

SVET BEHU.cz

Běžecké trasy
osmi českými
pohořími

Tréninkové rady
našich i světových
běžeckých špiček

Recenze
trailových bot

Kalendář nejlepších
závodů v terénu



SVET BEHU.cz

Obsah

- 3** Běžecké novinky a zajímavosti
- 4** Jan Zemaník: Vrcholem sezony je mistrovství Evropy
- 5** Tipy na vybavení
- 6** Špičkové běžecské trasy po českých horách
- 10** Základní principy stravování běžce
- 12** Vše, co jste chtěli vědět o běhu, ale báli jste se zeptat
- 14** Zdeněk Kříž: Sportovní univerzál z Krkonoš
- 15** Tipy na vybavení
- 16** Jan Francke: Yukon Ultra Trail
- 17** Recenze běžecských bot: adidas Terrex Boost, Inov-8 Race Ultra, La Sportiva Bushido
- 18** Trailrunning: naučte se lépe běhat v terénu
- 22** Núria Picas: Letos si splním svůj dlouhodobý sen
- 24** Doporučené závody na jarní a letní sezonu 2015

Co všechno byste neměli zapomenout před závodem nebo velkým během

Zkontrolujte si, jestli jste na něco nezapomněli!

- ☒ Registrovat se na závod s dostatečným předstihem (na velké závody může být omezený počet míst nebo uzávěrka registrací)
- ☒ Večer před během si dát jídlo bohaté na sacharidy (třeba těstoviny)
- ☒ Připravit si vyzkoušené boty, ponožky, trenky, tričko, podprsenku, případné další oblečení
- ☒ Tekutiny s sebou na víc než hodinový běh
- ☒ Jídlo s sebou na víc než hodinový běh
- ☒ Vzít si den předem hořčičk a vitamín B6 proti křečím
- ☒ Zajít si před startem na velkou i malou 😊
- ☒ Přelepit bradavky
- ☒ Natřít opalovacím krémem podle potřeby
- ☒ Sluneční brýle nejen v létě
- ☒ Natřít proti puchýřům a opruzeninám: podpaží, mezi prsty, třísla, chodidla
- ☒ Dobít sporttester a mobil
- ☒ Zkontrolovat baterky v čelovce
- ☒ Těšit se a radovat se, většina populace by něco takového ani neušla
- ☒ Představovat si ve své fantazii, jak poběžíte (podle výzkumů to zlepšuje výkon)
- ☒ Připravit si průpovědky na zmatení konkurentů (osvědčené jsou třeba: „nemám vůbec natrénováno a teď ještě ta chřipka“ nebo „dneska jdu volně, mám pořád bolesti kyčle“ apod.)
- ☒ Nenechat se na startu zmást průpovědkami konkurentů 😊
- ☒ Napsat si na ruku plánované mezečasy
- ☒ Napsat si na ruku a stehna motivační hesla (my používáme jednoduché „Přidej“, což kupodivu jako připomínka funguje, a pak taky „Nejsi na procházce“)
- ☒ Nachystat jídlo a pití po doběhu pro rychlou regeneraci
- ☒ Jít včas spát
- ☒ Zajistit si sanitku do cíle, popřípadě aktualizovat závěť 😊



Ve spolupráci s firmou

Buff jsme připravili pro
běžce speciální kolekci

šátků Buff Reflective

s originálním designem SvetBehu.cz.

Jedná se o šátky s reflexním pruhem,

který oceníte zejména při běhání

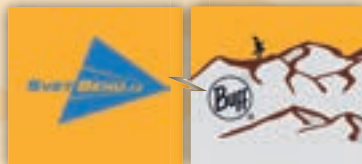
za šera a tmy.

Kde šátky můžete získat?

Šátky můžete vyhrát na našich partnerských závodech.

O jaké závody se jedná, se dozvíte na

www.SvetBehu.cz/doporucene-zavody



✓ S Kilianem Jornetem se můžete potkat na evropských závodech, např. na Dolomity Skyrace.

Novinky a zajímavosti ze světa běhu

Novinky z veletrhu ISPO v Mnichově

Nejlehčí boty světa Cloud od švýcarské značky On

V rámci sportovního veletrhu ISPO, který se koná každoročně v Mnichově, byl představen nový model boty od mladé švýcarské značky „On“, která využívá technologie CloudTech. Bota s názvem Cloud je podle výrobce nejlehčí na světě. Váží pouhých 168 gramů (velikost US 7 dámská) a získala zlaté ocenění v kategorii „Výkonnost“.

TIP: Více informací o novinkách z veletrhu ISPO v Mnichově najdete na www.SvetBehu.cz.



Oceněná novinka od Inov-8

Inov-8 vycházel z potřeb běžců, kteří běhají ultramaratony. Jejich hlavním požadavkem bylo více místa na povinnou běžeckou výbavu, jídlo a pití. K tomu všemu je třeba mít přístup po dobu běhu bez nutnosti zastavení. Inov-8 tak přišel se zcela novým modelem na pomezí mezi běžeckým batohem a vestou Race Ultra 10. Model má deset i za běhu přístupných kapes, které

poskytují dostatek místa pro výbavu běžce. Tato verze je dostupná i v objemu 5 litrů, což ocení běžci na kratší tratě. Obě verze jsou ve dvou velikostech.

TIP: Více informací o produktových novinkách z veletrhu ISPO najdete na www.SvetBehu.cz.



Rekordy

Karl Egloff překonal už druhý rekord Kiliana Jorneta. Tentokrát ve výstupu na Aconcagua

Ekvádorský ultra běžec Karl Egloff překonal už druhý rekord Španěla Kiliana Jorneta. Tentokrát šlo o rychlostní výstup (výběh) na horu Aconcagua v Argentině. Karl Egloff ho dokázal překonat téměř o hodinu v čase 11 hodin a 52 minut. Karl nedávno překonal i Kilianův rekord ve výstupu na Kilimanďáro, nejvyšší horu Afriky, kde to Kilianovi natřel skoro o hodinu a půl.

TIP: Celý článek najdete na www.SvetBehu.cz.



Tipy

První běžecký zájezd v Čechách

Cestovní kancelář CK TRIP přichází na český trh s absolutní novinkou v podobě běžeckých zájezdů do Rakouských Alp. Místem těchto zájezdů je horská vesnička St. Martin am Tennengebirge, která je východiskem deseti značených turistických tras. Ty jsou rozděleny na čtyři stupně obtížnosti v délkách 2 – 20 km. Náplní pětidenního zájezdu je především běhání v krásném horském prostředí. Délky i obtížnost tras je možno vždycky přizpůsobit podle požadavků klienta.

TIP: Více na www.ck-trip.cz.

Kde si můžete zaběhat s Kilianem Jornetem?

Pokud máte chuť navštívit nějaké zahraniční závody, zkuste třeba některé, kterých se bude účastnit i Kilian Jornet či další hvězdy světového trailrunningu. Hvězdné obsazení je vždycky velký zážitek a zároveň garantuje vysokou organizační úroveň daného závodu. S tím jsou ale spojené i vyšší náklady a nutnost zakoupit číslo dlouho dopředu. Když k tomu přičteme ještě cestovní náklady, jedná se už o pěknou sumu, takže jde o ideální dovolenou pro nadšené běžce a běžkyňe, kteří si chtějí užít atmosféru zahraničních závodů. Kilian má vytipované závody, kterých se po Evropě účastní tradičně. Letos ho tedy můžete najít hned zpočátku sezony na Transvulcanii na Kanárských ostrovech. Dále např. v Chamonix na mistrovství světa ve skyrunningu, v Dolomity Skyrace či Limone Extreme. Všechny závody jsou s vysokým převýšením a dost technicky náročné, proto je doporučujeme opravdu jen těm nejzkuštěnějším.

TIP: Více informací o dalších běžeckých osobnostech najdete na www.SvetBehu.cz.



Rozhovor s Janem Zemaníkem

Vrcholem sezony bude ME ve skyrunningu ve Španělsku

Jan Zemaník je český horský běžec z týmu Salomon, který loni dokázal zvítězit v jednom z nejtěžších horských závodů v České republice – Hyundai Perun SkyMaratonu. Pravidelně se účastní i zahraničních závodů, kde za svůj největší úspěch považuje 20. místo na MS ve skyrunningu v Chamonix a 22. místo na Transgrancanarii (125 km dlouhý závod s 8500 m pozitivním převýšením na Kanárských ostrovech), obojí v roce 2014.

Jak ses dostal ke skyrunningu? Běháš od malička, nebo jsi běhu propadl až později?

Jako malý jsem začínal s atletikou, závodil jsem a trénoval na ovále zhruba pět let. Později, když už nebylo tolik času na atletickou přípravu, jsem se přesunul k extrémním vytrvalostním sportům v přírodě a skyrunningu. Od malička se pohybuju v Beskydech, rád jezdím do Tater a do Alp, skyrunning a podobné závody je přesně to, co mě baví.

Jak hodnotíš loňskou sezonu a na co se chystáš letos?

Loňská sezona byla moje nejpovedenější, na mnohých domácích závodech se mi podařilo zvítězit, což mi samozřejmě udělalo velkou radost. Dařilo se mi i v zahraničí, na MS ve skyrunningu v Chamonix jsem doběhl 20. a na Transgrancanarii 22., což jsou moje nejlepší běžecké výsledky vůbec. I letos se chystám na několik zahraničních závodů, a sice hlavně na ME ve skyrunningu ve Španělsku – Zegama-Aizkorri, Gran trail Orobie v Itálii nebo Ice trail Tarentaise ve Francii. Celkově chci upustit od startů na dlouhých závodech a víc se zaměřit na horské maratony.

Co je tvým hlavním cílem pro běžeckou sezonu 2015 a kde všude tě budeme moci potkat nebo podpořit v České republice?

Hlavním cílem a vrcholem letošní sezony by mělo být mistrovství Evropy ve skyrunningu, které se koná v květnu ve Španělsku – SkyMaraton (pozn. redakce: Maraton Alpina Zegama-Aizkorri) a v červenci ve Francii – UltraSky (pozn. redakce: Ice-Trail Tarentaise), navíc bych se měl objevit na startu některého závodu světové skyrunningové série. V ČR bych měl startovat na Hyundai Perun SkyMaratonu a některých závodech Salomon Trail Running Cupu. V rámci tréninku budu startovat na mnoha krosových a silničních závodech, zejména na severní Moravě.

