Napsal uživatel David Odnoha
Pátek, 22 Srpen 2014 11:42



30. sprna večer pro mě akcí We Run Prague začíná podzimní část běžecké "závodní" sezóny. Již teď je (snad) jisté, že (i vzhledem k letošní teplé zimě) naběhám svůj roční rekord. Zatímco loni jsem končil na čísle 850 naběhaných kilometrů v kalendářním roce, letos mám k 22. srpnu naběháno již 830 km. A kromě zmíněného večerního běhu na 10 km s Nike mě o týden později čeká v Praze další večerní desítka, a to v rámci seriálu Run Czech. Poslední závodní běh mě čeká v neděli 14. září v Ústí nad Labem, kde si odběhnu letošní šestý půlmaraton. I z tohoto pohledu do kalendáře usuzuji, že naběhám rekordní porci, nicméně cíl na letošní rok je ještě o kousek dál – a tím je meta 1000 naběhaných km.

Naposledy jsem zde pro čtenáře (a také pro sebe samého, tyhle záznamy jsou pro mě jakousi kronikou) přinesl informace z pražského půlmaratonu v dubnu letošního roku a následného Bakovského půlmaratonu. A jaké závody přišly pak? Druhý životní maraton v Praze, půlmaratony v Karlových Varech, Českých Budějovicích a v Olomouci, a pak také první účast na Mnichovohradišťské pětadvacítce. A co je důležité nejvíce: v maratonu jsem se oproti loňsku zlepšil o téměř 8 minut, a rekord v půlmaratonu v rámci seriálu Run Czech jsem z loňských karlovarských 1:45:14 hod. zlepšil opět v Karlových Varech o pět minut, abych o měsíc později v Olomouci (kde jsem se loni strašlivě natrápil a dal jsem to za 1:55 hod.) proběhl cílovou páskou za rekordních 1:36:56 hod.

Pražský VW maraton - 11. května 2014

Jedna velká výhoda oproti loňsku: už jsem věděl, do čeho jdu. Jen počasí bylo hodně studené a

větrné, došlo i na dešťovou sprchu. Tento svůj druhý maraton jsem si ale užil jednoznačně více, než ten loňský. Na trati mě nechytla žádná fyzická ani duševní krize, a i když jsem s přibývajícím časem a absolvovanými kilometry stále zpomaloval, věděl jsem, že bych v cíli měl být rychleji, než před rokem. Loni jsem od startu až ke Karlovu mostu nahazoval používanou mobilní aplikaci, která mi ale pak až do cíle nespadla. Letos to bylo jiné. Aplikace naskočila už v Pařížské ulici, takže jsem si mohl krásně užít běh po vylidněném Karlově mostu. Aplikace, kterou používám od loňského podzimu, mi ale selhala na kilometru č. 18. Nahodil jsem ji znovu, hlavně abych věděl, jaký mám časový průměr na kilometr. Na dvacátém kilometru začalo hustě pršet, to jsem zrovna běžel směrem ke Žlutým lázním a pak směrem zpět do centra a na Smíchov. Pršelo rovné dva kilometry, a pak už nás déšť neobtěžoval. Když se mi u Smíchovského pivovaru aplikace přestala hlásit znovu, vykašlal jsem se na ni - přece si nějakou nespolehlivou technikou nenechám zkazit maraton. I když pak závěrečná pasáž na Rohanském nábřeží kvůli chladu a dešti dost bolela, relativně v klidu jsem si doběhl pro čas 3:51:55 hod. (loni 3:59:27). Tak uvidíme za rok, jak to půjde (hodně záleží na tom, jak hustokrutá bude další zima, kolik dovolí běžcům naběhat).

