

SVET BEHU.cz

Exkluzivní rozhovor
s Kilianem Jornetem

Recenze
běžeckého
vybavení

Rady
pro trénink
a výživu





ZAŽÍVEJTE PŘI BĚHU DOBRODRUŽSTVÍ

Na každé trase vás čeká nové dobrodružství.
Těšte se při běhu z nových pocitů, které vám dodají sebedůvěru
překonat neočekávané.

#SALOMONRUNNING

SALOMON.CZ

Výhradní dovozce a distributor pro ČR a SR: AMER SPORTS Czech Republic s. r. o., www.amersports.cz


salomon

OBSAH

- 5** Rozhovor: Radek Groh
- 6** Tréninkové tipy na Beskydskou 7
- 8** Fenomén Gladiator Race
- 10** Superfoods
- 12** Orientační běh
- 15** Rozhovor: Tomáš Lichý
- 16** Rozhovor: Kilian Jornet
- 19** Tipy na vybavení
- 20** Trasy nejlepších běžců
- 23** Kolečkové lyže
- 24** Tréninkové tipy
- 27** Tipy na vybavení
- 28** Recenze vybavení
- 32** Doporučené závody 2016

CO VŠECHNO BYSTE NEMĚLI ZAPOMENOUT PŘED ZÁVODEM NEBO VELKÝM BĚHEM

Zkontrolujte si, jestli jste před závodem na něco nezapomněli!

- ☒ Zjistit si datum registrací a registrovat se na závod dostatečně (někdy i rok) dopředu. Na velké závody může být omezený počet míst nebo brzká uzavěrka registrací.
- ☒ Večer před během si dát jídlo bohaté na sacharidy (třeba těstoviny).
- ☒ Celý týden před závodem dodržovat životosprávu, tzn. hydratovat tělo a jíst potraviny bohaté na sacharidy. Určitě si už nedávat žádné těžké tréninky a nepít alkohol.
- ☒ Připravit si vyzkoušené boty, ponožky, trenky, tričko, podprsenku a případné další oblečení (podle předpovědi počasí).
- ☒ Tekutiny s sebou na víc než hodinový běh, ideální je střídát ionták s vodou (to je ale individuální, proto je dobré si to vyzkoušet v tréninku).
- ☒ Jídlo s sebou na víc než hodinový běh.
- ☒ Brát týden předem hořčík a vitamín B6 proti křečím.
- ☒ Zajít si před startem na velkou i malou ☺.
- ☒ Přelepit bradavky (zejména muži).
- ☒ Natřít se mastným krémem proti puchýřům a opruzením: podpaží, mezi pěstky, třísla, chodidla.
- ☒ Natřít se opalovacím krémem podle potřeby.
- ☒ Sluneční brýle nejen v létě.
- ☒ Dobít sporttester a mobil.
- ☒ Zkontrolovat baterky v čelovce (pokud běžíte v noci).
- ☒ Těšit se a radovat, většina populace by něco takového ani neušla.
- ☒ Představovat si ve své fantazii, jak poběžíte (podle výzkumů to zlepšuje výkon).
- ☒ Připravit si průpovídky na zmatení konkurentů (osvědčené jsou třeba: „Nemám vůbec natrénováno, a teď ještě ta chřipka!“ nebo „Dneska jdu volně, mám pořád bolesti v kyčli“. apod.).
- ☒ Nenechat se na startu zmást průpovídkami konkurentů.
- ☒ Napsat si na ruku plánované mezečasy.
- ☒ Napsat si na ruku a stehna motiváční hesla (my používáme jednoduché „Přidej!“, což kupodivu jako připomínka funguje, a pak taky „Nejsi na procházce!“).
- ☒ Ihned po doběhu se najíst a napít, a to i v případě, že nemáte chuť nebo hlad (urychlíte tím regeneraci).
- ☒ Dostatek spánku.
- ☒ Zajistit si sanitku do cíle, popřípadě aktualizovat zvěť ☺.



TIP: Více tipů a rad najdete na www.SvetBehu.cz.

IDEÁLNÍ KOMBINACE
RADIKÁLNÍHO DESIGNU S
DOKONALOU FUNKČNOSTÍ
DĚLÁ Z NAŠICH BATOHŮ
AIRZONE TU NEJLEPŠÍ
VOLBU PRO CHVÍLE
JAKO JE TATO

10:27
MASCA



#FORMOMENTSLIKETHIS



Novinky a zajímavosti ze světa běhu

Novinky z veletrhu ISPO

RaidLight – novinka na českém trhu oceněná na veletrhu ISPO



Francouzská značka RaidLight představila na veletrhu ISPO v Mnichově vestu Gilet Responsiv. Vesta ve variantě 8 l váží pouhých 160 gramů a přitom zachovává

prostor pro všechny nezbytnosti, které běžec při horských výběžích potřebuje. Pro náročnější ultrazávod je připravena i varianta 15 l (váží 245 g). Vesta je dostupná v pánských i dámských velikostech.

TIP: Více novinek z veletrhu ISPO najdete na www.SvetBehu.cz/bezecke-vybaveni/.

Konec pronace a overpronace – symposium Runner's World na ISPO v Mnichově

Na běžeckém symposiu, pořádaném magazínem Runner's World, se konala přednáška na téma „Konec pronace a pronátorů“. Podle slov přednášejících se jen těžko dá říct, že pronace je pro běžce škodlivá nebo způsobuje běžecká zranění. Jedná se totiž o přirozený pohyb nohy. Navíc není prokazatelné, že by podpora pronace měla pozitivní vliv na pohyb nebo běžeckou techniku. Trendem v následujících letech tedy bude vybírat botu podle dosavadních zkušeností běžce, biomechanického profilu nebo běžecké techniky a sily.

TIP: Více novinek a aktualit ze světa běhu najdete na www.SvetBehu.cz.

Tipy

S Running Mallem běhejte celý rok

Rádi byste začali pořádně běhat, ale samotné vás to nebaví? Zajděte do Running Mallu! Pravidelně tam probíhají klubové tréninky a každou středu v podvečer vybíhá Běžecká škola Prahy 7. Pro obyvatele sedmičky je zdarma, pravidelně ji navíc oživují známé tváře. V roce 2016 jsme si zaběhali s Daliborem Gondíkem nebo Janem Kreisingerem. Kromě výběhu do Stromovky nebo na Letnou můžete se známými tvářemi prohodit i pár slov. Třeba Jiřího Homoláče se 27. dubna můžete zeptat, jak se mu trénovalo v kešském Itenu přímo mezi šampiony. V Running Mallu se těší na každého!

TIP: Více informací na webu: www.runningmall.cz.

Čeští běžci na olympiádě v Riu

Letošní rok je ve znamení olympijských her v Rio de Janeiru. I mezi českými běžci a běžkyněmi se najde několik těch, kteří usilují o splnění olympijského limitu. Mezi muži Jiří Homoláč, Vítek Pavlišta nebo Jiří Kreisinger. Mezi ženami se o limit pokusí Petra Macháčková, Ivana Sekyrová nebo známá lyžařka Eva Vrabcová Nýltová. Většina se o překonání limitu pokusí v rámci Pražského maratonu (8. 5.). Olympiáda proběhne v srpnu 2016.

TIP: Podrobnosti a aktuality o jejich výkonech můžete sledovat na www.SvetBehu.cz.

tradiční dokonalost celku i detailů...

LOWA

...simply more



prosportshop

NOVINKA! Obuv LOWA pro běh v terénu...

Radoslav Groh:

Letos se chci naplno opřít do českých závodů

Ahoj Radku, vím, že máš poměrně náročnou práci. Jak obtížné je skloubit práci, studium na vysoké škole a ještě sport na vrcholové úrovni?

Ahoj Míšo. Moje zaměstnání je možná celkem náročné, ale naplňuje mě a baví. Stejně jako ve sportu se tu setkávám s celou řadou výzev, které mě nutí na sobě neustále pracovat. Skloubit práci, studium i sport není jednoduché. Člověk si musí jasně stanovit priority a naučit se hospodařit s časem. Často je náročné donutit se po dlouhém pracovním dni vyběhnout. Na druhou stranu, běžet po horách je vždycky krásný zážitek, a to i v případě, že na tu krásu kvůli tmě a dešti nevidíš.

Jaké jsou tvoje největší běžecké úspěchy a jaké cíle máš na tuto sezonu a do budoucna?

Mezi své největší běžecké úspěchy pořád počítám své výkony na dráze v rámci středotratářských distancí, kde se mi povedlo získat několik titulů mistra republiky a prvenství v reprezentačních startech. V současné době procházím určitou „transformací“ na tratě horských maratonů a jsem přesvědčený, že největší úspěchy v téhle disciplíně na mě teprve čekají. V rámci letošní sezony se hodlám naplno opřít do českých skyrunningových akcí. Jako vrchol letošní běžecké sezony jsem si určil Krkonošský Skymaraton. Tady mám hodně co napravit :).

Máš toho za sebou už poměrně dost, jak podle tebe moc záleží při běhu na kvalitním vybavení?

Nejdůležitějším běžeckým vybavením je samozřejmě obuv. Kvalita boty ovlivní nejen výkon, ale především i naše zdraví. Proto je při volbě běžecké boty nutné postupovat obezřetně a ideálně kombinovat více modelů podle druhu terénu a formy běžeckého zatížení. Pro dlouhé výběhy jsou vhodné boty s dostatečnou tlumivostí, na rychlý trénink jsou naopak ideální boty minimalistické, abychom mohli efektivně zapojit a posílit kotník.

Vím, že se ale nevěnuješ jenom běhání. Jaké další sporty děláš?

Rád lezu, je to pro mě obrovský relax, perfektně si vyčistím hlavu. Přes zimu se nejradši proháním po horách na skialpech.

Do jaké míry tě ovlivnil život v Krkonoších a jak jsi se dostal k běhání?

Krkonoše jsou moje srdcová záležitost. Miluju, když vyběhnu doma ze dveří a za pár minut jsem v úplně jiném světě – v horách. Život v Krkonoších mě tak nějak předurčil k horským běhům, u nás to vlastně ani jinak nejde, než běžet do kopce. Když nad tím tak přemýšlím, vlastně jsem běhal vždycky, moje maminka Jaruška je elitní atletická trenérka, tak mě spolo se sourozenci vedla ke sportu od mala.

Na jaké produkty se při běhu spoléháš ty a jaké bys mohl doporučit?

Vybavení volím podle toho, jak dlouhá trasa mě čeká. Mám rád produkty od La Sportivy. Nejradši běhám v botách La Sportiva Mutant, jsou skvělé jak na rychlé krosové závody, tak na náročné horské běhy.

Jaké trendy v běhu v současné době sleduješ jakožto marketingový manažer největší sítě outdoorových prodejen v ČR i jako aktivní sportovec?

Při náročném horském běhu sportovec překonává značné převýšení; to má za následek, že musí čelit výrazným teplotním, povětrnostním, ale i terénním změnám. Z toho plyne, že pokud chce běžec podat výkon na hranici svých sil, je kvalitní vybavení nezbytné. Současným trendem je tzv. technické oblečení, kombinující v sobě několik druhů materiálů tak, aby běžci zajistilo potřebný komfort a udrželo svaly v teple.



K Radoslav Groh je ambasadorem značky La Sportiva.

HUDY



► Dokončení závodu ve dvojici je dvojnásobný úspěch a radost.

Trénink na Beskydskou sedmičku nebo podobné martyrium

Běžet ve dvojici je jiné než sám

V České republice se koná jen pár závodů, kde je možné startovat ve dvojicích. Asi nejznámějším z nich je Beskydská sedmička, která se koná každoročně začátkem září a je velkým svátkem horského trekkingu a běhu.

Jedná se o velmi dlouhý (82 nebo 95 km) a extrémní závod (startuje se ve 20:00 a převýšení je kolem 5000 metrů), který klade vysoké nároky na fyzickou přípravu závodníků. Jak se na něj dobře připravit a co všechno si zajistit před závodem? Připravili jsme pár rad.

1. Najít si partnera

„První důležitá, možná nejdůležitější věc, jak úspěšně dokončit B7, je podle mě výběr partnera. Je nezbytně nutné mít ve dvojici člověka, se kterým si dovedete 20 hodin povídat, ale i mlčet, a také mu věřit. Když řekne, že ho kotník nebolí, tak je to pravda. A pokud to bude nutné, nechá se připnout na gumu a do kopce vytáhnout (pokud ji tedy používáte),“ popisuje svou zkušenost Jaroslav Jisl, vítěz loňského ročníku kategorie MIX. Není tedy jednoduché najít partnera nebo partnerku na tak náročný závod, který/á na tom bude navíc fyzicky podobně jako vy.