Používáš stejné boty na závod i na trénink, nebo je střídáš? Bereš si jiné boty pro Slezský maraton a jiné pro Ondřejnickou patnáctku?

Boty určitě střídám, což je myslím základ. Na závody v horách používám výhradně modely Salomon S-Lab Sense a S-Lab Sense Ultra Softground. Model Sense беру na rychlejší závody a Sense Ultra Softground všude tam, kde je mokro, bahno a kluzko. Má výrazný a agresivní vzorek, jsou stabilní a na mnohých závodech jsem díky nim úspěšný. Na trénink jsem si oblíbil novinku Salomon X-Scream 3D, která se dobře hodí na objemový trénink na silnici a zpevněných cestách.

Honzo, díky za rozhovor a budeme držet palce v sezoně 2015!

TIP: Další rozhovory a profily běžců a běžkyň naleznete na www.SvetBehu.cz.

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě

Klimatex Hurub

Ultralehká větruodolná bunda

Ochrana proti větru s reflexními prvky, integrovanou kapucí v límci, větracími otvory na zádech a malým sáčkem, do kterého se v případě potřeby jednoduše zabalí.

Infocena: 849 Kč

www.klimatex.eu



adidas Terrex Agravic Windlatz

Pánská větruodolná vesta

Pánská outdoorová vesta vyrobená z kvalitního materiálu Pertex Microlight nabízí lehkost (49 g) v kombinaci s odolností proti větru, oděru a lehkému dešti. Snadno ji sbalíte do integrované postranní kapsy a díky speciálnímu prostřihu na zádech a technologii Formotion ji hravě obléknete a svléknete během chůze bez nutnosti zastavit a sundávat batoh.

Infocena: 2 149 Kč

www.adidas.cz/outdoor



Montane Dragon 20

Lehký ultra-trailový batoh

Lehký vesto-batoh pro ultra-trailové maratony. Je vyroben z nepromokavého materiálu se zalepenými švy. Hlavní vstupní otvor je rolovací na způsob lodního vaku a poskytuje rychlý a pohodlný přístup k obsahu. Přední kapsa ze síťoviny na odložení mokré bundy. Poutka na trekingové hole. Dvě pitné láhve na ramenních popruzích, uvnitř kapsa na hydrovak. Hmotnost: 374 g.

Infocena: 2 680 Kč

www.montane.cz



Salomon X-Scream 3D

Dokonalý záběr na každém povrchu

Dokonalá opora a záběr s přizpůsobivou podrážkou na jakémkoliv povrchu díky 3D opoře, 3D záběru a 3D vedení. Zásluhou podešve Contagrip se bota přizpůsobí všem terénním nerovnostem, systém Sensifit a Quicklace zajistí dokonalou oporu nohy. X-Scream 3D je vaší nejdokonalejší volbou pro běh ve městě.

Infocena: 3 490 Kč

www.salomon.cz



Polar V800

Volba šampiónů

Pro profesionální a zapálené sportovce, kteří chtějí dosahovat maximálních výkonů. Měří každou tréninkovou jednotku a celodenní aktivitu po 24 hodin pomocí funkce Smart Coaching. Pomůže vám lépe porozumět vaší tréninkové zátěži a potřebě regenerace. Měří rychlost a vzdálenost a sleduje trasu pomocí GPS. Kompatibilní se snímači s technologií Bluetooth Smart. Nakupujte pouze u autorizovaných prodejců.

Infocena: 12 590 Kč

www.polar.com/cs



Loap Mírel

Funkční tričko pro aerobní aktivity

Jednoduché, ale spolehlivě fungující pánské triko s krátkým rukávem. Vhodné na sport i každodenní nošení, zejména v letním období. Perfektní pro aerobní aktivity a všude tam, kde dochází k nadměrnému pocení. Odvádí pot od těla. Ploché švy minimalizují tření a dráždění pokožky. Vyrobeno z rychleschnoucího materiálu. Dostupné ve 2 barevných kombinacích.

Infocena: 399 Kč

www.loap.cz



Krušné hory: Přes Komárku na Bouřňák

Trasa začíná u zříceniny hradu Krupka (ten sám stojí za prohlídku). Dále poběžíte po zelené do kopce lesní cestou s občasnými vyhlídkami až na hřeben. Z něj pak jsou úchvatné výhledy (hlavně za hezkého počasí). Na Komáři Vížce je možné se občerstvit a užít si další výhledy. Jste tam ale kvůli běhání, takže hezky rychle dál po červené značce po příjemné zpevněné cestě, před Cínovcem je možné nabrat vodu u kostelního železi-tého pramene. Cestou si můžete odběhnout na vrchol Bouřňák. Doběhnout můžete až do Mikulova, odkud se autobusem dostanete zpátky do Krupky.



Krušné hory: Přes Komárku na Bouřňák

Délka:	25,18 km
Převýšení:	996 m
Povrch:	terén, převážně po lesních či horských cestách
Autor:	Michaela Kofrová

Zaběhejte si po českých hřebenech

Brdy: Brdská hřebenovka

Krásná trasa po hřebenu pohoří Brdy začíná u zámku v městečku Řitka. Od něho vede po žluté na rozcestí U Šraňku, kde se dáme doleva po červené. Běžíme kolem kláštera Skalka a dál po hřebenech směrem na Studený vrch. Zhruba v polovině je studánka Bílý kámen, kde je možné doplnit vodu a dál pokračovat na Studený vrch (660 m), odkud se vám naskytne krásné výhledy. Ze Studeného vrchu pokračujeme dále po žluté do Dobříše, kde naše trasa končí. Z Dobříše jede každou hodinu autobus zpět do Řitky.

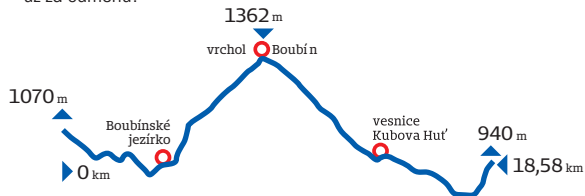
Brdy: Brdská hřebenovka

Délka:	30,2 km
Převýšení:	996 m
Povrch:	terén, převážně po lesních či horských cestách
Autor:	Michaela Kofrová



Šumava: Okruh Boubínským pralesem

Tahle trasa vás zavede do srdce Boubínského pralesa na Šumavě. Překvapí vás především svými krásami. Z Horní Vltavice začnete po modré prudkým stoupáním k železniční zastávce. Přes koleje je třeba se napojit na lesní silničku, která kopíruje vrstevnice okolních vrchů. Pak odbočíte po strmé lesní cestě na zelenou nebo pokračujete až na rozcestí Lukenská cesta, kde se potkává zelená a modrá. Kolem Boubínského jezírka začnete stoupat až k rozhledně na vrcholu Boubín (1362 m). Seběh do Kubovy Huti a následující naučná „Zlatá stezka“ je už za odměnu!



Šumava: Okruh Boubínským pralesem

Délka:	20,1 km	Povrch:	zpevněné cestičky, asfalt
Převýšení:	cca 971 m	Autor:	Vojtěch Bořil

Jizerské hory: Úpatím Jizery a Černé hory



Trasa začíná u horské chaty Smědava, kde je také parkoviště a restaurace. Odtud se vydáme po červené až na Čihadla kolem přírodní rezervace Klečové louky na úpatí hory Jizery. Z Čihadla vede trasa doprava po žluté kolem rezervace Čihadla až na rozcestí Na Žďárce, odkud musíme po zelené a potom po červené až na Kristiánov, kde je zároveň studánka. Odtud po modré zpět stoupáním kolem Jeleních kamenů (krásný výhled) až na Čihadla a zpět na Smědavu. ➤

Jizerské hory: Úpatím Jizery a Černé hory

Délka:	18 km
Převýšení:	493 m
Povrch:	mlatové cesty, asfalt, panelové cesty
Autor:	Petra Králíková



Vyběhněte za hranice všednosti

POLAR M400

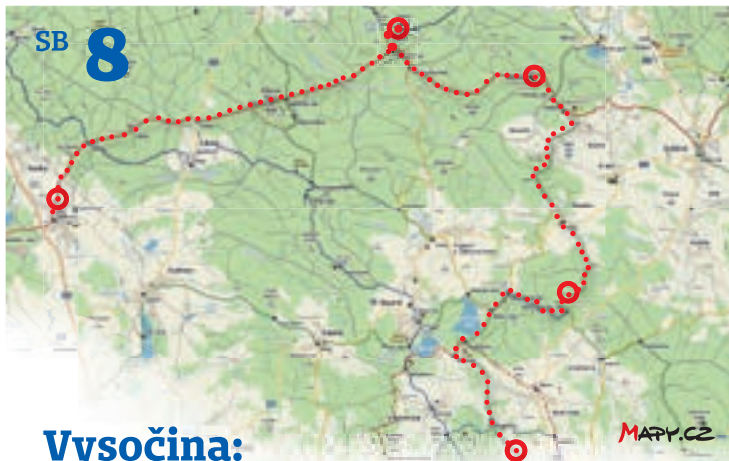
M400 je mimořádným spojením sportovního designu, integrované GPS a technologicky vyspělých tréninkových funkcí spolu se spoustou možností, jak můžete monitorovat svoji aktivitu 24 hodin denně 7 dní v týdnu.

Více info na:
www.polarM400.com/cs

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Doporučená cena je 5.490,- Kč vč. DPH

Oficiální distributor pro ČR/SR Potten & Pannen - Staněk s.r.o. | Nakupujte pouze u autorizovaných a prověřených prodejců.