Mnichovohradišťská 25



Půlmaraton České Budějovice



Půlmaraton Olomouc



Půlmaraton Karlovy Vary - 24. května 2014

Karlovy Vary mám rád, ubytováni jsme byli stejně jako loni kousek za Lázněmi Kyselka, na atraktivní trati jsem loni zaběhl svůj nejlepší půlmaratonský čas. Letos v sobotu 24. května bylo ale od rána hnusně, od oběda ultrahnusně. V 16 hodin startoval rodinný běh, na start jsme šli v hustém dešti, a co se nestalo - za dvě minuty po startu už ani kapka a za nějakých 20 minut jsme byli v cíli za vydatného slunečního svitu. Bundy v rukách...no prostě blázinec. Když jsem v 18 hodin vybíhal na trať půlmaratonu, bylo už krásně, až se mi v některých místech

vypařovaným vlhkem rosily sluneční brýle. Ale stálo to za to! Měl jsem obavy z počtu diváků (hráli jsme zrovna hokejové semifinále MS proti Finsku), ty se ale ukázaly lichými. Fandících lidí bylo všude po trati hodně a fandili skvěle. Velký respekt, karlovaráci! Trať byla letos změněna, aby se neopakovala situace z loňska, kdy se nejrychlejší běžci proplétali v honbě za medailí davy nás pomalejších. Pěkné to bylo celé, a i čas byl pěkný - s jídlem roste chuť, tak jsem při sledování stopek na hodinkách chtěl doběhnout dokonce pod 100 minut, což jsem si letos vytýčil jako soukromý půlmaratonský cíl. Když jsem pak ale vbíhal do dlouhatánské cílové rodinky, bylo jasné, že to nedám. Chybělo mi k tomu 10 vteřin. Deset vteřin! Zrovna když jsem v cíli dostával (účastnickou) medaili, vyhlašovali nejrychlejší Češky a hráli hymnu..takže i trochu pro mě ;-) Ve vsi, kde jsme byli ubytováni, jsme si večer dali točené, a .... začalo pršet... (mimochodem, s Finskem jsme hokej prohráli). A ještě detail: fotografie nahoře je důkazem neuvěřitelné náhody, kdy jsem na půlmaraton dostal stejné číslo, jako mi bylo předáno na rodinný běh.

Mnichovohradišťská pětadvacítka - 1. června 2014

Strašně zvláštní ráno a dopoledne a skvělý závod! Žádná masovka, několik desítek běžců a několik málo běžkyň, a v cíli neočekávaně parádní čas! Po maratonu druhý nejdelší letošní závod, o čtyři kilometry delší distance, než můj oblíbený půlmaraton. Párkrát jsem si dal tuto distanci tréninkově v oblasti Kosmonosy, Bakov, oboje Stakory, a cítil jsem se tak na 2:10 hod. (Ve skrytu duše na 2:05 hod.) Vůbec jsem se tak ale necítil v neděli 1.6. ráno. V půl osmé jsem vstal s kamarádkou migrénou, která se odhalila v celé své kráse. Vypadal jsem asi tak strašně, že do mě moje žena narvala brufáč a odjela mě do Mnichova Hradiště zaregistrovat. Když se vrátila, bylo líp. Start byl ale už v deset, a já nějak nestíhal. Za tři minuty deset jsem parkoval poblíž pečovatelského domu, všechno jsem popadl do ruky a utíkal na náměstí, kde už bylo vše připraveno ke startu. Naděje týkající se odkladu startu, které jsem po zkušenosti z odloženého startu v Bakově choval i zde, vzaly za své hned, co jsem povzbuzován vietnamským prodejcem doběhl na start na náměstí spolu se startovním výstřelem. První kilometry až k Vostrovu byly proto zcela chaotické. Na telefonu v ruce jsem se snažil zapnout aplikaci a k tomu nějakou hudbu, díky sluníčku nebylo na displeji nic vidět, rovnal jsem si v kapsách klíče od auta a ještě se snažil narovnat čelenku. Ještě že jsem tentokrát běžel zcela bez různých gelů a podobných podpůrných prostředků. To bych je snad býval musel nechat na startu. Takže až za Vostrovem jsem běžel jako normální běžec, a pranic mi nevadilo, že jsem si snad popadesáté poslechl celý pražský koncert Marka Knopflera. Běželo se mi dobře. Chytnul jsem se skupiny svalnatých mužů, a dlouho se ukazovalo, že i člověk s mojí tělesnou stavbou může aspoň chvíli konkurovat chlapcům z fitka (chlapci proto, že bych jim některým mohl téměř dělat tátu). Neudržel jsem se s nimi déle, než k otočce na km 12,5, i tak mě ale dotáhli k parádnímu mezičasu. V tu chvíli jsem si začal pohrávat s časem 2:00 hod. V té chvíli to byl sen. Když pak cyklodoprovod mého tehdejšího spoluběžce někde na 18.km zahlásil "teď už to dáš v pohodě pod dvě hodiny", a já onomu spoluběžci (mladšímu!) vzápětí nezadržitelně a navždy utekl, věděl jsem, že běžím vstříc ještě po probuzení neskutečnému času. Co na tom, že jsem posledních 6 km běžel zcela osamocen. Do cíle jsem za potlesku přiblížejících doběhl v čase 1:54:27 hod. Neskutečné. Na

