

JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2025

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

Část 1.

2. Jana Tučková (*1982)

Jsem z Českých Budějovic, aktivně jsem začala běhat koncem roku 2017, v JBP jsem od roku 2018 (celkové umístění v ženách: rok 2018 – 7. místo, 2019 – 6. místo, 2020 a 2021 – 2. místo, 2022 – 3. místo, 2023 – 4. místo, 2024 – 2. místo a 2025 opět 2. místo).

Sportovní přípravu mám pouze základní z dětství, běhám sama, nemám žádného trenéra. Kromě běhu se věnuji ještě triatlonu a, pokud to časově vyjde, účastním se jihočeského triatlonového poháru.

Pracuji v administrativě a s novým rokem 2026 se mi zásadně změnila pracovní doba z pevné pondělí až pátek na nerovnoměrnou krátký dlouhý týden, což mi do určité míry znemožní účast na víkendových závodech. Na preferované závody padne dovolená, zbytek budu muset oželeť. Se změnou se pomalu sžívám, takže až čas ukáže, jak mi půjde sladit práci, tréninky a závody.

S odběhaným pohárem 2025 jsem vcelku spokojená, i když přání vyhrát se mi opět nesplnilo, chybělo pár bodů, ale běhalo se dobře bez zranění a nemoci a to je nejdůležitější. Zklamání přinesly maratony: na jaře jsem běžela maraton v Bratislavě, kde při ukrutné zimě to byl skoro boj o přežití, a tak jsem s časem nebyla spokojená, příprava na podzimní maraton v Třeboni už byla dobrá, nicméně týden před závodem jsem nastydlá, takže ani tento maraton se mi neběžel dobře a čas nebyl nijak závratný.

Z pohárových závodů se mi asi nejvíce povedl silniční běh 25 km kolem Hluboké nad Vltavou, kde jsem se stala přebornicí Jihočeského kraje (zajímavá byla i finanční odměna), za zmínku také stojí premiérová účast na trailovém závodě v Haidmühle na trati 55 km, krásný, ale velmi těžký závod.

Premiérově jsem také běžela v Besednici Běh MaRUNka, kde jsem zvítězila celkově v ženách a jako bonus na konec roku jsem zaběhla osobák na 10 km v Prachaticích při tradičním Štěpánském běhu. Ten byl také mým 100. závodem v Jihočeském běžeckém poháru.

Plánů závodních na rok 2026 je zase hodně, nicméně vzhledem k velké změně v zaměstnání uvidím, jak se vše nakonec podaří. Ráda bych oběhla seriál Běhej lesy 2026, kde máme s běžeckou parťáčkou Luckou Širovou zaplacené všechny dlouhé tratě na jednotlivých závodech, nově se účastníme běžeckého štafetového závodu Litř na Lipně a další plány jsou i na triatlonové závody.

V poháru bych neměnila nic, termínovka na rok 2026 se mi líbí, snad se mi nakonec pořadí zúčastnit se aspoň osmi bodovaných závodů.

Účast v Jihočeském běžeckém poháru bych určitě doporučila. Já sama jsem díky němu začínala běhat, když mě Míra Šimek na jednom závodě oslovil s nabídkou zasílání běžeckého newsletteru. Díky poháru jsem poznala spoustu skvělých kamarádů, přátel a běžeckých parťáků. Za tu dobu mám i opravdu velké množství běžeckých zážitků a podívala jsem se díky běhu i do mnoha nových míst.



Část 2.

3. David Ardamica (*2001)

Pocházím z Dolního Bukovska a běhám aktivně už 14 let, původně z nadšení pro pohyb a zdravý životní styl. Jihočeský běžecký pohár sleduji a účastním se ho od roku 2015, protože mi umožňuje srovnání s ostatními běžci z regionu a motivuje mě k pravidelnému tréninku. Mám sportovní průpravu z atletiky a dlouhodobě se věnuji běhu i dalším sportům, jako je obecná pohybová příprava. Mými vzory jsou moji rodiče a zároveň děti z atletického oddílu, ve kterém dělám trenéra, které mě v běhu neustále podporují a zároveň mě nabíjí silou, když vidím i jejich výsledky, kterých za posledních pár měsíců dosáhly.

