

Dobře rozběhnuté ženy

Některé z nich nejspíš uvidíme v sobotu na pražském půlmaratonu. Jsou mezi nimi političky, manažerky, podnikatelky, živí se herectvím, advokací nebo psaním. Když ale obují běžecké boty, stane se z nich někdo jiný. Žen zapálených pro běh je čím dál víc.

➤ Tereza Hromádková, Zuzana Válková

▣ archiv běžkyň

První tři kilometry to chci zabalit, všechno mě bolí, lapám po dechu, i když se rozbíhám pomaleji, ale pak se to zlomí. Přichází euforie a čirá radost,“ říká o běhání Martina Ferencová, ředitelka Českého svazu pivovarů a sladoven. Po tréninku si s oblibou dává dvě malá piva. Každá běžkyně má své vlastní návyky i trasy, které si postupně oblíbila podobně jako značku parfému. Politička Kateřina Jacques Bursíková obvykle urazí deset kilometrů, zvládne to za hodinu. Nejdřív se zahřeje stoupáním z Malé Strany na Petřín a na Ladronku, zatímco závěrečné klesání je příjemný výklus.

Na trati si také ženy leccos vyslechnou. „Člověk neustále dostává dobré rady od kolemjdoucích – většinou o škodlivosti běhu pro kolena, a dokud jsem běhala s kočárem, tak o rizicích pro dítě. Kdybych dostávala desetikorunu za každou hlášku ‚Utíkej, Forreste, utíkej‘, byla bych bohatá,“ podotýká překladatelka a novinářka Jitka Jeníková, autorka blogu mamavbehu.cz. Pravidelně začala trénovat po narození prvního dítěte. Aby shodila kila a aspoň na chvíli se dostala z kolotoče věčného chování, kojení a přebalování.

Důvody k obutí běžeckých bot bývají opravdu různé a nemusí se vždycky jednat o pozitivní impuls. Herečka Ester Geislerová začala s běháním po tom, co její mamince diagnostikovali zákeřnou nemoc. Ošetřující lékař doporučil všem třem sestrám jako prevenci sport aspoň třikrát týdně. Ester si vybrala běh, ačkoliv v té době chodila občas na jógu. „Můžete vyběhnout, kdykoliv máte čas. Je to zadarmo a jste na vzduchu. A je to dobré na hubnutí,“ dodává dnes aktivní běžkyně, která ráda trénuje v dešti a už absolvovala několik kratších závodů.

Těmi se obvykle začíná, pak se přejde na náročnější trasy.

Poslankyně Markéta Pekarová Adamová, která běhá od svých 16 let, má na kontě jeden klasický maraton a asi 15 půlmaratonů. Na jednom z nich, kde vydatně přselo, bojovala s bolestí zad, kolene a kotníku. Ale nevzdala to. Naopak radostný půlmaraton letos zažije publicistka a autorka blogu Running2 Soňa Kotulková, která si na něm vezme za muže svého přítele, jehož na stejném závodě kdysi poznala.

Zdá se, že běhání má pro každou z dam nějaký happy end. Jaký? Otázek, které se o těhle vášni nabízejí, je mnoho, nám jich ale stačilo deset.

10 otázek pro 11 běžkyň

1. Vydržela jste běhat i v letošních nejsilnějších mrazech?
2. Jakou vzdálenost nejčastěji uběhnete a kudy vede vaše oblíbená trasa?
3. Jak jste překonávala běžecké počátky, kdy tréninky nemusí být dvakrát příjemné ani motivující?
4. Proč jste vůbec s během začala?
5. Jak se při běhu cítíte a co pro vás znamená?
6. Pamatujete si chvíli, kdy vám bylo přiběhnuté dalekanejhůř – anebo nejlíp?
7. Měla jste někdy tendenci „nutit“ do běhání své okolí, třeba z čirého nadšení?
8. Běžela jste nějaký závod? Dopadlo podle vašeho očekávání?
9. Jakou nejdelší trať jste v životě běžela?
10. Jak jste náročná na vybavení? Potrpíte si na špičkovou kvalitu, anebo je vám to jedno?



Jitka Jeníková

překladatelka a novinářka, mamavbehu.cz

1. Mrazy jsem zvládla v souladu s poučkou o špatném počasí a špatně oblečeném běžci. Ale vzdálenosti jsem samozřejmě teplotě přizpůsobovala.