Vysočina: Přes žďárské osmistovky

Trasa vede nejhezčími místy Žďárských vrchů. Na 31 kilometrech navštívíte klasiky jako Devět skal, Žákovu horu či Paseckou skálu. Ze Škrdlovic se vydáte po červené a postupně zdoláte vrcholy Tisůvky (800 m), Žákovy hory (809 m), Devět skal (836 m – nejvyšší bod Žďárských vrchů), Malinskou skálu (811 m) a zhruba v polovině trati si můžete užít jeden z nejhezčích výhledů na Vysočině u skály Dráteník. Poté už z červené odbočíte na zelenou značku, která vás přes Samotín a Kadov dovede až na vrchol Pasecké skály. Poslední kilometry vedou kolem Medlovského rybníka a trasu zakončíte v biatlonovém areálu na Skihotelu.

☑ Výhledy z vrcholu Pasecké skály.



Vysočina: Přes žďárské osmistovky

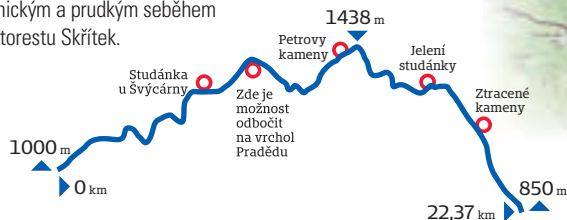
Vzdálenost:	cca 31 km
Převýšení/klesání:	816 m stoupání, 846 m klesání
Povrch:	cesty/traily, zpevněné cestičky
Autor:	Vojtěch Bořil

Jeseníky: Jesenická hřebenovka

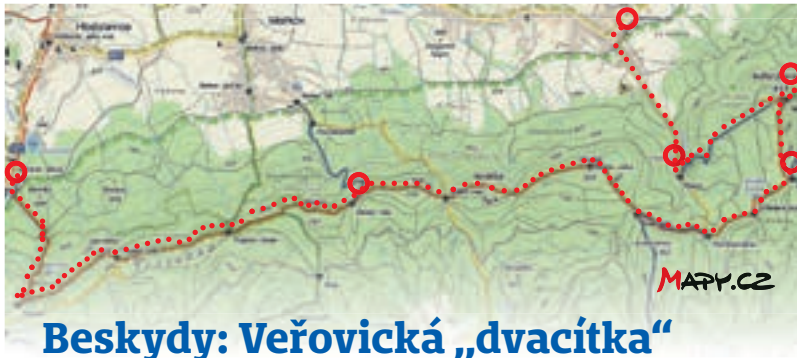
Jeseníky: Jesenická hřebenovka

Délka:	22,3 km
Převýšení:	713 m
Povrch:	převážně terénní ve vyšších nadmořských výškách
Autor:	Michaela Kofrová

Trasa začíná na Červenohorském sedle, kde je možné parkovat či se občerstvit. Dále pokračujeme po červené směrem na Praděd, kde se nachází první studánka u chaty Švýcárna. Po cestě je možné si vyběhnout na Praděd, my však pokračujeme dál směrem na Petrovy kameny a po naučné stezce „Světlem horských luk“. Tady se můžete kochat nádhernými výhledy po okolí. Celou dobu se běží v nadmořské výšce kolem 1300 metrů po hřebeni. Kolem 17. kilometru se nachází Jelení studánky, kde je možné doplnit vodu a dál pokračovat po zelené na Pecny a Ztracené kameny. Tato výhlídková trasa končí poměrně technickým a prudkým seběhem k motorestu Skřítek.



TIP: Další trasy a možnost jejich hodnocení najdete na www.SvetBehu.cz.



Beskydy: Veřovická „dvacítká“

Trasa začíná v části Beskyd, která je trochu opomíjena. Veřovické vrchy zahrnují Trojačku, Huštýn a oba Javorníky. Jedná se o členitý hřeben s pořádným převýšením a krásnou přírodou. Do Hostašovic můžeme přijet vlakem z Veřovic. Od začátku po červené – přes hřeben Trojačku a dále Huštýn, vrcholy Krátká a Dlouhá s pěkným výhledem. Po seběhu pod Kamenárku následuje stoupání k prameni Jičínky a k rozcestí Malý Javorník – přibližně 1 kilometr pod nejvyšším místem trasy – Velkým

Beskydy: Veřovická „dvacítká“

Délka: 20 km

Převýšení: 1027 m

Povrch: terén, lesní cesty

Autor: Radmila Antoňová

Javorníkem (918 m), odkud jsou krásné výhledy i díky nově postavené rozhledně (dřevěná rozhledna je celoročně volně přístupná).

V místě je také stará turistická chata s pravou horskou atmosférou. Následuje prudší seběh po modré na rozcestí Padolí, kudy protéká říčka Jičínka. Závěrečná část do Veřovic je po žluté značce.



Javorníky: Horský půlmaraton přes Javorníky

Javorníky: Horský půlmaraton přes Javorníky

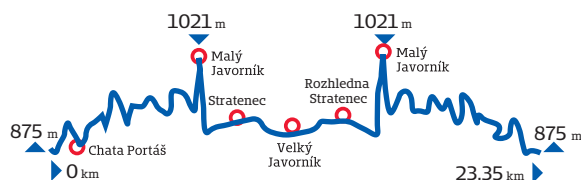
Délka: 21 km

Převýšení: 590 m

Povrch: horský, hřebenovka s výhledy

Autor: Radmila Antoňová

Krásná hřebenovka na československé hranici, jejíž start i cíl jsou na vrchu Kohútka se stejnojmennou chatou a parkovištěm. Červená značka nás vede k Malému Javorníku (1021 m – jediná tisícovka v české části Javorníků), pokračuje kolem dřevěné rozhledny Stratenec. Ta je zhruba v půlce cesty mezi Malým a Velkým Javorníkem, nejvyšší horou celých Javorníků s výškou 1071 m. Tady jsme v půlce naší trasy a stejnou cestou se vrátíme zpět na Kohútku. Díky tomu si můžeme užít nádherné výhledy na hřeben Vsetínských vrchů i Moravskoslezských Beskyd, na slovenské straně výhledy na Malou a Velkou Fatru.



Jan Francke
MS x-terra triatlon, Havaj 2013

Základní principy stravování běžce

Správné stravování pro radost z běhu

Běžci, obzvláště ti vytrvalostní, se musí stravovat výrazně jinak než běžná populace. Inspiraci si mohou vzít i vyznavači ostatních outdoorových sportů.

Běžci by si měli uvědomit zejména tři důležité skutečnosti:

1. Organismus zatížený fyzickou aktivitou potřebuje dostatek nutričně významných látek, aby je mohl co nejefektivněji přeměnit v energii a dodat ji pracujícím svalům během fyzické zátěže. V následné fázi, regenerační, ji využije pro obnovu zničených buněk, doplnění energetických zásob a v neposlední řadě pro odolávání vnějším vlivům a zabránění oslabení imunity.
2. Žalivací trakt vytrvalostního běžce dostává zabrat mnohem víc, než je tomu u vyznavačů jiných vytrvalostních sportů. Při běhu totiž každým dopadem a následným odrazem dochází k výrazným otřesům celé trávicí soustavy. Tento efekt způsobuje mnohem častější bolesti břicha, křeče, nevolnosti a v některých případech také střevní potíže či zvracení.
3. Rychlost vstřebání jednotlivých složek potravy, doba jejich setrvání v organismu a doba

průchodu celým trávicím traktem se u každého jedince liší. Proto je nutné si dané potraviny a doplňky stravy nejdříve vyzkoušet v tréninku, aby pak člověka v závodě nic nepřekvapilo.

Výživa před během

Před výkonem se musíme zásobit sacharidy, abychom měli dostatek energie pro fyzickou práci. Záleží samozřejmě na tom, na jak dlouhý běh se chystáme, jaká je úroveň naší fyzické zdatnosti a tomu pak stravu přizpůsobit. Trénovaný jedinec má trávicí mechanismus adaptovaný na fyzickou zátěž a na rozdíl od netrénovaného jedince dokáže mnohem lépe energeticky hospodařit se svými zásobami. Začátečník tedy musí více jíst.

Základ je zásobit tělo sacharidy, abychom měli dostatek glykogenu, zdroje energie, a udrželi si stálou hladinu glukózy neboli krevního cukru v krvi. K tomu jsou nejvhodnější jídla složená hlavně z polysacharidů (obiloviny, vločky, luštěniny, celozrnné pečivo, celozrnné výrobky aj.), protože ty dodávají tělu energii postupně, během jejich rozkladu v těle.

Jak dlouho před během jíst? Příjem posledního většího pevného jídla se doporučuje 2 – 4 hodiny před výkonem. Opět záleží na individuálním metabolismu. Pokud pocítujete hlad, doporučuje se ještě sacharidová svačinka asi 1 – 2 hodiny před výkonem. Ta by se měla také skládat převážně ze složených sacharidů. Ideální může být ovesná kaše s ovocem či medem.

Mám si dát něco těsně před startem? Mnoho sportovců doplňuje energii ještě těsně před výkonem. Vyhněte se ale jednoduchým cukrům. Jejich příkladem je cukr, který používáme ke slazení. Skryt se objevuje v mnoha cukrovinkách, slazených nápojích a sušenkách. Tento cukr má za následek rychlé zvýšení krevního cukru, ale s následným rychlým poklesem, který způsobí i pokles energie, pocit únavy a vyčerpání. Vhodným zdrojem jsou výrobky obsahující kombinaci jednoduchých i složených cukrů, jako jsou třeba energy tyčinky, tablety, iontové nápoje, müsli tyčinky aj.

TIP: Mnohem víc informací o stravě běžce najdete na www.SvetBehu.cz/vyziva

Jak to dělají ti nejlepší? Špičkový horský běžec **Kilian Jornet** si před závody pravidelně dává těstoviny a miskvu mrkvové polévky. Pokud závod startuje už dopoledne, snídá plátek chleba s čokoládovou pomazánkou.

Velice důležité je své tělo rehydratovat. Tekutinu bychom měli přijímat průběžně během celého dne. Klidně nám postačí obyčejná voda. Pokud se bude jednat o náročnější běh, delší než hodinu, zvolte iontové nápoje. Obsahují ideální poměr elektrolytů, které tělo během zátěže ztrácí, a také určitý podíl glukózy, čímž i lehce doplní energii. Ani s iontáky neexperimentujte až v závodě!