Pracuji jako řidič u společnosti PPL. Toto zaměstnání mi dovoluje kombinovat běh i další sporty s prací, ale někdy se stane, že to časově nevyjde. Někdy je také náročné skloubit závodní přípravu s pořádáním závodů.

Rok 2025 byl běžecky velmi zajímavý. Nejvíce mě potěšily osobní výkony na závodech.

Nejvíce mě zaujaly závody s dobrou atmosférou a kvalitní organizací, ať už v rámci Jihočeského běžeckého poháru, nebo mimo něj. Oceňuji zejména závody, kde je soutěž propojena s komunitní atmosférou.

Zajímavé zážitky z běhů jsem neměl, protože se účastním stále stejných závodů, ať už v Jihočeském kraji nebo jinde po republice.

Chystám se systematicky připravovat na závody Jihočeského běžeckého poháru i další regionální závody, ale také na závod, jako je Vltava Run, kde budu mít v roce 2026 premiéru. Krátkodobým cílem je zlepšení osobních výkonů, střednědobě chci stabilně udržovat kondici a dlouhodobě plánuji rozvoj vlastního závodu a motivaci dalších běžců.

Termínovka na rok 2026 se mi zdá atraktivní a přehledná.

Účast v Jihočeském běžeckém poháru bych doporučil každému, kdo má rád běh, atmosféru závodů, chce se motivovat a pravidelně zlepšovat. Je to skvělá příležitost potkat běžeckou komunitu a zažít radost z pohybu.



Část 3.

3. Klára Dudová (*1993)

Jsem z Českých Budějovic, avšak původem ze Soběslavi. Sportu se věnuji odmala (závodně jsem dělala tenis, aerobik a florbal). Běh jsem milovala už během školních let, kdy jsem se účastnila atletických závodů. Čistě na běhání jsem se ale zaměřila až v období covidu, kdy jsem ukončila svou florbalovou „kariéru“ a narazila na #týmdejvid, který dal běhu to, co mi u tohoto sportu vždy chybělo – tým a komunitu. Pohár jsem běhala poprvé v roce 2019, v roce 2021 jsem dokonce vyhrála kategorii A1, avšak naplno jsem do toho šlápla až v loňském roce.

Pracuji v ROUVY jako Partnerships Coordinator. Laicky řečeno mám na starosti komunikaci s předními světovými cyklistickými značkami (Wilier, BMC, Abus apod.) a cyklistickými závody. V naší firmě je být aktivním sportovcem skoro podmínkou. 😊 S touto prací mám možnost se sportu věnovat dostatečně a navíc je velmi podporovaný.

Rok 2025 byl doposud mým nejlepším běžeckým rokem, tedy nemůžu být spokojenější. 😊 Do poháru jsem vstoupila na začátku roku po zdravotním potížení bez jakýchkoli očekávání. Že se proběhám až ke 3. ženě celkově považuji za skvělou odměnu! Vyšlo mi (se vší pokorou) všechno. Zaběhla jsem si navíc své první ultra (3Kings3Hills), splnila si sen v podobě Beskydské Sedmičky, posunula osobák na 5 km. A celý rok byla zdravá, co víc si přát!

Vzhledem k mé vášni k trailovým běhům se mi nejvíce líbily výše zmíněné 3Kings3Hills a B7. Srdcovky jsou pak všechny štafetáky s holkama z #girlsonfire, především Vltava Run, Český Ráj a Jizerun.

Zážitků mám opravdu nespočet! Nejsilnější byl určitě z Beskydské Sedmičky, která pro mě vždy byla nepředstavitelným cílem. A najednou jsem v tom cíli stála a plakala dojetím.

