohé sportovce noční můra, pro maratonce nutnost. **Pomáhá posilovat nohy, což je velmi důležité.** Vypracované svaly na nohou dávají vytrvalci jistotu a stabilitu. Zároveň chrání končetiny před zraněním. Běh do vrchu lze trénovat kdekoli, kde je alespoň pětisetmetrový úsek s pevným povrchem a sklonem mezi pěti až patnácti procenty. Jednotlivé části kopce běžte v tempu (cca 80 % TFmax) a střídejte je se stejně dlouhými úseky relaxačního joggingu. Do svahu naplno, dolů vyklusat. A několikrát za sebou. Začínejte jedním nebo dvěma „vrchařskými“ úseky, postupně si však přidávejte.



svého těla a hledejte pro různé podmínky optimální běžecký styl.

- **Stupňovaný běh:** Lze jím částečně nahradit tempový i rychlostní trénink. Je vhodný do sychravého počasí, kdy byste při intervalovém běhu mezi jednotlivými úseky mohli prochladnout. Jak plyne z názvu, při stupňovaném běhu začneme pomalu a postupně zrychlujeme. Příklad: 3 km volně (65 procent TFmax), 2 km svižně (75 % TFmax), 2 km v ostrém tempu (85 % TFmax), 2 km v maximálním tempu (95 % TFmax), 2 km svižně (75 % TFmax), 1 km volně (65 % TFmax).



Ladění formy

Nejčastější chybou je – nejen v běhu či obecně ve sportu – přecenění vlastních sil. Obvykle k němu dochází už během přípravy. Dokonce i zkušení běžci někdy „přepalují“ trénink, protože si říkají: „Když to nevydržím teď, co budu dělat v závodě?“ Takoví sportovci nepochopili základní filosofii tréninku. V moderní běžecké přípravě totiž neplatí heslo „těžko na cvičišti, lehko na bojišti“. Cílem je „vyladit“ formu tak, aby vrcholila v den závodu. Ne tělo „zmasakrovat“, aby bylo zbídačené a podalo mizerný výkon.



Únava – a jak si s ní poradit

Únava je subjektivní pocit chránící člověka před vyčerpáním. Berte ji proto jako signál, že je třeba ubrat tempo a přibrzdit. To platí jak přeneseně (když se cítíte dlouhodobě unavení, raději snižte tréninkové dávky), tak doslova (jestliže v tréninku či při závodě nedokážete držet naplánované tempo, nic se nestane, když zpomalíte anebo zvolenou trasu dojdete krokem). Ignorování únavy (či snaha ji „zlomit“ ještě větším nasazením) totiž může vést až k tomu, že organismus vypoví službu.

Únavy se lze zbavit jedině odpočinkem. Žádné léky ani speciální přípravky ve skutečnosti nepomůžou, takže se jejich výrobci nenechte oklamat a nalákat ke zbytečné investici. Délku regenerace ale můžete zkrátit, pokud ji budete provádět aktivně a s rozmyslem. **Co je důležité?**

- dostatek spánku
- odpovídající strava (před závody se vyvarujte „těžkých“ jídel bohatých na tuky, jezte častěji, ale menší porce)
- dostatek vhodných tekutin (doplnění iontů)
- aktivní pohyb (jiný než běhání – po každém tréninku se doporučuje strečinkové cvičení)

Paradoxně platí, že s únavou se nejlépe bojuje pohybem. Nikoliv zátěžovým, nýbrž regeneračním.



Proto se po závodu nebo po náročném tréninku nesvalte vyčerpaně do trávy, ale lehce si zaklusejte. **Při regeneračním běhu totiž:**

- dochází k rychlejšímu odbourávání laktátu (který pak další dny způsobuje bolest svalů)
- z těla se vyplaví odpadní produkty látkové výměny
- „rozpumpovaný“ metabolismus těla rychleji zásobí živinami
- organismus dostává více kyslíku

To platí i pro den po závodě. Nelenošte, i když budete mít pocit, že si to zasloužíte. Pokračujte v tréninku – příjemným regeneračním během. Uvidíte, jak se vám bude líbit.

„Co je při tréninku na maraton nejtěžší? Odpočívat. Když jsem začal maratony běhat, vůbec jsem se nedokázal přinutit den nebo dva vypustit. Když jsem jednou nevyběhl, měl jsem nepříjemný pocit, že trénink zanedbávám. A naplánovat si celý odpočinkový týden? To vůbec nepřicházelo v úvahu. Ale pak jsem zjistil, že odpočinek je prostě součástí tréninku a že ho tělo potřebuje. Umění není makat „na krev“. Umění je v pravý čas ubrat nebo vysadit.“

Jakub Klíma, 32 let, první maraton v roce 1998

Tréninkové plány pro sedmý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	60 min	70 min	80 min	90 min
St	30 min	30 min	30 min	30 min
Čt	volno	volno	volno	volno
Pá	30 min	30 min	30 min	30 min
So	90 min	90 min	120 min	120 min
Ne	40 min	40 min	40 min	40 min



Pondělí

povrch
vzdálenost/časy
TF
pocity
počasí

Úterý

povrch
vzdálenost/časy
TF
pocity
počasí

Středa

povrch
vzdálenost/časy
TF
pocity
počasí

Čtvrtek

povrch
vzdálenost/časy
TF
pocity
počasí

Pátek

povrch
vzdálenost/časy
TF
pocity
počasí

Sobota

povrch
vzdálenost/časy
TF
pocity
počasí

Neděle

povrch
vzdálenost/časy
TF
pocity
počasí





Jaké je to běžet maraton? To se nedá vyprávět. Člověk to musí zažít. Pokud chcete k maratonu dopředu „přičichnout“, vyzkoušejte si zhruba v polovině přípravy nějaký městský půlmaraton. V běžeckém kalendáři jich je víc než dost. Jestliže trénujete např. na Pražský mezinárodní maraton, který se běhá v půlce května, pak je načasování přímo ideální. Dva měsíce předtím se totiž koná Pražský půlmaraton. Kdo poběží poprvé, bude mít šanci vyzkoušet si atmosféru velkého závodu. A protože ta je skvělá, získá o důvod víc, proč o dva měsíce později pokořit „královskou“ maratonskou trať.



Kde se vzal půlmaraton?

Půlmaraton je velmi populární. Trať dlouhá 21,0975 kilometrů je určena všem, kteří si z různých důvodů netroufnou na klasický maraton – je dostatečně dlouhá na otestování běžeckého umění, ale ne vyčerpávající. Většina známých městských půlmaratonů začala vznikat současně (nebo o několik málo let později) s hlavními běhy – maratony. Vzhledem k tomu, že půlmaraton je mezi sportovci tak oblíbený, pořádá se i v menších městech nebo sídlech. Mezi nejznámější české závody patří samozřejmě Pražský půlmaraton, Pardubický vinařský půlmaraton nebo Hornoslezský půlmaraton, na kterém se společně podílí Krnov a polské Glubczyce. Ale zasoutěžit si můžete také v Liberci, Olomouci, Brně nebo Českých Budějovicích. Termíny závodů najdete např. na www.behej.com.



Půlmaraton má tu výhodu, že není tak vyčerpávající a „likvidační“ jako maraton. Zkrátka se dá přežít. Když ho absolvujete, nezůstane vám v paměti jako hororový zážitek. Spíše naopak. Zjistíte, že běh na dlouhou trať není žádný velký problém. Půlmaraton lze běžet i bez promyšlené přípravy. I když je samozřejmě lepší mít za sebou alespoň dva měsíce kvalitního a dobrého tréninku. Tak jako máte vy.

Tréninkové plány pro osmý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út*	6 km	8 km	8 km	10 km
St	50 min	50 min	60 min	60 min
Čt	4 x 800 m	4 x 800 m	4 x 1000 m	4 x 1500 m
Pá	50 min	50 min	60 min	60 min
So**	1/2 maraton	1/2 maraton	1/2 maraton	1/2 maraton
Ne	50 min	50 min	60 min	60 min

* Tempová vytrvalost; ** Závod nebo test na 20 km v tempu, v němž chcete běžet maraton.

Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



KALENDÁŘ PŮLMARATONŮ 2008





Hervis 1/2Maraton Praha (Pražský půlmaraton)

DATUM: 29. 3. 2008

MÍSTO: Praha/Česká republika

CHARAKTERISTIKA: Jarní půlmaraton se koná v březnu a je součástí běžeckého seriálu, do kterého spadá i Pražský mezinárodní maraton (tzv. PIM Běžecký seriál). Jeho trasa vede z Karlova mostu přes vnitřní Prahu, dále podél řeky směrem na Výtoň, do Podolí a zpátky, na Smíchov a znovu na Kampu, kde je cíl. Poprvé se běžel v roce 1999. Trať je sice krásná, ale náročná a poměrně rychlá. Letos (2007) se ho zúčastnilo zhruba 5700 závodníků a jeho obliba neustále stoupá.

REGISTRACE: Přihlášku si můžete stáhnout na oficiálních webových stránkách, kde také najdete informace o způsobu platby startovného (1000 korun, pro členy PIM Běžeckého klubu zdarma, PIM Kings a příslušníci Českého maratonského klubu mají slevu). Zaregistrovat se můžete i osobně ve stánku „Půlmaratonské Expo“. A co po zaplacení poplatku vlastně dostanete? Startovní číslo, čip, startovní batůžek, maratonský magazín, medaili, diplom nebo kompletní výsledkovou listinu. Připra-



veny jsou i další služby a výhody jako např. masáže před závodem i po něm, slevové kupony od partnerů PIM, zlevněné vstupné do vybraných pražských objektů (Staroměstská radnice, Petřínská rozhledna a další) či MHD zdarma v den závodu. Za peníze navíc si do medaile můžete nechat vyryt jméno a výsledný čas. Za další příplatek potom obdržíte i svou cílovou fotografii.

WEB: <http://www.pim.cz>



Wien Energie Run (Vídeňský půlmaraton)

DATUM: 27. 4. 2008

MÍSTO: Vídeň/Rakousko

CHARAKTERISTIKA: Vídeňský půlmaraton se každoročně pořádá v dubnu (společně s městským maratonem a dalšími doprovodnými běhy). Trať začíná v ulici Wagramerstraße a prochází centrem města (mj. i okolo známého obřího kola Prater). Končí na Heldenplatzu. Zúčastnit se ho mohou běžci starší 18 let, mladší ročníky potřebují souhlas zákonného zástupce. Klimatické podmínky bývají dobré. Letos (2007) se teplota pohybovala okolo 19 stupňů Celсия. Na občerstvovacích stanicích se nemusíte bát nedostatku jídla ani pití – čeká na vás 8,5 tuny ba-

nánů, 2 tuny pomerančů, 20 000 energetických tyčinek nebo 60 000 litrů izotonických nápojů a minerální vody.

REGISTRACE: Buď zasláním písemné přihlášky (tu si můžete stáhnout na oficiálním webu,) nebo přímo vyplněním online registračního formuláře. Maximální počet běžců je 8000, takže si musíte pospíšet, abyste se zaregistrovali co nejdříve – jednotlivé přihlášky totiž budou projednávány podle pořadí. Jak je to se startovním poplatkem? Pokud se jakýmkoliv platným způsobem zaregistrujete do 14. března 2008, zaplatíte 28 eur. Potom už se můžete přihlásit pouze prostřednictvím online formuláře. Jestli to stihnete do 14. dubna, z peněženky vytáhnete 34 eur. Poslední šanci zaregistrovat se budete mít přímo v maratonském expu – stačí 25. nebo 26. dubna 2008 navštívit stánek „Wien Aktiv“ a zaplatit rovných 50 eur.

WEB: <http://www.vienna-marathon.com>



Moscow International Half Marathon (Moskevský půlmaraton)

DATUM: 3. 5. 2008

MÍSTO: Moskva/Rusko

CHARAKTERISTIKA: Běhá se v květnu, tedy upro-



střed obvykle příjemného ruského jara. Jeho trať je přímá, ale poměrně rychlá. Táhne se podél řeky Moskva a začíná na proslulém Rudém náměstí (naproti katedrále Vasila Blaženého). Kopíruje trasu známějšího Moskevského maratonu a prochází kolem mnoha historických památek. Co se týká převýšení, start se nachází na nejvyšším bodě – 135 metrů nad mořem. Na trati se většinou potkáte s hodnotou 124 a v cíli vás čeká mírné stoupání až na 127 metrů nad mořem. Byl tu také překonán jeden kuriózní rekord. V roce 1999 se Moskevského maratonu zúčastnil Yevgeni Ponomaryov, který uběhl 8848 metrů (výška nejvyšší hory světa Mount Everest) s batohem plným cukru (50 kg). I s takovou zátěží vzdálenost zdolal za 1 hodinu 9 minut a 30 vteřin.