TIP: Další tréninkové tipy najdete na www.SvetBehu.cz/trénink-a-plany.

Existují tři kategorie dvojic: 2 ženy, 2 muži nebo mix (muž a žena). V případě, že jste začátečníci, doporučuji najít si zkušeného partnera. Ten vám

pomůže překonat nejnáročnější úseky závodu a krize, které na takto náročném závodě zákonitě přijdou.

2. Stanovit si společný cíl

Pokud máte partnera a odhodlání postavit se na start, je důležité stanovit si reálný cíl. Co chci? Chci závod dokončit v určitém čase, nebo se společně dostat mezi nejlepší? Nebo bude naším cílem závod dokončit a přežít, a hlavně si užít krásu celé trasy?

3. Připravit sám sebe

Nejprve realisticky odhadněte, nakolik pro vás bude závod běžeckou a nakolik chodeckou událostí. Jaký čas asi zvládnete? Je velký rozdíl trénovat na závod, který zpola běžíte a trvá 12 hodin, a na závod, který převážně jdete a zabere hodin 30. Rozhodně netrénujte tak, že byste zkoušeli jít či běžet podobně dlouhé tratě. I trénování borci zvládnou kvalitně jen jeden až dva ultramaratony za rok. Běžeckých tréninků delších než dvě hodiny by mělo být během roku jen pomálu.

i CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- běžeckou vestu či batoh
- větrovku/ nepromokavou bundu
- kvalitní boty do terénu (lehké trekovky nebo trailové běžecké boty podle toho, zda jste spíše trekař, nebo běžec)
- vyzkoušené oblečení (funkční prádlo, ne bavlněné)
- čelovku a náhradní baterky
- trekové nebo běžecké hole
- dostatečné množství nádob na tekutiny
- energetické tyčinky či gely, popřípadě jiné jídlo

pozná prostředí výběhů s převýšením 500 metrů,“ radí Jaroslav Jisl. Nezapomeňte na to, že B7 startuje večer a na trati budete určitě jednu, a dost možná i dvě noci. Vyzkoušejte si tedy něco takového předem.

Důležité je také načasování tréninku. Hlavní a nejtěžší tréninky by měly přijít do června až července, ne později. Potom je třeba nechat tělo, aby se vyrovnalo se zátěží, a ladit formu na závod. „Rada, které se jednoznačně držím! Forma se má vyležet... Loni to znamenalo 14 dní klidu, práce na půl plynu a těšit se na to utrpení a bolest,“ dodává Jarda.

4. Zkusit si společný trénink nebo závod

Je důležité vědět nejen, jak je na tom váš partner, ale také jak vám to ve společném závodě bude klapat. Pokud nemáte možnost společně trénovat, pak je dobré dohodnout se na jedné nebo více společných akcích (trénink nebo závod), které vás dostatečně otestují jako tým. Současně si prověříte jeden druhého, jestli si nepolezete na nervy, jestli máte podobné představy o tom, jak k závodu přistoupit, apod. „Dokončit B7 je hrdinství! Vlastní zkušenost mi říká: absolvovat minimálně jednu horskou výzvu LONG, pokud možno v dešti a blátě nebo sněhu,“ popisuje přípravu na B7 Jaroslav Jisl.

5. Vybrat a vyzkoušet si správné vybavení

Nikdy si neberte oblečení, jídlo nebo jiné vybavení, které jste si předtím pořádně nevyzkoušeli na méně důležitých akcích.

Naprostu nezbytné je nastudování trasy. Budete potřebovat dobrou znalost terénu a výškového profilu. Kvalitní mapa (pokud ji nedostanete na startu) je základní věc i pro případ, že byste sešli z trasy. Je také dobré si dobře projít propozice závodu: místo startu a cíle, možnosti uschování oblečení, povinnou výbavu a občerstvení na trati závodu.

Trénujte kopce. Dlouhé a prudké, protože takové jsou na B7. Beskydské kopce jsou navíc známé svým hodně kamenitým podkladem a na české poměry vysokým převýšením, připravte tudíž svaly a klouby na pořádnou nálož. Hlavně seběhy jsou v pokročilých fázích závodu dost náročné a je potřeba se na to připravit. Ideální jsou opakované výběhy a seběhy sjezdovek. „Jak se na Beskydskou sedmičku připravit během roku? Doporučuju LH 24 (závod 24 hodin na Lysé hoře konaný v lednu, pozn. redakce), Perun a Lysohorský čtyřlístek. Na těchto závodech člověk trochu

i VÝHODY A NEVÝHODY ZÁVODNÍ VE DVOJICÍCH

- + Vzájemná podpora a motivace – v případě krize jednotlivec vzdá daleko spíše, než když běží s partákem.
- + Sdílení zážitků.
- + Pomoc jeden druhému v případě zranění či zdravotních komplikací.
- Nevyrovnaná fyzická úroveň – nikdy na tom nejsou dva stejné, ale když je rozdíl příliš velký, jeden se nudí a druhý příliš trpí. U závodů typu B7 se ale dopředu dost dobře nedá odhadnout, kdo na tom bude nakonec líp.
- V případě problémů závod končí pro oba – pokud se jeden závodník zraní nebo usoudí, že už nemá na to závod dokončit, pak závod končí pro oba.
- Přenášení krize z jednoho na druhého – pokud má jeden závodník krizi, může ji lehko přenést i na druhého, který by ji třeba za normálních okolností neměl.

RaidLight®
SHARE THE TRAIL RUNNING EXPERIENCE

**NOVINKA
NA ČESKÉM
TRHU**



**RAIDLIGHT
Team R-Light 004**

Jedinečné běžecké boty, které se Vám přizpůsobí

norskamoda.cz

Výhradní dovozce a distributor pro ČR a SR.
Více na www.norskamoda.cz



Vodou, blátem, ohněm

Fenomén jménem Gladiator Race

Poměrně nový druh dobrodružného překážkového závodu jednotlivců Gladiator Race spočívá v běhu extrémním terénem, při němž se překonávají různé překážky – umělé i přírodního původu. Přeskakuje se oheň, přelézají se bariéry, přenášejí se pneumatiky, závodníci se plazí a brodí bahnem nebo skáčou do vody. Při klání novodobých gladiátorů si sáhnou doslova na dno svých sil!

V čem přesně závod spočívá?

Závody tohoto charakteru jsou víc silové než běžecké, proto se závodníci připravují spíš posilováním než klasickým hladkým během. To ale neznamená, že běh se dá úplně vynechat. Mezi překážkami se dá totiž získat rychlým během hodně cenného času, zejména pokud nejste zrovna silový typ. Start na závodech bývá různý, někdy se startuje po skupinách, jindy intervalově po dvojicích nebo jednotlivcích. Důležité tedy je běžet pořád naplno, protože nikdy neznáte svou aktuální pozici.

i

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ DRUHY PŘEKÁŽEK

Oheň – ohnivá bariéra bývá hned na startu nebo na úvodních kilometrech a závodníci musí proskočit ohněm.

Hluboké bahno – závodník se plazí, jde nebo běží v hlubokém bahně. Pohyb je velmi náročný a pro většinu lidí téměř nemožný.

Plazení pod ostnatými dráty – je nutné plazit se těsně u země, povrch pod dráty je často velmi kluzký.

Na trati dlouhé 5 – 10 kilometrů čeká zhruba dvacítku různých překážek. Nejde je vynechat, ale pokud není v silách závodníka některou z nich překonat, může místo ní splnit náhradní úkol. V případě Gladiator Race se jedná o 30 angličáků (ženy dělají 20), a pak je teprve možné pokračovat dál. Závodníci si navíc mohou navzájem pomáhat.

Probudila jsem svou bojovnost Seznámení s Gladiátor závodem

Gladiator Race pro mě byla velká neznámá, ale kamarádi o tom pořád

nadšeně mluvili. Dokonce se na to intenzivně připravovali! Nechápala jsem, proč se dobrovolně mučí v posilovnách, jen aby si odběhli překážkový závod nějakých „magorů“ v blátě. Původně jsem si myslela, že tenhle typ závodu je určen pro chlapy, co jsou militaristicky zaměřeni nebo jim chybí vojna a chtějí ukázat pod upnutými tričky vyřýsované svaly. Jenže jsem zjistila, že tenhle závod běhají i ženy!

Já jsem spíš klasický běžec, nejradši běhám po silnicích, maximálně po stezkách, nejlépe hezky oblečená. Nakonec mě ale kluci v hospodě přemluvili, pod příslibem, že je to luxusní zážitek a že to můžu brát i jako zpestření běžického tréninku. Ani ve snu by mě nenapadlo, že se postavím na start tohotole bláznivého závodu!

Moje představa o vyřýsovaných chlapech mylná nebyla, ale potkala jsem tam i hodně úplně obyčejných mužských, tatků s malými prcky, kterým vehementně ukazovali, jak mají přeskočit oheň, ručkovat, přenést pneumatiky, podplazit se pod drátem nebo třeba hodit oštěpem na cíl. Děti k nim obdivně vzhlížely a některé dokonce běžely s nimi. Působilo to na mě až idylky a kolem závodu panovala ryze přátelská atmosféra.

i **INOV-8 GLADIATOR RACE**

Závody třetího ročníku seriálu Inov-8 Gladiator Race se budou konat v těchto termínech:

6.–8. 5. 2016 Tankodrom Milovice

17.–19. 6. 2016 Motokrosová trať Holice

2.–4. 9. 2016 Pevnost Josefov

Před každým závodem probíhá v pátek večer exkluzivní noční závod – Night Gladiator Race.

Registrace a více info:
www.gladiatorrace.cz
Pořadatel: SPORTVISIO

Bahenní lázně na trati

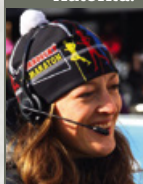
Pak přišel na řadu závod – můj první Gladiator Race. Stála jsem na startu plná očekávání, ale nic mě nemohlo připravit na to, co přišlo. Startovalo se intervalově a já jsem závodní typ, takže jsem se podle zvyku zahryzla do závodníka přede mnou. Hned v úvodu nás čekaly prudké výběhy a seběhy, a já se totálně vyřídlá stíháním těch přede mnou. A to jsem netušila, že to nejhorší mě ještě čeká!

Proklíčekovat mezi pneumatikami, přelézt horu slaměných balíků a a pak bláto,

voda a zase bláto! Nemohla jsem v některých částech ani chodit, v jednom úseku jsem v blátě snad i plavala, abych se dostala dál. Měla jsem ho úplně všude. Jen jsem se omyla v rybníku, hned nás zase poslali do bláta!

Nenáviděla a milovala jsem to zároveň. Bylo to peklo, pořád to klouzalo, všichni se kolem mě plácali po zemi a ztráceli boty. Nemohla jsem se odlepit od země, natož se odrazit k nějakému klusu. Na druhou stranu to byl neskutečný a neopakovatelný zážitek. Probuďla se ve mně bojovnost. Ke konci jsem nesooupeřila s nikým jiným než sama se sebou.

Těsně před cílem byla skluzavka s bahenním bazénkem. Po litém boji jsem se z něj vyškřábala a s posledním vypětím sil jsem se blížila k cíli. Tam mi s úsměvem navlékli na krk medaili a já padla k zemi a hluboce se vydýchávala. Před očima se mi na chvíli zatmělo, ale přistihla jsem se, že se usmívám. Byl to úplně jiný pocit, než na jaký jsem po závodech zvyklá. To sebeuspokojení a pocit vítězství sama nad sebou se nedá popsat. Vždyť jsem přežila, ale hlavně jsem si užila svůj první a rozhodně ne poslední Gladiator Race.

Autorka:**Zuzana Wenerová**

Koordinátorka dobrovolníků a ředitelka několika závodů Sportvisio. Miluje outdoorové sporty, dobrodružství, adrenalin a překonávání svých hranic. Několik let hrála závodně florbal, v současnosti závodí v cyklistice, survivelech i extrémních závodech typu adventure race.