2. Nejčastěji běhám 10, 20 nebo 30 kilometrů. Nejsem milovnice asfaltu, je mi bližší běhání v lese, po horách, v přírodě. Konec konců bydlím v Praze v paneláku, ráda se dostanu mimo dosah betonové lobby. Obvykle pobíhám v lesích na okraji Prahy. Po pěti letech samostatnosti jsem se také letos v únoru vrátila pod trenérská křídla. Plán mi momentálně sestavuje můj kamarád, zkušený běžec, dvojnásobný finisher Spartathlonu (běh z Atén do Sparty, 246 km) a stále jediný Čech, který zvládl v jednom roce dokončit Ultrabalaton (oběh Balatonu, 221 km) a právě Spartathlon. Výjimečné jsou pak běžecké vylety někam dál.

3. Systematicky běhat jsem začala až po narození prvního dítěte. Dcera byla extrémně nespavec a spala dobře jen v kočáru, který však musel jet. A protože nesnáším chození a z těhotenství mi zbyla hromada kil navíc, začala jsem po šestinedělí lehce klusat. Funěla jsem šíleně a trpěla snad ještě víc, ale aspoň na chvíli jsem se dostala pryč z kolotoče věčného chování, houpání, kojení, krkání

a přebalování. O pár měsíců později jsem si koupila z druhé ruky běžecký kočárek a s tehdy půlroční dcerkou začala opravdu běhat. Během roku jsem se připravila na první maraton, poznala spoustu běžecky spřízněných lidí, kteří mi umožnili nahlédnout do světa ultramaratonu. A to jsem věděla, že jsem ztracená.

4. Úplně poprvé jsem začala běhat ve 14 letech v naději, že zhubnu. To se mi nikdy nepovedlo. Znovu jsem se rozbíhala při psaní diplomové práce v naději, že si vyčistím hlavu a – ano – zhubnu. To první se povedlo, to druhé už ne. Pak přišla dcera a zbytek už znáte.

5. Osobnější otázku než na mé pocity při běhu už byste neměla?

6. Nejlíp se většinou cítím v cíli velkých závodů. Tam je člověku příšerně i nádherně najednou. Obvykle to souvisí s tím, že už nikam nemusíte běžet. Úplně nejhůř mi ale bylo vloni v létě na závodě v Rakousku, na který jsem se dlouho připravovala a ještě déle těšila, když jsem musela po více než 22 hodinách skončit. To bolelo hodně. Mizerné je to samozřejmě i při různých bebíčkách nebo při nemoci, když vám to neběhá tak, jak byste

chtěla, nebo když – má ty hrůzo – nemůžete běhat třeba vůbec.

7. Okolí k ničemu nenutím. Moc dobře si uvědomuji, že kdybychom běhali s mužem oba, znamenalo by to o polovinu času na trénink méně pro mě.

8. Některý závod se mi povedl lépe, jiný hůře, někdy to dopadlo nad očekávání dobře. V poslední době se dostanu jen na takové akce, kde je pro mě úspěchem trať dokončit, o čase dopředu většinou ani moc neuvažuji.

9. Můj nejdelší závod byl Grossglockner ultra trail – 110 kilometrů, tam jsem bohužel na 81. kilometru skončila. Mou nejdelší absolvovanou trasou tak zůstává B7 s 95 kilometry.

10. Záleží, co berete jako náročnost na vybavení. Je každopádně pravda, že mě ten lacíný koníček, co vlastně nic nestojí, jak se často o běhání mluví a píše, přišel už na slušnou sumu. Na kvalitu si samozřejmě potrpím, ono se obvykle vyplatí investovat do lepšího – často tím pádem dražšího – vybavení, protože odvede lepší práci a déle vám vydrží. →

Kateřina Bursíková Jacques

podnikatelka, bývalá politička

1. V mrazech jsem letos běhala, ale není to pravidlem. Byly zimy, kdy jsem to vypouštěla, většinou proto, že mě skolila chřipka. Letos jsem měla štěstí, že jsem nebyla nemocná. Zima sama o sobě mi nevadí, vlastně ji mám docela ráda.

2. Obvykle běhám 10 kilometrů, to se mi vejde do hodiny a nekoliduje to příliš s každodenními povinnostmi. Bydlím v Praze na Malé Straně, takže nejčastěji vyběhám na Petřín a na Ladronku, je to příjemný okruh se stoupáním na začátku, kdy se zahřeju, a klesáním na konci, což je dobrý výklus. Obecně raději běhám terén než rovinky. Když si chci vyzkoušet rychlejší tempo, běžím podél Vltavy.