Na JBP 2026 se nechystám nijak speciálně, nejsem typ, co se řídí tréninkovými plány, moje příprava připomíná spíše punkovou běžeckou zábavu proloženou úterními tréninky na dráze (díky, Dejve, za alespoň tuto dávku morálky). Naproti tomu cíle mám dosti ambiciózní: překonat osobák na půlmaraton (to už se povedlo v únoru v Barceloně s časem pod 01:36), zlepšit čas na maraton a možná i desítku. Největší cíl letošního roku je ze škatulky „více odvahy než rozumu a schopností“ a chystám se na svůj první half Ironman, a to v červnu ve Švýcarsku.

Termínovka na rok 2026 se mi líbí. Uvítala bych klidně více trailových závodů nebo krátkých tratí do 6 km.

Účast v JBP bych doporučila všem běžcům, co mají rádi atmosféru menších přátelských závodů s kvalitními běžci, což já osobně před masovými závody velice preferuji!



Část 4.

5. Jiří Nevoral (*1983)

Pocházím z pomezí oblasti mezi Jindřichovým Hradcem a Pelhřimovem na Vysočině. Vyrůstal jsem v Kamenici nad Lipou, ale nejraději jsem trávil čas a jezdil na kole do Žďára a Nové Včelnice. Běhám odmala a také jsem se donedávna věnoval cyklistickým závodům. Běh mám raději, někdy stačí hodina, někdy i dvě podle sil. Pravidelně běhám delší dobu, ale běžeckých závodů se účastním zhruba od roku 2022. V Jihočeském běžeckém poháru jsem začal o rok později.

Momentální povolání je balení komponentů, ze kterých se montují střechy návěsů u kamionů, aby se mohlo nakládat i zeshora a nejenom z boku či zadní části návěsů. Momentálně je dost práce, tudíž jsem i ve výrobě buď od rána, nebo na přesčas.

Bude to znít neuvěřitelně, ale беру sezonu 2025 za nadprůměrně vydařenou. Začal jsem opravdu dobře, cítil jsem se po závodech skvěle, liboval jsem si, jak mě nohy nebolí, vše šlo podle představ. Zlom nastal o jednom květnovém pondělku, kdy jsem při jízdě na kole do zaměstnání zavadil řídítkem o stromek. Z kola jsem spadl a zlomil si klíční kost, což jsem samozřejmě nevěděl. Bylo to zrovna v tom pondělním týdnu, co se konala běžecká štafeta od Zadova až do Prahy. Tak jsem běžel se zlomenou klíční kostí i ty tři úseky, což jsem si nemohl nechat ujít. Trvalo to věčnost, než se to srovnalo, ale závody jsem běhal bez tréninku. Jenom jsem si při závodě hlídal kategorii a o chlup vyhrál, tím mám na mysli pohár Běžec Vysočiny. Trénoval jsem jen krátké úseky, na dlouhé už nebyla síla a také to bylo znát v Hradci, na Lipně i jinde.

Nejvíce se mi líbí závody Inov8 Krosový pohár, tam je vše kros a žádný asfalt. Při takovém závodě si to moc užívám, zkrátka terén mi vyhovuje.

Momentálně se dávám víceméně do kupy. Na začátku prosince nemoc, v lednu opět pád z kola a v únoru opět nemocen... Tak snad už mám vybráno.

Rád bych v roce 2026 poznal pár nových míst, což se mi na Jihočeském běžeckém poháru také líbí.



Část 5.

7. Lenka Černá (*1982)

Jsem rodačka z jižních Čech, kde jsem po několika stěhováních opět zakotvila v malé vesničce nedaleko Českých Budějovic. Běhat jsem začala hlavně pro radost a pro lepší psychiku a snažím se to nějak udržovat i nadále.