RaidLight®
SHARE THE TRAIL RUNNING EXPERIENCE

**NOVINKA
NA ČESKÉM
TRHU**



**RAIDLIGHT
Gilet Lazer Dry
Responsiv 8 L**

Lehká a ergonomická běžecká vesta plná hydratace

norskamoda.cz

Výhradní dovozce a distributor pro ČR a SR.
Více na www.norskamoda.cz

✚ Co si z toho vybrat? Ideální je si vyzkoušet, co vám sedí nejlépe.

Superpotraviny

Proč by měly mít své místo v jídelníčku běžců?

„Superpotraviny“, termín, který se ve slovníku běžců vyskytuje stále častěji. Mnohé ze superpotravín mohou dopomoci k lepším výkonům, jak se ale zorientovat v jejich nepřeberné nabídce? Poradíme, které superpotraviny jsou vhodné za různých okolností a kdy je zařadit do jídelníčku.

Co jsou superpotraviny?

Superpotraviny obsahují výjimečně vysoké množství živin a vitamínů a působí blahodárně na lidské zdraví. Někdy jsou označovány za výživově nejbohatší potraviny na světě. WHO dokonce doporučuje konzumaci těchto potravin jako prevenci nebo pro léčbu některých nemocí či alergií. Definice superpotraviny je však velmi široká a neustále se rozrůstá o další druhy potravin, proto není možné sestavit jejich přesný výčet. Inspirujte se, které superpotraviny by prospěly vám, a zamiřte do nejbližšího obchodu se zdravou výživou!

Jak mohou být prospěšné běžcům a proč je zařadit do jídelníčku?

Superpotraviny umožňují sportovcům častější, intenzivnější a náročnější tréninky. Pokud je tedy zařadíme do jídelníčku, máme mnohem menší pravděpodobnost, že nás za nepříznivého počasí přemůže viróza nebo chřipka a vyřadí nás z tréninku.

Mnohé superpotraviny sportovci vyhledávají pro jejich schopnost zvýšit množství energie a vitality. Jsou to například ovesná kaše, quinoa, borůvky, losos, avokádo, goji, mandle, čočka, kapusta a další. Pro svou vysokou nutriční hodnotu, popřípadě vysoký obsah tuků či škrobu jsou mezi vytrvalostními běžci velmi oblíbené zejména třešně, kapusta, banány,

chia semínka, lískové ořechy, batáty nebo jamy, losos, syrovátka, mořské řasy a také ovesná kaše. Nejen ženám, které chtějí hubnout, pak ke zrychlení metabolismu pomůžou fazole,

pálivé papričky, čočka, potraviny bohaté na chlorofyl, tedy všechny zelené potraviny (chlorella, spirulina, mladý ječmen, mladá pšenice).



✚ Většina ze superpotravín je v současnosti běžně k dostání v obchodech.

Zejména v zimních měsících se sportovcům mohou hodit potraviny, které zlepšují obranyschopnost, jako jsou banány, česnek, zázvor, skořice, goji, citrusové plody, ořechy, luštěniny a listová zelenina, zelí, rakytník a chřest. Pro rychlejší spalování zvolte zelený čaj, kvalitní hovězí, červené víno, sezamová semínka nebo olej, chia semínka nebo jablečný ocet. Pokud potřebujete rychleji regenerovat, zařadte do jídelníčku avokádo, vajíčka, chlorellu, spirulinu, chia semínka, kořen macy, kurkumu a zázvor.

TIP: Rozšířenou verzi článku a další rady k výživě najdete na SvetBehu.cz

5 superpotravin, které možná neznáte

Maca peruánská

Záchrana, aneb když je toho moc

Maca je kořen peruánské rostliny podobný řepě či tuřínu. Své místo mezi superpotravinami má právem, obsahuje steroly, které podobně jako steroidy zlepšují růst svalové hmoty. Působí také proti duševní vyčerpanosti, stresu a úzkosti a podporuje spalování tuků. Zařazení macy do jídelníčku by tedy sportovci měli zvažovat zejména v časech vysoké fyzické i psychické zátěže či stresu.

Koupíte: v prášku

Denní dávka: 2 – 6 lžiček

Cena: 100 g/150 Kč

Chlorella

Hojič ran

Chlorella je jednobuněčná řasa obsahující nejvíce chlorofylu ze všech známých potravin. Z toho mohou těžit běžci, jelikož podporuje hojení, růst svalové hmoty, obnovu a regeneraci tkání a posiluje imunitní systém. Obsahuje až 65 % bílkovin, což z ní činí neefektivnější zdroj pro získávání proteinů (efektivnější než v současnosti nejvyužívanější kvalitní zdroj – syrovátka).

Koupíte: tabletky

Denní dávka: 6 – 15 tablet (1,5 – 7,5 g)

Cena: 700 tabletek/300 Kč

Goji

Ochrání před chřipkou

Goji, nebo také kustovnice čínská, je tradičním doplňkem stravy v čínské medicíně a v Číně obecně. Kustovnice je trnitý keř, jehož červené bobule připomínají šípek. Goji posiluje imunitní systém a bobule nebo čaj z nich nám pomohou hlavně v zimních měsících jako ochrana před obávanými virovými infekcemi.

Koupíte: sušené bobule

Denní dávka: 6 – 18 g

Cena: 250 g/100 Kč

Avokádo

Oživí a regeneruje

Avokádo obsahuje vysoké množství zdravých tuků a také draslíku, který je pro běžce důležitý, protože pomáhá správné funkci srdce a svalových kontrakcí. Avokádo je dobrým zdrojem energie pro vytrvalostní běžce, kteří spalují spoustu tuků při bězích, a také napomáhá rychlejší regeneraci.

Koupíte: plod

Cena: 1 kus/30 Kč

Sušina z baobabu

Pro kosti a svaly

Sušina z baobabu se vyrábí sušením dužiny



Goji se v Číně považuje za rostlinu dlouhověkosti.

z plodu baobabu, který roste v afrických savanách. Dužina obsahuje velké množství vitamínu C a vlákniny. Má také větší množství vápníku než mléko a další známé superpotraviny, a proto přispívá k zvýšení pevnosti kostí a správné funkci svalů.

Koupíte: prášek

Denní dávka: 1 – 3 lžičky

Cena: 150 g/250 Kč

Autorka: Jitka Richterová

Jitka sportuje a běhá pravidelně od 12 let, kdy jí přišlo, že se psem je škoda po lesích jen chodit. Raději běhá pomaleji a delší tratě v přírodě, ideálně na horách, a to při vegetariánské stravě. Jitka zatím běhala v Anglii, Itálii, Rakousku, Francii, Holandsku, Egyptě nebo v Nepálu.

JEDINEČNÝ SERIÁL TERÉNNÍCH BĚHŮ



30. 4. TRAIL OSTRAVA (12 km) | 29. 5. TRAIL PRAHA (11 km) | 11. 6. DOLNÍ MORAVA (30 km)
2. 7. PRAHA MOTOL (8 km) | 16. 7. LIPNO NAD VLTAVOU (21 km) | 6. 8. ŠPINDLERŮV MLÝN (48 km)
18. 9. LIBEREC JEŠTĚD (21 km) | 8. 10. ČELADNÁ (21 km) | 23. 10. ČESKÝ LES (16 km)





Cesta tam a zase zpět

Od trailu k orientačnímu běhu

I běh terénem má mnoho podob. Pro stále oblíbenější závody trailového běhu a sky race je výbornou průpravou orientační běh. Čím je přínosný pro trailové běžce a kde ho vyzkoušet?

Slovní spojení trailový běh pochází z anglického trail running. Do češtiny se tento výraz špatně překládá, jde o běh po lesních cestách a pěšinách. Je to moderní název pro množství místních závodů, které jsme dříve tradičně nazývali krosy. Ať už název kros nebo

trail, oba mají jedno společné – závodníky vytáhnou z města do nádherné přírody. Pokud se běhá v horách, přichází na řadu termín „sky race“ neboli nebeský běh, jak tyto horské maratony s kamarády nazýváme. Je to disciplína, která se postupně rozvinula z prostého běhu do vrchu.



📌 **Orientáči často trénují v horách, proto je jejich výkon lépe přenositelný na trailové běhy.**

Orientační běh svým způsobem prochází opačným vývojem; v posledních letech získává na popularitě disciplína sprint, která závodníky přivádí z lesa do měst. Něco nepředstavitelného na začátku 90. let, kdy byl orientační běh ryze lesní disciplínou. Lesní závody však stále tvoří většinu.

Orientační běh je běh terénem

Pokud vyhledáváte spíše silniční závody a při výběhu po polní cestě se bojíte o kotníky při každém došlapu, tak se závodu v orientačním běhu radši obloukem vyhněte. Naopak, pokud při tréninku vyhledáváte lesní cesty a pěšinky, věřte, že pro vás orientační běh může být zajímavé zpestření. Na rozdíl od trailových běhů běží orientační běžec většinu závodu přímo v terénu, tedy mimo lesní cesty a pěšiny. Při běhání v terénu se

zapojují jiné svaly, podložka je méně stabilní a měkká.

Zatímco u trailových běhů je vrcholem požitku oběhnout některý z horských vrcholů nebo hřebenů, orientační běžci vyhledávají technicky náročné terény. Unikátem České republiky jsou terény pískovcových skal v Českém ráji, Adršpachu a na Kokořínsku. Závodů v těchto oblastech jsou dokonalým zážitkem, za kterým do Česka přijíždějí i zahraniční závodníci. Oriační závod v náročném terénu pískovcových skal však není nic pro začátečníky. Lepší je začít v některém z mírných náročných terénů v okolí vašeho města. I takový závod může být pro běžce začátečníka velkým zážitkem, i když se musí připravit na to, že ve výsledkové listině bude zpočátku spíš ve spodní části, než si zažije mapové návyky.

Jak se zúčastnit závodu v orientačním běhu

Při závodě v orientačním běhu závodník běží v neznámém terénu a musí oběhnout trať



Mapa na orientační běh je odlišná od klasické, proto je třeba se ji naučit číst.

vyznačenou na mapě. Jedinou povolenou pomůckou je buzola a mapa. Průchod kontrolami ve správném pořadí se zaznamenává elektronicky pomocí čipu, který je možné půjčit si u pořadatelů při registraci.

Sezona orientačního běhu začíná v dubnu a květnu, kdy se koná velké množství oblastních žebříčků po celé České republice. Na oblastních závodech je vždy vypisována kategorie pro příchozí s označením „P“. Do této kategorie je možné přihlásit se až na místě, i když je lepší udělat to předem. Pořadatelé totiž chystají pro každou kategorii omezené množství map, takže by na vás nemusela zbýt.

Co orientační běh dělá populárním, jsou vícedenní závody v době letních prázdnin. Na tyto etapové závody pro jednotlivce, ale i celé rodiny, se většinou jezdí na prodloužený víkend. Při závodech stanuje většina účastníků v kempu a panuje tam vždy dobrá nálada, proto je to ideální místo pro navázání nových přátelství. A pokud orientačnímu běhu propadnete jako já před dvaceti lety, můžete během září a října opět vyrazit na podzimní kolo závodů. Ať už na oblastní žebříčky, nebo začnete jezdit i na velké celostátní závody jako člen některého z oddílů.

Orient'ák versus trail

Oriační běžci dokážou v závodech konkurovat trailovým specialistům, ale obráceně je přechod těžší. Já jsem opačný případ, protože jsem vyrostl v prostředí orientačního běhu. Poslední dobou však rád zavítám i na trailové závody, ☑

i CO MŮŽE TRAILOVÝ BĚŽEC ČEKAT OD ORIENTAČNÍHO BĚHU?

- + Vypilujete si techniku běhu v náročném terénu a horské pěšinky už budou pouhým odvarem.
- + Seběhy se časem stanou místem, kde budete proti soupeřům získávat.
- + Zjistíte, že při běhání hraje velkou roli soustředěnost. Soustředění na čtení mapy můžete lehce proměnit za zvýšené soustředění na běžecký styl při trailových závodech.
- + Věřte, že i 1,5 hodiny závodu v OB uteče jako voda a vy lehce naběháte objem.
- Pokud se při prvním závodě s mapou rozběhnete tempem běžeckého závodu, můžete pak strávit 10 minut hledáním první kontroly.
- V OB vás může porazit kamarád, kterému by se to při trailovém závodě nikdy nepodařilo. Hlavně na začátku hraje totiž významnou roli zvládnutí mapové techniky.
- Pokud jste precizní počítači kilometrů, věřte, že v OB jich za podobný čas napočítáte méně než při trailovém závodě.