REGISTRACE: Na oficiálních internetových stránkách naleznete online formulář. Můžete si zde stáhnout i klasickou přihlášku, vyplnit ji a odeslat.

WEB: <http://www.marafon.msk.ru>



Nike Budapest Half Marathon (Budapešťský půlmaraton)

DATUM: 7. 9. 2008

MÍSTO: Budapešť/Maďarsko

CHARAKTERISTIKA: Budapešťský půlmaraton se každoročně běhá v září. Poprvé se uskutečnil v roce 1984. Trať začíná na Kós Károly sétány a končí na Olof Palme sétány. Je přímá – výraznější výškové rozdíly potkáte jedině na přístupových cestách k mostům, které budete přebíhat. Prochází historickými částmi města. Abyste se při běhu nenudili (i když si můžete prohlédnout řadu památek), podél trasy narazíte na více jak 10 hudebních stánků, kde vás svou muzikou potěší přes 20 hudebníků.

REGISTRACE: Na webu si můžete stáhnout přihlášku, kterou vyplníte a odešlete na uvedenou poštovní či e-mailovou adresu. Zaregistrovat se lze i prostřednictvím online formuláře. I tady ale platí, že čím dříve se přihlásíte, tím větší budete mít slevu na startovní poplatek (ten se pohybuje od 30 do 45 eur). Snížené startovné zaplatíte i tehdy, pokud už jste se Budapešťského půlmaratonu někdy zúčastnili. Stačí e-mailem kontaktovat organizátory. Ve startovním batůžku najdete mj. i houbu, kterou si na každé občerstvovací stanici můžete nechat navlhčit a během závodu se individuálně osvěžovat.

WEB: <http://www.budapestmarathon.com>





Genève Half Marathon (Ženevský půlmaraton)

DATUM: 28. 9. 2008

MÍSTO: Ženeva/Švýcarsko

CHARAKTERISTIKA: Běhá se ve stejný den jako známější městský maraton a pokud se na něj rozhodnete vyrazit, podél trati uvidíte řadu známých ženevských památek – např. sídlo OSN, 140 metrů vysoký vodotrysk (Jet d'eau) umístěný na Ženevském jezeře nebo květinové hodiny. Začíná na Quai du Mont-Blanc a vyznačuje se pevným povrchem. Vede centrem města. Na trati vás mj. budou bavit hudebníci. Občerstvovacích stanic je dostatek – objevují se na každém pátém kilometru. Trasa je přímá – nejvyšší bod (Route de Lausanne) dosahuje lehce přes 380 metrů nad mořem. Nejnižší naopak klesá k 370 metrům.

REGISTRACE: Na webových stránkách po vyplnění online formuláře. Spuštěna bude v říjnu 2007. Limit pro půlmaraton je 5000 běžců – jednotlivé přihlášky se budou vyřizovat podle pořadí, takže se vyplatí spěchat. Jako startovné zaplatíte 39 eur (pokud budete chtít běžet v týmu – musí ho tvořit 3 osoby – uhradíte dohromady 1 startovní poplatek, a to 114 eur).

WEB: <http://www.genevemarathon.ch>



Vyběhnout se dá v každém počasí. Kdo si navykne na pravidelné tréninkové dávky, brzy zjistí, že mu nevádí déšť, sníh ani mráz. Někdy může být běh v extrémních podmínkách dokonce velkým zážitkem. Třeba když rtuť teplooměru spadne pod nulu, venku jsou jinovatkou ojištěné stromy a pod nohama křupe přemrzlý sníh. Vy se zpočátku klepete zimou, ale tenhle stav trvá jen pár minut. Potom se zahřejete, dostanete do tempa a od pusy se vám kouří. Když se navíc povede mrazivě slunečné počasí, pak je z toho tréninkový běh, na který dlouho nezapomenete. Vyzkoušejte si to!



Když by ani psa nevyhnal

Zde je návod, jak trénovat při špatném počasí.

- **Neoblékejte se příliš teple.** Zahřejete se pohybem. Je lépe, když vám zpočátku bude trochu chladno. Regulujte teplotu zipem bundy. Dobrá běžecká bunda má na zádech větrací klapky. Na začátek běhu si můžete vzít rukavice, ale jakmile se začnete potit, sundejte je.
- Pod nepromokavé vrchní oblečení používejte **funkční prádlo**. Jako druhou vrstvu si navlékněte oděv s podílem bavlny (stačí obyčejné tričko). Budete mít tělo v suchu a neprochladnete.



- Po tréninku se **převlékněte do suchého**. Pokud to není možné (např. jedete z parku domů tramvají), pak rozhodně používejte kvalitní funkční prádlo.
- V chladném počasí **neběhejte s holýma nohama**. Předejdete zranění svalů. Spíše se méně oblékněte nad pasem.
- Používejte **dlouhé podkolenky**. Zahřejete Achillovy šlachy a lýtky, která jsou náchylná ke zranění.
- Hlava a krk se na tepelných ztrátách organismu podílí až 40 procenty. Proto **v zimě vždy noste čepici, nejlépe s kšiletem**. Na silnici vás ochrání před oslněním protijedoucími automobily.
- Běhat se dá i v noci, lepší je samozřejmě osvětlený park. Ve městě se doporučuje **trénovat ve skupince nebo minimálně ve dvou**.
- Po setmění běhejte **vždy proti směru dopravy**. Počítejte s tím, že vás řidiči můžou přehlédnout. Reflexní plochy na oblečení nejsou vždy dostatečné. Pokud běháte pravidelně, pořídte si světlo (např. čelovku) nebo alespoň **blíkačko**, jaké používají cyklisté.
- Ve tmě dejte přednost **pevnému povrchu** (asfalt) před přírodním terénem. I na asfaltové silnici nebo cestě ovšem dávejte pozor na výtluky a náledí.
- Pokud možno vyběhejte proti větru a domů se vracejte s větrem v zádech. Z psychologického hle-

diska je to výhodnější (běh proti silnému větru vyčerpává, protože vám bere dech a musíte vyvinout víc energie) a zároveň předejdete vychladnutí v závěrečné fázi tréninku.

- **Přizpůsobte rychlost běhu podmínkám**. V tréninkovém plánu sice můžete mít předepsaný rychlostní běh, když je ale venku náledí, raději volně vyklusávejte.
- **Je počasí opravdu pod psa? Zajděte si do fitcentra**. Trénink na běžeckém pásu, rotopedu nebo veslařském trenažéru je pro běžce výbornou doplňkovou aktivitou. I když běh ve volné přírodě samozřejmě nenahradí.



Trik na běhání v zimě? Hodně vrstev!

Netrénujte v masivních zimních bundách nebo za teplených kalhotách. A to ani při hodně nízkých teplotách. Místo jedné silné vrstvy si navlékněte několik lehkých. Nejblíže pokožce byste měli mít funkční spodní prádlo, které bude odvádět pot. Navrchu naopak nepromokavou a větruvzdornou bundu. Do mezivrstvy potom oblečte klidně dvě nebo tři bavlněná trička. Když vám bude při běhání příliš velké horko, můžete si je svléknout. Pokud mrzne, nezapomeňte na rukavice a čepici. Rukavice si neberte těžké lyžařské, ale spíše tenké pletené nebo ještě lépe nylonové běžecké. Na čepici zase tolik nezáleží. Hlavně když vám bude slušet!





Jaké jsou alternativy?

Než riskovat nachlazení nebo zranění, je lepší běh venku vypustit a zaměnit ho např. návštěvou fitcentra. Co tam? Zvedat činky je dobré na vypracování postavy, při přípravě na maraton vám to ale moc nepomůže. Co jiného se v kvalitně vybavené tělocvičně dá dělat?

- **Rotoped:** Jízda na rotopedech je vhodná pro nabrání síly ve stehnech. Hodně lidí si je kupuje domů, protože zabírají málo místa. Ceny jsou dnes poměrně příznivé a výběr velký. Nekupujte úplně nejlevnější modely v supermarketech, ale spíš zajděte do specializované prodejny. Nechte si poradit od prodáváče. Je dobré, aby byl rotoped stabilní (a vy se nebáli, že když se do jízdy „opřete“, tak spadnete), měl několik stupňů zátěže, případně byl vybaven nějakou elektronikou (měřič tepové sekvence či výdeje kalorií, stopky atd.)

- **Spinning:** V poslední době se módním hitem stal spinning (neboli „indole cycling“, tedy jízda na speciálně upraveném stacionárním kole do rytmu hudby a podle pokynů instruktora). Spinningová kola jsou jinak konstruovaná než rotopedy a nabízejí pohyb více podobný skutečné jízdě. Spinning je skupinové aerobní cvičení, při kterém si každý volí svou vlastní zátěž. Větší fitcentra nabízejí lekce se

zkušeným instruktorem. Výhodou spinningu je, že jde o kolektivní sport. Na rozdíl od jízdy v přírodě vám ale zkušenější kolegové neuvedou!

- **Veslovací тренаžér:** Veslování je komplexní aktivita zaměstnávající paže, nohy, záda, břicho i hýždě. Z technického hlediska je snadno zvládnutelná. Málokdo si po práci může jít zaveslovat do lodě, mnohá fitcentra však nabízejí тренаžéry. Většinou jsou vybaveny měřiči tepové frekvence, která je hlavním indikátorem zátěže. Na тренаžeru lze provádět celou řadu cviků posilujících oběhový systém a svaly. Před první jízdou se ale poraďte s instruktorem.

- **Běžecský pás:** Při špatném počasí je nejpřirozenější náhradou běhu běžecský тренаžér. Ty kvalitní jsou konstruovány tak, že částečně absorbují nárazy při dopadu, takže jsou ze zdravotního hlediska lepší než třeba asfaltový povrch. Pokud na běžecském pásu netrénujete pravidelně, dejte si pozor na zranění. Přece jen je rozdíl mezi skutečným během v terénu a simulací.

- **Aerobik a podobné aktivity:** Aerobik má příznivý vliv na kloubní pohyblivost a zdatnost srdce. Jako doplňkový sport ho proto provozuje řada světových běžců či běžkyň. Mnozí mají aerobik rádi kvůli tomu, že je více společenský a lze se při něm seznámit s jinými lidmi. Pro aerobik je důležité zvolit vhodnou obuv, která nohu stabilizuje, pohlcuje nárazy a minimalizuje výkyvy.



- **Bazén:** Plavání patří mezi nejzdravější druhy pohybu, protože rovnoměrně zatěžuje celé tělo. Pokud plavání zařadíte do svého tréninku a budete si měřit tepovou frekvenci, mějte na paměti, že její hodnoty jsou nižší asi o deset tepů za minutu. Jestliže má být plavecký trénink kvalitní náhradou běhu (případně doplňkovým sportem), musíte dobře zvládnout techniku.
- **Fotbálek, squash, tenis a další:** Běžecký trénink lze nahradit jakýmkoliv sportem, při kterém si člověk dá „do těla“. Zátěže jednotlivých aktivit jsou ale různé, takže se nedá přesně napsat, kolik tenisových setů je ekvivalentem např. patnácti uběhnutých kilometrů (mimo jiné záleží i na kvalitě soupeře a dalších faktorech). Tabulky porovnávající např.



Kolik spálíte kalorií?

aerobik:	500 kcal/hod
jízda na kole (20 km/hod po rovině):	400
jízda na kole (10 km/hod po rovině):	270
běh (tempo 4 km/min):	1000
běh (tempo 6 km/min):	650
plavání (v tempu):	600
squash:	600
tenis:	400

(velmi přibližné údaje pro muže,
průměrně zdatného sportovce, 30 let, 180 cm/75 kg)

výdej energie jsou pouze informativní a přibližné. Obecně platí, že každý pohyb je příznivý. I když to samozřejmě neznamená, že celou přípravu na maraton můžete absolvovat na kurtu.