Před několika lety jsem změnila povolání, chtěla jsem dělat něco smysluplného a prospěšného. Jsem učitelka a paradoxně je skloubení práce a tréninku náročnější než při práci v korporátu. Protože se vše snažím dělat co nejlépe, zabírá mi příprava a vše kolem dětí hodně času. O to raději pak vybíhám, často sama, si tu hlavu vyčistit a přijít na jiné myšlenky.

Celkově, když to shrnu, tak spokojená jsem. Odběhala jsem loni spoustu závodů, navštívila hodně zajímavých míst a nezapomenutelný byl maraton v Budapešti, město, které jsem si dlouho přála navštívit. Na neúspěchy většinou rychle zapomenu, tak mě nenapadá nic, připomínám si hlavně hezké chvíle.

Líbil se mi půlmaraton v Kardašově Řečici, i když letos v poháru není, ráda se tam vracím, stejně jako na Běh kolem Otavy. Závody vedou krásnou přírodou.

V Kardašově Řečici se mi podařilo držet hezké tempo a doběhla jsem jako první žena, což byl báječný pocit, který těžko zopakuji. A zážitkem je každé setkání s podobně naladěnými lidmi na závodech. Moc ráda vzpomínám na běžecké soustředění v Sušici, které se konalo hned první prázdninový týden. Martinovi jsem říkala, že, pokud budou problémy, odjízďím, protože na konci školního roku potřebuji hlavně ticho a klid. Ale děti byly tak zlaté, že jsem si to s nimi neuvěřitelně užila.

Tuto zimu jsem měla nějakou špatnou imunitu a nedařilo se mi běhat tolik, jak bych si představovala. Proto jsem se rozhodla, že si závody budu pečlivě vybírat a nebudu se už řídit tím odběhat jich co nejvíce. Navíc jsme celá rodina propadli kouzlu několikadenních čundrů, takže bych víkendy chtěla věnovat více cestování. Uvidím, jak se to podaří.

Termínovka je taková, aby si v ní každý vybral, co se mu líbí. Samozřejmě mi některé termíny nebo závody nevyhovují, ale život je o prioritách a těch osm závodů je docela splnitelných, pokud slouží zdraví.

Dobrých důvodů pro účast v našem poháru je určitě řada, každý si nějaký najde.



Část 6.

6. Petr Klimesš (*1980)

Bydlím 16 let v Č. Budějovicích, pocházím z Třísova a v dětství jsem dělal požární sport.

Jsem programátor a běhám jak o život.

Rok 2025 byl pro mě jednoznačně splněným snem. Vyšlo mi všechno, co jsem si přál.

Zážitky: v závodě 3Kings3Hills na trati maratonu, při brodění v bahně pralesem, před stoupáním na Třístoličník, za deště, mě pobavil Luděk slovy „*Honza mi říkal, že to je takový pohodový trailík*“. :-)

Mám cíl zlepšovat se v maratonu.

Nelíbí se mi bonusové akce, neúčast na některé z nich totiž znamená nenahraditelnou ztrátu bodů, počítal bych jen 2 ze 4.

Účast v JBP bych doporučil každému, je to motivace a v poháru je skvělá parta lidí, se kterou rád trávím volný čas. Každý člověk chce někam patřit a já patřím do JBP.



Část 7.

10. Lucie Svačinová (*1988)

Pocházím z Turnova, do Č. Budějovic jsem přišla studovat přírodovědu, a už jsem tu zůstala. Ke sportu jsem nikdy neměla kladný vztah a atletiku jsem na povinných hodinách tělocviku vyloženě nesnášela. O dost později, když už za mnou nestál nikdo se stopkami a metrem a neporovnával mě se spolužáky, jsem v běhu objevila vynikající způsob relaxace, a nakonec jsem se na závodech JBP začala s ostatními porovnávat dobrovolně.