tomto místě musím sdělit, že jsem divákům na náměstí a v jeho okolí nepoděkoval za podporu, takže kdo z vás tam byl a tleskal, tak děkuji dodatečně!

Půlmaraton České Budějovice - 7. června 2014

Vypadalo to tedy, že mám formu. To jsem si aspoň myslel, když jsem o pět dní později odjížděl na oblíbený půlmaraton do Českých Budějovic. I tam jsem si pohrával s myšlenkou překonat svůj karlovarský půlmaratonský rekord. Matematicky bych to po výsledku z Mnichova Hradiště měl zvládnout. Nicméně jsem prohrál s počasím. V sobotu 7.6. bylo po celý den takové vedro, že jsem byl zničený už dopoledne, kdy jsem šel z našeho kempu vyzvednout startovní číslo pro sebe a pro rodinu na rodinný běh. Hodinový pěší výlet do rozpáleného města (teplota výrazně přes 30 stupňů) a pak ještě tříkilometrový rodinný běh se starší dcerou byly asi prazáklady mého pozdějšího trápení na trati (Zážitek s mladší dcerou: dostala před bungalovem číslo na rodinný běh, a než jsem se otočil, ozval se zvenku huronský řev; takový, že jsme asi v první chvíli nepoznali, že to řve naše dítě s totálně sedřenými koleny. No, samozřejmě neběžela, stěží chodila a tak to trvalo asi týden.) Na trati jsem se sice opravdu trápil (trápili se i vodiči, kteří odstoupili už po osmém kilometru), teplota byla 27 stupňů, po hodině se aspoň někde udělal stín, ale časově to nakonec tak špatné nebylo. S časem 1:41:27 jsem byl při svých pocitech (myslel jsem, že zemřu) spokojen. A opět musím vyzvednout diváky!

Půlmaraton Olomouc - 21. června 2014

Na diváky nesmím zapomenout ani v Olomouci. Tam, kde jsem se před rokem strašlivě trápil, a zatím poprvé a naposledy jsem chtěl vzdát (to jsem si totiž loni myslel, že budu stačit tempu vodičů na čas 1:40 hod. Držel jsem se jich jen 4 kilometry, abych se z toho pak po celý běh vzpamatovával. Po zkušenosti z Budějovic jsem ve slunném odpoledni vynechal rodinný běh (tentokrát nebylo dobře Anetce, a to "nebylo dobře" se po víkendu proměnilo v náběh na boreliozu). Půlmaraton samotný byl od začátku pohodový. Sice dost dlažby, ale třeba průběh v sadech byl fenomenální, stejně jako "odběhnutí si" z centra kolem 11. kilometru, kdy jsme běželi ven z města směrem na Svatý Kopeček a zpět do centra kolem nemocnice. Byl to moc příjemný večerní běh (startovalo se v 19 hodin) a jelikož nedošlo na zásadní krizi a dokázal jsem se zmáčknout (chtěl jsem už konečně doběhnout pod těch 100 minut!), výsledný čas tomu všemu odpovídal: 1:36:56 hod. Jestli tohle ještě někdy překonám....no, nevím. Ale rád bych se ještě letos přesvědčil (takže 14. září v Ústí), že tyto jarní výkony nebyly způsobeny jen výjimečnou konstelací (běžeckých) hvězd.

*

Čeká mě posledních 41 závodních kilometrů tohoto roku. A pak nové boty, a další cíle a výzvy. Hlavně ať drží pohromadě tělo; hlava už si s tím vším nějak poradí ;-))

david.odnoha@seznam.cz

autoři fotografií: České Budějovice a Olomouc - www.KTFoto.com , Mnichovohradišťská Pětadvacítka – Petr Lhota