

# JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2025

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

### Část 1.

#### 2. Jana Tučková (\*1982)

Jsem z Českých Budějovic, aktivně jsem začala běhat koncem roku 2017, v JBP jsem od roku 2018 (celkové umístění v ženách: rok 2018 – 7. místo, 2019 – 6. místo, 2020 a 2021 – 2. místo, 2022 – 3. místo, 2023 – 4. místo, 2024 – 2. místo a 2025 opět 2. místo).

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

Pracuji v administrativě a s novým rokem 2026 se mi zásadně změnila pracovní doba z pevné pondělí až pátek na nerovnoměrnou krátký dlouhý týden, což mi do určité míry znemožní účast na víkendových závodech. Na preferované závody padne dovolená, zbytek budu muset oželet. Se změnou se pomalu sžívám, takže až čas ukáže, jak mi půjde sladit práce, tréninky a závody.

S odběhaným pohárem 2025 jsem vcelku spokojená, i když přání vyhrát se mi opět nespěnilo, chybělo pár bodů, ale běhalo se dobře bez zranění a nemoci a to je nejdůležitější. Zklamání přinesly maratony: na jaře jsem běžela maraton v Bratislavě, kde při ukrutné zimě to byl skoro boj o přežití, a tak jsem s časem nebyla spokojená, příprava na podzimní maraton v Třeboni už byla dobrá, nicméně týden před závodem jsem nastydlá, takže ani tento maraton se mi neběžel dobře a čas nebyl nijak závratný.

Z pohárových závodů se mi asi nejvíce povedl silniční běh 25 km kolem Hluboké nad Vltavou, kde jsem se stala přebornicí Jihočeského kraje (zajímavá byla i finanční odměna), za zmínku také stojí premiérová účast na trailovém závodě v Haidmühle na trati 55 km, krásný, ale velmi těžký závod.

Premiérově jsem také běžela v Besednici Běh MaRUNka, kde jsem zvítězila celkově v ženách a jako bonus na konec roku jsem zaběhla osobák na 10 km v Prachaticích při tradičním Štěpánském běhu. Ten byl také mým 100. závodem v Jihočeském běžeckém poháru.

Plánů závodních na rok 2026 je zase hodně, nicméně vzhledem k velké změně v zaměstnání uvidím, jak se vše nakonec podaří. Ráda bych oběhla seriál Běhej lesy 2026, kde máme s běžeckou parťáčkou Luckou Širovou zaplacené všechny dlouhé tratě na jednotlivých závodech, nově se účastníme běžeckého štafetového závodu Litr na Lipně a další plány jsou i na triatlonové závody.

V poháru bych neměnila nic, termínovka na rok 2026 se mi líbí, snad se mi nakonec pořadí zúčastnit se aspoň osmi bodovaných závodů.

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