Nikdy jsem neměla problém zkombinovat práci a běh, teď se dvěma malými dětmi je to o něco složitější. Nejvíc toho naběhám po večerech, abych zbytečně nekomplikovala rodinný provoz. Běžecskou potulku po lesích jsem vyměnila za kratší běhy po okolních vsích, a oblíbila jsem si běh na ovále, kde nehrozí, že se potmě přizabiju.

Loňský rok mi přinesl milé překvapení v podobě nečekaně úspěšného návratu do poháru, ale i nepříjemnou zkušenost s padající klenbou, která mě asi jen tak nenechá vrátit se i do klubu maratonců.

Nejvíce mě loni nadchl Lyžařský běh na Dobré vodě, asi proto, že start po dvojicích pro mě byl úplnou novinkou a navíc preferuji běh v náročnějším terénu. Moc se mi také líbil Běh okolo Jivna, což je moje domácí hřiště.

Nejintenzivnější zážitek z loňského ročníku si odnáším z KleKluLi, což je dlouhodobě jeden z mých nejoblíbenějších závodů, ale tentokrát mě hodně potrápil, nebála bych se říct, že až ztrestal 😊 Je mi ale jasné, že jsem v tom nebyla sama, podmínky jsme měli všichni stejné.

Pokud to zdraví a okolnosti dovolí, snažím se do tréninku zařazovat více intenzivnějších úseků. Když už jsem se musela přesunout ke kratším tratím, ráda bych si vylepšila nějaký dávný osobák.

Letošní termínovka se mi zamlouvá, je tam několik rychlejších desítek, tak jsem zvědavá, jak mi sednou. Na JBP dlouhodobě oceňuji pestrost, možnost volby i systém, ve kterém stačí absolvovat jen část závodů. V sezoně se mi hodně běžecských závodů kryje s hasičskými, takže bych uvítala více závodů v netradiční čas, jako je Neplachovský hrneček.

Jihočeský běžecský pohár bych určitě všem doporučila. Jsem ráda, že se ho můžu účastnit, a moc si vážím péče a úsilí, které mu všichni jeho pořadatelé věnují. Díky!



Část 8.

9. Robert Toman (*1993)

Pocházím z malé vesnice Bohumilice nedaleko Vimperka a běhám od února 2020. K běhu mě přivedla kamarádka, která mě přemluvila přihlásit se na půlmaraton v Č. Budějovicích. Z původní výzvy se postupně stala vášeň, která mě dodnes nepustila.

Pracuji jako skladník, takže jsem pořád v pohybu, ale i tak si vždycky najdu čas na trénink. Běhání je pro mě způsob, jak si posouvat limity a zároveň si to pořád užívat.

Sezóna 2025 byla super. Nejvíc si pamatuji týmový závod LEKI Ještěd 24 Summer, který byl fyzicky i psychicky náročný, a závody z poháru: T2 Běhy v Č. Budějovicích, kde jsem si zaběhl osobní rekord na půlmaraton, Lyžařský lesní běh v Dobré Vodě u ČB a celou sérii Běhej lesy, kde jsem skončil druhý na kratší trať.

Na konci roku 2025 jsem si splnil další sen. Poprvé v životě jsem vyhrál závod – Velká Albrechtická – Silvestrovský běh na Kamýk.

Do letošní běžecké sezony jsem vstoupil zdravý a připravený. Chci dál zlepšovat rychlost, vytrvalost a hlavně si běhání užívat bez zranění. Pohár doporučuji všem, kdo mají rádi různorodé tratě, výzvy a radost z běhu.



Část 9.

10. Tomáš Lomský (*1984)

Jsem z Nových Homol, ale už několik let bydlím v Č. Budějovicích. Běhám od roku 2016 a dostal jsem se k tomu přes fotbal – paradoxně kvůli zranění. Přetrhl jsem si přední křížový vaz a měl jsem na výběr: operace, nebo změnit sport. Nakonec vyhrál běh. Na začátku mi hodně pomohl Ivan Rokos, za což mu patří velké poděkování. Jako doplňkový sport mám kolečkové lyže a koloběžku.