☑ Při závodech v orientačním běhu se spíš než na vršky hor podíváte do hloubi lesa, běhání terénem mimo stezky je daleko obtížnější.

TIP: Další rady k tréninku, rozbor map i tipy pro začínající orientační běžce najdete na webu SvetBehu.cz v sekci Orientační běh.

jejichž nabídka je v Česku čím dál pestřejší. Protože se orientačnímu běhu věnuji na vrcholové úrovni, moc času pro účast na „hladkých závodech“ mi nezbyvá. Touto cestou se však vydalo už mnoho orientačních běžců specialistů. Například Honza Mrázek z týmu Salomon se v posledních letech často účastní trailových běhů a v horském maratonu si doběhl i pro titul vicemistra světa v družstvech. A jak vidí své výhody po přechodu z orientačního běhu? „Orienták mě naučil běhat terénem, což je lehce přenositelné na horské maratony. Tady oproti ostatním běžcům podobné výkonnosti získávám hlavně v technických pasážích a těžkých sebezích.“

Přidám jednu zajímavou historku ze slavného švýcarského horského běhu Sierre – Zinal, který v roce 2013 dokázal po mnoha letech vyhrát opět Švýcar Marc Lauerstein. Marc je orientační běžec, který se po skončení profesionální kariéry v roce 2012 začal věnovat horským běhům. Jaký recept ho dovedl k vítězství? Na kopci před sebezhem do Zintalu ztrácel na vedoucího Kolumbijce okolo dvou minut, ale pak to pustil z kopce po pěšině a kolumbijský závodník se rychlostí jeho sebezhu nedokázal vyrovnat. Na třetím místě ten rok dokončil závod slavný Kilian Jornet, konkurence tedy byla opravdu světová.



► Sprinty v orientačním běhu se často přesouvají do měst, kde musí závodníci dávat při čtení mapy pozor i na umělé překážky jako jsou ploty a zidky.

Autor: Jan Procházka

Jan Procházka se v současné době řadí k nejlepším českým orientačním běžcům. V roce 2012 se stal mistrem světa ve štafetách a loni již pošesté vyhrál legendární závod Velká kunratická.

X-TALON™
GET A GRIP

inov



www.inov-8.cz

BEZKONKURENČNÍ GRIP / DOKONALÉ ČTENÍ TERÉNU / VYLADĚNÉ FUNKČNÍ VLASTNOSTI



INOV-8 ALL TERRAIN CONCEPT STORES

– obchody s vysokou úrovní servisu

Trailpoint **Praha**
Run4Fun **Hradec Králové**
SP Sport **Zlín**

Sanasport **Brno**
Sanasport **Olomouc**

Sport Rysy **Poprad**
Bernosport **Trenčín**
Bezeckepotreby.sk **Banská Bystrica**

Tomáš Lichý:

Perun Skymarathon bude můj vrchol sezony na domácí půdě

Nadějný a talentovaný rodák z Třince Tomáš Lichý se dřív věnoval hlavně běhání na dráze. Minulý rok ale přestoupil na delší tratě a doslova všechny uchvátí svým výkonem na Perun Skymarathonu.

Perun Skymarathon, který je zároveň mistrovstvím ČR ve skyrunningu, vyhrál Tomáš dokonce v traťovém rekordu. Tento „objev roku skyrunningu“, jak ho někteří právem nazývají, bude letos obhajovat titul mistra ČR, na trati ho ale tentokrát čeká větší konkurence.

Máš za sebou velmi úspěšnou sezonu, jak hodnotíš loňský rok?

Loňská sezona se u mě nesla ve znamení přechodu na delší tratě, takže s tím přišlo hodně úspěchů, ale také ne úplně povedených závodů. Za úspěšné považuji svoje vystoupení na závodu Perun a také na neoficiálním mistrovství světa ve skyrunningu do 23 let v Gran Sassu, kde jsem vybojoval dvě druhá místa v závodě Sky a Vertical Kilometer (VK). Úspěchem pro mě bylo také umístění v první dvacítkě v obou disciplínách na finálových závodech SWS v Limone. Především kvůli nedostatečné regeneraci se mi naopak vůbec nepovedly starty na Zermatt maratonu a Dolomites VK. Doufám, že tyhle zkušenosti zúročím v letošní sezoně a vyhnu se vyloženě pokaženým závodům.



Chystáš se letos opět účastnit Perun Skymarathonu s úmyslem obhájit vítězství?

Určitě ano. Na republikové úrovni to pro mě bude hlavní vrchol sezony a pokusím se svůj loňský výkon vylepšit. Zatím mi ale na takhle dlouhé trati pořád chybějí zkušenosti. Letos by se na startu měla sejít větší konkurence, takže očekávám hodně zajímavý závod.

Jak se na Perun Skymarathon připravuješ? Co je nejdůležitější součástí tvého tréninku?

V zimě jsem hodně trénoval i závodil na skialpech, abych si trochu odpočinul od běhu. Teď už zase v tréninku půjde o nabíhání výškových metrů v horách a zapracuju ještě trochu taky na rychlosti. Hodně toho v přípravě naježdím i na horském kole. Na Peruna mám oproti ostatním výhodu, že bydlím přímo u jeho trati, takže na ní pořád trénuju a znám dokonale skoro každý její metr. Nicméně si nemyslím, že to bude rozhodující.

Vítěz Peruna opět pojede na Buff Epic Trail, loni jsi na 21km trase zaběhl skvělý výsledek, jak to vidíš letos? Pojedeš na Buff Epic Trail i v případě, že bys vítězství neobhájil?

Na Buff Epic Trail pojedu, jen pokud si ho vyběhnu na Perunu. Mám víkendy okolo Buff Epic Trailu nabitě závody, takže mi to do termínovky moc nezapadá. Týden před ním poběžím Dolomites Skyrace a týden po něm mistrovství světa mladých ve skyrunningu na Gran Sassu.

Buff Epic Trail bude letos hostit mistrovství světa ve skyrunningu, takže atmosféra bude určitě vynikající. Jak se ti líbila atmosféra na loňském závodě?



Tomáš Lichý se letos chystá obhajovat titul Mistra ČR ve skyrunningu.

Určitě tam bude skvělá konkurence i atmosféra. Už loni tam byly mraky fanoušků a teď, když je Buff Epic Trail současně i mistrovstvím světa, jich určitě bude ještě o dost víc. Pokud bych se tam dostal, vybral bych si disciplínu VK.

i BUFF EPIC TRAIL

Závod pořádaný každoročně v nádherném prostředí španělských Pyrenéj ve vesničce Barruera. Letos bude tento závod hostit Mistrovství světa ve skyrunningu. Poběží se tratě o délkách 105 km, 42 km, 21 km a vertikální kilometr (závod do 5 km s převýšením více než 1000 výškových metrů, pozn. redakce). Vítěz letošního závodu MČR Perun Skymarathon získá na MS nominaci s hrazenou účastí.



Hbitý mladík menší postavy původem z Katalánska se za posledních několik let stal horskou superstar, a to nejen mezi běžci. Jeho výkony inspirují také lezce, skialpinisty a další sportovce, kteří se snaží překonávat vlastní hranice. Kilian Jornet se stává živoucí legendou, která toho ale má ještě hodně před sebou. Možnost udělat s ním rozhovor jsme si tudíž nemohli nechat ujít.

Nedávno vyšel tvůj úplně nový film Langtang o pomoci v Nepálu po loňském ničivém zemětřesení. Můžeš nám ho trochu přiblížit?

Není to film o sportu, běhání, lyžování nebo alpinismu, i když o tom vlastně taky trochu je. Do Nepálu totiž jezdíme tyto sporty provozovat. Když jsme do Nepálu přijeli v květnu 2015 s cílem jít na Everest, přistáli jsme v zemi zdevastované ohromným zemětřesením. V údolí Langtang jsme se podíleli na záchranných pracích a pomáhali nevládním organizacím s poskytováním přístřešků a jídla postiženým. Film Langtang vypráví o naší cestě do těchto míst, o síle nepálských lidí, kteří dokážou být i přes to všechno šťastní.

Jaké máš běžecké plány pro letošní rok?

V tom zatím jasno nemám. Plánování letošní běžecké sezony se totiž bude odvíjet od chystaného výstupu na Everest.

Skialpinismus a horské běhání se ti daří výborně kombinovat, v obou dosahuješ prvotřídních výsledků. Není pro tebe příliš velká zátěž celý rok závodit na špičkové úrovni?

Skialpinismus vyžaduje větší soustředění a specifictější přípravu než běhání, závody jsou kratší a daleko techničtější. Oba sporty se doplňují, navíc po 15 letech závodění na skialpech

a 10 letech běhání už tak moc specifické přípravy nepotřebuju. Mohu tedy víc trénovat v horách, lézt a specifické přípravě se věnovat až pár dní před závody.

Jak jsi na tom se stravováním a pitím během tréninků a závodů? V jednom rozhovoru jsi uvedl, že při předloňském rekordním výstupu na Mt. McKinley (11 hodin a 48 minut, pozn. red.) na Aljašce jsi měl s sebou jenom litr vody, energetický gel a tyčinku, kterou jsi dokonce ani nesnědl...

Pokud nejsou tréninky delší než 8 – 10 hodin, nejím vůbec. A pokud nejsou delší než 5 – 6 hodin, tak si neberu ani pití. V horách nebo při dlouhých závodech je potřeba s sebou mít třeba energetický gel, kdyby člověku došla energie. Všechno je ale zátěž navíc, já se snažím nosit úplně minimum věcí.

Kilian Jornet, Núria Picas, Emma Roca, Tófol Castanyera nebo třeba Agustí Roca – to je světová špička v horském běhu. Co podle tebe stojí za takovým úspěchem katalánských horských běžců?

TIP: Rozhovory s dalšími běžeckými osobnostmi naleznete na www.SvetBehu.cz.

V srpnu na Mount Everest

Kilian Jornet o lásce k horám a běhání





Myslím, že to je tradicí a přístupem k horám v oblasti Anglada, Pons a okolí. A také výborou lyžařskou a skialpinistickou školou, kterou vede Jordi Canals. Ten se věnuje mladým atletům, jakým jsem byl například já. Má za sebou několik generací známých jmen, jako jsou Pep Ollé nebo Kiko Soler, z další generace právě Agustí Roca nebo Emma Roca. Pro mladé závodníky jsou tihle lidé obrovskou motivací.

Vzhledem k současné situaci v Katalánsku (snahy o odtržení

od Španělska – pozn. red.), považuješ se za Katalánce, nebo za Španěla?

Já se považuju za člověka z hor. V politice jsem spíš anarchista.

Co ty a silniční běhání? Nepřemýšlel jsi někdy o tom zkusit si zaběhnout některý z velkých světových maratonů?

Běhání na asfaltu je podle mě nebezpečné, je dost lehké se při něm zranit. Daleko radši lyžuji, lezu nebo běhám v terénu. Po silnicích jezdím na kole :-)

„Považuju se za člověka z hor, v politice jsem spíš anarchista.“

Běhání je hodně individuální sport a ty sám se netajíš tím, že máš rád samotu v horách. Ale pokud bys měl možnost, s kým by sis chtěl jít zaběhat?

Šel bych si zaběhat s přítelkyní (přítelkyně je také výborná skyrunnerka Švédka Emelie Forsbergová, která se v době příprav rozhovoru zranila na lyžích a nebude moct několik měsíců běhat, pozn. redakce), nebo s některým ze svých kamarádů. ☑

İ ÚSPĚCHY A REKORDY

V rámci projektu Summits of My Life vytvořil Kilian Jornet nové rekordy ve výstupu na Mont Blanc, Matterhorn, Kilimandžáro, McKinley a Aconcagua, z nichž některé byly později překonány. K dokončení projektu mu chybí už jen Elbrus a Mt. Everest, na který vyrazí letos.

Kilian je trojnásobným mistrem světa ve skyrunningu (v roce 2014 získal hatrick) a držitelem mnoha traťových rekordů horských běžeckých závodů. Z jeho nejvýznamnějších závodních úspěchů jmenujme trojnásobné vítězství v legendárním závodě Ultra Trail du Mont Blanc (2008, 2009, 2011), dvojnásobné zlato a dosažení traťového rekordu v závodě Hard Rock 100 (2014, 2015), vítězství v Matterhorn Ultraks (2013), americkém Western States (2011) nebo závodě Transvulcania (2013, 2014 – 2. místo).