„Když trénujete celoročně, nemůžete si počasí vybírat. Já vím, že nejhezčí běhy jsou v létě po ránu, kdy je příjemně teplo, ale ještě ne horko. Vyběhnout se dá kdykoliv. Přestože v zimě mrzne nebo na podzim prší. Jen dávejte pozor na náledí! Stačí špatně šlápnout a minimálně jedna běžecská sezona je v háji. Když hrozí, že by to mohlo klouzat, беру si na boty tzv. nesmeky, což jsou speciální gumové nápleky s titanovými hroty.“

Petr Kabeš, 39 let, první maraton v roce 1995



Tréninkové plány pro devátý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út*	4 x 400 m	4 x 400 m	6 x 400 m	8 x 400 m
St	50 min	50 min	60 min	60 min
Čt**	4 x 1000 m	4 x 1500 m	4 x 2000 m	4 x 2000 m
Pá	50 min	50 min	60 min	60 min
So	22 km	22 km	25 km	25 km
Ne	50 min	50 min	60 min	60 min

průměrné časy pro absolvování úseků:

* AZ 3:00 min; Z 2:30 min; V 2:10 min; S 2:05 min –
mezi jednotlivými úseky běžte 200 m zcela volně

** AZ 7:40 – 8:00 min; Z 6:20 – 7:10 min; V 5:30 –
5:40 min; S 5:10 – 5:40 min





Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Upozornění pro muže: Tato kapitola není pro vás. Ale nepřeskakujte ji a pozorně si ji přečtěte. Sice v ní nenajdete žádné užitečné informace (míněno užitečné pro muže), nahlédnete však do světa maratonkyň, který je stejně zajímavý a pestrý jako ten váš. **Vlastně se jedná o ten-týž svět, kde bolest i radost přináší stejné trápení a uspokojení.** Až na výjimky, kterým se budeme věnovat právě teď.



Může žena uběhnout maraton?

Ne, to samozřejmě není vážně míněná otázka. Ženy jsou stejně nadšenými a odhodlanými běžci jako muži. Dosahují trochu horších výkonů (jako ve většině sportů, což je dáno jejich tělesnými dispozicemi) a ve startovním poli velkých městských maratonů jich je zatím méně. Ale počet rekreačních běžkyň stoupá.



Liší se nějak „mužský“ a „ženský“ trénink?

Ženy jsou v průměru o 10-15 cm menší než muži a také o 10-15 kg lehčí. Mají o 15-20 procent méně



svalové hmoty, zato o 8 procent více tělesného tuku. Mají nižší krevní tlak, menší plíce a srdce, slabší dechový výkon, méně červených krvinek i barviva hemoglobinu. Proto je jejich schopnost přenášet a vstřebávat kyslík o něco horší. **I když budou trénovat stejně dlouho a intenzivně jako jejich protějšky, rychlejší než muži nebudou.**

V čem mají ženy naopak výhodu? Lépe spalují volné mastné kyseliny, rychleji se regenerují a při stejném zatížení (podle procent tepové frekvence) tolik nenamáhají pohybový aparát. Oblast pánve a páteře nemají tak pevnou, můžou to však vyrovnat cíleným posilováním svalstva trupu.



Opatrně!

Ženy jsou „křehčí“ stvoření než muži. A ženy-běžkyně z nějakého důvodu přitahují násilníky. Zatím ne v Česku, ale např. v Británii nebo Americe je evidováno dost případů útoků na běžkyně. Ženy by zkrátka měly být opatrnější než muži. Neběhat pozdě večer nebo v noci, nevydávat se na opuštěná a špatně osvětlená místa, mít se na pozoru. Kriminalisté varují před tím, aby běžkyně (a koneckonců i běžci) trénovali ve stejný čas stále stejnou trať. Usnadňují tak případným zlodějům nebo násilníkům „práci“ (v klidu si na ně mohou „počkat“). Je dobré říct někomu v rodině, kde běháte, a je bezpečnější mít s sebou mobilní telefon.



Jak je to s tréninkem při menstruaci?

To je velmi individuální. Němka Uta Pippigová vyhrála v roce 1996 Bostonský maraton i přesto, že právě menstruovala. **O „svých dnech“ některé ženy téměř nevědí, pro jiné jsou obdobím poměrně nepříjemným.**

V prvním případě trénink není třeba příliš měnit. Tam, kde by problémy mohly být, je možné trénink naplánovat tak, aby „odpočinkový týden“ z každého mezocyklu připadl na ty dny, kdy vám není příliš dobře (až týden před menstruací, trpíte-li premenstruačním syndromem).

Dbejte také na dostatečný příjem železa, které je důležité pro červené krvinky. Jeho nedostatek nezpůsobuje pouze krvácení, ale i mechanická hemolýza (doslova rozšlapání krvinek) při bězích na dlouhé vzdálenosti.

Sportovkyně mají méně tukové hmoty, často na hranici podváhy. Pokud menstruace zcela vymizí nebo se stane nepravidelnou, je na místě konzultace s lékařem. Hrozí tak celá řada vážných problémů, jako např. odvápnění kostí – osteoporóza a únavové zlomeniny.





Jak je to s běháním v těhotenství?

V těhotenství nelze vyloučit ani účast na závodech, ale jen s oním známým „coubertinovským“ ideálem. Jedna ze spoluautorek této knihy Vanda Kadeřábková Březinová uběhla na počátku těhotenství maraton a dva měsíce před porodem i půlmaraton. Sama však podotýká, že zvláště půlmaraton byl jen „společenskou“ událostí.

Těhotenství není rozhodně doba pro zlepšování výkonů, stávající kondici si ale můžete udržet. Ženy, které v těhotenství sportují, se celkově cítí lépe, přibírají méně nadbytečných kilogramů a po porodu se dříve dostanou opět do formy. Samotný porod může být přes vysportované svaly trochu delší (zmíněná Vanda Kadeřábková Březinová rodila přes 16 hodin, Paula Radcliffová dokonce 27). **Dobrá kondice se ale budoucím (a později skutečným) maminkám bude hodit.**

Zde jsou nejdůležitější zásady:

- **Dostatečně pít**, a to i když se chystáte vyběhnout jen na půl hodiny. Cítíte-li žízeň vy sama, je už omezen průtok placentou. Tělo šetří vodu pro mozek a srdce na úkor všech ostatních orgánů – plodu nevyjímaje.

- **Vyvarujte se přehřátí.** Teplota by neměla překročit 38 stupňů. Zvláště v prvních týdnech se vyvíjejí důležité orgány, jejichž vývoj by mohl být narušen.

- **Udržujte tep pod kontrolou.** Všeobecně doporučenou hranici je 140. Při velmi dobré trénovanosti a dodržení všech ostatních zásad ji lze občas překročit, ne však moc a na dlouho. Trpí-li nedostatkem kyslíku vaše tělo, neprospívá to ani nenarozenému miminku.

- Při normálním běhu se není třeba bát otřesů. Plod je v děloze a plodové vodě dobře chráněn. S pokročilým těhotenstvím ale zvyšujte opatrnost, uberte tempo, volte lehčí terény. **Neběhejte z kopce, vyhněte se odrazům a dejte si pozor na pády.** Pokud vám běh přestane dělat dobře, přejděte na kolo nebo do bazénu. Zařaďte do svého programu také hodiny speciální jógy – nalaďte se na miminko a uvolníte pánevní svalstvo, tolik potřebné při porodu.

- **Neběhejte naplno a naslouchejte svému tělu.** Zvolněte či zastavte, cítíte-li se více unavená nebo se vám hůře dýchá. S přibývajícimi týdny přibývá i „těžkopádných dní“, kdy se vám stane, že svou trasu pouze dojdete. Nestyďte se za to, rozhodně se však nesnažte za každou cenu dodržet nějaké tréninkové plány. Jindy budete naopak překvapeny, že vám tělo dovolí víc. **Vaše miminko je nejlepší trenér.**



- **Dostatečně odpočívejte**, a to i přes pocit, že kromě práce a trochy tréninku už nic neuděláte. Zdraví miminka i vaše (a v neposlední řadě psychická pohoda) jsou důležitější než perfektně naklizený byt.
- **Jezte pestrou stravu** (nikoliv za dva!), nutričně vyváženou a bohatou na vitaminy a minerály.
- **Po porodu nic neuspěchejte**. Zpevněte důkladně pánevní dno, břišní svaly posilujte nejprve dechovými cviky, kdy se věnujete břišní stěně jako celku (zprvu těm svalům, které se nacházejí po stranách). Příímý břišní sval přichází na řadu až nakonec. Může to celé trvat i půl roku.
- **Krvácení, mdloba nebo náhlá bolest znamenají v jakékoliv fázi těhotenství jediné: stop a okamžitě k lékaři!**



Vydrží žena při maratonu více než muž?

Statistika ukazuje, že muži skutečně vzdávají maraton častěji než ženy. Ale určitě to neznamena, že by ženy „vydržely“ více. Může to mít různé důvody. Někdy člověku opravdu nezbude nic jiného než závod předčasně ukončit. To když selže tělo a jde o zdraví. Je to rozumné a není na tom nic špatného. Ba naopak.

Překonání běžné krize (a ta při maratonu vždycky přijde, s tím můžete počítat!) je otázkou silné vůle, trpělivosti a psychické odolnosti. Mezi muži, kteří maraton vzdají, je dost těch, kteří přepálili tempo nebo neodhadli reálný výsledek. Často nedokončí jen proto, že by za svým cílem zůstali pozadu anebo prohráli sázku s kamarády. Ženy jsou méně soutěživé, obezřetnější a obvykle dokáží lépe odhadnout své schopnosti.

„Ženský, nepřestávejte závodit! Na běžeckých trasách, zvláště pak na závodech, je nás zoufale málo! Máme to možná o něco těžší, věnujeme se práci, rodině a tak dále – a s jakousi samozřejmostí se od nás předpokládá i péče o celou domácnost. Kromě toho se jako všechny matky musíme vyrovnat s různě dlouhou přestávkou v tréninku. Vše se dá dohnat a zařídit. Stačí skutečně jen chtít. Tři měsíce po porodu opět závodím a syna přitom plně kojím. Že jsem výjimka? Vůbec ne. Ve své skupině mám dokonce matku pěti dětí.“

*Vanda Kadeřábková Březinová, 34 let,
první maraton v roce 2003*



Tréninkové plány pro desátý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	6 x 400 m	6 x 400 m	8 x 400 m	10 x 400 m
St	50 min	50 min	60 min	60 min
Čt*	3 x 2000 m	3 x 2000 m	3 x 3000 m	3 x 3000 m
Pá	50 min	50 min	60 min	60 min
So	27 km	27 km	30 km	30 km
Ne	50 min	50 min	60 min	60 min

průměrné časy pro absolvování úseků:

* AZ 15:20 – 16:00 min; Z 12:40 – 14:20 min;

V 16:30 – 17:00 min; S 15:30 – 17:00 min

Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Kde všude se dá běhat? Odpověď zní: všude. To je výhoda sportu, který jste si vybrali. Ať bydlíte ve městě nebo na vesnici, nacházíte se zrovna na dovolené či služební cestě, stačí vám jen triko, trenýrky a běžecká obuv. Jedinou zásadou je dbát na svou bezpečnost. Ve velkých městech lze často vidět běžce, jak se proplétají mezi auty. Ne že by se tak trénovat nedalo, ale ideální terén to asi není. Tady je základní přehled možností, kam můžete vyrazit.



Běh v lese

Je dobré si dopředu rozmyslet, jestli poběžíte po **značených cestách nebo „nazdařbůh“**. Druhá možnost je lákavější a prázdninovější, lehce se však může stát, že zabloudíte. Anebo se dostanete do terénu, který bude nepříjemný, či dokonce nebezpečný (nízký hustý porost, skály atd.). Jestliže dovolenou trávíte na neznámém místě a hodláte se vydat do lesa, nechte si trasu poradit např. v recepci hotelu nebo od místních lidí.

Pokud chcete běhání spojit s objevováním nových končin, nezapomeňte na mapu a buzolu. **I v létě noste dlouhé elastáky a triko s dlouhým**



rukávem. Běžci tráví na přímém slunci víc času, než je pro kůži zdravé. Mohou samozřejmě používat opalovací krémy, ne všichni jejich aplikaci však dobře snášejí. Krém „ucpe“ póry, komplikuje pocení a může přispívat k subjektivní nepohodě.

Na delší cestu si do ledvinky přibalte pití a něco malého k jídlu, třeba energetickou tyčinku. Hodit se může nepromokavá běžecká bunda pro případ, že se zhorší počasí nebo zbloudíte a zůstanete venku po západu slunce. Při plánování délky trasy vezměte v úvahu, že běh v lese je náročnější a tempo logicky pomalejší. Když ztratíte orientaci nebo vám začnou docházet síly, není žádná hanba vrátit se po stejné pěšině zpátky.