3. Jistý diskomfort mi v začátcích až tak nevadil, s jistou nadsázkou se dá říct, že blbě jsem se cítila tak jako tak, protože jsem byla trochu v háji. Začala jsem od kratičkových úseků, vlastně polochůze, a postupně jsem si přidávala. Jde o obecné pravidlo pro začínající běžce, intuitivně na to přijde každý. No a největší motivací byl můj první zdořaný závod, pět kilometrů noční Prahou. Zdálo se mi, že ve tmě to bude praktické, nikdo mě neuvídí a zkusím si to. Bylo to tak. Nikdo si mě nevšiml, nikdo neviděl, jak jsem určená, a zažila jsem hezký pocit na startu i v cíli. Od té doby se závodů účastním pravidelně.

4. Platí předchozí odpověď.

5. Žádný jiný sport neumím, nebylo tedy z čeho vybírat. Je to laciný a časově nenáročný sport pro každého. Nevyžaduje žádné předchozí dovednosti ani talent. Nepotřebujete trenéra, jen vyběhnout.

6. —

7. Nikdy nikoho nenutím, vyznávám svobodomyšlnost. Hodně lidí jsem však už rozběhala tím, že je můj příběh inspiroval. V coworkingu ve Sněmovně 7 vedu běžecký kroužek a tam občas někoho „nutím“ k větší vzdálenosti nebo rychlosti, ale to je v rámci tréninku, na který se lidé dobrovolně přihlásí.

Klára Borlová

podnikatelka a majitelka obchodu LittleShoes.cz

1. Mrazy jsem přežila. Na běhacím pásu a v teple.

2. Venku je má klasika 10 km. Jedna trasa vede z Písku k Zátavskému mostu, druhá z Písku na Cajsku. Obě kolem řeky v přírodě, po rovině, pro lenocha, jako jsem já, ideální. Na pásu dám obvykle méně, je to pakárna.

3. Naštěstí se mi nestává, že bych dlouhodobě vůbec nesportovala, takže úplně začátky nepřekonávám. Ale když mám období, kdy nic moc nedělám, začínám postupně – a obvykle s někým.

4. Začala jsem proto, abych se hýbala, vyčistila si hlavu, zhubla, byla v kondici, zmizela od dětí, pokecala s kamarádkou a jednoho dne uběhla půlmaraton.

5. Nejradši mám posledních pár desítek metrů, kdy už vím, že to mám za sebou a začíná radost. Ale běhám tak, aby mi to bylo příjemné, nepřemáhám se. Nerušeně si přemýšlím nebo s kamarádkou tu hodinu prokecáme. Je to relax.

6. Kdy mi bylo nejlíp? Možná když jsem dělala talentové zkoušky z tělocviku v rámci přijímaček na vysokou školu. Běželo se 1500 metrů. Hrávala jsem házenou, měla jsem slušnou fyzickou, ale netušila jsem, jak

rychle uběhnout takovou vzdálenost, protože jsem to nikdy předtím nezkoušela. Běželi jsme pár koleček parkem v Brandýse nad Labem, mamka stála na trati, fandila, říkala mi průběžný čas měřený na jejích dámských elegantních hodinkách, které kupodivu měly i vteřinovou rařičku. Chtěla jsem se na tu školu dostat, poslední kolečko jsem vážně metelila, čas vypadal bídně. V cíli jsem se už sotva motala, sípala, ale doběhla jsem na plný počet bodů. A celou minutu po mně dobíhali další za stejný počet bodů, protože mamka se o minutu sekla.

7. —

8. Závodů obecně mi nic moc neřikají, nemotivují mě k lepšímu výkonu, spíš mě stresuje, že mi někdo měří čas a já si nemůžu běžet podle svého. Mám ráda svobodu, když běžím, kam chci, a to tempem, které mi vyhovuje.

9. Asi jsem nikdy neběžela více než 13 kilometrů. Po hodině, za kterou jich uběhnu kolem desíti, toho mám dost fyzicky i mentálně, pak už mě to moc nebaví.

10. Na běhu mi přijde fajn, že stačí mít pohodlné boty (což bývá trochu potíž), něco na sebe a je to. Baví mě si změřit čas a vzdálenost, takže s sebou mám často hodinky s GPS.





8. Závodů jsem běžela mnoho, a vždycky jsem spokojená. Nekladu si totiž velké cíle a vybírám si jen takové, na které stačím.

