

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 9: Nechte se předběhnout – ego do šuplíku

Každý běží svou cestou. Když vás někdo předběhne, není to porážka. Možná běží jiný trénink. Potlačte ego a soustředte se na sebe. Běh není závod s ostatními, ale se svými limity – a s těmi si musíte rozumět.



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

Autoři příspěvků (15):

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

7. Petr Klimesš (*1980)

Jsem z Č. Budějovic. Běhat jsem začal v roce 2011, potřeboval jsem zhubnout. První závod jsem běžel v roce 2012, byla to RunTour 5 km, 1. ročník v ČB. Jan Kreisinger tenkrát vyhrál 10 km za 30 min. a byl pak pro mě běžeckým vzorem. V tom roce se také poprvé běžel půlmaraton RunCzech, viděl jsem tenkrát v novinách fotku z náplavky, to byla výzva. V roce 2013 jsem to také uběhnul a od roku 2014 běhám pravidelně.

Povoláním jsem programátor, ve volném čase běhám, dobře se to doplňuje. Trochu jsem práci a koníček spojil v jednom ze svých projektů www.bezeckyzavod.cz, termínovka závodů s odkazy na pořadatele, takový vyhledávač závodů pro běžce.



V roce 2024 jsem odběhal nejméně kilometrů (2209) za posledních 10 let, na výkonech to bylo znát. Nejvíce se mi líbila Trhvosvinenská padesátka, je to velmi dlouhá trasa v pěkné přírodě, potkám tak spoustu lidí a každý rok je trasa jiná, vždy krásná a neřeším čas. Z pohárových akcí se mi nejvíce líbila Klet', protože mě baví kopce. Holubov, protože je to v létě, pohoda, občerstvení. Boršov, posezení, koupání v řece. A mimo pohár se mi ještě líbí Pivoňův půlmaraton v krásné přírodě a Lipenský půlmaraton také v přírodě s výběhem na Stezku v korunách stromů, letos opět v poháru, doporučuji. O zážitcích ze závodů píšu na mém blogu www.cvicko.cz.

Chci běhat maratony. Čím jsem starší, tím raději mám delší tratě místo krátkých. Baví mě sbírat body, je to motivace pro trénink.

Zpracoval: JG, 06/2025