

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 3.

4. Jana Tučková (*1982)

Jsem z Českých Budějovic, aktivně jsem začala běhat koncem roku 2017, takže sedmým rokem nyní, prvním závodem byl Night Run v ČB v říjnu 2017.

V Jihočeském běžeckém poháru jsem od roku 2018 (celkové umístění v ženách: rok 2018 – 7. místo, 2019 – 6. místo, 2020 a 2021 – 2. místo, 2022 – 3. místo a 2023 – 4. místo).

Sportovní přípravu mám pouze základní z dětství, běhám sama, nemám žádného osobního trenéra. Jsem sice členem Trisk ČB, což je triatlonový oddíl, ale trénuji se také sama.

Kromě běhu se ještě věnuji triatlonu, stejně jako Jihočeský běžecký pohár je na každý rok Jihočeský triatlonový pohár, který také objíždím, pokud mi to časově vyjde. Závodů je ale mnohem méně než v JBP.

Co se týká triatlonu, největší úspěch byl závod Czechman, který jsem loni absolvovala na tratích – 1,9 km plavání, 90 km cyklistika a 21,1 km běh v celkovém čase 5:37:17.

Loňský běžecký pohár se mi líbil, asi nejvíce novinka v poháru Pivoňův běh, protože to byl běh terénem s hezkou přírodou. Spíše zklamání přinesl závod Horský maraton Trhové Sviny, kde jsme společně s běžkyní Verčou Šindelářovou zabloudily, a trať si tak protáhly a přišly tím o umístění 😞 Závod to byl vzhledem ke sněhovým podmínkám velmi těžký.

Co se týká zážitků ze závodů, jediný mě napadá z cesty na závod v Amsterdamu, kdy byl náš „výpravě“ cestou na letiště zrušen let, a tudíž jsme se museli dopravit autobusy, a cestovali jsme tak odděleně.

Plány na novou sezonu nějaké mám – nové závody maraton v Linci v dubnu, maraton v Budapešti v říjnu, premiéru budu mít na 66 km Čertovského ultra trailu v Máchově kraji.

Ráda bych vylepšila zaběhnutý maratonský čas – osobák mám 3:12:12, tak uvidíme, jestli se to povede.



5. Jan Gregor (*1979)

Jsem z Velešína. Dětství jsem strávil většinou prací na zahradě, měli jsme mj. až 120 králíků, všechno se dělalo ručně, ruce samé mozoly. V 80. letech jsem snil o účasti na cyklistickém Závodu míru, obdivoval jsem O. Ludwiga, U. Amplera a J. Regece. Také mě fascinovala cesta V. Dostála na kole kolem světa 1994-1997. Z přelomu tisíciletí mám cyklistický rekord 263 km za den přes Šumavu a Novohr. hory nebo 6x za sebou na Kleť od Zl. Koruny (tj. 6x10 km do kopce). Pro stabilní výkonnost a sportovní dlouhověkost bych jako další vzory zmínil např. J. Železného, J. Jágra nebo trio Federer, Nadal a Djoković. Od roku 2010 bydlím v Č. Budějovicích, čtyři děti, hypotéka a boj s časem, který po úmrtí matky v době covidové epidemie vyvrcholil 2,5 roční intenzivní péčí o otce až do jeho odchodu v září 2023.