Výživa během běhu

Nejdůležitější je nahradit ztrátu vody. Když se podíváme na nejlepší maratonce, málokdy si během závodu vezmou něco k jídlu, tekutiny ale přijímají pokaždé.

Co pít? Nejlepší volbou je hypotonický iontový nápoj. Složení jeho elektrolytů je stejné, jaké má pot. Všechny ionty a minerály, které vypočítáme, dostaneme v hypotonickém iontovém nápoji zpět. To je velmi důležité, protože nedostatek vody, minerálů a iontů zpomaluje nervosvalový přenos, způsobuje křeče, apatii a může vést až ke stavům kómatu.

Vhodné potraviny před, během a po závodu

Před závodem	Během závodu	Po závodě
pečivo s marmeládou, nutellou	energetické tyčinky	zapečené brambory
toasty se šunkou a sýrem, ovoce	energetické gely	kuřecí plátek s rýží
ovesná kaše s medem a ořechy	banán, ovoce	chleba se šunkou a sýrem
jogurt s müsli	müsli tyčinky	ovoce
celozrnné lívance bez oleje s marmeládou	čokoládové tyčinky	zelenina
těstoviny	energy tablety	proteinový koktejl
rýžová kaše...	energy bonbóny	ryba s bramborovou kaší

Co jíst? Během závodu musíme kompenzovat i pocity hladu spojené s poklesem výkonnosti a zvýšenou únavou. Tady už se doporučují potraviny s vyšším glykemickým indexem. Můžeme zvolit kousky ovoce, energetickou tyčinku, energetické gely, tablety, müsli tyčinky apod. Naopak se nedoporučuje čistá čokoláda, protože má vysoký obsah tuku a jen by zatížila organismus.

Jak to dělají ti nejlepší? Například náš výborný vytrvalec **Jan Zemaník** si s sebou na závody bere vždycky čokoládové tyčinky a gumové medvídky. Tekutiny přijímá z koly, kterou si ředí v poměru 1:1 s vodou.

Ultramaratonec **Dan Orálek** má už svůj organismus tak adaptovaný, že během závodu do 50 km nepotřebuje nic. Jenom v horkých dnech doplňuje ztracené tekutiny vodou. Na závodech do 100 km pak používá gely a opět vodu.

O tom, že je každý organismus zcela jedinečný, svědčí zkušenosti Honzy i Dana. Zatímco Dan používá energetické gely, Honzův organismus je nedokáže akceptovat a způsobují mu bolesti břicha a průjemy.

Nápoje a stravu přijímejte dřív, než se dostaví pocit hladu či žízně, protože ten už naznačuje deficienci, které byste se měli vyhnout. Zkoušejte, co vám vyhovuje, a toho se pak držte. Vezměte v úvahu klimatické podmínky. Hydratace bude daleko vyšší ve 30 °C než ve 20 °C nebo v 5 °C.

Výživa po běhu

Výživa po běhu slouží k doplnění ztrát, ke kterým došlo při závodě. Slouží k obnově běžného stavu organismu a k regeneraci.

Ze všeho nejdřív je důležité doplnit ztracené tekutiny. Nejlepší volbou jsou hypotonické a izotonické iontové nápoje.

Až po doplnění tekutin přichází na řadu doplnění energie stravou. Uvádí se, že v prvních 30 minutách po výkonu dokáže tělo nejlépe vstřebávat sacharidy a bílkoviny. Je potřeba obnovit vyčerpané zásoby glykogenu. Vhodné jsou sacharidové tyčinky, ovoce, těstoviny, sladká rýže, ovesná kaše apod. Další jídlo má být bohaté na bílkoviny, které jsou potřebné k obnově svalů. V tomto případě je ideální volbou netučné maso nebo ryby. Například kuřecí plátek s rýží, losos s bramborem nebo peřivem, vše doplněno zeleninou.

I večer po závodě je nutné myslet na pitný režim a doplnit tekutiny. Pokud bychom přijali velké množství tekutin najednou, protečou organismem a většina se zase vyloučí. Je tedy nutné tělo rehydratovat postupně. Obecně se doporučuje 300 ml/hod. Jednoznačně nevhodným nápojem je alkohol, který má diuretické účinky, a navíc oddaluje a zpomaluje celý proces regenerace. Samozřejmě, když oslavujete vítězství, udělejte si výjimku.

Jak je to se sportovními doplňky?

Běžci mají vyšší nároky na příjem nejen energie, ale i vitaminů, minerálů a dalších nutričních významných látek. Ne vždycky běžec stihne přijmout všechno potřebné běžnou stravu. V takovou chvíli přicházejí na řadu sportovní doplňky, které by měly jídelníček doplňovat, ale ne jej nahrazovat. Vhodné jsou vitaminové preparáty na podporu imunity nebo minerály, jako jsou hořčík a sodík, které zabraňují vzniku křečí. Spočítejte si, jestli váš jídelníček obsahuje dost bílkovin, a případně ho doplňte o proteinové nápoje.



MGR. ING. JANA KUNČICKÁ

Vystudovala výživu člověka na Mendelově univerzitě v Brně a nyní pokračuje v doktorském studiu na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity. Věnuje se vytrvalostnímu běhu.



Vše, co jste chtěli vědět o běhu, ale báli jste se zeptat

Chtěl bych zkusit první horský maraton s převýšením kolem 3000 metrů, zatím mám za sebou jen dva silniční městské maratony. Co hlavně musím změnit v tréninku?

Pokud si to budete chtít jen vyzkoušet a dokončit, pak asi bude stačit k už vybudované obecné vytrvalosti přidat **běhání v kopcích**, běhání nejen po upravených cestách, ale **i v těžším terénu**, případně do svého tréninku přidat speciální posilovací cviky. Docela jistě je třeba především pro seběhy mít **silné kvadricepsy** a opravdu **pevné kotníky** pro možnost běhu i v hodně nerovném a těžším terénu. Pochopitelně **zpevnění břišního a zádového svalstva** je dalším plusem pro možnost užít si závod bez větších problémů.

Jak se můžu stát členem České skyrunningové asociace, co z toho pro mě plyne za výhody?

Členem Czech Skyrunning Association se může stát **kdokoli starší 18 let** (výjimečně i pod 18 let) podáním přihlášky, jejím schválením a úhradou ročních **příspěvků ve výši 500 Kč**. Členové asociace mají **přednostní právo na odpovědi na dotazy týkající se tréninku, vybavení a podobně**. Současně mohou **využívat**

benefity, které jsou nabízeny partnery asociace, například slevu na vybavení od La Sportivy a generálního partnera HUDY. Pro ty nejlepší zajišťujeme místa na prestižních zahraničních závodech, kam je jinak těžké se dostat.

Existuje u světových trailových a skyrunningových závodů dopingová kontrola jako u jiných sportů?

International Skyrunning Federation (ISF) přistoupila loni k světové antidopingové chartě. Současně i Česká asociace skyrunningu uzavřela dohodu s Českým antidopingovým výborem. První oficiální antidopingové testy pod patronací WADA byly prováděny loni při mistrovství světa v Chamonix a pro letošní rok jsou plánovány nejen pro mistrovství Evropy, ale i pro vybrané závody SWS. V Česku jsou na základě dohody s Českým antidopingovým výborem nahlášeny všechny závody Skyrunner Czech Series a je pravděpodobné, že na jednom až dvou závodech předem nehlášená antidopingová kontrola proběhne.

Sam Straka, předseda České skyrunningové asociace, www.skyrunning.cz, HUDY a La Sportiva ambasador

Kolikrát do roka můžu běžet závod (horský maraton typu Jesenický maraton, Hyundai Perun SkyMaraton) v terénu, jehož převýšení je okolo 1000 m?

Pro začínajícího horského maratonce bych doporučil v průběhu sezony absolvovat dva maratony s tím, že první, „tréninkový“, bych termínově umístil do jarního období jako vyvrcholení konce **objemové přípravy**. V rámci tohoto závodu bych se snažil získat co možná nejvíce zkušeností, které bych uplatnil při „hlavním“ závodě, konaném koncem léta. Období mezi těmito závody bych se snažil maximálně využít k tréninku a závodění bych omezil na jeden závod měsíčně při maximální délce 25 km.

Radek Groh, vítěz Nezmar Sky maratonu 2014, HUDY a La Sportiva ambasador

Zajímalo by mě, jestli je vhodné běhat v kompresním prádle (zejména návleky na stehnech a lýtkách)? Zdá se mi to nepřírovnalé a nikde jsem nedokázala najít, jak přesně by mi to mělo pomoci při výkonu.

Výrobci uvádějí různé důvody. Pojďme si je probrat jeden po druhém:

Zlepšení žilního návratu – Při dynamické sportovní zátěži (např. běhu) by vzhledem ke stále se střídající kontrakci a relaxaci svalů neměl být s žilním návratem problém. Funguje tu přirozeně takzvaná **svalová pumpa**. Z tohoto hlediska by bylo použití návleku při běhu asi zbytečné.

Snižování otřesů svalů – Ano, návlak dodává mechanickou podporu např. pro lýtkový sval. Obzvlášť vyznačící dlouhých nebo terénních běhů si použití návleků v tomto případě pochvalují.

Odplovávání kyseliny mléčné – To, co způsobuje zakyselení svalů, jsou vodíkové protony vzniklé při anaerobním metabolismu, ne kyselina mléčná. Pokud budeme chtít snížit zakyselení svalu, návlak nám pravděpodobně nepomůže vzhledem k tomu, že funguje na mechanické úrovni, a zakyselení svalu na úrovni metabolické.

Eliminace tvorby otoků – Otoky jsou velmi široké téma a záleží na tom, co je příčinou otoku. Pokud bude příčinou otoku např. nedostatečný žilní návrat nebo nedostatečnost lymfatického systému, návlak nám může být prospěšný.

Je běh po rovině bezpečnější z hlediska vzniku zranění, než terénní běh?