Kilian Jornet je hlavním ambasadorem značky Salomon a podílí se na vývoji kolekce S-LAB.



salomon



☑ Kilian Jornet na závodě Ultra Pirineu. Foto Oriol Batista.

Určitě dostáváš spousty nabídek, ale přece – nepřemýšlel jsi někdy o tom vydat se na nějaký závod do Česka? Horské běhání u nás zažívá obrovský boom a pořádají se tu zajímavé akce jako Beskydská sedmička nebo Perun Skymaraton.

Ano! Mám v České republice pár přátel a vím, že je u vás hodně dobrých skialpinistů. Rád bych brzy přijel prozkoumat české hory!

Přemýšlel jsi někdy o tom, co budeš dělat, až jednou skončíš s aktivním sportem?

Až skončím s aktivním sportem, stane se ze mě nejspíš zase neznámý člověk. Ale vždycky budu nějak spojený s horami a outdoorovými zážitky.

☑ S přítelkyní Emelií Forsbergovou. Foto Markus Berger.



„Skialpinismus je pro mě sport, díky kterému jsem se stal profesionálním sportovcem.“

Od roku 2012 se věnuješ projektu Summits of My Life – chceš se pokusit vytvořit rekordy ve výstupu na nejdůležitější hory světa. Momentálně ti chybí vystoupit „jenom“ na Elbrus (v roce 2013 provedl Kilian Jornet neúspěšný pokus, pozn. red.) a Mt. Everest.

Chystáš se letos v tomhle projektu pokračovat?

Letos v srpnu mám v plánu návrat na Everest, kde bych se chtěl pokusit překonat časový rekord ve výstupu.

Dva z tvých rekordních výstupů na Aconcagua a Kilimandžáro velice brzy překonal Karl Egloff z Ekvádoru. Vnímáš to tak, že tvé rekordy jsou výzvou pro ostatní?

Jsem vlastně rád, že jsou mé výkony výzvou pro ostatní! Je pro mě velmi inspirující a zároveň i poučné sledovat, co Karl a ostatní dělají. Vidět lidi, kteří se pohybují v horách rychle a „nalehko“, je úžasné.

Kiliane, díky za rozhovor a přejeme hodně dalších úspěchů!

i KILIAN JORNET

Kilian Jornet je nejlepší horský běžec světa, je držitelem traťových rekordů na několika závodech. Kromě běhání se na vrcholové úrovni věnuje také lezení a skialpinismu. O jeho projektech bylo natočeno několik filmů – A Fine Line, Dejame Vivir a Langtang. Napsal také dvě knihy – Běhej nebo zemři a Neviditelná hranice, které vyšly i v češtině.

Svět outdooru

VYBAVENÍ | TESTY | EXPEDICE
OSOBNOSTI | CESTOVÁNÍ

Nejčtenější outdoorový časopis u nás.

Předplatné časopisu jen za 79 Kč

4 výtisky ročně + speciály Svět běhu a Lezecký svět

www.SvetOutdooru.cz/predplatne

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě

Mizuno DryLite tee

Triko pro běžecké výkony

Lehké pánské běžecké tričko s unikátní technologií DryLite odvádí od těla vlhkost, a udržuje tak na těle optimální mikroklima.

Díky technologii Mizuno Bodymapping triko kopíruje tvary těla a přizpůsobuje se jeho pohybům, což zabraňuje pnutí materiálu. Ploché švy a střiž Dynamotion Fit zaručí pohodlí a volnost pohybu.

Infocena: 749 Kč

www.mizuno.cz



Loap Marli a Malzo

Dámské a pánské funkční triko

Funkční triko v dámské i pánské variantě dobře odvádí pot a rychle schne. Hodí se pro širokou škálu sportovních aktivit – od outdoorových sportů až po posilovnu.

Triko ocení sváteční i aktivní sportovci, kteří si v něm bez nepříjemného stuzení mohou vychutnat radost z pohybu.

Infocena: 449/499 Kč

www.Loap.cz



Raidlight Team R-Light 004

Maximálně univerzální běžecké boty

S váhou 285 g, 10mm dropem a odpružením patří tato novinka na českém trhu k velmi univerzálním a robustním modelům. Plně vybavené CustomShoe zaručuje maximální přizpůsobení individuálním potřebám. Podle typu chodidla si vyberte polstrování patního kalíšku, vnitřní vložku i podešev. Proběháte podešve? Pošlete boty zpět a Raidlight vám je vrátí s novou.

Infocena: 3799 Kč

www.norskamoda.cz



Cap Pro Buff

Oboustranná kšiltovka, která větrá

Vzdušná, oboustranná čepice s neoprenovým kšiletem, vhodná pro intenzivní outdoorové aktivity. Je vyrobená z polyesterového materiálu Fastwick Extra Plus, který díky jemné síťované struktuře zabezpečuje vysokou prodyšnost a optimální regulaci vlhkosti a zároveň poskytuje až 98% ochranu proti škodlivému UV záření.

Infocena: 719 Kč

www.buff.cz



Asics Gel Innovate 7

Bota s gelovým odpružením

Lehká běžecká obuv je ideální pro začátečníky s neutrálním došlapem. Systém Duomax stabilizuje a kompenzuje pronaci při běhu. Gelový tlumicí systém v zadní části boty perfektně absorbuje nárazy a ve spojení s mezipodešví SpEVA zajišťuje perfektní komfort při běhání i na delší vzdálenost. Podrážka ze speciální gumy AHAR zajišťuje pevný došlap i na mokrému povrchu.

Infocena: 1999 Kč

www.hervis.cz



Klimatex Robe 1 a Lucy 1

Lehká softshellka s reflexními prvky

Bunda z odlehčeného softshellového materiálu se hodí do chladnějšího počasí na běh, běžky a aktivnější sporty.

Materiál je větruodolný, pružný a vysoce prodyšný, s dobrým odvodem potu. Centrální zip je podložený légou, která zabraňuje profouknutí. Bunda má tři vnější kapsy na zip s reflexním rámečkem. Spodní okraj bundy a rukávy s otvory na palce jsou lemovány pruženkou.

Infocena: 1090 Kč

www.klimatex.eu





Praha: Orientační běh kolem Jižního Města s Janem Mrázkem

Jižní Město se dá za dvě hodinky oběhnout krásnou přírodou. Tento okruh je tedy ideální pro objemovou přípravu, kdy si ale zároveň chceme běh užít. Začínáme u Hostivařské přehrady, ale na trasu se dá napojit kdekoli. Úzkou pěšinou se vydáme do Petrovic, běžíme trailem kolem Botiče až do Křeslic a dál po jižním okraji Milíčovského lesa. Začijeme „pražskou divočinu“ v Šeberově. V Kunratickém lese si vyběhneme na Hrádek a přes Roztyly a Spořilov se dostaneme na legendární Trojmezí. Přes divoce porostlé louky se zase napojíme na Botič, který nás skrz historickou Hostivař dovede zpátky k přehradě.



Praha: Orientační běh kolem Jižního Města

Délka: 21,36 km

Převýšení: 292 m

Povrch: Převážně terénní

Autor: Jan Mrázek

Salomon běžecké trasy

Zaběhejte si po trasách nejlepších českých běžců



Beskydy: Kolem Ondřejníku a Skalky s Markem Navrátilkem

Trasa vede přes masiv Ondřejník v předhůří Moravskoslezských Beskyd kolem jeho nejvyššího vrcholu Skalka (964 m). Vybíháme z Čeladné na traverzovou cestu směrem na druhý nejvyšší vrchol Ondřejník (889 m), pod nímž mineme turistickou chatu. Od ní pokračujeme směrem na rozcestí Ondřejník – sedlo a klesáme lesem nad Kozlovicemi. Cestou po vrstevnici proběhneme nad Kunčicemi pod Ondřejníkem a na jižním svahu Skalky se stočíme zpátky k Opálené. Nakonec nás čeká jen závěrečný seběh do Čeladné. Trasa vede lesem po zpevněných cestách a je ideální pro tempový trénink. Občasné klesání a stoupání se příjemně střídají.



Beskydy: Kolem Ondřejníka a Skalky

Délka: 16,83 km

Převýšení: 800 m

Povrch: Převážně asfaltový

Autor: Marek Navrátil



Brdy: Pavla Zahálková na trase k Padrt'ským rybníkům

Trasa vede převážně po asfaltových a zpevněných cestách s mírnými stoupáními i klesáními. Start je v malé obci Teslíny, kde se dá dobře zaparkovat i občerstvit po běhu. Začátek cesty vede lesem k Padrt'ským rybníkům. Dál se běží k hrázi Dolejšího Padrt'ského rybníka, kde se vám naskytne krásný výhled na rozsáhlé brdské louky a okolní zalesněné kopce. Trasa vede přes říčku Klabavu a pokračuje loukami a alejemi zpět k hrázi Hořejšího Padrt'ského rybníka, který je pro svůj půvab jedním z nejnavštěvovanějších míst Brd. Dál vede kolem bývalého kláštera, kde, pokud sejdete z cesty, najdete další rybníčky.



Brdy: Trasa k Padrt'ským rybníkům

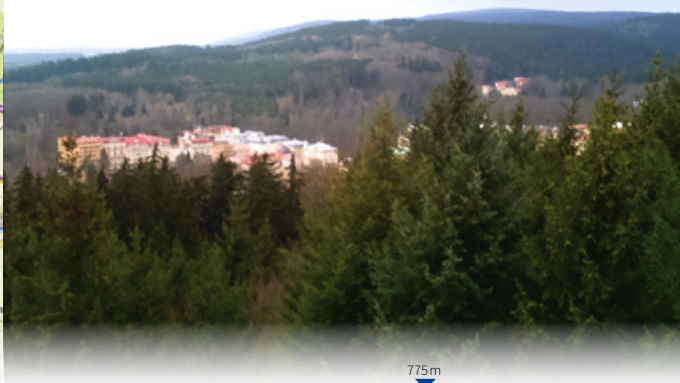
Délka:	16,63 km
Převýšení:	363 m
Povrch:	Převážně asfaltový
Autor:	Pavla Zahálková



Mariánské lázně: Vyhlídková trasa Romana Skalského

Běh krásnou přírodou kolem Mariánských Lázní uspokojí i náročnější běžce. Po úvodní rovině přes město začíná trasa stoupat do kopců kolem lázní. Obkroužíme Suchý vrch a dostáváme se na vyhlídku Karola. Kdo má chuť, může si prohlédnout krásnou přírodní rezervaci Žižkův vrch. Za lanovým parkem odbočíme doleva a dáme se cestičkou až na stejnojmenný vrchol. Vyběhneme z bukového lesa a už nás čeká nejvyšší bod naší trasy – rozhledna Kamzík. Odtud pohodově klesáme kolem Kamzického jezírka. Proběhneme naučnou stezku Lázeňské lesy a jsme téměř v cíli, kde se můžeme podle libosti občerstvit z lázeňských pramenů.

TIP: Další běžecké trasy najdete na webu www.SvetBehu.cz, kde můžete trasy ohodnotit nebo přidat své vlastní.



Mariánské lázně: Vyhlídková trasa

Délka:	13,20 km
Převýšení:	363 m
Povrch:	Převážně terénní
Autor:	Roman Skalský



Plzeň: Údolím Berounky s Tomášem Bystřickým

Okruh začíná v městské části Doubrava před kostelem sv. Jiří, směr můžete zvolit podle toho, jestli si kopec s rozhlednou Chlum chcete dát na začátek nebo na konec běhu. Zhruba polovina trasy vede nádherným trailem, zaříznutým ve svahu nad řekou. Cestička se vlní po vrstevnici, takže není nijak profilově náročná, ale jde o naprosto luxusní záležitost s výhledy na řeku. Poběžíte přes krátké kopečky a ostré zatáčky nad vodou. Na každém břehu je vždy jedno místo, kde je nutné být trochu opatrný a je lepší přejít do chůze. Trasa prochází lokalitami Zábělá a Malochova skalka v přírodní rezervaci Horní Berounka.