Běh v horách

Platí pro něj podobné rady jako pro běh v lese, navíc je zde překonávání převýšení a vyšší nadmořská výška. Obojí přispívá k větší fyzické náročnosti. Na druhou stranu není krásnější pocit než vyběhnout na nejvyšší horu v okolí a při vydýchávání se kochat rozhledem. Mějte na paměti, že běh z kopce může být pro unavené nohy obtížnější než výběh. Plíce sice cestou dolů odpočívají, ale vy roz-

hodně nesnižujete koncentraci. Při sebězích po strmých svazích totiž dochází k ošklivým úrazům. **Nezapomeňte, že se v horách rychleji stmívá a že hory mohou být nebezpečné – proto před startem někomu nahlaste co nejpresnější trasu, po které se chystáte běžet.**



Běh po lukách

Tráva je skvělý a příjemný terén, většinou však mokrá. Proto se z ranního běhu nejspíš vrátíte promočený od hlavy až k patě. Je třeba počítat také s komáry a ovády, pro které budou vaše zpocené svaly lákavou lahůdkou – a věřte, že je žádné repelenty neodradí. Pozor dávejte i na klíšťata – jejich přisátí může být velmi nebezpečné. **Mokrá tráva zvyšuje také riziko uklouznutí a zranění. Proto běhejte opatrně!**

Na louce na rozdíl od lesa není stín, takže nezapomeňte na pokrývku hlavy a sluneční brýle. Nejen na přímém slunci platí, že si v létě musíte dávat pozor na přehřátí. Chraňte se častým doplňováním tekutin. Když není k dispozici pitná voda, ochlaďte si hlavu či zátylek jakoukoliv vodou (u každého potůčku není třeba zkoumat, zda splňuje hygienické normy).





Běh ve vesmíru

Známého Bostonského maratonu se v dubnu 2007 zúčastnila i Američanka Sunita Williams. Zatímco dalších 23 000 závodníků muselo při běhu čelit silnému dešti a větru, Sunita maraton odstartovala na Mezinárodní kosmické stanici, kde zrovna pobývala jako astronautka. Trať absolvovala na běžec-kém pásu s výsledným časem 4 hodiny a 24 minut. Potkala ji ale řada komplikací – přestávky musela dělat kvůli popruhům, které ji sice udržovaly na trenážeru, zároveň však způsobovaly bolestivé otlačení. Krátké pauzy vyčlenila i na převlékání – ve stavu beztlíže totiž pot z těla nestéká, ale drží se na něm, dokud nevytvoří kapky. Ty potom volně poletují v prostoru. Sunita Williams se stala prvním člověkem, který maraton uběhl ve vesmíru.



Běh ve městě

Parky vhodné pro běhání najdete ve všech velkých městech. Jediným nebezpečím či spíše nepříjemností jsou volně pobíhající psi. Nemilá může být i srážka s cyklistou nebo inlajnovým bruslařem. Tam, kde je běh populární (Londýn,

New York atd.), běžci v parku využijí také základní servis – např. šatny, občerstvovací stánky apod. Běhat se dá i v ulicích, např. brzy ráno po chodnících, ale obvykle to není moc komfortní – minimálně proto, že musíte zpomalovat nebo zastavovat na přechodech. Vhodný městský terén obvykle nabízí nábřeží, náplavky či cyklostezky kolem řek. V parcích lze běhat i za tmy, protože cesty bývají osvětlené. **Ale pozor na bezpečnost. Zvláště v cizím městě se místních lidí zeptejte, zda je návštěva té či oné lokality po setmění bezpečná.**



Běh po pláži a v mělké vodě

Pro každého sportovce je běh po pláži prázdninovou lahůdkou, na kterou se těší celý rok. Prospívá jak kloubům a svalům (písek představuje skvělý podklad), tak průduškám (těm zase udělá dobře prosolený vzduch). **Příjemný je běh naboso, při kterém si promasírujete plosky nohou a zpevníte klenbu chodidel. Běh ve vodě je výborným posilovacím cvičením.** Zkratka: Na dovolené neexistuje lepší způsob, jak si pročistit hlavu a osvěžit mysl. Nejlepší dobou pro vyběhnutí je časné ráno, kdy ještě není horko a pláže jsou prázdné. Užijte si to!



„Běžecké boty si do kufru na cesty balím vždycky. Ať už jedu na dovolenou nebo jen na několikadenní služební cestu. Neznám lepší způsob, jak poznávat cizí místa, než při ranním běhu. Vybíhám brzo ráno těsně po rozednění a obvykle trasu dopředu neplánuju. Pamatuju se na jeden běh v Amsterdamu, kdy jsem zabloudil v uličkách mezi kanály a fascinovaně pozoroval, jak pekaři, rybáři



Ano, dlouhý běh je skvělý...
ale jak to vydržet?

Pro běhy delší než třicet kilometrů je třeba zajistit **občerstvení**. Především tekutiny. Kde je ale vzít? Pokud si podél trasy nenaplánujete návštěvu restaurace, je nejlepší mít pití s sebou. A kde jinde než na zádech.

Batohy i s příslušnými nepropustnými vaky (tzv. hydrovaky) lze koupit v dobře vybavených sportovních prodejnách. U lepších modelů nechybí možnost vyvedení hadičky na levý i pravý nosný popruh a očko či klip, kterým se hadička na nosném popruhu provleče, aby vám při pohybu nepřekážela. Kapsa, do které se vkládá hydrovak, by měla být co nejplošší, co nejblíže u těla a s háčkem na zavěšení vaku. Batoh pak při pohybu nebude překážet ani „plandat“.

Batohy s kapsami pro hydrovaky se vyrábějí v různých velikostech a tvarech. Vyberte si typ, který při

a další rozvážejí zboží. Ráno obvykle vidíte věci, které už později nemáte šanci spatřit. Dříve jsem vybíhal s mapičkou z hotelu, teď mám telefon se satelitní navigací. Ale cestu zpátky hledám až v momentě, kdy se úplně ztratím a dostanu chuť na snídani. Chutná mi vždycky víc než ostatním!“

Jiří Hradecký, 37 let, první maraton v roce 1994

tréninku nejlépe využijete. Do nejmenších a nejlehčích (0,5 kg) modelů se vejde jen hydrovak – jsou určeny pro běhy, při kterých nic jiného než tekutiny nepotřebujete. Mají samozřejmě i další kapsy, ale do nich obvykle dáte jen pár energetických tyčinek či mapu. Už ne tričko na převlečení, suché ponožky ani spacák. Pokud plánujete několikadenní běh, budete potřebovat batoh větší. U těchto typů je důležité, aby měly bederní pás. Bez něj vám na zádech bude „tancovat“ i ten nejlépe tvarovaný ruksak.

Alternativou k batohu je **ledvinka** (láhev na pití je „nad zadkem“, přesně v půli zad), případně **láhev s popruhem**, který umožní připevnění na paži. Ani v jednom případě láhev téměř nepřekáží. Nevýhodou je poměrně malý objem tekutiny. Odpovídá tak desetikilometrovému běhu. Na maraton ani půlmaraton vám obsah jedné láhve určitě stačit nebude.



Tréninkové plány pro jedenáctý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	8 x 400 m	8 x 400 m	10 x 400 m	10 x 400 m
St	50 min	50 min	60 min	60 min
Čt*	2 x 3000 m	2 x 3000 m	2 x 4000 m	2 x 4000 m
Pá	50 min	50 min	60 min	60 min
So	30 km	30 km	35 km	35 km
Ne	50 min	50 min	60 min	60 min

průměrné časy pro absolvování úseků:

* AZ 23:00 – 24:00 min; Z 19:00 – 21:30 min; V 22:00 – 22:40 min; S 20:40 – 22:40 min

Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Osmý až dvanáctý týden přípravy je obdobím tvrdého zátěžového tréninku. Sportovcům roste forma, ale také se množí nejrůznější drobné zdravotní obtíže. Hlavně bolesti svalů a kloubů. Jak na ně?



Vstávat a cvičit!

Poctivá rozcvička není vynálezem Boba a Bobka, ale měla by být součástí dne každého sportovce. U vytrvalostního běžce to platí dvojnásob. Pokud např. běháte ráno, rozhodně „neskočte“ rovnou z postele do bot a nevyběhněte v tempu na trať. **Zde jsou zásady dobrého rozcvičení neboli tzv. strečinku:**

- **Mějte trpělivost.** Výsledky pravidelného cvičení se nedostaví hned. Už po několika týdnech ale zaznamenáte významné zlepšení hybnosti kloubů a pružnosti svalů, na které se zaměříte.
- **Strečink provádějte celoročně,** nejen v době intenzivního tréninku.
- **Před strečinkem je dobré se mírně zapotit** – stačí pět minut velmi volného běhu. Zahřáté svaly se lépe napínají a spíš nedojde k jejich poranění.
- **Po strečinku se na chvíli uvolněte** – můžete si např. lehnout.
- **Při výběru cviků začínejte těmi jednoduššími.**



Když je bez problémů zvládnete, přejděte na obtížnější.

- **Jednotlivé svaly protahujte pomalu se zhruba třicetivteřinovou výdrží** v poloze, která vám nepůsobí bolest ani není jinak nepříjemná. Pak sval na pár vteřin uvolněte a cvik zopakujte ještě jednou.
- **Cviky provádějte pomalu, nikoliv švihem nebo kmitem.** Při druhém pokusu zkuste krajní polohu ještě o kousek „posunout“.
- **Při strečinku dbejte na pomalé, pravidelné a kontrolované dýchání.** Vydechujte v předklonu. Nezadržujte dech.
- **Zacvičte si nejen před tréninkem, ale i po něm.** Protahováním svalů předcházíte jejich krácení a podporujete dobré prokrvení. Bezprostředně po tréninku strečink pomáhá zabránit ztvrdnutí svalů a pozdějším bolestem.



Nejčastější běžecké obtíže

Velkou část zdravotních potíží si každý způsobí sám. Hlavní příčinou je nízká disciplína a snaha „urvat“ co největší tréninkové dávky. Ale úměra „čím více, tím lépe“ pro vytrvalostní běh neplatí. Krása maratonu je mimo jiné v tom, že nerozho-



Kolik uběhl Feidipidés?

Řecký posel Feidipidés přinesl do Athén v roce 490 před našim letopočtem zprávu o vítězství nad Peršany. Trasa, po které utíkal, začínala ve vesnici Maratón a měřila 39 kilometrů. Po předání měl údajně padnout vyčerpáním a zemřít. Alespoň to tvrdí známá legenda.

Uznávaný historik Herodotos, který žil v 5. století před našim letopočtem, ale stejného běžce zmiňuje v jiné souvislosti. Podle něj Feidipidés běžel z Athén do Sparty, aby požádal o vojenskou pomoc. Sparťané ho sice odmítli, protože oslavovali svátky boha Apollóna, on však uběhl neuvěřitelných 246 kilometrů.

Vyberte si, komu věřit.

Zda věhlasnému antickému historikovi, nebo legendě předávané v ústním podání. Co se týče maratonu, prosadila se první varianta, která slavnému závodu dala jméno. Ale ani Herodotova verze nepřišla zkrátka. Od roku 1983 se každé září běhá Spartathlon – závod z Athén do Sparty dlouhý 246 kilometrů.

duje pouze fyzická kondice. Důležité jsou i rozvaha a trpělivost. A platí to nejen pro závod, ale také pro přípravu. Se svým tělem musíte spolupracovat, ne bojovat.

Problémům nohou lze předcházet **volbou vhodné obuvi**. A nejrůznější vady, ať už vrozené či získané, můžete dobrými botami účinně eliminovat.



Pokud jsou vaše potíže větší, nechte se vyšetřit u ortopeda. Bohužel i ve značkových prodejnách je čím dál menší pravděpodobnost, že narazíte na prodavače, který výběru bot rozumí. Investujte



Jak na křeče?

Možná už jste to také zažili. Běžíte nebo jedete na kole, je krásné počasí a vy se cítíte skutečně skvěle. Skoro by se vám chtělo létat. V duchu si říkáte: Dneska to prostě nemá chybu. Ale ouha! Najednou vás zkrátí nečekaná bolest ve stehně či v lýtku. Co to je? Křeč. Nevídaná, ale poměrně častá společníce sportovců. Dá se jí však celkem slušně předcházet. Svalové křeče velmi často souvisejí s dehydratací neboli nedostatkem tekutin. Můžou mít také původ v neuspokojivém množství minerálů a stopových prvků. Záludnost křečí je v tom, že přicházejí bez varování. Jde o jeden z mála fyzických problémů, který o sobě nedává vědět s předstihem. Proto je třeba na prevenci křečí myslet. Zde jsou dvě rady týkající se pití a jídla.