Pokud budeme mít běžecký, který má tendenci přetěžovat určitou partii svého těla a bude běhat dlouhé monotónní úseky po rovině, je tu možnost, že u něho dojde snáze ke zranění z přetížení, než kdyby běhal v terénu. Jeho zátěž bude totiž pořád stejná, a tak bude přetěžovat určité místo bez možnosti změny a odpočinku pro danou tkáň. V terénu by byl nucen reagovat na měnící se podmínky, tím pádem by měnil délku kroku, styl došlapu atd. Jednoduše by nedocházelo tolik k jednostranné zátěži.

Mgr. Zuzana Krchová, mistryně ČR v běhu do schodů,
fyzioterapeutka v centru BeBalanced.cz

Říká se, že při ultramaratonu dělá 50 % výkonu hlava. Jak to trénovat?

Ano, hlava při ULTRA podle mého názoru dělá víc než 50 %. Neřekla bych výkonu, ale překonávání krizí ve smyslu, jestli závod doběhnete (nevzdáte) a „rozbouráte zeď“. Hlava se moc trénovat nedá. Je to otázka vůle a negativní pocity se musí převést na pozitivní.

Myšlenka zabalit běh = začít myslet na radost po proběhnutí cílem. Představa ještě 50 km do cíle = už jen 50 km do cíle. Už nemůžu = jsem líná, proto zrychlím.

Hlava dělá výkony i v jiném smyslu, a to vymyslet taktiku pro danou trať, neupálit začátek, kde zvolnit, kde zrychlit, kdy se občerstvit atd.

Renata Horáková, mistryně ČR ve 24hodinovce,
HUDY a La Sportiva ambasádorka

TIP: Jak dlouho před závodem je nejlepší mít sex? Čemu prospívá běh pozadu? Jak ušetřit čas čůráním za běhu? Čím nejlépe doplnit železo? Kdo vyhrál vikendové závody? Odpovědi na všechno, co vás napadne, najdete na www.SvetBehu.cz.

X-ULTRA 2 GTX®



GORE-TEX® MEMBRÁNA



PRECIZNÍ ZÁBĚR



STABILITA



salomon

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



Více informací naleznete
na www.strc.cz a www.amersports.cz.

Zdeněk Kříž

Sportovní univerzál z Krkonoš

V České republice by se mezi vytrvalostními sportovci opravdu těžko hledal větší univerzál, než je Zdeněk Kříž, žijící v Krkonoších. Minulý rok na sebe ovšem poprvé výrazněji upozornil i v horských běžích vítězstvím a traťovým rekordem na 105 km distanci Istria Ultra Trailu v Chorvatsku nebo 12. místem na prestižním CCC v rámci UTMB v Alpách, což je výsledek, kterého si prozatím váží nejvíc.

Letos je Zdeněk poprvé také součástí české skyrunningové reprezentace. To, kromě účasti na červencovém ME ve skyrunningu ve Val d'Isère nebo trailovém MS v Annecy na konci května, také znamená, že Zdeňka letos uvidíme opravdu v té největší světové konkurenci. Jaká byla jeho cesta k horským běhům, jaké jsou jeho cíle v letošní běžecké sezoně a jaké vybavení Zdeněk při svých vytrvalostních počinech používá?

K trailům přes cyklistiku, skialpy, atletiku i kolektivní sporty

Málokdo z českých vytrvalostních sportovců je schopen kombinovat různé sporty na tak vysoké úrovni jako právě Zdeněk Kříž. Úspěchy zaznamenal zejména na extrémních distancích v cyklistice, přičemž mezi jeho hlavní úspěchy patří například vítězství na světovém poháru MTB 24 hours v Římě (ujeto 600 km) nebo dvě vítězství na extrémním závodě 1000 mil Adventure, což je cyklistický závod přes celé Česko i Slovensko pro opravdu tvrdé borce. V zimě je Zdeněk vidět na skialpech, na kterých trénuje zejména v okolí jeho „domovských“ Krkonoš. Zdeněk Kříž totiž

žije přímo na hřebeni na chatě Spindler, kde se stará o provoz. Tréninkové podmínky pro horské sporty mu tak nejspíš závidí ne jeden outdoorový nadšenec.

Ovšem Zdeňkova cesta ke sportu nebyla vždycky spojena jen s dlouhými distancemi a horami. V mládí to Zdeněk dotáhl až do atletické juniorské reprezentace, a aby té sportovní univerzality nebylo málo, na vysoké úrovni hrál fotbal i hokej. Obecně se dá říct, že se mu ve sportu daří, na co sáhne. Nepatří do nejužší špičky, ale počítat se s ním na startu musí vždycky.

Co se týče tréninku, těžší Zdeněk z obecné sportovní přípravy, která se dobře doplňuje s jeho životem na horské chatě. V zimě tak může dát nohám od běhu pauzu a vytrvalost trénovat na běžkách či skialpech. Zajímavou a netradiční součástí jeho tréninku je, že používá tzv. Power Breathe, což je speciální přístroj na trénink dýchacích svalů. Tím trénuje využívání maximální kapacity plic.

Od cyklistiky k trailrunningu spolu s The North Face

Cesta Zdeňka Kříže k trailovým běhům je vlastně také docela zajímavým příběhem. Zdeněk totiž poslední roky na závodní úrovni spolupracuje se špičkovou outdoorovou firmou The North Face (TNF). Ta ale před dvěma lety přestala vyrábět cyklistické vybavení. Naopak se s vývojem produktů poměrně výrazně zaměřila na trailový běh, a tak mu „nezbylo nic jiného“ než běžat, což se ale už v minulé sezoně ukázalo být dobrým rozhodnutím. TNF si během posledních let vybudovala solidní pozici v trailrunningovém světě, jejich produkty používají běžci formátu Timmyho Olsona či Sebastiena Chaigneaua. Zdeňka podle jeho slov na hřebenech Krkonoš potkáte nejčastěji v botách TNF Ultra Equity, na které nedá dopustit. Na zádech se mu potom houpe TNF FL Race Vest Pack, do kterého se pohodlně vejde vybava, povinná na všech velkých ultra závodech.

Plány pro letošní rok ve znamení světové skyrunningové konkurence

Letos se Zdeněk Kříž kromě zmíněných mistrovství objeví například na tradičně populárním TNF Lavaredo Ultratrailu v krásných italských Dolomitech. Ve skyrunningu změří síly opravdu s těmi nejlepšími už na květnové TransVulcanii nebo podzimním Ultra Pirineu. V ČR potom Zdeňka potkáme například na novém skymarathonu v jeho domovských Krkonoších.

i ZDENĚK KŘÍŽ



Největší úspěchy:

- vítězství na světovém poháru MTB 24 hours v Římě (ujeto 600 km) – cyklistika
- vítězství na ME MTB 24 hours v rakouském Reggau – cyklistika
- 2x vítěz extrémního závodu 1000 Miles Adventure – cyklistika
- 1. místo Istria Ultra Trail 105 km – trail running
- 12. místo na trati CCC v rámci UTMB – trail running

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě

Salomon S-LAB Hybrid Jacket

Ultralehká nepromokavá bunda

Ultralehká bunda s integrovanými nepromokavými panely, která vás ochrání při špatném počasí. Inovativní Quick Stash pas a strečový panel okolo něj zabraňují samovolnému vytahování bundy. Materiály Motion Fit a AdvancedSkin pro maximální pohodlí a funkčnost materiálů.

Infocena: 6 750 Kč

www.salomon.cz



Led Lenser Neo Green

Čelovka vhodná i k běhu

Kompaktní a lehký design předurčuje čelovku Led Lenser Neo k tomu, aby se staly průvodcem, kterého si můžete vzít všude s sebou. Kromě toho nabízejí technické funkce v obvyklé kvalitě Led Lenser, díky čemuž jsou ideální pro běžce. Možnosti využití jsou všude tam, kde je potřeba kvalitního svícení s kvalitou Led Lenser a její zárukou 5 let

Infocena: 799 Kč

www.LedLenser.cz



Craft Trail Knickers a SS Shirt

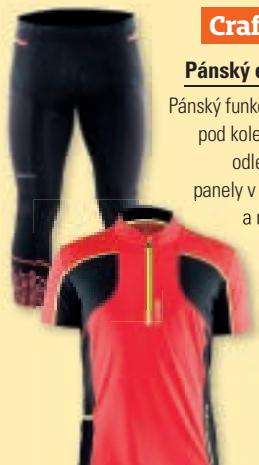
Pánský ergonomicky tvarovaný trailový set

Pánský funkční set pro běh v terénu. Elastické kalhoty pod kolena z kompresního materiálu na stehnech, odlehčeného pique v oblasti kolen, ventilační panely v potíčních zónách. Triko s vysoce elastickou a rychleschnoucí pleteninou z přední strany, odolnějším a prodyšným materiálem na zádech a ramenou, odlehčeným Mesh Superlight v podpaží, za krkem a ve stojáčku.

Infocena: 1250,- Kč (kalhoty)

1390,- Kč (triko)

www.craft.cz



Moira AR/BO

Pánské bežecké boxerky

Celoroční boxerky z modelové řady funkčního prádla X-AER PRO přináší nové řešení, které nenásilně stabilizuje polohu této části těla a udržuje tepelnou rovnováhu. Boxerky jsou bežecké, měkce elastické, výborně kopírují tělo a skvěle odvádějí vlhkost. Jsou navrženy pro sport i běžné denní nošení a pro dlouhou jízdu autem. Ocení je cyklisté a běžci.

Infocena: 890 Kč

www.moira.cz



Hannah Airstrike

Bunda z materiálu Airlite v atraktivních barvách

Ultralehká a prodyšná bunda Hannah Airstrike je vhodná pro běh, cyklistiku a další sportovní aktivity. Spolehlivě chrání proti větru a je snadno sbalitelná do vnitřní kapsy.

Infocena: 1 490 Kč

www.hannah.cz



Montane Shark Ultra T-Shirt

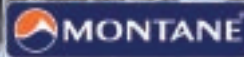
Ultra-trailové funkční chladící triko

Speciální triko pro ultra-trail maratony v teplém počasí. Materiál Quartz Skin je vyroben z tzv. ice cafe cooling polyamidu (nylon s uhlíky ze slupek kávových zrn), účinně odvádí pot od těla a ochlazuje pokožku. Chladicí účinek pocítíte okamžitě po nasazení. Triko poskytuje ochranu proti UV paprskům (UPF 25+) a má nesepratelou antibakteriální úpravu Polygene.