Plzeň: Údolím Berounky

Délka:	20,96 km
Převýšení:	475 m
Povrch:	Přírodní terén (kros)
Autor:	Tomáš Bystřický

TIP: Další běžecké trasy najdete na webu www.SvetBehu.cz, kde můžete trasy ohodnotit nebo přidat své vlastní.



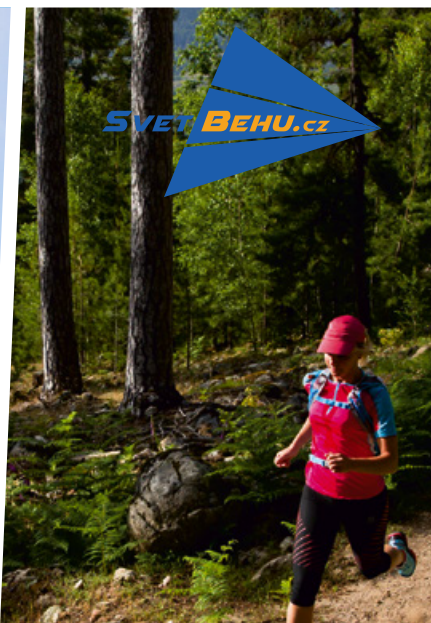
**OBSÁHLÝ
KATALOG
FERAT**

www.pohora.cz/feraty



**JEDINEČNÝ
KATALOG
TREKŮ**

www.pohora.cz/katalog-treku



**NEJHEZČÍ
BĚŽECKÉ
TRASY**

www.svetbehu.cz/bezecke-trasy



▼ Výukový kemp
v Novém Městě
na Moravě.

Radost z jízdy

Proč vyzkoušet kolečkové lyže?

Kolečkové lyže už dávno neslouží k letnímu tréninku jen špičkovým běžkařům. Čím dál častěji se na „kolce“ postaví i milovníci bílé stopy, kteří si v posledních slabších zimách dostatečně neužili sněhu, nebo aktivní sportovci, pro něž jsou kolečkové lyže skvělou fyzickou přípravou pro jakýkoli sport.

Jízda na kolečkových lyžích je všestranná disciplína, rozvíjí stabilitu, vytrvalost, rychlost i sílu. Běžkařům navíc pomáhá zdokonalit obě techniky jízdy (klasiku i bruslení) nebo trénovat sílu pro jízdu soupaž. Také pro běžce se nabízí jako vhodná alternativa tréninku, protože se při ní méně namáhají klouby, které nemusí čelit tvrdým nárazům při dopadu. Oproti běhu se při jízdě na kolečkových lyžích kromě svalů na nohou navíc komplexně zapojují také svaly paží, břicha a zad, takže se posílí celé tělo.

Místo vosku kolečka

Kolečkové lyže jsou oproti běžkám kratší a většinou o něco těžší. Podobně jako u běžek je i u kolečkových lyží potřeba jiný typ lyže na klasický styl a na bruslení, ale vyrábí se i varianta kombi, schopná obou způsobů jízdy. Lyže na klasiku a skate se liší délkou, lyže určené na bruslení jsou kratší. Hlavním rozdílem mezi nimi je antireverzní mechanismus u lyží určených na klasiku. Ten zabraňuje protáčení kolečka

a umožňuje pevný odraz. Materiál koleček a jejich velikost jsou stejně důležité jako to, jak namažete běžky. Určují totiž, jak rychle lyže pojedou.

TIP: Podrobnější článek o kolečkových lyžích najdete na webu SvetBehu.cz

Kromě hůlek (opatřených hroty na asfalt), které u lyží asi nikoho nepřekvapí, by při jízdě na kolečkových lyžích neměla chybět cyklistická helma. Začátečníci nezapomenou radši ani chrániče kolen, loktů a zápěstí, aby se vyhnuli silničnímu lišejí i dalším zraněním. Častým mýtem je, že se na kolečkových lyžích nedá brzdít, což není tak docela pravda. Při zvládnutí správné techniky se na kolečkových lyžích dá podobně jako na lyžích přibrzďovat pluhem nebo zpomalovat pomocí obloučků. Nově se vyrábějí i modely kolečkových lyží s brzdami, a to buď mechanickými (ovládají se nohou), nebo se sofistikovaným zařízením s ovladačem na rukojeti hole.

Lyže versus in-liny

Poměrně velký boom zažily v minulosti kolečkové brusle, na nichž se prohánějí po nejrušnějších cyklo- a in-line stezkách po celé republice tisíce nadšenců. Oproti kolečkovým

CHCETE VYZKOUŠET KOLEČKOVÉ LYŽE?

Pokud i vás láká vyzkoušet něco nového a užít si jízdu na lyžích i v létě, nechte si poradit od odborníků. Rady k vybavení a technice, desítky kilometrů vhodných tratí, kurzy pro začátečníky, půjčovnu vybavení i e-shop najdete na webu www.koleckovelyze.cz



lyžím mají ale in-liny menší stabilitu, což je dáno kratší délkou stejné plochy a také rychlejšími kolečky. Mezi nové trendy patří ježdění na bruslích s holemi, tedy tzv. Nordic blading, technikou jízdy se však nic tolik nepřibližuje běžkám jako kolečkové lyže.

Pár rad do začátku

Všechny začátky jsou těžké, ne u každého sportu navíc hrozí modřiny a odřeniny. Pokud vám při prvních pokusech poradí někdo zkušený, můžete se vyhnout chybám, které se postupem času špatně odbourávají. Pokud se chystáte na svou první jízdu, můžete se vám hodit následující tipy:

- Vyberte vhodný terén – silnice nebo cyklostezka s jemným asfaltem v naprosté rovině a bez provozu
- Správně přenašejte váhu z lyže na lyži – jen při úplném přenesení váhy na jednu lyži se můžete správně odrazit a jet
- Váhu přenechte na přední část chodidla, ne na patu
- Zkuste jízdu bez holí – líp tak najdete rovnováhu



Každý, kdo se už vážněji zabýval tím, jak vylepšit své běžecké výsledky, nejspíš brzy zjistil, že existuje celá řada často vzájemně odlišných až protichůdných rad, názorů a tréninkových plánů.

Je to tak: nelze jednoznačně říct, jaký tréninkový postup je ten nejlepší. Každý potřebuje něco jiného. I drobná, jednoduchá a leckdy nenáročná změna v tréninku ale může výrazně zlepšit vaši výkonnost. Proto jsme z desítek tréninkových plánů, postupů, knih, článků a návodů vydestilovali 44 inspirativních tréninkových tipů. Určitě uděláte dobře, když si je pročtete a promyslíte, co z nich by mohlo pomoci právě vám, a kde děláte chybu.

Plánování

1. Stanovte si konkrétní a přesný běžecký cíl. Napište si ho.
2. Dělejte si tréninkový plán a zapisujte si, jak ho plníte.
3. Běžecký rok si rozvrhněte do několika fází: objemová příprava, intenzivní příprava, závodní sezona a odpočinek.

RADY A TIPY PRO VÁŠ TRÉNINK

4. Na začátku běžeckého roku trénujte hlavně objem (co nejvíc naběhaných kilometrů), později intenzitu (rychlost a schopnost udržet tempo).
5. Trénujte v cyklech: např. tři týdny intenzivně, jeden volně.
6. Naplánujte si na začátku roku 80 % všech závodů, které chcete běžet.
7. Maratony si naplánujte nejlépe jen dva; jeden na jaře a druhý na podzim.
8. Vytrvalostní běžec se na své maximum dostane zhruba po deseti letech. Plánujte dlouhodobě.
9. Rozdíl mezi čtyřmi a pěti tréninky týdně je mnohem větší, než rozdíl mezi šesti a sedmi tréninky.

Metody tréninku: 10 kilometrů až maraton

10. Netrénujete jenom svaly. Musíte tělo naučit více spalovat tuky, podávat stejný výkon při menší spotřebě energie, pohybovat se efektivně, zvýšit počet mitochondrií, aerobní kapacitu, množství krevní plazmy, hustotu kapilár ve svalcích, množství krve pumpované srdcem atd.
11. Vybudovat svaly a sílu trvá týdny až měsíce; vybudovat vytrvalost roky.
12. Během týdne zařadte: 2x volný běh, 1x delší rychlý běh, 1x dlouhý méně rychlý běh, 1x intervaly (kratší, ale dost rychle běhané úseky).
13. Příklad pro běžce trénujícího na maraton za 3:10 (tj. tempo 4:15h/km): 2x 10 km tempem 5:30, 1x 10 km tempem 4:15, 1x 16 km tempem 4:55, 5x 1 km tempem 3:50 s meziklusem 500 m. Plus rozklus a výklus.
14. Silové a rychlostní tréninky běhejte odpočatí; jinak je to kontraproduktivní.
15. Volné běhy jsou stejně důležité jako ostatní prvky tréninku, nevynechávejte je, nezrychlujte je.
16. Týdenní objem kilometrů nezvyšujte rychleji než o 10 % týdně. Na asfaltu to jde hůř.
17. Doplnkové sporty (kolo, plavání) jsou fajn, ale chcete-li být dobří běžci, musíte běžet.
18. Posilujte střed těla, břišní a zádočné svaly – správné držení těla bude mít velký vliv na váš výkon.
19. S věkem rychleji ubývá svalů; čím jste starší, tím víc silového tréninku (kopce, posilování) potřebujete.

20. Trénovat běh z kopce vám může možná přijít trochu trapné, ale pokud v závodech budou seběhy, měli byste je taky trénovat. Jde jednak o techniku běhu (zejména u běhů v terénu), ale také o to, aby vaše tělo přivyklo nárazům při seběhu.

Běžecký styl

21. Je velmi těžké změnit zažitý běžecký styl. Měňte ho jen velmi pomalu, v dílčích krocích. Pozor, ať nevytloukáte klín klímem.
22. Natočte se při běhu na video.
23. Spočítejte si frekvenci kroků za minutu. Top běžci mají přes 90. Vyšší frekvence sníží výkyvy těla nahoru a dolů a ušetří spoustu energie.

Psychika

24. Závodte: v závodech zúročíte zkušenosti z předchozích závodů.
25. Máte-li víc závodů, nemůžete běžet každý nadoraz, uštvati byste se.
26. Hledejte hezké běžecké trasy a obměňujte je, ať vás běhání baví. Inspiруйте se třeba na www.SvetBehu.cz/ bežecké-trasy.
27. Pro psychickou vzpruhu zkoušejte i jiné druhy běhu: orientační běh, závody dvojic, deset druhů bláta na Gladiator Race či Army runu apod.

Regenerace

28. Regenerace je pro zvýšení výkonnosti stejně důležitá jako trénink. Trénink vaše tělo doslova ničí; až během regenerace tělo vylepšuje svaly a ostatní funkce.
29. Regenerace začíná výklusem po těžkém tréninku.
30. Po tréninku se hned napijte a doplňte energii. Velmi rychle po běhu, v dlouhých trénincích už i během nich v závěru, doplňte i bílkoviny, potřebné na opravu a výstavbu svalů.
31. Ženy a starší běžci potřebují pro regeneraci víc času.
32. Vaše tělo vám říká, kdy máte přestat, ale musíte se naučit ho poslouchat.

Zdraví

33. Jste nachcípání a nevíte, jestli jít běžet? Rozhodně nechoďte. Dva vynechané tréninky jsou lepší než dvoutýdenní chřipka.
34. Pokud vynecháte pár tréninků kvůli nemoci, nesnažte se to dohnat zvýšenými

dávkami, ale pokračujte v plánu dál normálně, jakoby se nic nestalo.

35. Věnujte pozornost bolavým kloubům, šlachám a svalům: příčinu hledejte hned a objevte slabé svaly nebo špatný běžecký styl dřív, než dojde ke zranění.
36. Den po závodě nebo těžkém tréninku pozor na bacily, máte oslabenou imunitu.

Další tipy

37. Investujte čas i peníze do výběru bot.
38. Kvalitně můžete za rok uběhnout jen dva maratonské nebo delší závody.
39. Pro delší závod na asfaltu trénujte dostatečně na asfaltu.
40. Běhejte občas s rychlejším partákem.
41. Správná strava a pití zlepši výrazně váš výkon.
42. Při těžkém tréninku byste měli jíst kolem 100 g bílkovin denně. Jste-li vegetariáni, je dost těžké toho dosáhnout, ale jde to. Zkuste si to občas spočítat. Bez bílkovin se vám svaly nebudou „předělavat“ a trénink je trochu zbytečný.
43. Kilogram tuku navíc vás zpomalí o 1 – 2 % – to je u maratonu několik minut!
44. Běhání po asfaltu je anomálie. Běhejte v přírodě.