9. Pravidelně běhám Pražský maraton, letos myslím posedmé. Nejdlejší úseky zvládnu na františkolázeňské 24hodinovce, tam jsem uběhla i 90 kilometrů. Žádná velká běžkyňe ale nejsem, je to jen můj koníček.

10. Nepotrpím si na luxus, slušnější tepláky mám na závody, trénuji v čemkoliv a hlavně chci, aby to bylo pohodlné. Občas mi něco hezkého koupí manžel anebo já sama, ale vždycky ve slevě. Větší věda jsou boty, mám jich hodně a některé i dobré, ale největší respekt mám k bosoběžcům. Pomalu směřuji k minimalismu.

Jana Fráňová

advokátka

1. Mrazy jsem zvládla, běhala jsem totiž ve fitness centru. Pro mě platí, že nejde o to, něco vydržet, ale zůstat zdravá. Z vlastních zkušeností vím, že když teplota klesne pod minus deset, ven jít běhat nemohu. Naštěstí se to často nestává.

2. Má nejčastější trasa má kolem 11 km a kudy vede, neprozradím. Snad jen to, že je v přírodě.

3. Nevzpomínám si, že bych kdy překonávala nepříjemné pocity, běhala jsem vždy z vlastní vůle a ani jsem se nemusela nutit. Možná mi na začátku víc než dnes vadilo, když jsem musela vyběhnout na delší trénink sama.

4. Žádný konkrétní důvod, proč jsem se začala věnovat běhu, si nevybavuji, běhala jsem vždy pro radost, už když jsem studovala. Pod okny jsem měla fotbalové hřiště a kolem běžecký ovál. Líbilo se mi poslouchat při běhání hudbu. Mít pro sebe prostor a klid je osvobozující. Organizačně jde o nenáročný sport, můžete běhat kdykoliv a kdekoliv.

5. Při běhu se necítím vždycky stejně, záleží na momentálním fyzickém i duševním rozpoložení. Vždycky jde ale hlavně o odpočinek.

6. Nejhorší chvíle jsem zažila jako fanoušek divák po atentátu v cílové rovince maratonu v Bostonu. Tehdy se obrovská radost, euforie a krásné emoce v setině sekundy změnily v šílenou tragédii. Za pár dní, 15. dubna, to bude pět let, tak posílám velkou vzpomínku všem obětem, běžcům a celému Bostonu, který těžké chvíle zvládl v duchu hesla Boston Strong. Nejlíp mi je, vždycky když proběhnu cílem.



7. K běhu jsem strhla už spoustu kamarádů i kolegů, ale určitě jsem je nemusela nutit, začali dobrovolně! Často je motivovala chuť zkusit si něco víc a také atmosféra závodu, která je nabízející. Jednou šli fandit a podruhé už stáli se mnou na startu. Pokud vím, všichni běhají dosud a rádi. Závod je ale až na konci, nejprve si každý musí udělat čas pro sebe, jít si zaběhat, třeba si tomu přizpůsobit životosprávu a cítit každodenní benefity běhu.

8. Závodů jsem běžela desítky. Pokaždé je pro mě důležité si závod užít a dobýt cíl, což se mi zatím daří. Každé zlepšení času je třešinkou na dortu.

9. Má nejdlejší trať byla maratonská, tedy 42,2 kilometru.

10. Vybavení mi jedno rozhodně není. Je důležité mít kvalitní běžecké boty a pohodlné oblečení, ale moc pozornosti a času tomu nevěnuji. Mám své oblíbené značky a modely. K těm se vracím, novinky nevyhledávám. →

”

Běhám, abych se hýbala, vyčistila si hlavu, zhubla, byla v kondici, zmizela od dětí, pokecala s kamarádkou a jednoho dne uběhla půlmaraton,“ říká Klára Borlová.