Infocena: 1 980 Kč

www.montane.cz





700 km mrazivou Arktidou

Drsný závod Montane Yukon Arctic Ultra

Honza a Petra Franckeovi se vydali do kanadského Whitehorse na jeden z nejmrazivějších závodů světa. Honza se chystal na nejdelší, 430 mil dlouhou trasu, jeho žena Petra se zúčastnila závodu na 100 mil. Kvůli bolestem kyčlí ale po polovině odstoupila a Honza pokračoval sám.

i CO MĚ HŘÁLO NA YUKONU

Téměř všechno oblečení a spacák jsem dostal od Montane a měl jsem tak ideální šanci na důkladné otestování. Po celou dobu závodu jsem používal jako základní vrstvu Bionic Long John kalhoty a Bionic Zip neck vršek. Na nohách jsem pak nosil kalhoty Power stretch Pro a Montane mikinu z Polartecu, to jsem nesundal celý závod. Zajímavé je, že to po osmi dnech vůbec nepáchlo. Podle podmínek jsem nandával a sundával neprofoukavé Montane Minimus kalhoty a bundu a troje rukavice. K tomu jsem často nosil primaloftovou bundu Prism. S oblečením byla 100% spokojenost a nebyla mně ani chvilku zima. Naopak spacáku podle mě chybí dostatečný loft a uvedené určení neodpovídá skutečnosti, což jsem po návratu zmínil. Pracuji na zlepšení. Ohromné díky patří jablonečákům z firmy Vertical Trade za materiální podporu a Inov-8 za obutí.

Když jsem loni končil na checkpointu Braeburn, neuměl jsem si představit, že bych pokračoval dál. Inu, teď si to také neumím představit. Je šero a já vyrážím do další yukonské noci. Cesta v noci je náročná na psychiku, vidím jen kužel čelovky, všude bílo a temný les po stranách. Poprvé potkávám ohromné stopy vlka, ale je jen jeden, a tak jsem relativně v klidu.

Po další zastávce jdu dál, samota, tma a divočina začínají hrát své divadlo. Poprvé trochu cítím achilovky. Je čas zabívat, ale najednou vidím spousty čerstvých vlčích stop. Smečka slídící okolo trati. Prý útočí jen na slabé jedince, a já jsem v té chvíli sakra slabej jedinec. Nebudu si hrát na hrdinu, vystrašený k smrti se neodvážím bivakovat. Přichází extrémní stav, svalová horečka, úzkost, zima a horký dech. Sedám si na saně, ale dá se do mě pořádná zima. Dál je to velký boj. Mám strach zastavit a poznávám stavy, které jsem nikdy nezažil. Peklo. V Carmacks (280 km) jsem úplně zničený.

Po čtyřech hodinách se probudím ze spánkového deliria, jsem celý opuchlý a zmatený. Vyrážím, jdu dál a dál a zažívám zvláštní hypnotický stav. Saně nic neváží a moje tělo se pohybuje natolik automaticky, že už není třeba je ovládat, jako bych v něm nebyl. Pohybuju se dvakrát rychleji, ale vím, že se mi to vymstí, časem síly dojdou. Po několika hodinách jsem úplně na dně, po euforických stavech přichází krize. K vidinám se přidávají sluchové halucinace. V dále slyším tiché konverzace lidí, pípání, cinkání, hučení.

” poznávám stavy, které jsem nikdy nezažil

Na checkpointu McCabe se najím a chvilku pospím, spánkový deficit je už značný. Další úsek celkem dobře utíká, rychlejší tempo na začátku mě ale zase testá a ke konci toho mám dost, navíc z pohybu v napadlém čerstvém sněhu mě víc tahaly achilovky. V Pelly Crossing zůstávám celou noc, je třeba se pořádně vyspat, a hlavně dát odpočinout achilovkám. Po řece Pelly River vyrážím dál směrem na vyhlášenou farmu Pelly Farm. Jdu svižně a přes den to docela vesele utíká, svítí sluníčko. Vezu se na vlně euforie, užívám si každé chvilky, nespěchám, fotím a nic mi nechybí. Pozdě večer jsem na farmě a tady se láme chleba, achilovky mě tahají jak čert. Přichází vnitřní boj, do cíle zbývá 200 km, ale nejdlehlších a hodně kopcovitých. Ráno mám oteklou pravou achilovku, zkouším pokračovat dál. V achilovce vrže, a protože zdraví je pro mě na prvním místě, belhám zpět na farmu. Rozhoduju se vrátit 55 km na Pelly Crossing, a zakončit tak závod na 300 mil.

Samozřejmě mě mrzí, že jsem nepokořil plánovaných 700 km, ale není čas na hrdinství. Loni jsem dokončil 160 km, letos to byla střední trasa, a tak nám nezbyvá než se za pár let zase položit do náruče Yukonu a pokusit se zdolat trasu nejdelší.

adidas Terrex Boost

Trailová trekovka, která vydrží všechno

Rychlá fakta

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

Odpružení: Boost

Podrážka: Continental

Šněrování: Quick lace

Dodává: adidas

Infocena: 4199 Kč

Více info na www.adidas.cz/outdoor

Tester: Petr Snížek

Trailová bota, využitelná i jako lehká trekovka. Celistvá podrážka Continental má výrazné „drapáky“ a hluboký dezén. Rozdíl v tloušťce podrážky mezi patou a špičkou je jen 6 mm. Odpružení Boost si už pár let pochvalují „asfaltoví“ běžci jako pohodlné a trvanlivé, teď je konečně použito i v botě určené do terénu. Už na pohled je bota úzká, což může být ve skalním terénu výhodou. Špička má gumovou obsádku chránící prsty. Jako ostatní boty z řady Terrex se jeví i tyto jako velmi odolné a i díky použití Boostu vydrží zřejmě o dost víc kilometrů než trailové boty většiny jiných značek.



Zaujalo nás

rychlošněrování

robustní konstrukce

širší možného použití

Inov-8 Race Ultra 270

Společník pro silnější zážitek z běhu v přírodě



Rychlá, pohodlná bota pro všechny typy lesních a horských cest i všechny roční doby. Skvěle drží na mokřích kamenech, v prudkém kopci, na zabláceném listí i na čerstvém sněhu. Přední část chodidla se cítí v širokém, bezešvém svršku mimořádně pohodlně. Podrážka je ze tří různě tvrdých materiálů a výška mezipodešve je v patě 14 mm a ve špičce 10 mm, takže při běhu výborně vnímáte povrch (variantou je model RACE ULTRA 290 se sklonem 8 mm a větším odpružením). Špička boty má trojí výztuhu jako ochranu při nechtěném nakopnutí kamene apod. Stříbro ve vložce boty omezuje vznik zápachu.

Rychlá fakta

Hmotnost: 270 g (vel. 9,5 UK)

Dodává: Vavrys

Infocena: 3390 Kč

Více info na www.vavrys.cz

Tester: David Gladiš

Zaujalo nás

prostě neklouže

pohodlí přední části chodidla

univerzální použití pro všechny přírodní povrchy

Rychlá fakta

Hmotnost: 278 g (vel. 9,5 UK)

Tlumicí systém: Impact Brake System

Dodává: Hudy

Infocena: 3290 Kč

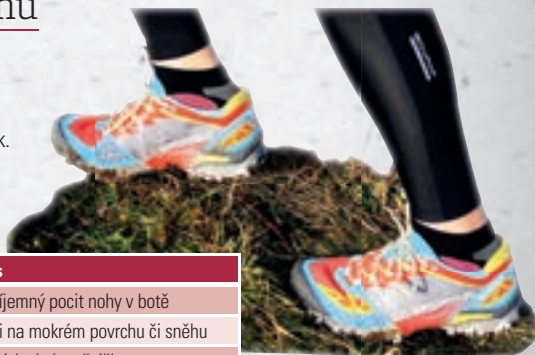
Více info na www.hudy.cz

Tester: Míša Kofrová

La Sportiva Bushido

Odolná a stabilní bota, která podrží na každém povrchu

Stabilitu zaručuje velmi přilnavý materiál, který výrobce používá i na podrážky lezeček. Cítila jsem se jistě i na mokřích skalách a kořenech. Bota má jen 6mm drop a velmi agresivní vzorek, který oceníte zejména při běhu do kopce v kamenitém či bahnitěm terénu, kde se bota doslova „zakousne“ do podloží. I při malé světlé výšce boty dobře tlumí malé kamínky a nerovnosti na cestě. Speciální zpevnění nad podešví vytváří „klec“, která nohu uzamkne a ta v ní pevně sedí. Prostor pro prsty je poměrně široký, chrání je gumová obsádku špičky – tu oceníte zejména při rychlých, technických sebězích.



Zaujalo nás

stabilní a příjemný pocit nohy v botě

neklouže ani na mokřím povrchu či sněhu

gumová obsádku kolem špičky

Naučte se lépe běhat v terénu

Běhání po asfaltu je anomálie, ten pravý běžecký zážitek je trailrunning

Člověk je stvořen pro běh a chůzi. Tento pohyb je pro lidské tělo naprosto přirozený. Ale ne po asfaltu či betonu. **Člověk je stvořen pro běh v přírodě.** Nezáleží na tom, jestli se to nazývá krosový běh, přespolní běh či anglicky trailrunning. Pokud se řadíte mezi běžce, kteří preferují právě běh po přírodním povrchu, potom musí být běh v kopcích nezbytnou součástí vašeho tréninku.

Kopce – nezbytná součást běhu v přírodě

Existuje mnoho způsobů jak se zlepšit v běhu v terénu a v kopcích. **Důležité je odhodlání začít v kopcích trénovat.** Tělo si potom na specifickou zátěž zvykne a v případném závodě bude lépe připraveno. Délka a strmost kopců, které budete běhat v tréninku, by měla odpovídat typu závodu, na který se chcete připravit. Mezi trailovými závody je přece mnoho rozdílů. Vertical kilometer v Alpách vyžaduje jinou přípravu než klasický český kros, ultratrail s velkým převýšením zase objemově jiné dávky než příprava na skymaraton. Následující typy budou pro váš trénink přínosem i v případě, že se během v přírodě pouze bavíte a závody v terénu zatím neplánujete.

