

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 1: Proč běháte?

Běhání by mělo být cestou ke zdraví, ne k jeho ničení. Obzvláště tehdy, pokud nás živí něco jiného. Když se z běhu stane hon za čísly, snadno zapomeneme, proč jsme vůbec začali. Než se pustíte do tréninku, zeptejte se sami sebe: „Proč běhám?“ Pokud odpověď nesouvisí se zdravím, radostí a dlouhodobou udržitelností, možná je načase přehodnotit přístup.



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

Autoři příspěvků (13):

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

Část 1.

1. Alesja Viskotová (*1992)

Pocházím z Donbasu, z města Luhansk (Ukrajina). V Česku žiji zhruba od roku 2012. Žila jsem na Moravě, na Znojemsku, kde jsem trénovala, závodila a během toho studovala dálkově vysokou školu v Praze. Po škole jsem jezdila na tréninky do Čáslavi, kde jsem měla trenérku, se kterou jsme spíše fungovaly také dálkově, jen tréninkové víkendy a nějaké soustředění. Původně bylo mou závodní disciplínou 400 m překážek, kde mám osobní rekord 58.73, pak jsem se obrátila na Jarmilu Kratochvílovou, jestli by mne nechtěla trénovat. Ta mi ovšem sama řekla, že překážkám nerozumí, tak jsem začala běhat 800 m, kde mám osobní rekord 2.03.17. Takže nějakou tu sportovní minulost mám a všechno to napsat tady do článku ani nejde. Byla to hezká životní etapa.

K běhání se vracím po delší době. Jelikož v práci většinu času jen sedím, tak jsem začala občas běhat a zase si udržovat nějakou fyzickou kondici.

Do Jihočeského běžeckého poháru jsem se přihlásila v roce 2023. Moje manželka se přihlásila na Velešinský kros, protože to máme v místě bydliště a potkala tam Míru Šimka. Pak se rozhodla, že se přihlásí do poháru a já se přihlásila s ní. Znamenalo to pro nás zpestření tréninků a občas nějaký závod, abychom neběhali jen kolem domu. Pak mě nejvíce nakopl Reuter Run v Boršově



nad Vltavou, kde jsem skončila třetí a mým cílem pro další rok se stalo umístit se v tomto závodě opět na stupních vítězů. A pak ani nevím, jak jsem se k tomu vůbec propracovala, že jsem doma nahlas řekla, že vyhraju JBP – nevím, co mne k tomu vedlo, asi nějaké zatmění v hlavě.

Pracuji jako řidička, jezdím s autobusem linkovou dopravu. Kombinovat práci a běhání se mi začíná dařit, za rok 2024 jsem si konečně vybudovala nějaký systém, což trvalo celý rok a stále trvá, teď mi to už nepříjde tak těžké. Jezdím ranní a odpolední směny, což je pro mne ideální. Na ranní vstávám ve 3.20 h, ale konec mám v 11.30 h, odpolední pak začínám ve 13.50 h a jestli chci stihnout nějaký ten běh, vstávám zhruba v 8.30 h, a to kolikrát jdu spát ve 2-3 h ráno. Nedělám nějaké speciální tréninky, dodržuji dvě pravidla: nemít volno od běhání víc než 2 dny a o sobotách, které jsou vždy volné, mám dlouhý běh.

S rokem 2024 jsem spokojená. Největším zážitkem pro mě bylo, že jsem poprvé v životě uběhla půlmaraton, ale nejvíce se mi líbil závod 3Kings3Hills, kam se chystám i v letošním roce.

Cíle na tento rok mám spíše mimo Jihočeský běžecký pohár, a to uběhnout maraton, který poběžím mimo ČR, ale ještě před tím si splním svůj druhý běžecký sen, závod, který poběžím už v květnu – kde jedu překonat sama sebe. Mám další velký běžecký sen, tam mě ale čeká ještě dlouhá cesta, chci jednou běžet Comrades Marathon. Takže tam chci směřovat veškerou svou další přípravu, ovšem jestli to život umožní.

Zpracoval: JG, 04/2025