Pracuji ve zdravotní pojišťovně a kombinovat práci, rodinu a běh se mi daří hlavně díky podpoře a toleranci manželky. V roce 2025 jsem naběhal téměř 3000 km.

Za rok 2025 mám osobáky na maraton, půlmaraton i pětku, takže celkově spokojenost. U maratonu mě ale trochu mrzí čas, čekal jsem o 15 minut lepší... Letos mě párkrát naštal posun startu. Člověk je rozklusaný, připravený na start a pak se čeká...to mi jako běžci hodně vadí.

Jsem patriot, takže srdcovka je pro mě domácí závod v Černém Dubu – Běh kolem Baby.

Ke čtyřicítce jsem si nadělal svůj první zahraniční start a loni v březnu vyrazil do Lisabonu. Závod jsem si neskutečně užil, ale když to člověk organizačně porovná s domácími závody, myslím, že na ty naše můžeme být fakt pyšní. Bizárů tam bylo tolik, že by to vydalo na samostatný článek.



Pro rok 2026 jsem trénink úplně překopal. Žádné tempové běhy, žádné těžké intervaly. Teď běhám hlavně prahové a podprahové tréninky. Můj oblíbený trénink je 10x3 minuty v prahovém tempu s minutou pauzy – to běhám v podstatě každý týden. Sám jsem zvědavý, jestli mě to vystřelí na měsíc, nebo pošle dolů...

Cíl pro 2026 je jasný – prohnat kluky z kategorie, co byli v roce 2025 v poháru přede mnou. 😊 A pořád si myslím, že mám velké rezervy v maratonu, takže v říjnu bych ho rád běžel v Třeboni. No a jako každý rok chci vyhrát svůj domácí závod kolem Baby, ale zatím se vždycky našel někdo rychlejší.

Upravil bych bonusové body, jejich nastavení mi přijde nespravedlivé a proti smyslu soutěžení. O pořadí by měl rozhodovat výsledek na trati, ne „čárka“ navíc. Není podle mě fér někoho porazit jen kvůli tomu, že jiný běžec byl nemocný, měl práci nebo dovolenou. Rozumím, že JBP není jen sport, ale svým způsobem i společenská akce, jenže výsledek na trati se počítá z 50 % závodů, zatímco bonusové závody mají 100 %. Já bych takto nikoho porazit nechtěl, takže se bonusovým závodům snažím vyhýbat. Osobně bych to udělal stejně jako u klasických závodů – tedy 50 %, tzn. počítat 2 bonusové závody ze 4. Mám rád závody do 10 km – těch je v termínovce na r. 2026 spousta, takže za mě spokojenost.

Účast v JBP bych určitě doporučil. Závody bývají dobře obsazené – málokdy je pod 100 běžců, takže ať jsi rychlík nebo spíš kochací typ, vždycky je s kým běžet.

Navíc je fajn porovnat se s ostatními v regionu a sledovat svůj postup během roku. A i když neběháte jako Zátopek, nikdo vás nebude hejtovat – naopak vás ostatní podpoří a vždycky počkáme i na toho posledního v cíli, takže se nemusíte bát přihlásit.



Část 10.

1. Matylda Bumbová (*2007)

Vzhledem k tomu, že je mi konečně 18, mohla jsem nejen sednout za volant, ale hlavně zaběhnout svůj 1. ofiko půlmaraton. Nadále se snažím přežít gympl a zároveň udržovat a zlepšovat svou fyziku.

Mé „povolání“ je, a dlouho ještě bude, studentka a, i když se najdou dny, kdy mám chuť se na všechno vykašlat a výmluvy se dají vymyslet v jakékoliv situaci, přesto si stojím za tím, že při správném time a energy managementu se dá zvládnout věcí spousta.