Lucie Zelinková

knižní blogerka a produktová manažerka Martinus.cz

1. Přiznám se, že při běhání jsou pro mě mrazy nepříjemnou překážkou, v zimě se uchyluji k trenažérům, které jsou mi v té době příjemnější.
2. Nejčastěji se držím okolo šesti až osmi kilometrů, pokud dosáhnou na deset nebo jedenáct, jsem se sebou spokojená. Nejsem žádný maratonec, považuji se za rekreačního běžce pro radost. Běhám kolem svého bydliště, podél Vltavy směrem k centru a nazpět k Berounce. Zatím jsem ale ve fázi, kdy toho více a rychleji uběhnu právě na trenažéru než venku.
3. Mám kolem sebe několik inspirativních běžců, a především běžkyň, které mi byly motivací natolik, že mě to dokopalo se sebou něco udělat. A docela rychle jsem si na běhání vytvořila návyk. Zároveň ho nechci přehánět, abych si jej nezprotivila.
4. Nejsem a nikdy jsem nebyla typ na kolektivní sporty, a tak potřebuji dělat něco, co závisí jen na mně a u čeho si rovnám myšlenky. K běhu toho moc nepotřebuji a mohu se mu věnovat, kdykoli budu mít chuť. Nemám ambice běhat desítky kilometrů ani závodit, chci se přirozeně hýbat, mít pocit, že se sebou něco dělám.
5. Během si navozuji pohodu a vyrovnávám se jím třeba s přetlakem v hlavě, stresem.



Foto: Pepa Dvořáček

Marie Hinnerová

výkonná ředitelka lékáren Dr. Max

1. Letos jsem byla odhodlaná mrazy vydržet, protože jsem se na 8. května přihlásila na Posázavský půlmaraton a vím, že bez přípravy bych to nezvládla.
2. Nejčastěji běhám 8–12 kilometrů, oblíbených tras mám několik v okolí svého bydliště v Čakovicích.
3. Letos mi s tréninky hodně pomáhaly audioknihy. Protože jsem se vždycky těšila na pokračování příběhu, těžkosti jsem nevnímala.
4. Běhat jsem začala na podnět nového kolegy v práci zhruba před 15 lety. On byl velký běžec, maratonec, nadchnul nás tehdy několik. Pak jsem se na tři roky přestěhovala do Velké Británie, kde už tehdy běhal skoro každý a „hobíci“ se pravidelně zúčastňovali velkých i malých závodů. Tam jsem běžela své první půlmaratony a nadchlo mě to. Během mateřských jsem neběhala, několikrát jsem pak zkusila znovu začít, ale běh vyžaduje pravidelnost a té jsem dosáhla znovu až zhruba před dvěma lety.
5. Nikdy jsem se nepovažovala za sportovkyni a nepovažuji se za ni ani dnes. Běh vnímám jako příležitost pro to jen tak být se svými myšlenkami. Je to forma aktivního odpočinku. Není to sportovní výzva, nejde mi o maximální výkon, ale radost z pohybu. Při běhu nevyhledávám společnost, jsem ráda sama a užívám si to.
6. Nejhorší mi jednoznačně bylo mezi 38. a 42. kilometrem na loňském Pražském maratonu. Nejlepší mi bylo v jeho cíli.
7. Jsem velká ambasadorka běhu a podporuji každého, kdo se pro tento pohyb rozhodne. Zároveň však vnímám, že není pro každého.
8. Závodů jsem běžela několik a až na jednu výjimku jsem si je všechny užila. Vždy to vnímám jako oslavu pohybu, mám ráda, když se na startu sejdou lidé všeho věku a schopností. Je to slavnost rozmanitosti.
9. Nejdelší byl Pražský maraton, vlani.
10. Dělá mi radost pořídit si nové boty, sportovní hodinky a podobně. Určitě mám lepší vybavení, než jaké vzhledem ke svým výkonům potřebuji.



Mnohem lépe než jindy se mi pak plánuje a rozvrhuje práce na další dny. Někdy to jde ztuha a klidně to po třech čtyřech kilometrech vzdám. Když to nejde, netrápím se.

6. —

7. Mé okolí běhá velmi nadšeně, rodina i partner, někdy chodíme spolu. On je však mnohem dál, dává si za úkol uběhnout mnohem náročnější trati i terény.

8. Závod jsem zatím neběžela. Mám ambici se jednou přihlásit na půlmaraton, ale k němu mi vede ještě hodně dlouhá cesta.

9. Při běhání nepotřebuji extrémní výzvy – nejradši mám tu „svou“ trať – krásný výhled, svěží vzduch, trocha té zeleně, takže má člověk pocit, že z města vyběhne rovnou do přírody.

10. Někdy mi stačí starší tričko. Hodinky, které by mi pomohly s měřením výkonu a sledováním cílů, si pořizuji více než rok a stále je ještě nevlastním. V tomto ohledu jsem úplně nemoderní.

„ Dnes běhá i můj manžel, takže několik půlmaratonů jsme absolvovali společně,“ říká Markéta Pekarová Adamová.

jsem zažila, když jsem jej pouhou silou vůle dokončila.