- **Dbejte na dostatek tekutin.** Nespoléhejte se pouze na pocit žízně. Ten se při intenzivním výdeji energie někdy „zapomene“ dostavit. To, zda dostatečně pijete, obvykle prozradí vaše moč. Pokud je světle žlutá a je jí dost, mělo by být vše v pořádku. Během dlouhého tréninku **pijte každých patnáct až dvacet minut asi čtvrt litru tekutin**. Jak to udělat, když zrovna nej-

ste na závodě s občerstvovacími zastávkami podél trati? Noste si pití s sebou.

Mnohé běžecké obtíže mají kořeny v **nevyvážené stravě**. Její vinou není tělo dostatečně zásobováno

ste na závodě s občerstvovacími zastávkami podél trati? Noste si pití s sebou.

- **Dbejte, ať je vaše dieta bohatá na minerály a stopové prvky.** Přímá souvislost s křečemi není u všech prokázána, nicméně je důležité, aby váš jídelníček tyto nezbytné látky v rozumné míře obsahoval. To se týká zejména **vápníku a draslíku**, které tělo čerpá z mléčných výrobků, respektive z ovoce a zeleniny (banány, ananas, brambory, rozinky). Křeče může vyvolat i nedostatek **sodíku**, který z těla odchází s potem. Odborníci sice radí příjem soli omezovat (může totiž zvyšovat krevní tlak), při dlouhé fyzické námaze je však přísun soli nezbytný. Většinou stačí pít iontové nápoje, při běhu nad 30 kilometrů se o „rychlou pomoc“ postará i pár velkých krystalků soli. Zkušené běžci si je berou do kapsy, i když spolknout takovou dávku soli v horku není nic příjemného. Potem z těla odchází také **hořčík**. V tvrdé předmaratonské přípravě byste proto jeho podíl v jídelníčku měli zvýšit. Přírodním zdrojem hořčíku je především rostlinná strava (luštěniny, rýže, ovesné vločky, ořechy, mandle).



potřebnými minerály, vitaminy, aminokyselinami a stopovými prvky. Odpovědný běžec buď dbá na vyváženost přirozené stravy, anebo důležité látky čerpá z nejrůznějších potravinových doplňků – sportovní nápoje, tyčinky atd. Opět se vyplatí konzultace s odborníkem.

Častým důvodem zranění či jiných zdravotních komplikací je **nedostatečná regenerace**. Ta může být dvojí: pasivní a aktivní. Pasivní regenerací se myslí dostatek fyzického odpočinku a spánku. Obobí je v poslední fázi přípravy na maraton velmi důležité. Aktivní regenerace spočívá v řádném rozcvičení před během a ve vyklusání po tréninku. Vhodná je také masáž, na kterou si v ideálním případě jednou týdně zajděte do fitcentra. Unaveným svalům můžete ulevit i sami – např. při sprchování si je několik minut masírujte proudem vody, dobře si promněte plosky nohou. Vhodné je kombinovat zátěžový trénink s občasným plaváním v bazénu.

„Dřív jsem běhal bez cvičení. Na běžce, kteří se někde u stromu v parku deset minut protahovali, jsem se díval skrz prsty. Ale co jsem oslavil čtyřicítku, začal jsem jim rozumět. Teď je mi pětáčtyřicet a bez rozcvičení neběžím. Stal se z toho pro mě zvyk. Protahuju se před během i po něm. Bolest zad? O tom nic nevím.“

John Connelly, 46 let, první maraton v roce 1991

Tréninkové plány pro dvanáctý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	8 x 200 m	8 x 200 m	10 x 200 m	10 x 200 m
St	50 min	50 min	60 min	60 min
Čt*	10 km	10 km	10 km	10 km
Pá	50 min	50 min	60 min	60 min
So	25 km	25 km	25 km	25 km
Ne	50 min	50 min	60 min	60 min

průměrné časy pro absolvování:

* AZ 1:15 hod – 1:20 hod; Z 1:03 hod – 1:15 hod;

V 56 min; S 50 min – 56 min



Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí





Mám běhat sám nebo v partě? Tot pro každého běžce téměř hamletovská otázka. Běh je solitérský sport a mnoho vytrvalců miluje samotu i klid, které jim dlouhý trénink zaručuje. Je to skvělá možnost promyslet si důležité věci, utřídit myšlenky nebo nechat mozek jen tak „pracovat“ na volnoběh. Každý z nás to čas od času potřebuje.

Ale běhání ve skupině či s partákem má také své výhody. Můžete si sdělovat zkušenosti, navzájem se hecovat, pomoci si při potížích. Zvlášť při dlouhých bězích vás mohou potkat nečekané problémy – zdravotní i jiné. Přítomnost kamarádů je uklidňující a příjemná. Co tedy radíme? **Pokud vyloženě nepatříte mezi samotářské nebo naopak společenské typy, je nejlepší kombinovat obojí.** Některé běhy si rezervujte pouze sami pro sebe. Naučí vás kontrolovat si tempo, řídit si tratě a překonávat obtíže vlastní vůlí – oceníte to zejména v závodě. Ale dopřejte si také kolektivní trénink. Naučíte se nové věci (druhy cviků, typy běhů atd.), strávíte příjemný čas s podobně naladěnými lidmi a pravděpodobně toho víc natrénujete.



A co trenér?

V tenise, golfu nebo třeba volejbale je samozřejmé, že se sport učíte s trenérem. Dozvíte se základní postupy, naučíte se správný styl a budete vědět o svých



chybách. Většina rekreačních běžců nikdy žádného trenéra neměla. Proč taky? Běhat přece umí každý. To je omyl, samozřejmě. Běhání je stejně technický sport jako kterýkoliv jiný. Jen to není tak patrné. Tenis nebo golf si bez základů techniky vůbec nezhrajete, kdežto běhat můžete i s úplně špatnou technikou. Jenže tím **výrazně stoupá riziko zranění, úrazů či jiných zdravotních problémů.**

Takže s trenérem nebo bez trenéra? Zvažte to sami. Například v USA jsou rekreační běžecké kluby módou, a to zejména v posledních pěti letech. Letní běžecké kempy se staly výnosným podnikáním a jezdí na ně tisíce lidí. Ne všichni běžci profesionálové to bezvýhradně podporují. Tvrdí, že běžecký styl je individuální záležitost a že např. „přeučení“ čtyřcítletého běžce na jiný styl může přinést víc škody než užitku. Jiní naopak soudí, že nikdy není pozdě a že dobrý styl přináší běžcům v každém věku větší komfort a lepší výkony.

Rozhodněte se sami. I v Česku existují běžecké kluby, kde se můžete svěřit do péče profesionálních trenérů nebo se s nimi alespoň poradit. Více informací najdete např. na serveru <http://www.behej.com>.



Když je parták pes

Hodně lidí chodí běhat se psy. Je to těžké, protože ne každou rasu a už vůbec ne každého psa lze na-

učit držet tempo a podřídít se potřebám běžce. Obvykle to bývá naopak a běžec se podřizuje potřebám psa, což při tréninku na maraton asi není ideální. Ovšem někteří lidé to považují za speciální výzvu a z běhu se psy tak vlastně učinili specifickou disciplínu.

Dokonce se pořádají závody, mezi které patří např. **dog-trekking** nebo **canicross**. Oficiální pravidla říkají, že „dog-trekking je extrémním kynologickým vytrvalostním sportem, při němž jsou překonávány mimořádné vzdálenosti v časovém limitu“. Po celou dobu závodu musíte mít psa navlečeného v postroji a vodítkem připjatého k bedernímu pásu (nebo pouze uvázaného na vodítku).

Dog-trekking se obvykle pořádá na 100 a více kilometrů, minimální délka trasy je ale 80 kilometrů. Před startem účastníci podepisují prohlášení, ve kterém souhlasí s tím, že do akce vstupují na vlastní nebezpečí a jsou si plně vědomi zodpovědnosti za sebe a svého psa.

V České republice se dog-trekking konal např. v roce 2001 a spočíval ve zdolání 121 kilometrů dlouhé trasy po Žďárských vrších. Limit byl 48 hodin. Běžec nesl povinnou výbavu (spacák, karimatu, ešus, vaříč, jídlo a žrádlo pro svého „spolucestujícího“), pes ho doprovázel, někdy i pomáhal s nákladem.

V poslední době se takových závodů pořádá víc. Ne všechny se ale zaměřují na extrémně dlouhé tratě.





... a když je pes „nepřítel“

Pes je nejlepší přítel člověka. Alespoň to tvrdí staletími prověřené lidové rčení. O běžcích v něm ale není ani slovo. A kdo chodí běhat do městských parků, ví, že volně pobíhající zvířata mohou trénink opravdu hodně znepríjemnit. Někteří právě kvůli strachu ze psů přestanou běhat úplně. Setkání s vrčícím „monstrem“ pro ně není banální maličkostí, ale zásadním problémem.

Obtěžuje vás cizí pes? Nezlobte se na něj, nýbrž na jeho majitele. V parku i ve volné přírodě by „páníčci“ svoje mazlíčky měli mít uvázané na vodítku a s náhubkem, většina z nich se ale podobnými starostmi nezabývá. Pochopitelně je o to můžete požádat, dostanete se však do boje s větrnými mlýny. Často odpoví, že „ten jejich pes“ je hodný a nikdy nikomu neublížil. Ale jak to má běžec poznat, když na něj začne vrčet a štěkat? Stejně hloupá je reakce majitelů, kteří na stížnosti reagují posměšným: „Přece se nebudete bát, vždyť je to jenom štěně“, případně „Nebojte se, on vás nekousne. Copak nevidíte, že si chce hrát?“. To, že vy si hrát nechcete, je většinou nezajímá.

Běžci se od „normálních“ návštěvníků parku liší a tím psy nechtěně provokují. Mnozí v tom skutečně vidí signál ke hře, ti vycvičení k hlídání zase mohou nabýt dojmu, že je běžce třeba zadržet. Málokdy to skončí jinak než štěkáním nebo vrčením. Statistiky ukazují, že pokousaných běžců je minimum, takže jde

spíše o psychologický problém. Běhat mezi rozzvářenými psy ale není nic příjemného.

Spolehlivý návod na obranu před rozzvářenými tvory neexistuje. Někteří běžci si do kapsy berou hrst kamínků, které dobře zabírají na tuláky či vesnické voříšky. Těžko vás ale ochrání, když dojde ke střetu s nějakým bojovým plemenem. Tehdy pomůže např. **obranný sprej s OC náplní** (cayennský pepř). Jedná se o velmi štiplavou a omamnou látku, která dokáže útočníka až na několik minut zneškodnit. Směsi a koncentrace jsou schváleny ministerstvem zdravotnictví, nejsou považovány za zbraň ve smyslu zákona o zbraních, takže k jejich nošení není potřeba povolení ani zbrojní pas. Sprej je bezpečný, nezanechává trvalé následky a je cenově dostupný (asi 70–100 Kč). Jedinou nevýhodou je špatná použitelnost proti větru (pak můžete omylem zneškodnit sami sebe).

Jak se chovat při setkání se psem, který vás obtěžuje:

- nedejte najevo strach ani nejistotu
- pokud si vás pes nepřestane všímat, zpomalte nebo zastavte
- zkuste psa v klidu, ale důrazně okřiknout, případně na něj zavolat nějaký krátký povel
- když pes vrčí a ukazuje zuby, chystá se zaútočit – pak se braňte (kamínky, klacek, sprej atd.)
- v případě útoku si kryjte obličej a krk, což jsou nejzranitelnější místa



Canicross je vlastně terénním během, při kterém vás pes táhne. Uvázat si ho můžete pomocí speciální skijöringové šňůry. K základní výbavě dále patří opasek a postroj. U nás se první mistrovství republiky v canicrossu pořádalo v roce 1996.

