

# JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2023

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

### Autoři příspěvků:

Hana **Jakubíčková**, Romana **Honsová**, Jana **Tučková**, Ludmila **Dokulilová**, Alena **Vogelová**, Lenka **Černá**, Christopher **Nymburg**, Jiří **Nevoral**, Jan **Gregor**, Jerguš **Jančúch**, Jan **Kovář**, Robert **Toman**, Michal **Stach**, Ivo **Grabmüller**

### Část 1.

#### 1. Hana Jakubíčková (\*1986)

Do jižních Čech jsem se s rodinou přistěhovala před dvěma lety, konkrétně do Nového Vojířova kousek od Jindřichova Hradce. Běhám asi 15 let, aktuálně proto, abych utekla od dětí a trošku si odpočinula. Mám za sebou první ročník JBP, přihlásit se do něj mi navrhl kamarád, který už v poháru běhal. Nikdy jsem žádný pohár neběhala, tak jsem to chtěla vyzkoušet a musím přiznat, že mě to opravdu chytlo a moc mě to baví. Sportovala jsem odmalička, ale běhat jsem začala až na vysoké škole, hledala jsem nějaký sport, který budu moci dělat kdykoli a nebudu k tomu nic moc potřebovat. Trénuje mě asistent trenéra české triatlonové reprezentace – můj manžel :-), takže k běhu ještě plavu a jezdím na kole.

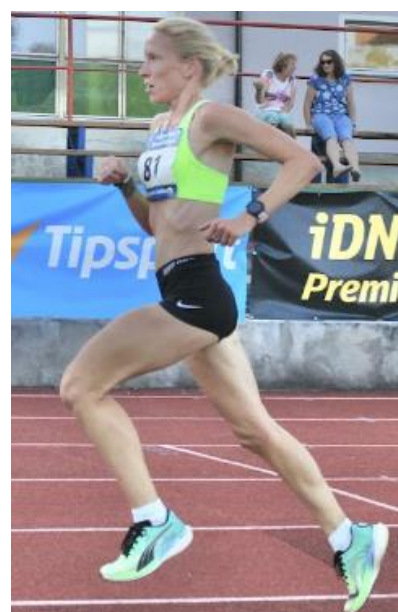
Rok 2023 byl úžasný - běžela jsem spoustu krásných závodů, povedlo se mi vyhrát JBP, stejně jako přebory na 10 km. Trošku jsem byla zklamaná z času na 10 km, který jsem zaběhla právě na přeborech, ale pravděpodobně se na něm podepsala únava z celé sezóny a hned druhý den jsem onemocněla, takže se to nesešlo, ale to ke sportu patří.

V poháru se mi líbily všechny závody – samozřejmě některé víc, některé míň, ale mně se líbí hlavně ta pestrost, každý závod je jiný, poznávám díky nim spoustu pěkných míst a potkávám se na nich s prima lidmi stejné krevní skupiny. :-) Mimo pohár jsem moc závodů neběžela, ale velmi se mi líbil půlmaraton v Košicích, to byl krásný závod a trať je skvělá.

Já mám nějaké štěstí na zajímavé zážitky při silvestrovských závodech. V roce 2022 jsem běžela na Silvestra v Jistebnici, kde jsou dvě trasy a já si stoupla samozřejmě na ten špatný. Pak mi to někdo řekl, jenže můj závod už odstartoval, takže jsem sprintovala a odstartovala asi tak o dvě minuty později.

V roce 2023 jsme s manželem běželi KleKluLi, kde jsme zase zabloudili, ale tomu jsme se smáli už během závodu, protože jsme si to chtěli hlavně užít, závodní ambice jsme neměli.

Plánovat příliš nemůžu, protože mám dvě malé děti a s nimi je jakékoli plánování nemožné, rozhodujeme se vždy na poslední chvíli, co a kde poběžím. Mám jediný sen, co se běhu týče – zůstat zdravá, a moci tak trénovat a závodit, co nejdéle to půjde.



### 3. Christopher Nymburg (\*2000)

Jsem z Křemže a běhám od konce roku 2018. Začal jsem kvůli svému švagrovi, který mě namotivoval běžet Třeboňský půlmaraton, který jsem nikdy kvůli úrazu neběžel, ale běh mě začal bavit. O Jihočeském běžeckém poháru vím až od konce roku 2022, kdy jsem náhodou našel reklamu na Sokolský běh republiky a rozhodl jsem se ho běžet - tam se mi zalíbila přátelská atmosféra závodu, a tak jsem odběhal i ostatní závody z JBP, které do konce roku zbývaly, a na příští rok jsem se už zaregistroval.

Koncem roku 2022 jsem začal trénovat s Láďou Olšjakem, který mě trénuje dodnes. Předtím jsem běhal sám a o tom, že bych měl trenéra, se mi snad ani nezdálo. Dalším sportům se kromě chůze na Kleť už vlastně moc nevěnuji – dřív jsem jezdil na silničním kole, ale nejde stíhat všechno. :-)

S rokem 2023 jsem byl naprosto spokojený. Vyřádl jsem se na dlouhých tratích – v seriálu Běhej lesy jsem vyhrál kategorii „lesů pán“. A taky jsem si splnil dlouhodobý cíl zaběhnout maraton pod 3 hodiny – a to v Praze. Čas jsem pak ještě stáhnul při maratonu v Amsterdamu na 2:44:31. Jediné, co mi minulý rok vůbec nevyšlo, byl závod v Boleticích. Po přepáleném začátku a nedostatečném občerstvování jsem druhou půlku závodu musel spíš odpochodovat... :)

Z pohárových závodů mám nejraději závody v Kamenném Újezdě. Mají dlouhou tradici, a tak nebývá o konkurenci nouze. Trasa je po silnici a relativně zvlhňená – a to se mi líbí. Mimo JBP se mi líbil nejvíce už zmiňovaný pražský a amsterodamský maraton, ale také například Jizerská padesátka, kterou jsem minulý rok běžel podruhé.

Z JBP byl pro mě asi nejzajímavější zážitek bonusový závod KleKluLi, kde jsem závodil jenom ve štafetě a druhou půlku jsem dobíhal se svou přítelkyní Anetou. Na občerstvovací stanici jsem měl při čekání na Anetu spoustu času na to pozorovat dění závodu, které běžně nevidím, a měl jsem prostor fandit ostatním běžcům a následně jsem dobíhal závod spíš jako podpora, což pro mě byla taky role nová. Nejsilnější, a tím i nejzajímavější běžecký zážitek mimo JBP byl určitě už zmiňovaný maraton v Praze. Běžel ho se mnou Vašek Bauer, který mi při závodě moc pomohl, a díky jeho podpoře jsem se nakonec překonal, hranici tří hodin jsem poprvé prolomil a maraton jsem nakonec zaběhl dokonce těsně pod 2:48.

Na letošní sezonu se chystám velmi svědomitě. V přípravě jsem nabíhal +-450km měsíčně. Poslední rok jsem běhal spíš dlouhé vzdálenosti, ale letos bych rád závodil mnohem lépe spíše na vzdálenostech kratších. Rád bych letos zaběhl půlmaraton pod 1:15 a i nějaký pořádný čas na 10 a 5 km.

Jinak jako dlouhodobý cíl samozřejmě zůstává můj srdcový maraton, kde si myslím, že mám pořád obrovské rezervy a velký prostor pro zlepšení.



*Zpracoval: JG, 05/2024*