7. Nikdy jsem nikoho nenutila běhat, okolí se přidávalo samo.

8. Mám za sebou mnoho závodů. Asi 15 půlmaratonů, celou řadu závodů na kratší tratě a jeden maraton. Nikdy jsem na nich neměla velké ambice, začínala jsem s cílem doběhnout, postupně si trochu zlepšit čas, ale soutěživost v tom nikdy moc nebyla. Na závodech jsem si vždycky hlavně užívala atmosféru a skvělou partu lidí, protože časem jsem mezi svými přáteli měla i řadu běžců. Dnes běhá i můj manžel, takže několik půlmaratonů jsme absolvovali společně.

9. Nejdelší závod, který ale zdaleka není jen o běhání, byla legendární Beskydská sedmička.

Markéta Pekarová Adamová

poslankyně, místopředsedkyně TOP 09

1. V zimě jsem běhání moc nedala. Na podzim jsem vypadla z režimu pravidelnosti a během zimy se mi do něj nepovedlo dostat zpátky. Ale jaro přináší novou chuť do sportování obecně, včetně běhání. Tomu se věnuji od svých 16 let, takže už víc než polovinu svého života, a vždy jsem se držela hesla: Nejen špatného počasí, jen špatného oblečení.

2. V průběhu let se délky tréninků mění, ale obvykle se pohybují mezi pěti a deseti kilometry. Oblíbených mám hned několik tras v okolí bydliště, nevádí mi ani běhání na běžeckém páse, ale dávám přednost běhu venku. Dobře se běhá třeba v Ďáblickém háji v Praze 8.

3. Na své běžecké začátky si už moc nepamatuji, ale vím, že to bylo na střední škole. Běhala jsem hlavně pro radost a dobrý pocit. Nikdy jsem se tedy nemusela moc nutit.

4. Jsem původem z malého města, z naprosto nesportovní rodiny, rodiče nás ke sportu bohužel nevedli. Proto jsem si k němu musela najít cestu sama a běh byl nejjednodušší a nejméně náročný sport na finance i jiné okolnosti. Člověk může běh provozovat kdykoliv, kdekoliv a bez nutnosti kolektivu.

5. Baví mě, že jde o sport v přírodě, na čerstvém vzduchu.

6. Nejhůř mi bylo asi při jednom z půlmaratonů, kdy vydatně přišlo a začala mi tuhnout záda a ramena, v půlce závodu bolet koleno a kotník a nevěděla jsem, zda jej dokončit. Ale nevzdala jsem to ani tehdy a doběhla. Byl to nejhorší závod, ale o to příjemnější pocit

S kamarádem jsme měli v plánu zdolat trať o 92 kilometrech, bohužel mě zradilo koleno a na 82. kilometru jsem závod musela vzdát. Samozřejmě jsem ani těch 82 kilometrů neuběhla celých, je to spíše indiánský běh, tedy střídání chůze a běhu, protože převýšení závodu bylo asi pět tisíc metrů, ale byl to nejnáročnější a zároveň nejsilnější sportovní zážitek.

10. Běžeckých věcí mám opravdu hodně, protože se nerada loučím s oblíbenými kousky a zároveň dokupuji nové. Nemám ale ráda „fancy“ předražené zboží, dávám důraz na funkčnost. Nejdůležitější jsou pro mě kvalitní běžecké boty, jelikož si musím dávat pozor na kolena a nerada bych si kazila sportem zdraví. →



Foto: Honza Muďra

Ester Geislerová

herečka, vizuální umělkyně, moderátorka

1. Párkrát jsem běžela i v mrazu, mě to v zimě baví. Nejvíc v dešti. Stejně se během zahřejete. Mám ráda ten pocit, když se pak člověk vrátí, je mu dobře po těle a cítí se tak jakoby „drsně“. Jak říká moje drahá trenérka, „nejsme z cukru“.

2. Dávám většinou pět šest kilometrů okolo Stromovky nebo ve Hvězdě nebo na Ladronce.

3. Nic nepříjemného jsem na svých prvních kilometrech necítila. Přihlásila jsem se totiž na kurz běhání Jdu běhat, kde nám logicky vysvětlili, co se v těle děje. Dobře věděli, že na nás musí pomalu, takže jsme na první lekci uběhli nejdřív jeden kilometr, pak druhý a to stačilo. Endorfiny se vyplavily a projevily se ve vši své kráse.