Krátké kopce

Opakované **intervalové výběhy** krátkých kopců jsou základem tréninku běhu do kopce.

Vždycky záleží na tom, v jaké tréninkové fázi se zrovna nacházíte. Obecně se dá říct, že pokud to s horskými běhy či trailovými závody myslíte vážně, je třeba trénovat kopce alespoň jednou týdně. Variant tréninku krátkých kopců je samozřejmě víc. Možností je najít si ve svém okolí svah o odpovídajícím sklonu a délce a pak opakovat výběhy ve zvýšené intenzitě (80 – 90 %), přičemž volné seběhy využít k regeneraci mezi jednotlivými intervaly.

Další možností je tzv. **pyramidový trénink**, kdy se běžec zaměří na krátký okruh, například o délce 500 m. Ideálně je v okruhu zakomponován prudký výběh a seběh, přičemž běžec opakuje „pyramidu“ 1-2-3-4-3-2-1 (počty absolvovaných kol). Takový trénink patří mezi ty náročné, ale zároveň velmi efektivní. Tělo si zvyká na různé tempo, prudké výběhy a zároveň technické seběhy v tempu (pokud se v okruhu vyskytují). Délka okruhu a počet opakovaných kol se může lišit podle výkonnosti daného běžce, univerzální pravidlo je rozvrhnout síly tak, aby běžec v průběhu tréninku nezpomaloval. To znamená, aby po „překonání“ vrcholu pyramidy ideálně nasazení vystupoval.

Dlouhé kopce a využití holí

Dlouhá stoupání jsou náročná nejen fyzicky, ale i psychicky. Do závodu se nejlépe připravíte zase poctivým tréninkem. Vzhledem k tomu, že se při dlouhých stoupáních na skymaratonech či ultratrailích často přechází do chůze (u výkonnostních jedinců chůze tempem pořád připomíná klus, jde o tzv. „**power-hiking**“), je dobré tuhle aktivitu v tréninku také simulovat.

Zajímavým typem tréninku dlouhých a prudkých kopců může být **využití trekových holí**, zvlášť pokud jste zvyklí s nimi i závodit. Se skladbou tréninku je možné „si hrát“ tak, aby tělo dostávalo každý týden nové podněty a neupadlo do tréninkového stereotypu. Možností je například 10x opakovaný výběh sjezdovky, přičemž se jedná logicky o kopec s velkým sklonem. Při výběžích sjezdovek můžete střídát rychlé intervaly bez holí s vloženými „chodeckými“ intervaly s holemi, aby si tělo zvykalo právě na různé typy zátěže.

Pokud se ve vašem okolí nenachází žádné dlouhé kopce o dostatečném sklonu k použití holí, nezoufejte. Dlouhé táhlé kopce jsou ideální například na opakované tempové výběhy. I tady platí pravidlo dobrého rozvržení tempa – pokud zrychlovat, tak až ke konci intervalů.

Trailrunning, to je běhání po pohodlných pěšinkách nebo hrbenovkách a loukách.

Trénink běhu z kopce

Zní to neuvěřitelně, ale běh z kopce může být v terénu náročnější než běh do kopce. Abyste ovládli techniku, je potřeba mít dokonalou stabilitu těla, silné nohy, perfektní rovnováhu, rychlé reflexy i stoprocentní koncentraci. I zkušení běžci mají tendenci se při běhu z kopce naklánět dozadu v podvědomé snaze zpomalit. Správná poloha je umístit těžiště těla přesně nad kolena; dostanete se tím tak trochu do přisedlé polohy. Došlapujte spíše přes špičku, která dokáže lépe tlumit intenzivní dopady a brání tak přetěžování kolen a tuhnutí svalů. Zároveň se tak naučíte využívat tlumící funkce nohy resp. nožní klenby. Rozhodně se vyhněte propnutým kolenům s výrazně vystrčenou patou. Při běhu z kopce jsou mnohem víc než při běhu po rovině zaměstnávány svaly na přední straně stehen.

„vaše kroky při běhu z kopce by neměly být slyšet“

Paže a lokty mějte mírně zvednuté, koordinujte s nimi pohyby a **udržujte rovnováhu**. A i když nejkratší cesta vede zprudka přímo dolů, mnohdy je příjemnější a méně náročné vytvořit si zatáčky. Chad Ricklefs, americký ultraběžec, doporučuje **soustředit se na terén** před sebou, a ne na jednotlivé kroky. Vaše **kroky by téměř neměly být slyšet**. Pokud je vaše dusání slyšet na desítky metrů, bolest zad, stehen a případné zranění kolen je na dosah. Snažte se být maximálně koncentrovaní, **dělat malé kroky**, našlapovat měkce a být pořád připraveni změnit krok a vyhnout se tak nebezpečnému místu došlapu.

Tréninkové tipy a rady

- **Objemy** – Nedávejte si příliš vysoké objemy, nepřeceňujte se. Stejně jako u ostatních vytrvalostních sportů, i tady si tělo, a především nohy, musí zvyknout na terén a nerovnosti. Rovnováha i jednotlivé svaly na nohou se tvoří postupně. „Na prvních výběžích neřešte, jestli běháte technicky správně, prostě se rozběhněte. Až přestanete moct, dejte chůzi. Ale rozhodně to nepřepalte!“ radí **Daniel Orálek**. Na druhou stranu objemová příprava bude v terénu i v horách základem vaší výkonnosti, proto jí věnujte dostatečnou pozornost.
- **Intenzita** – Stupňujte ji pozvolna. Pokud máte měřit tepu, může vám to zpočátku pomoci k optimálnímu tempu. Alespoň nepřepálíte začátek. „Když si chcete měřit čas a porovnávat ho s předchozími tréninky, má to smysl jenom na zpevněných cestách a silnicích. Je vždycky příjemné vědět, že se zlepšujete.“ **Scott Jurek**.
- **Tempo** – V terénu a kopcích budete přirozeně dosahovat pomalejších časů než na silnici. Pokud navíc poběžíte v zimě a na sněhu, musíte počítat s tím, že jeden kilometr může trvat až dvakrát déle než v létě.

„princip tréninku: zátěž – odpočinek – ještě větší zátěž – odpočinek“

Dan Orálek

- **Běžecké hole** – Jsou ideální pro zpestření tréninku. Český reprezentant v běhu na silnici i v terénu **Ondřej Fejfar** hole rozhodně doporučuje. Především se hodí pro lidi v rekonvalescenci po zranění, popř. když máte bolesti v kolenou. Dolní končetiny tak při běhu odlehčíte, zapojíte zároveň i celé tělo a posílíte trup a horní končetiny.
- **Posilování a protahování** – Ideálně doplňuje běžecké tréninky. Ochrání vás to před zraněním a jednostranným přetížením. Silné svaly se lépe vyrovnají s drsným terénem i špatným došlápnutím. Zkuste třeba občas chodit či běhat naboso nebo trénovat rovnováhu na balancovacím prkně či slack-line. **Daniel Orálek**: „Snažím se své tělo pravidelně týrat několika jednoduchými cviky, které čas od času měním.“
- **Doplňková aktivita** – Běh v terénu nemusí být vždycky vaší hlavní disciplínou. Může posloužit i jako doplňková tréninková aktivita při přípravě na maraton či půlmaraton. Při závodu budete mít víc fyzických i psychických sil. Pokud se ale chystáte na silniční závod po rovině, nezapomeňte, že přílišné trénování v terénu vás sice posílí, ale rozhodně nezrychlí. „Variací a pestrostí tréninku se vám zlepší efektivita běhu a docílíte tím i lepších výsledků.“ **Scott Jurek**, americký ultraběžec.
- **Dřina** – Pokud se chcete věnovat běhu v terénu opravdu naplno, počítejte s tím, že vás to stejně jako u jiných vrcholových sportů bude stát spoustu času a energie. **Rob Krar**, americký ultramaratonec, tvrdí, že nezavádí jen tak pro radost. Když už se přihlásí na závod, musí se na něj tvrdě připravit. Nezavádí, když nemá natrénováno. A také je zastáncem toho, že čím rychleji zaběhne závod nebo trénink, tím víc má potom času na regeneraci. Podle **Dana Orálka** je princip tréninku už pár let naprosto jasný. „Když to zjednoduším, tak je to cyklus: zátěž – odpočinek – ještě větší zátěž – odpočinek. Teorie je to jednoduchá, ale v praxi to už není tak snadné.“
- **Závody** – „Chcete-li se stát profesionálním běžcem, musíte být trpěliví a chytře trénovat. Výhod závodění je mnoho. Motivace trénovat, sociální kontakt i kontrola vaší výkonnosti. A když budete hodně dobří, tak i stupně vítězů.“ **Rob Krar**. „Mnoho lidí si myslí, že se můžete stát výkonným běžcem v terénu, jen pokud trénujete jen na stezkách či na horách. Ne každý má tu možnost být v přírodě každý den, a i když má, bylo by těch kopců příliš,“ říká **Scott Jurek**.

☒ S běžeckými holemi odlehčíte dolním končetinám a posílíte paže.



- **Odpočinek a regenerace** – Především v období, kdy tvrdě trénujete a závodíte, nesmíte zapomínat na odpovídající regeneraci. Obzvlášť po hodně dlouhém závodu nebo běhu dopřejte tělu i několik dní odpočinku. Běh v těchto odpočinkových dnech můžete nahradit třeba jízdou na kole či plaváním. To je pro mnohé sportovce novinka, dříve panoval mezi běžci názor, že je třeba na sobě neustále pracovat a trénovat na maximum za každých podmínek.

„když si chcete měřit a porovnávat čas, má to smysl pouze na zpevněných cestách a silnicích

Scott Jurek

- **Relax** – Zvlášť když běžíte sami, vnímejte krásy přírody a okolního prostředí. Právě to je jedna z největších výhod běhu v přírodě – každý trénink je jiný a příroda vás vždycky něčím překvapí.

