

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 7.

10. Michal Stach (*1985)

Jmenuji se Michal Stach a jsem z Jindřichova Hradce. Jsem zvyklý sportovat od malička. Do 20 let jsem hrál závodně hokej a do 33 let pak na úrovni Krajské ligy jako koníček. Běh byl pro mě vždy doplňkovým sportem, který považuji za základ pro každý sport. Vždy mě bavilo běhat a v rámci „suchých“ hokejových tréninků jsme běhali také delší tratě, ale vždy jen maximálně do 8 km. Po ukončení hokejové dráhy jsem hledal nějakou sportovní náplň a vyšel mi z toho nejlépe běh, protože narozdíl od kola je asi z půlky náročný na čas. Takže běhu jsem se začal věnovat více o letních prázdninách, kdy jsem se rozhodl, že zkusím uběhnout Třeboňský půlmaraton.



Po naběhání 300 km jsem to v říjnu 2019 zkusil (1:29 h) a následně se začal běhu věnovat více. Běže jsem sledoval od malička, takže, pokud bych měl uvést svůj vzor, tak je to Haile Gebrselassie nebo Hicham El Guerrouj. Jinak se věnuji ještě kolu a tenisu. Paradoxem je, že od posledního mistráku v hokeji v březnu 2019, kdy jsme vyhráli Krajskou ligu před 2000 diváky, jsem brusle nenazul a ani mi to nechybí. 😊 Mám-li zmínit trenéry mimo běh, zahrál jsem si a zároveň mě trénoval Peter Pucher, majitel zlaté medaile z MS v hokeji z roku 2002.

Z roku 2023 jsem měl smíšené pocity. Sice se mi podařilo uhájit desítku v absolutním pořadí poháru a 3. místo v kategorii, ale musím sportovně přiznat, že, pokud by někteří lepší běžci nevynechali nějaké závody, tak bych tam nebyl. Výkonově to bylo horší než rok 2022. Nerad se na něco vymlouvám, ale příčinou bylo větší pracovní vytížení, stavba domu a starost o dům rodičů, neboť můj otec čekal na výměnu kyčle, takže jsem jej musel zastoupit, pokud jde o fyzické práce venku. Zklamáním pro mě byly mé výkony v půlmaratonech, kdy se mi nepodařilo se přiblížit osobnímu rekordu (1:22:51 h) a za úspěch považuji osobní rekord na 10 km (37:45), který se mi podařil v rámci hodinovky v Jindřichově Hradci po přepáleném začátku.

Pokud jde o pohár, tak nejvíce se mi líbila hodinovka v JH (mám to doma), Sokolský běh (velká konkurence a dobré výkony) a Dačická 14 (je tam skvělá trať v přírodě). Ze závodů mimo pohár musím zmínit SeziRun (skvělá atmosféra, trať i organizace a běží se pro dobrou věc – letos v JBP) a dále pak Běh kolem Světa a Třeboňský půlmaraton (pro mě má zvláštní význam, protože to byl můj první závod v životě v roce 2019).

Napadá mě negativní zážitek, kdy jsem měl drobnou autonehodu při cestě do Boletic, kvůli čemuž jsem tam nedorazil, a přišel tak o důležité bonusové body (hlavně, že se nikomu nic nestalo). Pozitivních zážitků je samozřejmě více.

Snažím se poctivě trénovat, asi jako každý. Chodím i na dráhu. Můj cíl je zůstat zdravý, mít z toho radost a pokusit se v poháru vyběhat co nejvíce bodů pro tým i pro sebe. Dlouhodobější plán je posunutí osobních rekordů na půlce, desítky a hodinovce. Do budoucna bych chtěl zkusit maraton, ale na to ještě potřebuji nabrat hodně zkušeností, mám z toho respekt.