

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 4.

5. Ludmila Dokulilová (*1962)

Běhání mám v krvi, běhám od 15 let.

V r. 2023 odešlo koleno, proto běhám s ortézou.

V loňském ročníku poháru se mi nejvíce líbila kratší trať závodu v Kamenném Újezdu.

Zážitky: potěší mě pochvala od mladších závodníků (sportovců).

V tomto roce bych chtěla naposledy vyhrát svou kategorii.



1. místo na závodech v Třeboni 28.05.2024

7. Jerguš Jančúch (*1980)

Jsem Čechoslovák, své první krůčky jsem zkoušel v Žilině, narozen ale v malém Krumlově, kde jsem nakonec zůstal a jsem za to rád. Ještě před příchodem prvních MTB jsem začal jezdit po okolí ČR a později pak po okolí ČR, takže jsem založením hlavně turista a požitkář.

Běhat jsem začal až s prvními barefooty po třicítce, po vážném cykloúrazu, kdy jsem přišel o ledvinu a slezinu. Jak mi řekl můj operátor a také vášnivý cyklista, jsem bez zásadních omezení, ale už nemám rezervu (už žádný náhradní párový) na další případné muchlování s auty.

S covidem a nucenou prací z domova pak odpadla i potřeba pravidelného ježdění do práce na kole a já si místo kola větral hlavu pod Kletí se psem. Tedy trénoval nejdříve pes, pak David Vaš, a pak přestal pes stíhat.

Líbí se mi pěkný běh jako pohyb, takže se občas kouknu na světové elitáky, jak si ladně plují tempem pod 2:50, pak se marně snažím navodit stejný pocit u svého tréninku. Z dalších sportů už zbyl jen úklid hraček, případně úklid dětí. Čas od času chodíme s manželkou na taneční pro „seniory“ a zkusíme ladné pohyby spolu.

Každý rok s JBP jsem maximálně běžecky spokojený. Během loňské letní přípravy mě zklamala jen moje plantární fascie, ale nadchlo mě, že se s podzimem zase sama opravila.

Krásný byl Novohradský horský „maraton“, Krumlovská 11 a samozřejmě to vše korunované KleKLuLi – asi mě baví trochu členitější terén, ale i rovinatý tradiční Hejtman je krásný svou podzimní probarveností.

Zážitky: na krumlovském dětském závodech jsem při běhu podporoval svou 12ti letou dcerku, která toho měla dost, ale ještě daleko hůř na tom byla ubrečená holka za ní, na pokraji zhroutení. Nedalo mi to, počkal jsem na ni, řekl, ať se nedře a že jsme tady od toho, abychom si to užili a podpořili dobrou věc. Pak jsem jí za běhu trochu poopravil techniku a ona doběhla s úsměvem těsně za tou mojí. Já doufám, že z toho aspoň něco zúročí při těch škaredých povinných kilometrech v rámci TV.

Má drahá mě v rámci láskyplného narozeninového dárku upsala na trailový závod v Alpách GWT35, což se snažím přibrat, abych měl v těch horách z čeho běžet. Krom toho bych chtěl samozřejmě zaběhnout aspoň 8 pohárových akcí, ale je to každý rok s ohledem na rodinný program náročnější a náročnější.

Chtěl bych si zaběhnout Třeboňský maraton a užít si posledních 12 km, tak uvidíme, jak to vyjde letos 😊. Jediný dlouhodobý cíl je běhat ještě dlouho.



Cílový finiš při čb půlmaratonu 01.06.2024 (nalevo J. Jančúch)