

# JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2024

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

Úvodem vždy jedna užitečná běžecká rada pro zlepšení našich výkonů...

### Téma 6: Využijte sílu pomalého běhu

*Je vhodné, aby 80–90 % tréninku probíhalo v lehké intenzitě. Budujeme při něm aerobní základ, který je podmínkou k posouvání výkonu, zdraví a dlouhodobému progresu. Pomalý trénink vás paradoxně zrychluje. Dochází při něm ke strukturálním změnám v pracujících svalech (mitochondrie, kapiláry, objem-hustota krve...), které otevírají prostor nejen pro budoucí výkon, ale i pro naše zdraví. Nehoňte se za každým během – pomalé běhy nejsou ztráta času, ale investice.*



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 6.

#### **3. Jan Gregor** (\*1979)

Bydlím v Č. Budějovicích. Pravidelně běhám od r. 2002, závodím od r. 2006, v JBP od r. 2020 (více viz v příspěvku v newsletteru z 03.06.2024).

Absolvoval jsem 122 závodů, všechny dokončené, z toho 70x v první trojce hlavně v kategorii B. Z ostatních sportů mě už 32 let nejvíce baví volejbal.

Mám bohaté pracovní zkušenosti z Česka i zahraničí. Již šestým rokem pracuji na vlastním projektu z oblasti regionálního rozvoje z programu bavorského ministerstva: [www.regionale-mobilitaet.de/cz/o-projektu/](http://www.regionale-mobilitaet.de/cz/o-projektu/)  
[www.euregio.bayern/wir-ueber-uns/geschaeftsstelle/](http://www.euregio.bayern/wir-ueber-uns/geschaeftsstelle/)

Díky časté práci z domova se běhat dá. Při souběhu více různých záležitostí ale někdy na běh času nezbývá.

Bylo trochu nečekané být jako první běžec z kategorie B 5x za sebou (2020–2024) v první šestce celkového hodnocení poháru. Úspěchem určitě bylo také celkové 3. místo v poháru, 1. místo v GP Kam. Újezdu (podruhé) a 11 prvních míst v kateg. B z 21 závodů.



*To run or not to run, that is not the question!*

Celkově byla první část loňského roku parádní, druhá spíše „thriller“. Nejprve sice dvě bloudění kvůli špatnému značení (Ml. Vožice, Sez. Ústí), zato pak v květnu asi nejlepší závod vůbec – nádherný trailový půlmaraton Pivoňův běh (3. místo), pak ČB půlmaraton pod 1:22 h. Na vrcholu sezony, 3Kings3Hills (25 km), jsem se nehledě na horko poprvé vyhnul křečím.

Zážitky byly kladné i záporné. Od konce dubna jsem několik měsíců trpěl opakovanou bolestí zubů (právě hlavně po běhu), k tomu se krátkodobě přidal zdánlivý infarkt (ve skutečnosti Thienzův syndrom), v létě zánět zevního zvukovodu (hrozná bolest v uchu...) a v srpnu mě už po každém běhu dost bolelo celé chodidlo levé nohy (asi plantární fascie?). Tak jsem v letním vedru ještě stačil úspěšně odběhnout lipenský půlmaraton (23 km, MČR veteránů v běhu do vrchu, 1. místo v kat. 45-49 let) a nastal třítydenní výpadek.

Když už se pomalu chystám přesedlat jen na zahradničení, kolo nebo šachy ☺, zvou mě kolegové z DE na závod na začátku října na jihu Bavorska ([www.oberaudorftrailfestival.com](http://www.oberaudorftrailfestival.com)). Přislíbím účast, doufám v zázrak. S nohou, která bolí už jen druhý den po běhu, stihnu naběhat jen 68 km. Moje kopcovitá trať Hocheck Short v Oberaudorf (přes 12 km, 500 m převýšení) je po vytrvalých deštích extrémně podmáčená a tím těžká, hlavně nebýt poslední. Nakonec je z toho krásné 6. místo (z 93) a 1. v kat. 40+ se značným časovým odstupem na DE-běžce (<https://my.raceresult.com/273924/results>).

V listopadu na závodě na Sokolském ostrově v Č. Budějovicích mám na 8 km poprvé v životě průměrnou rychlost 17,0 km/h, noha ale nepřestává pobolívat a otékat. Shodou okolností vyhrávám ještě závod v Kam. Újezdu (6,5 km). Po polovině listopadu kvůli viróze raději rovnou volím obvyklou zimní pauzu (1,5 měsíce) a na prosincovém volejbalu jsem si ještě stihl pochroumat koleno druhé (pravé) nohy. Byl to krásný, ale těžký rok. Do nového roku jsem vstoupil se smíšenými pocity a raději bez velkých plánů.

Dlouhodobě jsem se také podílel na přípravě a realizaci 3Kings3Hills 2024 (počet českých účastníků meziročně vzrostl o 350 %) a také jsem mj. inicioval zařazení 3Kings3Hills a lipenského půlmaratonu do JBP 2025. Nadále jsem koordinoval soutěž v počtu naběhaných km, nově i ohlédnutí za JBP 2024 a inicioval jsem a podílel se na koncepci i organizaci 1. DE-CZ běžeckého soustředění (10.05.2025 v Lipně n. Vlt.) vč. žádosti o financování.

Prioritou pro r. 2025 bylo vyhýbat se zraněním, ještě více ráno cvičit, nově zařadit prkno (plank), 1x měs. chodit do sauny a, což zatím nejde, 1x měs. vyběhnout Klet' několikrát za sebou podle poř. čísla kalendářního měsíce a dále zvýšit efektivitu běžeckého tréninku.

Pohár i nová termínovka jsou určitě atraktivní, uvítal bych další zvýšení účastníků v poháru i závodu. Pohár bych v kombinaci s dalšími závody a sporty rozhodně doporučil, protože „*Kdo chvíli stál, již stojí opodál.*“ (Jan Neruda)

Zpracoval: JG, 05/2025