Se svými loňskými běžeckými výsledky jsem i přes svou sebekritickou povahu spokojena. Zvládla jsem půlmaraton pod 2 hodky a hlavně jsem zjistila, že běh se stal nepostradatelnou součástí mého života.

Nejvíce se mi líbily určitě GP Kameňáky, sedmička v Mladé Vožici nebo nádherný závod 3Kings3Hills plný panoramat. Za zmínku stojí i Štěpánský běh v Prachaticích, kde byly přes velmi chladné počasí výborné běžecké podmínky, a těším se na letošní ročník.

Zajímavý zážitek mám z 3Kings, kdy jsem nechala doma mozek a k tomu terénní boty. Závod šel uběhnout i v silnicích, ale nedoporučuji :).

Letos se snažím o kvalitnější spánek a celkovou regeneraci – to hlavně ve dnech, kdy jedu dvoufázovky (fitko a běh).

Termínovka vypadá velice fajn, nic bych neměnila.

Účast v JBP samozřejmě doporučuji, a to nejen kvůli motivaci, ale celkové pohodové atmosféře.



Část 11.

1. Vladimír Profant (*1970) – vítěz kategorie C

Jsem z Týna nad Vltavou, dlouhodobě se věnuji sportu, tak to mám od mala nastavené, ale také tím kompenzuji sedavé zaměstnání. Posledních pár let se věnuji triatlonu, nicméně vedle toho dostávají prostor třeba i běžky a kolečkové lyže.

Dělám v nákupu a kombinovat práci se sportem není až tak složité, ale je třeba ty aktivity dopředu plánovat a toho se pak pokud možno držet.

Běžecky jsem velice spokojený, podařilo se mi udržet, možná i trochu zlepšit formu z předchozího roku, ale současně mi dochází, že se v kategorii potkávám se stále mladšími ročníky. V „céčku“ už je to hodně znát a nerad bych si proto svou přílišnou rivalitou ublížil a přivodil si nějaké zdravotní potíže. Chystám se tedy, co do intenzity, trochu ubrat plyn.

Vážím si velice vítězství na Czechmanovi, Mistrovství ČR ve středním triatlonu, pochopitelně v kategorii. To je asi takový můj sportovní vrchol, který se už pravděpodobně opakovat nebude.

Rád bych si nyní dopřál závody zážitkovější, na které nebyl dosud prostor a nebo jsem se na ně bál být i pomyslet. Sezónu 2026 jsem zahájil Jizerskou padesátkou, pokračoval Vasaloppetem, navázal bych rád Czechmanem, dále pak plaveckým maratonem v Hallstattu a nakonec bych rád absolvoval celého Ironmana v Barceloně. Vedle toho se samozřejmě chystám účastnit Jihočeského triatlonu a sem tam i pohárových běhů. Není toho málo.

Přestože se pro letošek nechystám být v samotných běžeckých závodech příliš aktivní, účast v JBP maximálně doporučuji. Mně samotnému pohár pomohl setkat se s lidmi v mnoha ohledech inspirativními, ale i těmi, se kterými dnes můžu realizovat i ty nejdívočejší sportovní představy, o kterých by se mi ještě třeba před deseti lety ani nezdálo.



1. Ivo Grabmüller (*1962) – vítěz kategorie D

Aktivně běhám od začátku 70. let. Tehdy tedy spíše jako dobře běžající běžec na lyžích. Obě disciplíny jsem dopiloval na vojně v RH Praha a Jablonci nad Nisou a následně využil v objeveném triatlonu. Trenéry jsem měl naposledy asi na vojně a od té doby je má příprava individuální. O mém velkém běžeckém vzoru jsem psal již před 2 roky a byl jím čtyřnásobný vítěz z OH v Mnichově a Montrealu Fin Lasse Virén.