„Běhám pravidelně zhruba od pětadvaceti, ale poprvé jsem běžela s trenérem v rámci kurzu v Lidových novinách. Byl to pro mě úplně jiný zážitek. Ne že bych se dozvěděla nové věci nebo začala běhat rozdílně. Ale myslím, že se mi podařilo odstranit pár zlovyků. Určitě se od té doby při běhu cítím mnohem lépe. S trenérem nyní běhám minimálně jednou nebo dvakrát měsíčně.“

Jana Synková, 36 let, první maraton v roce 2001

„Psi jsou pro mě od dětství noční můrou. Nějak vycítí, že z nich mám hrůzu, a nedají mi pokoj. Už jsem si všiml, že když běhám v parku a je tam neposlušný pes, tak si spolehlivě vybere mě. Proběhne třeba deset běžců a on ani neštekne. Ale když běžím já, jde po mně. Vyzkoušel jsem spousty metod i triků, ale nic nepomohlo. Tak to prostě беру jako součást běhání. Aspoň mám tréninky dobrodružnější!“

Karel Synáček, 32 let, první maraton v roce 2001

Tréninkové plány pro třináctý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	8 x 200 m	8 x 200 m	10 x 200 m	10 x 200 m
St	50 min	50 min	60 min	60 min
Čt*	2 x 4000 m	2 x 4000 m	2 x 5000 m	2 x 5000 m
Pá	50 min	50 min	60 min	60 min
So	20 km	20 km	20 km	20 km
Ne	50 min	50 min	60 min	60 min

průměrné časy pro absolvování úseků:

* AZ 26:30 – 32:00 min Z 25:20 – 24:00 min;
V 27:30 – 28:50 min; S 20:50 – 23:20 min



Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí





Do maratonu zbývá pár dní. Odolejte pokušení dohnat to, co jste v uplynulých třech měsících náročné přípravy zanedbali. Cítíte nervozitu? Nebo dokonce obavy? To je normální. Zcela klidní nejsou ani zkušení maratonci. Nepropadejte panice a „netestujte“ na poslední chvíli svůj organismus velkými tréninkovými dávkami. **Před vámi je období zklidnění a čerpání energie.**



Fáze zvaná „piánko“

Trénink samozřejmě pokračuje. Jen si musíte dát pozor, abyste se zbytečně „nevyšťavili“ nebo si nezpůsobili zranění. Proto víc než kdy jindy dodržujte následující pravidla:

- **Před každým tréninkem se lehce rozběhejte a rozcvičte.** Po tréninku chvíli klusejte a udělejte si strečink.
- **Nezapomínejte pít** – nejen během dne a před tréninkem, ale i po něm.
- Motá se vám někdy po doběhnutí hlava? Může to mít dva důvody. Buď pokles tlaku, což asi spraví káva, nebo prudké snížení hladiny cukru. Pak **pomohou nápoje či potraviny bohaté na cukry (např. banány).**
- **Relaxujte.** A nejen v tom sportovním slova smyslu (masáže, plavání, sauna), ale i společensky. Za-



jděte si na koncert nebo do divadla, věnujte se svým koníčkům.



„Natrénujte“ hlavu!

Psychická příprava je stejně důležitá jako ta fyzická. Proto ji nepodceňte. Mnozí z „prvomaronců“ začínou na závod trénovat z hecu, ale jak se termín blíží, často o svém rozhodnutí pochybují. Opravdu chtějí uběhnout maraton? Stojí ta únava a případné fyzické obtíže za to?

Pokud máte podobné pochybnosti, sedněte si a zkuste na papír napsat seznam důvodů, proč „do toho“ jdete. Nemusíte ho nikomu ukazovat, takže buďte sami k sobě upřímní. Chcete udělat dojem na kolegy? Nebo zapůsobit na své blízké? Potřebujete si zvednout sebevědomí? Máte problémy a chcete na ně prostřednictvím maratonu zapomenout? To všechno jsou dobré a legitimní důvody.

Horší je, když si na nic nevzpomenete. Až v den závodu vyběhnete a na trati vás potkají první krize, sepsané argumenty se budou hodit. Jestli si svým odhodláním běžet nejste jisti teď, co budete dělat na třicátém kilometru?

Na druhou stranu se k maratonu ani příliš neupínejte. Nedělejte z něj událost typu „teď, anebo nikdy“.

Může se stát, že se v den závodu nebudete cítit dobře. Nebo budou vaše obavy před startem příliš velké. Pak je lepší neběžet. **Dobry maratonec se pozná i podle toho, že dokáže reálně ohodnotit své síly a možnosti. Když to nevyjde letos, můžete běžet příští rok.** Nebo zkuste nějaký letošní maraton v jiném termínu.



Zařídte si formality

Nezapomeňte se včas zaregistrovat. Kromě startovního čísla a různých drobných dáreků najdete v maratonském batůžku také podrobnější informace o závodu. Pokud je to možné, **dopředu si projděte (nebo třeba projedte na kole) celou trasu.** V duchu se tak budete moci připravit na potenciální problémová místa.

Zajistěte si dopravu na závod a zpět. A „sežeňte“ si diváky. Pokud vaši známí nebo příbuzní předmaratonskou přípravu prožívali s vámi, „objednejte“ si je, aby fandili podél cesty. Uvidíte, že pro vás nakonec budou znamenat velkou vzpruhu.

Opatřete si „partáka“. Měl by to být závodník, který chce dosáhnout zhruba stejného času jako vy. Můžete si vzájemně pomoci a překonat své krize. Ale když „partáka“ nemáte, nevěšτε hlavu. Je celkem pravděpodobné, že si ho najdete až během závodu. Na trati někdy vznikají přátelství na celý život.





A připravte si věci!

V den závodu či těsně před ním budete potřebovat pár věcí, které většinou najdete doma. Ale neuškodí udělat si malou inventuru. Přesvědčte se, že ve vaší skříni doopravdy jsou:

- **Závodní boty.** Měly by být lehké a dobře prošlápnuté. Hlavně byste v nich měli absolvovat minimálně jeden delší běh (více než 20 kilometrů), abyste věděli, že pro vaše nohy nenachystají žádnou „past“.
- **Běžecská bunda s kapucí** proti dešti. Běžecské **slipy**, **tílko**, **bavlněné tričko** a **funkční tričko**. Nic z toho by nemělo být „fungl“ nové, ale (podobně jako boty) vyzkoušené.
- **Šustákové kalhoty** a **bunda**. Čelenka, šátek nebo **čepice** proti pocení, respektive sluníčku.
- **Náplasti** na prsní bradavky. **Náplasti** na puchýře. **Vazelína**. **Nůžky** či **kleštičky** na nehty. **Spínací špendlíky** na číslo.

„Když jsem začal trénovat, manželka se mě ptala: A budeš chtít, abych s tebou šla na start? A čekala na tebe v cíli? Odpovídal jsem, že v žádném případě. Přece nejsem nějaký školák, který potřebuje dovést na místo a pak vyzvednout. Nakonec si to nenechala vymluvit a šla se mnou. Nejdřív



Recept na „maratonské nudle“, jídlo před maratonom

Co potřebujete:

- 1/3 hrnku mouky z cizrny
- 1/2 hrnku studeného mléka
- 2 hrnky mléka
- šafrán
- 1 polévkovou lžící koriandru
- 2 polévkové lžice ovocného cukru
- 1/8 polévkové lžice bílého pepře
- 1/2 kg těstovin
- 1 hrnek nadrobno nakrájené brokolice
- 1 hrnek nadrobno nakrájeného květáku

Nejprve si připravte omáčku. Zamíchejte šafrán, koriandr, ovocný cukr a bílý pepř se dvěma hrnky mléka. Nalijte na rozpálenou pánev a za stálého míchání přiveďte téměř k varu. Pak ztlumte oheň. Postupně přidávejte směs z mouky a půl hrnku mléka, dokud omáčka nezhoustne. Můžete ji ihned podávat k těstovinám, které jste podle návodu na obalu uvařili ve vroucí vodě a zhruba 7–10 minut před dovařením přidali brokolici a květák. Pokud chcete omáčku uchovat na později, přelijte ji do misky a míchejte, dokud nevychladne. Pak ji překrytou fólií můžete skladovat v lednici.

Maratonské nudle „se sluší“ zapít půllitrem piva. Přispěje to dobrému pocitu i trávení. Poběžíte jako raketa!



jsem reagoval trochu podrážděně. Ale když pak vypukla předstartovní nervozita, byl jsem rád, že s sebou někoho mám. A v cíli? Bylo skvělé se s ní o tu radost podělit.“

Karel Hamala, 31 let, první maraton v roce 2003

Tréninkové plány pro čtrnáctý týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	50 min	50 min	60 min	60 min
St	50 min	50 min	60 min	60 min
Čt*	3 x 2000 m	3 x 2000 m	3 x 2000 m	3 x 2000 m
Pá	50 min	50 min	60 min	60 min
So	18 km	18 km	18 km	18 km
Ne	50 min	50 min	60 min	60 min

průměrné časy pro absolvování úseků:

* AZ 15:20 – 16:00 min; Z 12:40 – 14:20 min;

V 11:30 – 12:10 min; S 8:20 – 9:35 min

Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



MARATON



Tak je to tady! Poslední týden přípravy! Čtyři měsíce jste trénovali, naběhali stovky kilometrů, dodržovali (nebo nedodržovali) rady z této knížky. Teď už zbývá jen formalita: Dobře se v noci před maratonem vyspat, ráno se probudit do skvělé nálady a postavit se na start. **Věřte, že samotný maraton není na celé přípravě tím nejtěžším. Je to skvělý zážitek a pokud vás čeká poprvé, máte se na co těšit.** Bez ironie. Zde je pár posledních rad.



Na co nezapomenout ráno před závodem?

Probudte se zvolna a včas. Lehce posnídejte asi dvě až dvě a půl hodiny před startem. Namažte se v podpaždí a mezi nohama (proti odřeninám). Muži by si neměli zapomenout **zalepit prsní bradavky** (dobrými náplastmi a nejlépe křížem). Zajděte si na toaletu. Načasujte přesun do místa startu tak, abyste neměli zbytečné nervy.

Pokud jste dali na naši radu a závodní balíček či tašku jste si vyzvedli v předstihu, pak nepotřebujete zbytečně velkou časovou rezervu. I tak je dobré být na místě minimálně půl hodiny předem. Start maratonu je velké sročení lidí. Počet závodníků si vynásobte dvěma, což jsou obvykle desítky tisíc. A kde



se sejde mohutný dav, tam vždycky hrozí nečekané komplikace a problémy.

Rozcvičte se a rozklusejte (stačí pár stovek metrů). Na rozdíl od kratších běhů (deset kilometrů nebo půlmaraton) musíte už teď hospodařit s každým zlomkem energie. **Připevněte si startovní číslo a čip.**



Jak rychle běžet?

Měli byste zvolit takové tempo, na které jste se celou dobu připravovali. Pokud nevíte, můžete svůj cílový čas odhadnout podle tréninkových výsledků při bězích na delší vzdálenosti, např. 20 nebo 35 kilometrů. Obecně platí, že při závodě ze sebe vzhledem k atmosféře většinou „dostanete“ o něco málo víc než při tréninku.

Na trati Pražského maratonu lze využít „vodičů“, kteří udávají tempo pro ty, co chtějí doběhnout v cílovém čase okolo 3:30, respektive 4:00 nebo 4:30. „Vodiče“ ve startovacím poli poznáte podle žlutého nátělníku (vesty) s černým údajem o čase. Abyste je lépe našli, prvních pět kilometrů k sobě budou mít přivázaný balonek s časem. (Pro ty, kteří se nechtějí spoléhat na vodiče, je určena tabulka). Vodiči bývají i na jiných maratonech. Podívejte se do propozic či do informací na webu, jak je poznáte.



Co dokáže síla vůle?

Dramaticky skončil maratonský běh na olympijských hrách v Londýně 1908. Jako první na stadion vběhl italský závodník Dorando Pietro (pekař či paštikář). Protože byl vyčerpaný, nejprve zabočil na špatnou stranu, poté se po dráze potácel a čtyřikrát upadl. Diváci ho nadšeně povzbuzovali, takže se pokaždé vzb chopil a pokračoval dál. Několik metrů před cílem se definitivně zhroutil.

Závod chtěl dokončit ležením po čtyřech, nakonec ho ale za cílovou čáru dotáhli až dva rozhodčí. Komise rozhodla, že Pietri porušil maratonská pravidla (doběhl s cizí pomocí) a diskvalifikovala jej. Olympijským vítězem byl vyhlášen Joseph Hayes z New Yorku, který do cíle dorazil druhý. Jako cenu útěchy Pietri získal alespoň zlatý pohár od anglické královny Alexandry. Jeho neuvěřitelný výkon Pierre Coubertin komentoval známou větou: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se!“



Mám to „napálit“ od začátku nebo se šetřit?