Sportovní průpravu nemám. Někdy v 6. tř. ZŠ mě p. Kopřiva, náš učitel tělocviku, vzal na školní okresní běžecký závod, a skončil jsem třetí od konce. V r. 1991 jsem p. Bambulovi, soupeři mého otce, za jeho stříbrnou medaili ze závodu v ČB Stromovce slíbil, že budu běhat. Bez tréninku jsem pak v r. 1993 v 8. tř. běžel 1500 m za 5:27 min. a v prváku SŠ 1 km za 3:13 min. Pravidelně jsem začal běhat až v r. 2002 na VŠ v Olomouci kvůli bolestem na hrudníku, které ale šly od zad. Závodím od r. 2006 poté, co na mě při běhu u Besednic zakřičel p. Kožíšek, ať dorazím na 1. ročník jeho závodu na Kohout (7 km, 19. místo z 37 a poslední v kategorii A). Loni, tj. po 17 letech, tam byl můj čas téměř stejný, avšak na současných 10 km. V r. 2019 mě na 8 měsíců vyřadil prasklý meniskus a operace. Zatím mám za sebou 110 závodů, z toho 59x na stupních vítězů hlavně v kategorii B. Nepřetržitě od r. 1993 hraju rekreačně volejbal, od r. 1998 1x týdně cvičím kliky, od r. 2006 denně ranní 15 min. rozcvičku, podle možností jezdím na kole, plavu, hraju fotbal, stolní tenis nebo lední hokej. Běh je ale královská disciplína, nedá se odpočinout si schovaný v týmu ani z kopce.

Loni jsem odběhal nejvíce závodů (20) i km (téměř 1800). V poháru to bylo 5. místo a zatím nejvíce bodů i bez většiny bonusových. Vyběhl jsem mj. na asi 10 pohraničních hor od Kohoutu po Luzný. Vybírám si závody s větší konkurencí, těžší kopcovité v přírodě a trochu „dobrodružné“, jako jsou Pivoňův běh, Vožický běh (ač jsem na obou loni, resp. letos zabloudil) a závod v Novohr. horách, bezvadné byly ale např. i závody v Lišově, Boršově, D. Dvořišti nebo Sv. Janu n. M. Mimo pohár pak spektakulární „3kings3hills“ na „střeše Šumavy“, pro mě vrchol sezony, který jsem však na trati 25 km v nejteplejším dnu roku kvůli silným křečím málem nedoběhl. Dále se mi líbil třeba i závod na Kohout, lipenský horský půlmaraton nebo krosová dvanáctka ve Velešíně. Na domácím ČB půlmaratonu bylo zase fajn po roce slyšet na startu *The Eye of the Tiger* a část „*Just a man and his will to survive*“ motivovala závod opravdu přežít... Vhodná doba na překonání osobního rekordu na půlmaratonu z r. 2007 (01:19 h) je ale už pryč.

Zajímavých zážitků bylo loni více. Tak například začátkem dubna při těžkém krosovém závodě ve sněhu v Novohr. horách jsem na Kuní hoře doběhl T. Fárníka (on ale na více než 3x delší trati), pozdějšího úspěšného účastníka trailového MS 2023 v Rakousku, a přes Kraví horu jsme spolu doběhli až do cíle. Tam však byl jako (příliš rychlý) vítěz své trati přehlédnut, což se napravilo až později po mém e-mailovém podnětu. Mimo pohár pak soupeření o 1. místo s J. Hronem po celou dobu na krosové dvanáctce ve Velešíně, kdy jsem ho nenechal nesprávně odbočit, a asi i díky tomu mě pak mohl o pár km později v cíli předběhnout. Pozoruhodné bylo i zjištění nesrovnalostí v bodovém hodnocení poháru, což se kolegům stává asi tak „1x za 10 let“.

Letos v březnu jsem během ploužení na závodu v K. Újezdu měl z nápisu „sběr starého železa“ na nástěnce v Opalicích povědomý pocit... Přesto chci i nadále zkusit běhat pravidelně, vyžrále a udržitelně a v tréninku i regeneraci se na stará kolena zase zlepšit, záleží ale na příznivých podmínkách. Pokusím se zabojovat o umístění v první šestce poháru popáté za sebou, znovu i v týmech a uspět na staronovém vrcholu sezony (3kings3hills). Jinak už k třicátinám v r. 2009 jsem si chtěl nadělit start na švýcarském Jungfrau Marathonu a láká mě i zkusit si zlepšit čas na maratonu (zatím 5x) nebo vyzkoušet triatlon. A jednou bych si přál potkat se s dětmi na závodě dospělých.

Zpracoval: JG, 05/2024