

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 13: Změna vnímání – minuty místo kilometrů

Místo na kilometry zkuste běhat na minuty. Získáte tak jistou míru volnosti a zmenší se tlak vyvíjený striktním počítáním kilometrů. Budete také snáze vnímat své pocity, protože vás nebudou „tlačit“ kilometry, zejména v intervalových trénincích mimo dráhu někde na lesní silnici, nebo stezce. Formát: např. 10 min. rozklus, 4x 8 min. v tempu 1/2M/P2 min., 10 min. výklus



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 **Klimeš**, Vladimír **Profant**, Ladislav **Stejskal ml.**, Josef **Zoderer**, Vítězslav **Černý**

1. Josef Zoderer (*1952) – vítěz kategorie muži E (70+)

Pocházím z Jižního Tyrolska (Itálie). Studoval jsem medicínu v Innsbrucku a pracoval dva roky v Itálii. Potom jsem se věnoval anesteziologii v bavorském Mnichově a pracoval jako anesteziolog až do důchodu. Po mnoho let jsem se oddával strašlivé neřesti: kouření. Rozhodl jsem se změnit svůj život a věnovat se zdravému sportu: běhu. Nepotřeboval jsem na to trenéra, protože jako lékař jsem fyziologii znal. Postupně jsem se prokousával k půlmaratonu a měl jsem velkou radost ze svého času: 1:30. Bylo mi už více než 40 let. Probudila se ve mně touha po maratonu. Tak jsem hledal plány. Podle těchto plánů jsem absolvoval týdenní zátěž 90 až 110 km. Můj nejlepší čas na maratonu byl 3:15 h. Měl jsem velkou radost.



Několik let jsem se také účastnil pětiboje „Ocelový muž“. Ve své kategorii jsem byl velmi úspěšný. S rokem 2024 jsem byl běžecky velmi spokojený.

Z pohárových závodů se mi nejvíce líbila hodinovka, Sokolský běh, Prachatice, Kamenný Újezd, Holubov... Z místních závodů pořádaných Evou Pláničkovou se mně líbí Novoroční běh, Harrachovka a Běh kolem Jordánu.

Zvláštní zážitky nemám.

Na novou běžeckou sezonu 2025 jsem se nijak zvlášť nechystal, nechám se překvapit.

V JBP bych přivítal více silničních běhů a méně v terénu.

JBP bych doporučil všem, kdo si chce užít jižní Čechy běžecky.

Zpracoval: JG, 07/2025