Tak držíme palce, ať se zlepšíte! Ale když se to nepovede, nesvalujte vinu na nás 😊

TIP: Další tréninkové rady a plány najdete na www.SvetBehu.cz/trenink-a-plany

MOTIVACE DĚLÁ POLOVINU VÝKONU.

Pro vaši inspiraci přidáváme několik více i méně vážných běžeckých sloganů, kterých se můžete držet:

„Jednou přijde den, kdy už nebudu moci běžet – ale dnešek to není.“

Ten vnitřní hlas, který ti říká: „To nezvládneš,“ je LHÁŘ.

„Všechno přeběháš.“ (již slavný výrok špičkového ultramaratonce Radka Brunnera)

„Jen ti, kdo riskují, že zaběhnou příliš daleko, opravdu zjistí, kolik toho mohou uběhnout.“

„Není důležité, jak pomalu běžíš, za předpokladu, že nezastavíš.“

„Běž, jako by sexy kluk běžel před tebou a úchylek za tebou.“

„Každý idiot umí běžet, ale musí to být obzvláštní idiot, aby běžel půlmaraton.“

„Proč běháš?“ Ptát se může jen ten, kdo nikdy neběhal.

„Tělo dokáže to, čemu uvěří tvoje mysl.“

„Běhání je velká bolest a nejkrásnější pocit na světě. Pokud to chápeš, jsi BĚŽEC.“

„Bolest je přechodná, ale dobrý pocit vydrží dlouho.“

„Maraton: Po 30 kilometrech si budete myslet, že jste mrtví. Po 35 kilometrech si budete přát, abyste byli mrtví. Po 40 kilometrech budete vědět, že jste mrtví. Ale v cíli zjistíte, že jste se stali příliš tvrdými na to, aby vás něco zabilo.“



STORE
ONLINE
MOBILE

NEOMEZENÉ MOŽNOSTI NAKUPOVÁNÍ



NAKUP ONLINE
A VYZVEDNI
V PRODEJNĚ



ZJISTI STAV
OBJEDNÁVKY
VE SVÉM MOBILU



REZERVUJ ONLINE
A VYZVEDNI
V PRODEJNĚ



OBJEDNEJ SI ZDE
V PRODEJNĚ
A NECH SI SVŮJ
NÁKUP POSLAT
AŽ DOMŮ



OBJEDNEJ SI ONLINE
A JEDNODUŠE
SI VYMĚŇ V OBCHODĚ



DŮVĚŘUJ BEZPEČNÉ
PLATBĚ KARTOU



NAKUP ONLINE
V PRODEJNĚ
A ZAPLAŤ
ROVNOU NA
POKLADNĚ



NAKUP ONLINE
A V PRODEJNĚ
NECH SEŘÍDIT

NAVŠTIVTE NÁŠ E-SHOP NA WWW.HERVIS.CZ



www.dynafit.com



DYNAFIT



**SPEED
UP.**

PHOTO: MICHAEL WÖLLER

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě

Salomon Ellipse 2 GTX W

Trekovky do každého počasí

Lehká a pohodlná dámská bota Ellipse 2 GTX W kombinuje speciální tvar, vyhovující morfologii ženské nohy, s designovými prvky pro ženy. Podrážka Contagrip s různě hlubokým vzorkem zajišťuje dostatečnou přilnavost na mokřem i suchém povrchu a membrána GORE-TEX zase prodyšnost a nepromokavost pro celodenní turistiku ve středně těžkém terénu.

Hory si tak maximálně užijete.

Infocena: 3290 Kč

www.salomon.cz



Reda Rewoolution Furud

Prodyšné i hřejivé merino

Unikátní koncept první vrstvy pro aktivní sportovce. Triko je vyrobeno z termoregulační, přirozeně pružné pleteniny ze 100% merino vláken – Pure Merino Mesh Redactive.

Jedinečná struktura síťoviny dýchá i hřeje v těch nejnáročnějších podmínkách. Triko s gramáží 180 g/m² má úzký střih na tělo a ploché pružné švy.

Infocena: 2540 Kč

www.Rewoolution.cz



Kari Traa Louise ¾ Tights

Kalhoty pro aktivní pohyb a odhodlané ženy

Kari Traa Louise ¾ Tights dokáží zabrat a přesvědčit všechny ženy, pro něž zůstává jakýkoli aktivní pohyb nezbytností. Extra pružný, prodyšný a rychleschnoucí materiál počítá s rychlým tempem. Dokonale řešená technická panelová konstrukce s předtvarovanými koleny a silikonovým vnitřním páskem – nesmekem, který zabraňuje hnutí materiálu, zajišťuje perfektní pohodlí.

Infocena: 1960 Kč

www.norskamoda.cz



Hannah Parker LT

Lehký stretchový roláček pro aktivní sporty

Je vyroben z materiálu Polarstretch Lite, který je díky stavbě tkaniny dokonale prodyšný, umožňuje odvod tělesných výparů a snadno se udržuje. Rolák s krátkým zipem je vhodný zejména jako zateplovací vrstva a díky střihu Alpine fit a anatomicky tvarovaným rukávům výborně padne. Má kontrastní švy a na rukávu lepenou kapsu.

Infocena: 1790 Kč

www.Hannah.cz



Loap Wivien a Wido

Dámská a pánská lehká sportovní bunda

Univerzální bunda pro sportovní aktivitu odolá větru a UV záření, odpuzuje vodu a při zmoknutí rychle schne. Sbalit ji můžete do malého balíčku a mít ji pro případ nouze všude s sebou. Bunda z prodyšného materiálu má elastický spodní okraj, nastavitelnou kapuci a tři kapsy. Při pozdním návratu z výletu či cyklojízdy oceníte reflexní prvky.

Infocena: 949 Kč

www.Loap.cz



Raidlight Gilet Lazer Dry Responsiv 8L

Běžecký batoh plný hydratace

Batoh či vesta s integrovaným hydratačním systémem o objemu 8l tekutin skutečně nabádá k dlouhým tratím. Minimalistická hmotnost 160 g a hyperprodyšná síťovina 3D zajišťují maximální pohodlí a odvětrání zad. Vesta má 5 kapes – 2 přední kompatibilní, s Raidlight soft flask lahve, a hlavní kapsa na hydratační systém. Dostupný v dámské i pánské variantě.

Infocena: 3699 Kč

www.norskamoda.cz





La Sportiva Mutant

Výborný parták na dlouhé výběhy v horském terénu

Co na botě zaujme ještě před nazutím, je svršek. Kromě pěkného designu je jeho povrch hladký a působí odolně. Hladký dojem dokreslí ještě inovativní šněrování. Bota má klasické šněrování se zakončením na straně, kde je kapsička na schování tkaničky. Stejně jako jsme zvyklí u ostatních modelů La Sportiva, i tyto boty mají podrážku z technické směsi FriXion. Bota díky této přilnavé gumě velmi dobře drží na mokřem skalnatém povrchu, ale při testování obstála i na namrzlém povrchu a sněhu. Drop 10 mm dělá z Mutanta skvělého partáka na delší terénní výběhy v horách i v mírně technickém terénu.

Rychlá fakta

Hmotnost: 300 g (vel. 39 EU)

Podešev: FriXion XF ultra grippy

Dodává: HUDY sport

Infocena: 3290 Kč

Více info na www.hudy.cz

Tester: Michaela Kofrová, horská běžkyně a šéfredaktorka www.SvetBehu.cz

Detailní recenze: www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás

inovativní šněrování

velmi hladký a odolný svršek

komfortní pocit při nazutí

Rychlá fakta

Hmotnost: 325 g (vel. UK 8,5)

Šněrování: systém Quicklace

Drop: 10 mm

Dodává: Amer Sports

Infocena: 3790 Kč

Více info na www.salomon.cz

Tester: Kateřina Smolová, běžkyně i trekařka na dlouhé vzdálenosti, šéfredaktorka www.HedvabnaStezka.cz

Detailní recenze: www.SvetBehu.cz

Zaujalo mě

perfektní zpevnění boty v oblasti nártu

velmi dobrá přilnavost i na kluzkém povrchu

gumová špička boty chrání prsty

Salomon Wings Pro 2

Jarní novinka vhodná do terénu

Salomon má neocenitelnou zkušenost s trailovými botami, což se odrazilo i na modelu Salomon Wings Pro 2. Jedná se o botu s velmi dobře schnoucím svrškem, který na první pohled zaujal atraktivním designem. Systém Sensifit perfektně drží nohu v oblasti nártu a noha je tak v botě stabilní i v technických sebězích. Podrážka ze dvou druhů materiálu podřídí na kluzkém povrchu. Pevná gumová obsázka špičky chrání prsty před případnými nárazy. S dropem 10 mm je bota ideální na delší terénní výběhy pro hobby běžce, kteří to s běháním v terénu myslí vážně a chtějí závodit na delších tratích.



Lowa Innox Evo LO

Bota, která vydrží!

Běžecká novinka Lowa Innox Evo je zajímavým produktem především pro objemové tréninky a tempové běhy v mírném terénu. Lehký svršek tvoří dobře prodyšná síťovina a syntetická useň. Klasické šněrování umožňuje dobré stažení nohy ve spodní i horní části nártu. Hlavní předností boty je dlouhá životnost. Podešev s pryžovým běhounem Lowa Enduro Evo je vytvořena vstříkovanou technologií Monowrap se speciálním odpružením z odlehčeného polyuretanu Dyna-PU. Vstříkovaná technologie bez jakýchkoli lepených vrstev zajišťuje bezkonkurenční životnost. Nečekejte botu pro skyrunning, ale skvělého pomocníka pro delší výběhy v lehčím terénu.

Rychlá fakta

Hmotnost: 350 g (UK 8)

Podešev: Lowa Enduro Evo

Dodává: Prosport

Infocena: 3500 Kč

Více info na www.prosportshop.cz

Tester: Martin Mikloš, horský běžec z Beskyd a šéfredaktor www.ExtremniZavody.cz

Detailní recenze: www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás

pohodlí při delších bězích

dlouhá životnost

absence lepených spojů

Rychlá fakta

Hmotnost: 269 g (42,5 EUR)

Dodává: Camping Gaz

Infocena: 3299 Kč

Více info na zootsports.com

Tester: Karel Vůjtek, běžec na střední trati a redaktor www.SvetBehu.cz

Detailní recenze: www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás

prodyšný materiál svršku

pohodlnost boty

neotřelý design

Zoot Solana 2

Váš partner pro objemové tréninky

Jarní běžecká novinka od triatlonové značky Zoot navazuje na oceňovaný model běžeckých bot Zoot Solana. Obuv na první pohled zaujme moderním a svěžím designem. To nejlepší ale přijde ve chvíli, kdy si boty Solana 2 obujete a vyběhnete. Jsou neuvěřitelně pohodlné, výborně obepínají nohu a skvěle sedí. Ideálně se hodí pro objemové silniční tréninky. Vylepšená konstrukce boty Solana 2 poskytuje vynikající ochranu nártu a Achillovy šlachy. Nový materiál BareFit Internal Liner ve svršku zajišťuje dobré větrání při delších trénincích. Sklon pata-špička 8 mm a vylepšená podrážka pak poskytnou skvělý kontakt nohy s terénem.



Mizuno Wawe Sayonara 3

Tempová obuv, kterou necítíte na noze



Nový model zaujme svou lehkostí. Dokonalý aerodynamický tvar obuvi navíc výborně sedí na noze a umožňuje držet při běhu vysoké tempo. Technologie mezipodešve U4iC má vynikající tlumicí schopnosti, což oceníte při delších bězích. V zatáčkách či výběžích drží bota výtečně stabilitu, ať už máte supinační či pronační nášlap. Model je určen pro běžecké orientované na výkon. Využít se dá jak na závody, tak i na tréninky, přičemž tato inovovaná konstrukce boty se hodí spíše k tréninkovému využití, pro každodenní rychlý běh.