4. Impulz k tomu začít běhat přišel tehdy, když naši mamince Věře diagnostikovali rakovinu a zjistili, že ten nádor je genetický a zákeřný. Mámin doktor mně a mým sestrám po kontrole řekl, že nejlepší prevencí proti rakovině je sport aspoň třikrát týdně. V té době jsem ještě neběhala, ale občas jsem šla na jógu. Měla jsem dobré boty na běhání, tak jsem si ho pak vybrala

i z časových důvodů. Můžete vyběhnout, kdykoliv máte čas. Je to zadarmo a jste na vzduchu. A je to dobré na hubnutí.

5. Na sportu – ať je to plavání nebo běhání – mám nejradši ten moment, kdy se nějak odpoutáte od běžných myšlenek a najedete na takový ten „mimozní“ proud, kdy se jenom běží a myšlenky přicházejí a zase odplouvají. Pro mě to je relax. Také ráda běhám s hudbou, která mě inspiruje, takže u toho i vymyslím spoustu věcí.

6. Nejhůř mi bylo při RunTour 2017 na Ladronce, asi na sedmém kilometru z deseti. Nějak mi to nesedlo, ale kousla jsem se a do-

končila to, i když mě předběhla i paní s kočárkem a s nápisem na tričku Šneci v běhu.

7. Někoho nutit k běhu? Nikdy! Motivovat, to jo.

8. Opravdový závod jsem ještě neběžela, jen běhy na podporu různých organizací či nadací. Ale chtěla bych!

9. Nejvíc jsem uběhla asi 13 kilometrů.

10. Úplně nejdůležitější jsou boty a na ty si potrpím, ostatní věci jsou pak už jen pro radost! A taky sportovní podprsenka. Člověk se víc těší do sportovního oblečení, protože je vymyšlené tak, že je to příjemné, nikde to netáhne, nekouše, nepotíte se jako v bavlněném tričku. Mám několik svých oblíbených kousků a i díky nim je to pak požitek.

Ivana Karhanová

majitelka restaurace Králík v rádiu a mediální poradkyně

1. Zase takové mrazy letos nebyly. Při těch posledních jsem už ale měla v hlavě jaro, takže jsem se méně oblékla, a když jsem doběhla, nemohla jsem artikulovat a neměla jsem cit v prstech na ruce. Za chvíli jsem ale roztála.

2. Obvykle běhám zhruba 10 km, z Dejvic podél Vltavy do Karlína. Zkrátka z domu do Králíka.

3. Spousta tréninků mi není příjemná ani teď, ale pokud chci posouvat své rekordy, jinak to nejde.

4. Plánovaně jsem s během nezačínala, vždycky jsem sportovala, navíc odjakživa běhal a běhá můj muž.

5. Při běhu samotném se cítím dobře. Kdyby nešlo o tuhle pohybovou aktivitu, dělala bych jiný sport, musím se fyzicky vyřádit. Je to protipól práce v agentuře, kde je klíčem ke všemu má hlava, znalosti a zkušenosti. K mentální únavě je třeba připojit i tu fyzickou.

6. Pamatuji si nejhorší moment z loňského Pražského maratonu. Běžela jsem po zánětu dutin a zradila mě hlava, vloudily se do ní

pochyby. Celou druhou půlku trati jsem se strašně trápila, několikrát jsem sama sebe přesvědčovala, že to nevzdám a doběhnu. Zhruba na 35. kilometru jsem minula kluka, který telefonoval a brečel, že to už do konce nedá. Jeho stav mě paradoxně nakopl, zděsila jsem se, jestli vypadám taky tak strašně. A doběhla jsem to.

7. K běhu jsem nikdy nikoho nenutila.

8. Závodů běhám každý rok několik. Radost mám z každého, při kterém si na trati vylepším čas.

9. Mou nejdelší trati byl maraton.

10. Náročná na vybavení nejspíš jsem. Potřebuji kvalitní lehké boty, dobrou bundu nebo vestu, co neprofoukne. A barvy – mám ráda barevné legíny, čepice a bundy. Prostě se při běhu kouknu na své barevné nohy a je mi líp.



Soňa Kotulková

publicistka, autorka blogu Running2

1. Běhám po celý rok, bez ohledu na počasí. Důležité je se jen správně obléct. Nevadí mi ani déšť, ani mrazy. Pokud jsou však mrazy extrémní, je nutné tomu přizpůsobit trénink, neměl by být moc dlouhý ani náročný. Přece jenom je to pro organismus určitá zátěž.