Většina závodníků vyběhne rychle, ale těch si nevšímejte. **Držte svoje tempo.** Nevěřte lidem, kteří tvrdí, že co v prvních kilometrech „naběhnete“, to



vám už nikdo nevezme. Vezmete si to sami sobě, až vám na třicátém kilometru dojdou síly. Nerozumně získané minuty z první poloviny závodu se ke konci promění v dvojnásobnou až trojnásobnou ztrátu.



Jak při závodě pít, co případně jíst?

Pijte na každé občerstvovací stanici. I když na těch prvních ještě nebudete mít žízeň. Dopřejte si ten luxus, klidně se na pár vteřin zastavte a v klidu se napijte. Od desátého kilometru zkuste také něco malého zakousnout, nejlépe čtvrtku banánu.



Jak se vypořádat s křečemi?

Jsou šťastlivci, kteří problém zvaný křeč neznají. A pak ti, co s ním mají potíže při každém delším běhu. Nesouvisí to s tréninkem nebo fyzickou kondicí. Křeč není signálem, že je s tělem něco v nepořádku. Sama o sobě proto není důvodem, proč byste měli závod předčasně ukončit.

Zvolněte, třeba chvíli jenom jděte. Pokud křeč nepřejde, posaďte se a lehce si postižené místo promasírujte. Nebo si na chvíli sedněte na bobek. Svaly se

tím protáhnou a křeče zmizí. Na další občerstvovací stanici si dejte sůl. Preventivně je dobré sníst pár krystalků soli zhruba na dvacátém kilometru.



Je dobré běžet s ledvinkou? A co mobil?

Ledvinka je nezbytná pro ty, kteří si nesou vlastní občerstvení, především energetické doplňky (tyčin-



Hodně dlouhý maraton

Nemějte strach, určitě nedoběhnete s nejhorším časem v historii. Jak to? Asi těžko překonáte Japonce Šizo Kanaguriho. V roce 1912 se postavil na start olympijského závodu ve Stockholmu. Podařilo se mu absolvovat více jak polovinu trati (asi 30 kilometrů), protože ale bylo úmorné vedro, poprosil přihlížejícího diváka o trochu vody.

Švéd ho pozval k sobě domů, kde se Kanaguri občerstvil, prospal i seznámil s pohlednou dívkou, dcerou svého hostitele. Až druhý den pořadatelům oznámil, že je naživu. Závod tenkrát nedokončil, zato se ale oženil s novou známostí a měl s ní 6 dětí. Po 55 letech se do Stockholmu vrátil a pokračoval v přerušném běhu (odstartoval od domu svého tchána). Na olympijský stadion dorazil v kuriózním čase: 54 let, 8 měsíců, 6 dní, 8 hodin, 32 minut a 20,3 sekundy.



ky, gely, minerály, nápoje atd.). Mobil může být psychickou vzpruhou, pokud vám přátelé nebo rodina pošlou povzbuzující esemesky. S telefonem budete mít lepší pocit, že si v případě nouze můžete přivolat „vyprošťovací“ vozidlo (řízené manželem, manželkou či kamarádem). Ale nebojte se, že na to dojde.



Co dělat v cíli?

Především si doběhnutí maratonu vychutnejte. Jsou to nádherné minuty „nadupané“ emocemi. Zkuste si nesednout ani nelehnout, protože byste pak mohli mít potíže se zvednutím. Asi dvacet minut chodte. Hodně pijte.



A co druhý den?

Připravte se na bolestivé vstávání. Pokud vaše tělo není zvyklé na velké sportovní zátěže, bude vás asi bolet. Nenechte se tím odradit a jděte si – nejlépe hned po ránu – zlehka zaběhat. Stačí jen třicet minut relaxačního běhu, indiánského běhu, případně

rychlejší chůze. Pomůžete tím svalům, aby zase začaly „fungovat“ normálně. A hlavně si užívejte to, že jste maratonce.

Tréninkové plány pro maratonský týden

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	volno	volno	volno	volno
Út	5 km	5 km	5 km	5 km
St	volno	volno	volno	volno
Čt*	5 km	5 km	5 km	5 km
Pá	volno	volno	volno	volno
So	5 km	5 km	5 km	5 km
Ne	maraton	maraton	maraton	maraton



„Celý trénink jsem žil problémem krize. Každého jsem ptal, kdy při maratonu přijde? Bude to na dvacátém, pětadvacátém nebo třicátém kilometru? Ptal jsem se trenéra i spousty běžců, ale každý odpovídal jinak. Když jsem se postavil na start, myslel jsem jenom na to, kdy nastane krize. Ale pak jsme vyběhli a já na všechno zapomněl. V cíli jsem potkal kolegu, s kterým jsme hodně trénovali. Hned se mě ptal, jak to bylo s tou mou krizí. Až v tu chvíli jsem si uvědomil, že žádná nepřišla!“

Jaroslav Hybner, 37 let, první maraton v roce 2005

Jak běžet na vysněný čas

42,195	5 km	10 km	15 km	20 km
--------	------	-------	-------	-------

3:00:00	21:30	43:00	1:04:00	1:25:30
---------	-------	-------	---------	---------

3:30:00	24:50	49:40	1:14:30	1:39:20
---------	-------	-------	---------	---------

4:00:00	28:25	56:50	1:25:15	1:53:40
---------	-------	-------	---------	---------

4:30:00	31:45	1:03:30	1:35:15	2:07:00
---------	-------	---------	---------	---------

5:00:00	35:40	1:11:20	1:47:00	2:22:40
---------	-------	---------	---------	---------

5:30:00	39:15	1:18:30	1:57:45	2:37:00
---------	-------	---------	---------	---------

6:00:00	42:30	1:25:00	2:07:30	2:50:00
---------	-------	---------	---------	---------

„Chtěl jsem se na to vykašlat asi po deseti minutách. Prvních pět minut jsem podupával na startu a čekal, až se běžci přede mnou dají do pohybu. Dalšíh pět minut jsem se pak snažil tuhle ztrátu dohnat. Začalo mě píchat v boku a nemohl jsem popadnout dech. Tohle že je ten maraton? Měl jsem sto chutí odbočit z trasy a zaběhnout rovnou do vchodu do metra. Ale naštěstí jsem to neudělal. Po půl hodině jsem se konečně dostal do tempa, na které jsem předtím trénoval a které mi stoprocentně vyhovuje. Zbytek závodu byl hračka.“

Jan Synek, 42 let, první maraton v roce 2006

25 km	30 km	35 km	40 km
-------	-------	-------	-------

1:47:00	2:08:30	2:30:00	2:51:30
---------	---------	---------	---------

2:04:10	2:29:00	2:53:50	3:18:40
---------	---------	---------	---------

2:22:05	2:50:30	3:18:25	3:46:50
---------	---------	---------	---------

2:38:45	3:10:30	3:42:15	4:14:00
---------	---------	---------	---------

2:58:20	3:34:00	4:09:20	4:45:20
---------	---------	---------	---------

3:16:15	3:55:30	4:24:45	5:14:00
---------	---------	---------	---------

2:32:30	4:15:00	4:47:30	5:40:00
---------	---------	---------	---------



Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



TÝDEN POTÉ



To všechno jste prožili: odhodlání, nadšení, únavu, vyčerpání, zoufalství, bolest, euforii a spokojenost. Pokud jste maraton běželi poprvé, pak už víte, že to dokážete. A téměř jedno je jisté: Budete chtít běžet znovu. Možná jste se během závodu mnohokrát zapřísahali, že už si na start nikdy nestoupnete, ale tomu nevěřte. **Maraton je jako droga. Bude to silnější než vy.** Tady je pár „pomaratonských“ rad, aby ty další pokusy byly ještě úspěšnější.



Nevyhánějte únavu odpočinkem

Odolejte pokušení se několik dní po maratonu jen „válet“. Únava se vám pak v těle zahnízdí a vy budete uběhnutých dvaadvaceti kilometrů cítit ještě měsíc. Takže co dělat, abyste se únavy zbavili? **Běžte si obden na půlhodinku zaběhat, zajezdit na kole nebo si zahrát nějaký kolektivní sport. Vyberte si pohybovou aktivitu, při které nebudete vydávat moc energie.** Zkrátka si „lážo plážo“ zaspoutujte. Má to jednoduchý důvod: Při regeneračním pohybu se v organismu spouštějí procesy, při nichž se ze svalů vyplavuje kyselina mléčná. Pokud je zatížení větší, začne se v nich znovu hromadit. Vhodné regenerační účinky mají také sauna a masáž.





Nezapomeňte pít a vhodně jíst

Pokračujte v pitném a stravovacím režimu, na který jste si zvykli během tréninku. To znamená hodně a často pít. Doplňujte stravu o vitaminy, minerály a stopové prvky. Jezte ovoce a zeleninu. Ne každý organismus se s „pozávodovým“ šokem vyrovnává stejně. **Mějte na paměti, že tělo je oslabené a náchylnější k nemocem.** Byla by škoda si radost z maratonu zkazit nějakou vleklou chřipkou.



Nevracejte se do starých kolejí

Maraton jste doběhli, na seznamu „odškrtli“ jeden splněný cíl a možná přemýšlíte, co dál. Ať je to cokoliv (třeba vylézt na osmitisícovku nebo si udělat pilotní průkaz), vězte, že se vám fyzická kondice bude hodit. Tak ji nezaťete. **Týdny pracně budovaná forma se dá ztratit velmi lehce.**

Jestli vás běhání začalo bavit, udělejte z něj součást svého životního stylu. Samozřejmě si nemusíte „nakládat“ stakilometrové porce měsíčně, ale



běhat nepřestávejte. Navíc prakticky každý den se ve světě pořádá nějaký zajímavý maraton. Letos jste zkusili ten v Praze. Za rok si ho můžete zopakovat. Anebo si zaběhnout maraton v Paříži, Londýně či New Yorku. Hodně lidí spojuje běhání s dovolenou. Proč třeba nezkusit start na klasické trati z Marathonu do Athén?



Jak často se dá maraton uběhnout?

Maratonští turisté, kteří tyto závody objíždějí po celém světě, jsou schopni běhat každý měsíc jeden. To je však spíše extrém. Běžný rekreační sportovec podobnou zátěž zvládne jednou nebo dvakrát do roka. A jestli máte za sebou svůj první maraton, dejte si minimálně roční pauzu. Pořádně si ji vychutnejte, je to váš první „maratonský rok“!



Jak dlouho se připravovat na další závod?

Záleží na vaší kondici a cílech. Když trénink nepřerušíte, ale pouze v něm trochu polevíte (asi tak



na úroveň prvního měsíce našeho intenzivního kurzu), pak by pro přípravu na další maraton měl stačit dvoutříměsíční nácvik.

Týden po maratonu

DEN	SKUPINA			
	AZ	Z	V	S
Po	5 km	5 km	5 km	5 km
Út	volno	volno	volno	volno
St	5 km	5 km	5 km	5 km
Čt	volno	volno	volno	volno
Pá	5 km	5 km	5 km	5 km
So	volno	volno	volno	volno
Ne	5 km	5 km	5 km	5 km





Pondělí

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Úterý

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Středa

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Čtvrtek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



Pátek

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Sobota

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí

Neděle

povrch

vzdálenost/časy

TF

pocity

počasí



MARATONSKÝ KALENDÁŘ 2008





Marathon de Paris (Pařížský maraton)

DATUM: 6. 4. 2008

MÍSTO: Paříž/Francie

CHARAKTERISTIKA: Pařížský maraton se každoročně pořádá v dubnu. Vznikl (tak jako řada dalších známých městských maratonů) v 70. letech, konkrétně v roce 1976. Trať začíná na populárním bulváru Champs-Élysées a končí v ulici Avenue Foch. Částečně vede historickým centrem města. Klimatické podmínky jsou většinou příznivé, a tak se zde dá zaběhnout poměrně dobrý čas.

REGISTRACE: Zaregistrovat se můžete prostřednictvím online formuláře na oficiálních webových stránkách nebo klasicky poštou – na internetu najdete přihlášku ke stažení a další potřebné informace (výše startovného, adresa, kam musíte přihlášku odeslat atd.)