Jsem stavební inženýr, a i přes autorizaci v oboru pozemní stavby se celou svou profesní kariéru věnuji dopravním stavbám a z nich pak převážně mostům. Nejspíš pozůstatek mého působení na SÚS Prachatice a povodní v roce 2002. Práce mě samozřejmě – zejména v divokých devadesátkách – hodně omezovala. Bylo to ale tehdy pouze mé rozhodnutí a čas ukázal, že bylo správné.

Mé běžecké výkony v loňském roce byly významně omezeny zdravotními problémy. Potěšilo mě celkové vítězství v kategorii, výkony však byly veskrze bídné – přímo úměrné mému zdravotnímu stavu. Vyhrál jsem jen díky souhře okolností a zoufalými taktickými starty v závodech s více účastníky (a tudíž za více bodů).

Mimo běžecký pohár úspěšně jezdím i ten triatlonový, takže i s ohledem na cestovatelské cíle už nemám na více závodů moc času. Líbí se mi atmosféra závodu v Kamenném Újezdě a místo a organizace v Lišově. Příjemné to bylo i v Besednici.

V Kamenném Újezdě to sice nebyl v roce 2025 závod pohárový, ale na cestě ze závodu jsem se zastavil v Boršově a chytil tam svého největšího loňského pstruha.

Na letošní sezonu jsem se začal chystat v zimě v nemocnici Na Homolce při dalším pokusu o odstranění mé arytmie. Zatím netuším, jak úspěšně, a proto žádné plány nespřádám.

Současná termínovka mi celkem vyhovuje, snad až na ten jarní maraton v Č. Budějovicích. Na JBP bych toho asi příliš neměnil – každý si může vybrat závody, které mu vyhovují. Zjednodušeně: máte cíl a podle něj se operativně rozhodujete o cestě. Ale chápu, že každý to může mít nastavené jinak.

Jihočeský běžecký pohár bych určitě doporučil. Pro mě je pohárový závod vždy příjemné setkání s kamarády soupeři, zejména s těmi věkově přiměřenými.

1. František Zákostelecký (*1955) – vítěz kategorie E

Bydlím v Mokřém patřícím pod OÚ Litvínovice. Běhat jsem začal v lednu 2018 ve svých 62 letech. První můj závod byl Winter Run v Č. B. na 4 km. V té době jsem ještě neměl povědomí o existenci JBP. Do JBP jsem se přihlásil v roce 2019 a od té doby každý rok v poháru odběhám 12-13 závodů. Každý rok absolvuji včetně JBP celkem kolem 30 závodů.

Žádnou běžeckou přípravu jsem neměl a nikdo mě netrénoval. V žácích jsem pouze hrál závodně fotbal, ostatní sporty jen rekreačně.

Běh je, dle mého názoru, nejpřirozenější a nejlevnější sport. Dá se provozovat celoročně, v každém terénu a nepotřebuje nákladné vybavení.

Jako důchodce nemám problémy s kombinací práce a běhu, jde spíše o regeneraci sil po běžeckém závodě. Kromě závodů trénuji max. dvakrát až třikrát týdně do 10 km.



S rokem 2025 jsem spokojený. Žádné zklamání jsem nezažil. Těší mě, že si zatím udržuji výsledky téměř na stejné úrovni bez výrazného poklesu. Nejvíce mě potěšilo, když jsem se na půlmaratonu v Třeboni dostal opět pod 1 hod. 45 min.

Závody si nijak zvlášť nevybírám. Mám raději rovinné po asfaltu a středně dlouhé do 15 km.

Na každou novou běžeckou sezonu se těším, běhat v zimě po kluzkém terénu mě moc netěší. Cíle jsou pořád stejné, a to udržet si dosavadní výkonnost co nejdéle.

Systém JBP mi připadá ideální. Nemám připomínky ke skladbě a hodnocení 8 nejvíce obodovaných závodů celkem spravedlivě ukazuje výkonnost jednotlivých závodníků.

Účast v JBP beru i jako společenskou záležitost mezi aktivními lidmi, zejména pro nás důchodce.

Zpracoval: JG, 04-10/2026