2. V týdnu běhávám trasy okolo 10–15 kilometrů, o víkendy si s přítelem plánujeme delší běhy, okolo půlmaratonu, bereme to jako běžecké výlety. Nejraději to mám v Chuchelském háji a v Prokopském údolí. Obojí mám kousek od domu a ráda běhám v přírodě, v terénu a v kopcích.

3. Běhat jsem začala pod odborným vedením s trenéry v běžeckých kurzech pro ženy s názvem Jdu běhat. Nebylo to tedy nijak těžké. Tyto tréninky mi vyhovují a trénuji s nimi dodnes.

4. Před čtyřmi lety jsem měla napsat článek o běhu a díky trenérce Daně jsem tehdy zjistila, jak krásný je to pocit jen tak běžet, když to udýchám a nepíchá mě v boku. Může za to i její památná věta, kterou mi při mém prvním běhu řekla: „Jde ti to, proč neběháš?“ A já si v tu chvíli řekla: Proč vlastně ne? A tak jsem začala.

5. Každý běh je jiný. Někdy jde zlehka a jindy je těžší. Vždycky mi ale zlepši náladu a nabije



mě novou energií. Když běžím, cítím naprostý pocit svobody a vnitřního štěstí. To se prostě slovy nedá popsat. Běhání mi změnilo život, a to doslova. Poznala jsem díky němu víc sebe samu, našla životní lásku, poznala nová místa i přátele.

6. Nejlíp mi bylo, když jsem naprosto nečekaně uběhla svůj první půlmaraton, v cíli se mi chtělo brečet dojetím. Byl to jeden z mých nejkrásnějších dnů v životě a tam jsem také potkala i mého přítele, běžce Michala, který se za týden stane na tom samém závodě mým manželem. Bude to běžecká svatba.

7. O běhání píšu blog, a tak když se mě někdo na něj zeptá, musí počítat s tím, že jsem k nezastavení!

8. Závodů jsem už běžela několik desítek. Když je sezona, jsme s přítelem každý víkend na nějakém. Některé se mi povedou, jiné ne. Není slabost některý i kvůli zdraví vzdát.

9. Moje běžecké maximum bylo 42 kilometrů na Pražském maratonu.

10. Jsem náročná. Ráda zkouším všechny běžecké a technologické novinky i boty. Coby blogerka zaměřená na tento sport o nich mám informace i možnost je otestovat jako jedna z prvních na světě. Při náročných bězích a závodech už hodně pocítíte, co máte na sobě za kvalitu.

Martina Ferencová

ředitelka Českého svazu pivovarů a sladoven

1. Čím horší podmínky k běhu jsou, tím lepší! Mrazy mi nevadí, ráda běhám i v dešti. Ačkoliv je pravda, že letos jsem se na pásu ve fitku objevovala častěji než v předchozích letech.

2. Délka a průběh mé oblíbené trasy záleží na času, který na běh mám. Má oblíbená vede přes Letňany–Kbely–Hutě–Satalice–Vinoř–Ctěníce–Miškovice a Čakovice. Je pravda, že tohle je už skoro půlmaraton, ale je to moje oblíbená vzdálenost.

3. Běhání mě začalo bavit hned.

4. Mám dvě nejlepší kamarádky a ty chtěly začít sportovat. Já se „jenom“ přidala, protože jsem chtěla být s nimi.

5. Jak se při běhu cítím? První tři kilometry to chci zabalit, všechno mě bolí, lapám



po dechu, i když se rozbíhám pomaleji, ale pak se to zlomí. Přichází euforie a čirá radost. Přestože se mi kolikrát nechce, to uspokojení na závěr je omračující. Běhání miluji!

6. Pěkně mě potrápil – a běžecky zároveň nejvíc potěšil – maraton. Nejhůř mi bylo na 21. kilometru, kdy mě začaly bolet nohy, nejlíp na 36. kilometru, kde na mě čekal můj manžel, děti, rodiče a kamarádi. Výborná byla hláška mojí mamky: „Hele, ale ona vypadá fakt dobře!“

7. K běhu nikoho nenutím, ale pořád svému okolí říkám, že jsou líní!

8. Od roku 2014 běhám RunCzech ligu – každý rok si pár závodů přidám a vloni jsem s nimi dala všechny, na to jsem moc pyšná. Některé závody se podle představ podaří méně a některé víc. Mám radost z každého výsledku. Docela dokážu odhadnout, kde jsou mé limity. Letos to taková sláva jako vloni nebude.

9. Mou nejdelší tratí byl maraton.

10. Vybavení je mi jedno. Ale bot mám asi 20 párů! A pořád sháním další. ●