Rychlá fakta

Hmotnost: 260 g (8 UK)

Drop: 10 mm

Dodává: Level Sport Koncept

Infocena: 3499 Kč

Více info na www.mizuno.eu/cs

Tester: Jiří Mašek, maratonec a redaktor www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás

nízká hmotnost

stabilita

tlumicí schopnosti

Detailní recenze na www.SvetBehu.cz



KLIMATEX®
TECHNOLOGY

Funkční oblečení



pro běh



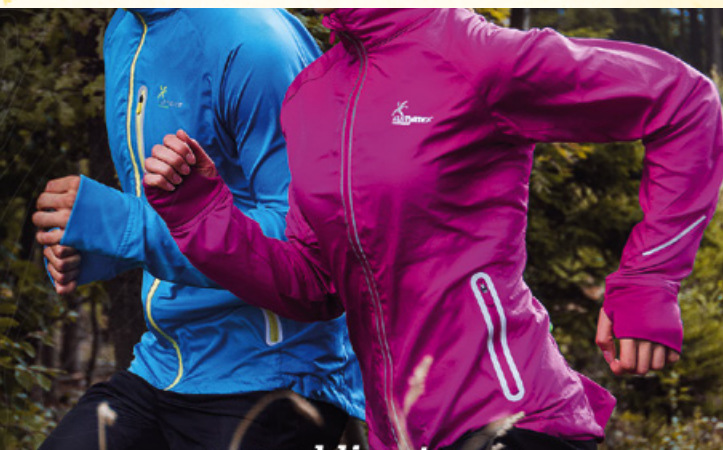
na kolo



do hor



zakázková výroba



www.klimatex.eu

BIKE HIKE RUN

Najdete nás v Praze, Brně, Jihlavě, Letovicích, Ostravě a Žilině



Polar A360

Chytrý náramek, který vám změří tep

Polar A360 není jen chytrý náramek, ale i praktický sporttester. Umí počítat kroky, dobu nečinnosti, měřit aktivitu, délku a kvalitu spánku. Funkce Training pak zaznamená vaše aktivity. Díky integrovanému měřiči tepové frekvence máte možnost během tréninku sledovat, ve které zóně se pohybujete. Aplikace nabízí tipy na aktivity, které jsou vhodné ke splnění denního plánu, a každý den přidá shrnutí, jak jste si vedli. Kvalitní zpracování doplňuje jednoduché a přehledné prostředí. Baterie má solidní výdrž, při zapnutých notifikacích a jedné aktivitě s měřením tepu mi náramek vydržel celý týden.

Rychlá fakta

Hmotnost: 34 g
Rozlišení displeje: 80 x 160 px
Doba provozu: 12 dnů
Konektivita: Bluetooth, USB
Infocena: 5325 Kč
Dodává: Potten & Pannen
Více info na www.vasekuchyne.cz
Tester: Karel Královce

Detailní recenze: www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás

materiál a provedení
jednoduché ovládání
notifikace z telefonu

Sensor PT Coolmax Fresh GPS

Triko, které oceníte zejména v letním období

Rychlá fakta

Materiál: Coolmax fresh
Dodává: Zookee
Infocena: 645 Kč
Více info na www.sensor.cz
Tester: Jiří Mašek, redaktor SvetBehu.cz

Detailní recenze: www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás

vykající termoregulační vlastnosti
rychlý odvod potu od těla
volnější střih

Nový model pánské triko Coolmax Fresh Performance Tee díky dobré tvarové stálosti a elasticitě výborně zvýrazní vaši sportovní postavu. Materiál Coolmax Fresh je velmi příjemný na těle a při běhu výborně odvádí pot. Díky tomu má triko dobré termoregulační vlastnosti a je vhodné při použití i v hodně teplém počasí. K většímu pohodlí při nošení přispívají i ploché švy. Předností nového modelu trika je jeho civilnější volnější střih, který oceníte nejen při sportovních aktivitách, ale i při běžném nošení.



Leki Micro Trail Pro

Hole pro stabilitu při běhu v terénu



Třídílné skládací trailrunningové hole, které vás podrží v náročném terénu, si pořídíte na výšku postavy, tudíž odpadají nepříjemnosti se zasouváním, s jakým se setkáme u teleskopických holí. Uvolňovací Push Button mechanismus umožňuje pomocí jednoho tlačítka rychlé a snadné složení a rozložení. Madlo Trigger Shark využijete v případě potřeby bleskurychlého připevnění a uvolnění poutka a zároveň zajišťuje až nečekanou flexibilitu. Hole jsou celokarbonové s titanovými objímkami a překvapí zejména svou nízkou váhou, která vám zpříjemní jejich užívání především při dlouhých trailových závodech.

Rychlá fakta

Materiál: karbon, titan
Délka holí: 105 – 130 cm
Hmotnost: 410 g (130 cm, váha obou holí)
Rukojeť: Trigger Shark
Dodává: LEVELSPORTKONCEPT, s. r. o.
Infocena: 3940 Kč
Více info na www.shop.leki.cz
Tester: Michal Dobiáš, majitel obchodu s běžeckým vybavením Trailpoint

Zaujalo nás

stabilita hůlek v terénu
rychloodnímatelné madlo Trigger Shark
nízká váha

NEVER STOP PUSHING

挑戦は続く

PURSuing PERFECTION IN OSAKA SINCE 1906



WAVE RIDER 19

PRO PLYNULEJŠÍ BĚH, POCIT VĚTŠÍ RYCHLOSTI
A TOUHU DOSTAT SE DÁL

Stejně tak jako naši nejlepší sportovci se vždy snažíme překonat svoje dosavadní maxima. Tento model běžecké obuvi vychází z odkazu produktové řady Wave Rider je doposud tou nejlepší botou, kterou máme. Díky větší odolnosti a lepšímu tlumení poskytuje neprekonatelný pocit z běhu a padne tak harmonicky na nohu, jakoby s ní byla spojena na každém kroku. Přijímáme vaši výzvu.



FEEL AFRICAN RUNNING

BĚHEJTE VE STYLU VELKÝCH ŽEN

ORIGINÁLNÍ KOLEKCE BĚŽECKÉHO OBLEČENÍ INSPIROVANÉHO LEGENDÁRNÍ BĚŽKYNÍ **LORNAH KIPLAGAT**



PRÁVĚ K DOSTÁNÍ NA

VIPceny.eu

NÁKUPY JEDNODUŠĚ, RYCHLE, POKOUDNĚ



Svět běhu v roce 2016 doporučuje závody

DUBEN

- 16. 4. Halahoj Třebíčský půlmaraton (Vysočina) pulmaraton.halahoj.org
- 16. 4. Ještěd Skyrace (Liberecký kraj) www.jestedskyrace.cz
- 16. 4. Night Trail Run Kroměříž (Zlínský kraj) www.nocnibeh.cz
- 17. 4. Pyšelský kopeček (Středočeský kraj) www.run-4ever.cz/pyselskykopecek
- 19. 4. O2 Pražská štafeta 4x5 km (Praha) www.runczech.com
- 23. 4. Pošuk (Středočeský kraj) www.posuk.net
- 23. 4. High Point Sušický horský běh (Plzeňský kraj) www.horskybeh.cz
- 23. 4. Půlmaraton Plzeňského kraje (Plzeňský kraj) pulmaraton.plzensky-kraj.cz
- 23. 4. NoMen Run (Vysočina) www.nomenrun.cz
- 23. 4. Jablonecký běh "Do Pohody" (Liberecký kraj) www.behjablonec.cz
- 30. 4. KTRC Trail Ostrava (Moravskoslezský kraj) www.ktrc.cz



MISTROVSTVÍ SVĚTA VE SKYRUNNINGU

22. – 24. 7. Buff Epic Trail (Španělsko) www.buffepictrail.com
Nejlepší český a slovenský běžec v MČR, Perun Skymarathonu (8. 5. 2016) získají nominaci s hrazenou účastí na Mistrovství světa ve skyrunningu, Buff Epic Trail.

KVĚTEN

- 6. – 8. 5. Jesenická stovka (Olomoucký kraj) www.jesenickastovka.cz
- 7. 5. Hyundai Perun Skymarathon (Moravskoslezský kraj) www.perunmaraton.cz
- 6. – 8. 5. Inov-8 Gladiator Race Milovice (Středočeský kraj) www.gladiatorrace.cz
- 8. 5. Volkswagen Maraton Praha (Praha) www.runczech.com
- 15. 5. La Sportiva Moldavský půlmaraton (Ústecký kraj) moldavsky-pulmaraton.webnode.cz
- 20. – 21. 5. Rock-Point Horská výzva Krušné hory (Karlovarský kraj) www.horskavyzva.cz
- 21. 5. Mattoni 1/2Maraton Karlova Vary (Karlovarský) www.runczech.cz
- 21. 5. Cutt Bílé Karpaty (Jihomoravský kraj) www.cutt.cz
- 21. 5. Night Trail Run Zlín (Zlínský kraj) www.nocnibeh.cz
- 21. 5. Šutr54 (Praha) sutr54.wordpress.com
- 21. 5. Brdská 25 (Středočeský kraj) brdska25.cz
- 25. 5. Hradecký koloběh (Královéhradecký kraj) www.sportvisio.cz
- 28. 5. Běhej lesy Lednice (Jihomoravský kraj) www.behejlesy.cz
- 29. 5. KTRC Trail Praha (Praha) www.ktrc.cz
- 29. 5. Olfincar Trutnovský půlmaraton (Královéhradecký kraj) www.sportvisio.cz

ČERVEN

- 4. 6. Letkovská čtyřicítka Pilsen Trail (Plzeňský kraj) www.pilsentrail.cz

- 4. 6. Mattoni 1/2Maraton České Budějovice (Jihočeský) www.runczech.cz
- 10. – 11. 6. Rock-Point Horská výzva Beskydy (Moravskoslezský kraj) www.horskavyzva.cz
- 11. 6. EPO Trail Maniacs 2016 Harrachov, MČR v horském maratonu (Liberecký kraj) trailmaniacs.cz/harrachov
- 11. 6. KTRC Dolní Morava (Pardubický kraj) www.ktrc.cz
- 17. – 19. 6. Inov-8 Gladiator Race Holice (Pardubický kraj) www.gladiatorrace.cz
- 18. 6. Night Trail Run Repechy (Olomoucký kraj) www.nocnibeh.cz
- 18. 6. Běhej lesy Karlštejn (Středočeský kraj) www.behejlesy.cz
- 25. 6. Veřovický lesoběh (Moravskoslezský kraj) lesobeh2016.cz
- 25. 6. Mattoni 1/2Maraton Olomouc (Olomoucký kraj) www.runczech.cz
- 25. 6. Sněžka – Praha (Královéhradecký kraj/Praha) www.snezka-praha.cz

Další závody do konce roku, které si nenechte ujít

- 16. 7. Armyrun Vyškov (Jihomoravský kraj) www.armyrun.cz
 - 23. 7. Běhej lesy Brdy (Plzeňský/Jihočeský kraj) www.behejlesy.cz
 - 6. 8. Zlatá stezka (Jihočeský kraj) www.behzlatastezka.cz
 - 13. 8. Armyrun Ještěd (Liberecký kraj) www.armyrun.cz
 - 13. 8. Běhej lesy Bílá (Moravskoslezský kraj) www.behejlesy.cz
 - 20. 8. Salomon Slezský maraton (Moravskoslezský kraj) www.slezskymaraton.cz
 - 2. – 4. 9. adidas Beskydská sedmička (Moravskoslezský kraj) www.beskydskasedmicka.cz
 - 2. – 4. 9. Inov-8 Gladiator Race pevnost Josefov (Královéhradecký kraj) www.gladiatorrace.cz
 - 3. 9. ČEZ Jizerská 50 Run (Liberecký kraj) www.behejlesy.cz
 - 10. 9. Birell Grand Prix Praha (Praha) www.runczech.cz
 - 17. 9. Mattoni 1/2Maraton Ústí nad Labem (Ústecký kraj) www.runczech.cz
 - 18. 9. Eleven půlmaraton Český ráj (Středočeský kraj) www.sportvisio.cz
 - 1. 10. ŠUTR Šumava (Jihočeský kraj) sutr54.wordpress.com/sutr-sumava
 - 9. 10. Olfincar Hradecký půlmaraton a ČSOB Maraton Hradec Králové (Královéhradecký kraj) www.sportvisio.cz
 - 22. 10. EPO Trail Maniacs 2016 Slapy (Středočeský kraj) www.trailmaniacs.cz
- Každý měsíc se koná závod na 5 a 10 km v rámci Loap Pražské běžecké ligy. www.vaseliga.cz