WEB: <http://www.parismarathon.com>

OBTÍŽNOST: * *





Flora London Marathon (Londýnský maraton)

DATUM: 13. 4. 2008

MÍSTO: Londýn/Velká Británie

CHARAKTERISTIKA: Londýnský maraton se obvykle běhá koncem dubna. Na jeho založení se nejvíce podílel britský olympionik a sportovní novinář Chris Brasher, který byl natolik uchvácen atmosférou newyorského závodu, že do Ameriky pravidelně jezdil studovat jeho organizační stránku, aby o dva roky později (v dubnu 1981) uspořádal vlastní maraton. Trať i klimatické podmínky jsou velmi dobré, takže se závod často prezentuje kvalitními výkony a osobními rekordy.

REGISTRACE: Kvůli vysoké popularitě se maratону může zúčastnit jen asi polovina přihlášených. Pokud se chcete zaregistrovat, online formulář najdete na oficiálních webových stránkách. Špatná zpráva je, že pro rok 2008 už jsou všechna místa obsazena.

WEB: <http://www.london-marathon.co.uk>

OBTÍŽNOST: *



Boston Marathon (Bostonský maraton)

DATUM: 21. 4. 2008

MÍSTO: Boston/Massachusetts/USA

CHARAKTERISTIKA: Bostonský maraton se každoročně běhá 3. pondělí v dubnu na tzv. Patriots' Day, což je v Massachusetts státní svátek. Je nejstarší na světě (pořádá se od roku 1897). Trať je kvůli převýšení poměrně obtížná a klimatické podmínky nestálé (může být lehce nad nulou, ale i kolem třiceti stupňů). Vede z Hopkintonu (město vzdálené zhruba 40 kilometrů) do Bostonu.

REGISTRACE: Na rozdíl od jiných městských závodů se do něj musíte kvalifikovat, tzn. zaběhnout předem stanovený čas na některém z certifikovaných maratonů. Limity jsou přísné (např. muži ve věku 18-34 let nesmí překročit 3 hodiny 10 minut, ženy ve stejné věkové kategorii 3 hodiny 40 minut), takže se ho zúčastňují pouze kvalitní běžci.

WEB: <http://www.bostonmarathon.com>

OBTÍŽNOST: * * *





Volkswagen Maraton Praha (Pražský mezinárodní maraton)

DATUM: 11. 5. 2008

MÍSTO: Praha/Česká republika

CHARAKTERISTIKA: Pražský mezinárodní maraton se obvykle běhá v půlce května. Poprvé se uskutečnil v roce 1995 a už tenkrát se těšil obrovskému zájmu – historicky první start zažilo 1500 závodníků. Ve světě je známý především díky své trase, která bývá považována za jednu z nejkrásnějších. Začíná na Staroměstském náměstí a kopíruje oba břehy Vltavy. Jeho obtížnost spočívá především v nevyzpytatelném květnovém počasí.

REGISTRACE: Zaregistrovat se můžete několika způsoby. Prostřednictvím online formuláře na oficiálních webových stránkách, poštou, faxem nebo e-mailem (přihlášku a bližší informace opět naleznete na internetu). Startovní poplatek je 1750 korun.

WEB: <http://www.pim.cz/>

OBTÍŽNOST: * * *



Berlin-Marathon (Berlínský maraton)

DATUM: 27. a 28. 9. 2008

MÍSTO: Berlín/Německo

CHARAKTERISTIKA: Berlínský maraton se každoročně pořádá koncem září. Má bohatou třicetiletou tradici (poprvé se běžel v roce 1974) a od počátku devadesátých let jeho obliba prudce stoupá. Nejspíš také proto, že trať je nenáročná a klimatické podmínky ideální, což ovšem neplatilo u posledních dvou ročníků.

REGISTRACE: Prostřednictvím oficiálních webových stránek, kde naleznete online formulář nebo klasicky poštou.

WEB: <http://www.berlin-marathon.com>

OBTÍŽNOST: *





Medzinárodný maratón mieru (Košícký maratón)

DATUM: 5. 10. 2008

MÍSTO: Košice/Slovensko

CHARAKTERISTIKA: Běhá se na začátku října a je nejstarším evropským maratonem. První ročník se uskutečnil v roce 1924. V současnosti se pořádají i dva půlmaratonské okruhy (takže si můžete vybrat mezi půlmaratonem a maratonem), ale šanci dorazit do cíle mají pouze ti, kteří za čtyři hodiny uběhnou minimálně 33 kilometrů (ostatní jsou stažení). Maratonská trať je bez výrazného převýšení a s tvrdým povrchem (asfalt, dlažba). Klimatické podmínky se dají očekávat podobné jako v Čechách.

REGISTRACE: Na oficiálních webových stránkách najdete registrační formulář nebo přihlášku ke stažení. Startovné je 950 korun slovenských.

WEB: <http://www.mmm.sk>

OBTÍŽNOST: *



Pražský maratón – – Stromovka

DATUM: 18. 10. 2008

MÍSTO: Praha/Česká republika

CHARAKTERISTIKA: Podzimní Pražský maratón je sice méně známý než Pražský mezinárodní maratón, ale má za sebou už čtyřicetiletou tradici (poprvé se konal v roce 1963). Běhá se v druhé polovině října a je tzv. okruhovým maratonem. Start i cíl se nachází na stejném místě – u atletické haly v areálu Olympu Praha. Trať má pouze zanedbatelné převýšení a vytváří ideální podmínky pro vylepšení osobního rekordu.

REGISTRACE: přes kontaktní osobu

KONTAKT: Jaroslav Podlipný (tel.: 731 553 010)

OBTÍŽNOST: *





Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon (Frankfurtský maraton)

DATUM: 28. 10. 2008

MÍSTO: Frankfurt/Německo

CHARAKTERISTIKA: Frankfurtský maraton se pořádá na konci října a je ve znamení „pohybu a zábavy“, takže se stal oblíbeným cílem především mladých běžců. Celý maratonský víkend žije nejen závodem, ale také bruslením, koncerty, divadlem a tancem. Klimatické podmínky bývají dobré, a tak si zde na závěr roku snadno vylepšíte své maximum.

REGISTRACE: Na oficiálních webových stránkách si můžete stáhnout přihlášky pro příslušné skupiny (najdete tam i výši startovného) a odeslat na uvedenou adresu. Registraci lze provést i prostřednictvím online formuláře.

WEB: <http://www.frankfurt-marathon.com>

OBTÍŽNOST: *



Athens Marathon (Athénský maraton)

DATUM: 2. 11. 2008

MÍSTO: Athény/Řecko

CHARAKTERISTIKA: Athénský maraton se obvykle běhá na konci října nebo začátkem listopadu. Trasa je shodná s tou, po které v roce 490 před naším letopočtem utíkal legendární posel Feidippidés. Start se nachází ve vesnici Marathón, cíl na Olympijském stadionu v Athénách. Trať je sice nádherná, ale obtížná a klima velmi teplé. Pokud vyrazíte do Athén, vezměte si s sebou vlastní občerstvení. Řekové si s ním moc starostí nedělají a když poběžíte výrazně pomaleji než ostatní, už se na vás na některých občerstvovacích stanicích nemusí dostat.

REGISTRACE: Probíhá na oficiálních webových stránkách.

WEB: <http://www.athensmarathon.com>

OBTÍŽNOST: * * *





The ING New York City Marathon (Newyorský maraton)

DATUM: 2. 11. 2008

MÍSTO: New York/USA

CHARAKTERISTIKA: Každoročně se pořádá na začátku listopadu. Nemá dlouhou historii (první závod se uskutečnil v roce 1970 a zúčastnilo se ho 127 běžců), nicméně je nejoblíbenějším městským maratonem světa. V roce 2006 maraton doběhlo 38 000 závodníků. Do New Yorku si rekreační běžci nejedzí udělat osobní rekord, ale vychutnat atmosféru, při které je povzbuzují až dva miliony diváků. Trať je poměrně obtížná – musíte přeběhnout několik mostů a zdolat velmi dlouhé úseky.

REGISTRACE: Patří k maratonům, na které je obtížné se zaregistrovat. O účastnících rozhoduje los. Pro cizince jsou stanoveny kvóty, takže má někdy např. Čech více šancí než Newyorčan. Každopádně sledujte webovou stránku a co nejdříve pošlete žádost o registraci.

WEB: <http://www.nycmarathon.org>

OBTÍŽNOST: * * *

Miloš Škorpil se věnuje běhu aktivně přes 40 let. Specializuje se především na dlouhé tratě a ultramaratony. Je prezidentem České asociace ultramaratonců, osobním trenérem úspěšných závodníků (Radek Brenner, Jiří Krejčí ad.) a spolupracovníkem Pražského mezinárodního maratonu (mj. má na starosti služby vodičů). Jako odborný poradce působí i na serveru Behej.com. Je autorem knihy 7 + 1 krok k (nejen) manažerské kondici a spoluautorem příručky Běhání. V roce 2000 oběhl Českou republiku, a zapsal se tak do Guinnessovy knihy rekordů. Za 16 dní zdolal 1368 kilometrů. Je dvojnásobným mistrem republiky v běhu na 24 hodin (1991 a 1999). Kromě toho jako první běžec překonal v roce 2000 trasu Praha-Vídeň (350 kilometrů za 34 hodin a 10 minut) nebo bez přestávky utíkal z Prahy na Sněžku (2003, 176 kilometrů za 22 hodin 40 minut). Zároveň je držitelem několika českých rekordů na veslařském trenažéru. V roce 2002 zaběhl i známý Spartathlon (246 kilometrů v čase 32 hodin 48 minut).

Miloš Čermák je novinář, napsal více než 10 knížek a několik rozhlasových i divadelních her. Pracoval od roku 1991 v časopise Reflex, v letech 2003 až 2005 byl šéfkomentátorem Lidových novin. Pro tento deník také vedl s Milošem Škorpilem maratonský kurz, kterého se aktivně zúčastnilo asi 500 čtenářů. Je aktivním běžcem, i když se tomuto



sportu věnuje výhradně pro radost. Uběhl méně maratonů, než napsal knížek (přesně sedm, první v roce 1995), ale tento poměr se ještě může změnit. Je spoluautorem většiny textů v této knize.

Vanda Kadeřábková Březinová absolvovala 1. lékařskou fakultu, externě vyučuje na Akademii tělesné výchovy a sportu a pracuje jako novinářka. Vystudovala také klasický zpěv a vedle běhu se věnuje i sólové koncertní činnosti. Jako aktivní atletka se původně věnovala spíše krátkým tratím, pak pověsila tretry na hřebík a k běhání se vrátila v roce 2002, ovšem na tratích dlouhých. První maraton uběhla v roce 2003, je trenérkou jednoho z maratonských klubů. Pro tuto knížku zpracovala témata věnovaná ženám – běžkyním.



NEMOŽNÉ JE JEN SILNÉ SLOVO, KTERÉ KOLEM SEBE ROZHAZUJÍ MALÍ LIDÉ, KTEŘÍ SI MYSLÍ, ŽE JE SNADNĚJŠÍ ŽÍT VE SVĚTĚ, KDE BUDOU JEN DOSTÁVAT, MÍSTO TOHO, ABY OBJEVOVALI SÍLU, KTERÁ TO DOKÁŽE ZMĚNIT. NEMOŽNÉ NENÍ FAKT. JE TO POSTOJ. NEMOŽNÉ NENÍ TVRZENÍ. JE TO VÝZVA. NEMOŽNÉ JE NEVYUŽITÁ SÍLA. NEMOŽNÉ JE DOČASNÝ STAV.

NEMOŽNÉ NEEXISTUJE.



I VY MŮŽETE PŘEKONAT SVÉ NEMOŽNÉ... A MY VÁS ZA TO ODMĚNÍME. KAŽDÝ, KDO NA ZÁKLADĚ TÉTO KNIHY UBĚHNE SVŮJ PRVNÍ PRAŽSKÝ MARATON, DOSTANE ZPĚT PENÍZE INVESTOVANÉ DO TÉTO KNIHY.



jméno a příjmení

startovací číslo

datum

razítko

akce platí na prodejnách:

adidas Concept Store, Na Příkopě 12, Praha 1, Po-Pá 9.00 - 20.00, So 9.00-19.00, Ne 11.00-19.00

adidas Concept Store, Masarykova 19/21, Brno, Po-Pá 9.00 - 19.00, So 9.00-15.00

Tato stránka platí jako kupón na 219 Kč na slevu libovolného zboží v prodejnách adidas. 1 běžec může akci využít pouze jednou. Akce platí nejpozději do 30.06.2009