

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

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

Téma 14: Imunita jako základ dlouhodobého tréninku

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

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

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

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



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

Autoři příspěvků (15):

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

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

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

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

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

Jednoznačně největší dobrodružství pro mě bylo na Reuter Runu, kde jsme s kamarádkou brodily řeku. Bylo to jako běžet přes nějakou divokou překážkovou dráhu – najednou místo asfaltu pod nohama studená voda, která nám sahala až po kolena. Ale přesně kvůli těmto okamžikům je běhání tak skvělé! Spojuje to lidi a vytváří nezapomenutelné vzpomínky.



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

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

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

Zpracoval: JG, 07/2025