Na co nezapomenout při tréninku

- **Dostatek pití** – Hlídejte si příjem tekutin v zimě i v létě. Množství tekutin vypocených i vydýchaných je mnohdy větší, než si myslíme. Neznamená to, že musíte na každý půl hodinový běh brát láhev s vodou, ale nejspíše hned po tréninku dodejte tělu všechno potřebné. Jaký názor má na to **Daniel Orálek**? „V zimě si neberu žádné pití ani jídlo. Běhám maximálně 50 km v kuse. V létě beru vodu, když to trvá déle než dvě hodiny.“

- **Obuv** – Výběru kvalitní obuvi věnujte dostatečnou pozornost. Je dobré především vybrat si takovou trailovou obuv, která vám bude na noze dokonale sedět. Ani ty nejdelší kopcovité intervaly v tréninku vám nepomohou v situaci, kdy do bahna či terénu plného kluzkých kamenů obujete například silniční maratanky.

- **Tajný tip** – „Před tréninkem doporučuji zajít na toaletu, protože jinak může dojít k nepříjemnému překvapení. Knížky se většinou nezmiňují o tom, že se zrychlí peristaltika.“

Daniel Orálek.

- **Vybavení** – Pokud plánujete delší běh, vybavte se nejen pitím a jídlem, ale i dodatečnou vrstvou oblečení. Pro jistotu si vždycky přibalte i mobilní telefon a mapu. Z hlediska bezpečnosti také nezapomeňte někomu blízkému sdělit trasu, na kterou se vydáváte.

„když nemůžu, tak přidám!!!“ Ondřej Fejfar

CRAFT 
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

Oblečme
každého.
I Tebe.

www.craft.cz

TRIKO CRAFT TRAIL SS + KALHOTY TRAIL KNICKERS

FOR YOUR MOUNTAIN

MOUNTAIN RUNNING®



BUSHIDO



ULTRA RAPTOR



HELIOS



www.lasportiva.com • Become a La Sportiva fan

@lasportivatwitt



V síti prodejen

HUDY
www.hudy.cz



Núria Picas

Letos chci vylézt na osmitisícovku

S horským ultraběhem jsi začala až v roce 2011. Tehdy tě kolega z práce přemluvil, aby ses zúčastnila závodu Ultra Cavalls del Vent (dnes Ultra Pirineu). Závod jsi nejen dokončila, dokonce jsi jej vyhrála, a to rovnou v ženském časovém rekordu. Čemu ses věnovala před ultraběháním?

Kromě běhání mám i jiné záliby, jako například skalní lezení nebo alpinismus obecně. V zimě se věnuju skialpinismu, v létě pak silniční cyklistice. Nepovažuju se za čistou běžkyni, ale za milovnici hor, ve kterých je sport přítomen v každém dni mého života. Díky skvělým výsledkům se teď soustředím na ultraběhy, předtím jsem se ale věnovala různým druhům sportu.

» kromě běhání se věnuju i skalnímu lezení, alpinismu nebo silniční cyklistice

Prozrad' nám něco o svém tréninku. Jakým způsobem trénuješ, kolik hodin týdně běháš? Jak vypadá tvůj běžecský den?

Žádné tréninkové tajemství nemám. Trénuji každý den v týdně kromě jednoho dne volna, kdy nechám odpočinout tělo i mysl. Běžně trénuju mezi 15 a 20 hodinami týdně, v létě střídám běh se silniční cyklistikou, v zimě pak se skialpinismem. Mým trenérem a mentorem je Paua Bartoló, pomáhá mi s přípravou. Je stejně jako já členem týmu BUFF PRO TEAM.

Jak jsi na tom se strečinkem, protahuješ se pravidelně? A co regenerace, máš nějaké oblíbené metody? Saunu, masáž, vířivku? Máš fyzioterapeuta?

Co se týká regenerace, ani tady nemám žádné tajemství. Důležité je vést klidný život a dostatečně odpočívat. Dobrá regenerace znamená spát osm hodin denně, protahovat se po každé fyzické aktivitě, jíst zdravě. Mně osobně pomáhá také masáž, na kterou chodím každých patnáct dní, dvakrát nebo třikrát týdně pak používám Compex (svalový elektrostimulátor – pozn. redaktora). Skvělými regeneračními prostředky jsou také lázně a vířivka, pomáhají skvěle uvolnit svalstvo.

Posloucháš při tréninku a na závodech muziku? Jakou máš nejraději?

Během tréninku muziku neposlouchám, mám ji ale připravenou na závody a na zvláštní momenty. Pouštím si ji ve chvíli, kdy potřebuji „vypnout“ a když chci, aby čas ubíhal rychleji a zábavněji. Poslouchám všechno, od Bruce Springsteena přes klasiku jako jsou Guns'n'Roses, katalánský rock, soundtracky a další.

Společně s Kilianem Jornetem, Emmou Roca, Tófolem Castanyerou nebo třeba Agustí Rocou patříte mezi světovou špičku v horském běhu. Co podle tebe stojí za takovým úspěchem katalánských horských běžců?

Je to proto, že máme zemi předurčenou k provozování tohoto sportu, a to především díky skvělým horám. Pyreneje, Montserrat, Montseny, Pedrafraca a další jsou opravdový poklad. Kromě toho byl katalánský národ vždycky výjimečný svou skromností, pracovitostí a také obrovskou oblibou turistiky a alpinismu. A to všechno je vidět na našich výsledcích.

Katalánská běžkyně Núria Picas je v současnosti jednou z nejúspěšnějších horských běžkyň na světě. V roce 2014 dokázala zvítězit v Ultra-Trail World Tour a letos už obhájit vítězství na Transgrancanarii. Miluje také skialp a silniční cyklistiku a prozradila nám své nejtajnější plány na tento rok.

Núrio, tvoje loňská sezona byla fantastická. Vyhrála jsi závody Transgrancanaria, Ultra-Trail Mt. Fuji a 100 Australia, díky čemuž ses stala celkovou vítězkou nové série Ultra-Trail World Tour. Kromě toho jsi byla druhá na UTMB, počtvrté v řadě jsi vyhrála Ultra Cavalls del Vent a sezonu jsi zakončila třetím vítězstvím v řadě na Grand Trail des Templiers. Jak bys tento náročný a úspěšný rok zhodnotila?

Bylo to fantastické. Nikdy by mě ani nenapadlo, že by všechno mohlo jít tak dobře. Pravdou je, že za všemi těmi vítězstvími je hodně úsilí a odhodlání, ale také velké nadšení a vášně pro to, co dělám.

Který závod z uplynulé sezony se ti nejvíce líbil? Jakého výsledku si nejvíce ceníš? Který z nich byl ten nejtěžší?

Nejvíce se mi líbil závod Ultra Cavalls del Vent. Je to můj domácí závod, běhám při něm ve svých horách a se svými lidmi. Byl to můj první ultratrail, právě na něm se ze mě v září roku 2011 stala ultraběžkyně. Tenhle závod je pro mě výjimečný!

Co pro tebe znamenají hory a vůbec pohyb v přírodě? Jak moc se věnuješ lezení?

Hory jsou mým prostředím a já jsem součástí přírody. Lezení je moje vášeň. Vždycky když na konci října ukončím běžeckou sezonu, začnu se věnovat naplno lezení, a to až do konce roku, kdy se začínám připravovat na sezonu další.

Momentálně se profesionálně věnuješ běhání, pracuješ také u hasičského sboru ve městě Berga a ještě se staráš o dva syny. Jak stíháš všechny tyhle aktivity zkombinovat?

Mám štěstí, že mám v práci zařízení dlouhodobé volno, díky kterému se mohu na 100 % věnovat horským běhům. Kluci pro mě nejsou žádnou překážkou, dopoledne mám vždycky volno na trénink. Častokrát mě doprovázejí na závody a také se mnou už mnohokrát protuli cílovou pásku, jako například při posledním vítězství na Ultra Cavalls del Vent. Ještě teď mi připomínají, že ten závod vyhráli i oni... (smích)

„moji dva synové se mnou už mnohokrát protuli cílovou pásku

Letos (7. března 2015) jsi vyhrála podruhé v řadě Transgrancanarii, velice těžký ultramaraton a také první závod letošního ročníku série Ultra Trail World Tour, a to přesto, že jsi před závodem prohlásila, že nejsi ve 100% formě. Jaký pro tebe byl jeden z nejtěžších závodů sezony?

Závod pro mě měl dvě části – prvních 57 kilometrů jsem běžela nohama, zbytek hlavou. Jde o opravdu velice těžký závod s mnoha výraznými teplotními i výškovými rozdíly. Na tomhle závodě je třeba, aby byl běžec opravdu všestranný, chce-li ho úspěšně dokončit. Navíc se závod koná už v březnu, kdy tělo není vzhledem k dlouhé absenci závodů ještě 100% připravené. Nicméně i mě samotnou překvapilo, v jak dobré formě jsem byla, přesto že jsem nenatrénovala ani polovinu toho, co loni.

Co plánuješ na nadcházející sezonu? Budeš se soustředit hlavně na závody Ultra-Trail World Tour a obhajobu titulu?

Určitě chci obhájit titul v sérii UTWT, mám však v hlavě také jiné projekty, jako například vylézt na osmitisícovku, což plánuju uskutečnit letos na jaře v Himálajích v Nepálu. Je to sen, který mám už několik let! Plánuju taky Ultra Trail du Mont Blanc, chci zopakovat skvělý závod BUFF EPIC TRAIL a pokusit se o páté vítězství na Ultra Cavalls del Vent. Je to málo?



Núria Picas na Buff Epic Trailu.

Co bys poradila všem, kdo začínají trénovat na horské ultraběhy?

Běžte a užívejte si každého kroku, který děláte. Nesledujte hodinky ani výsledky, kterých dosáhli jiní. Vyběhněte, užívejte si to a uvidíte obrovské zlepšení den za dnem. Snažte se běhat pravidelně, raději běhejte jen chvíli každý den, než dlouho jednou za čas. Poslouchejte své tělo, abyste dokázali běžet pomalu, když to žádá, i rychle, když je to potřeba. Tak vyběhněte a užijte si to!

Núrio, děkujeme za rozhovor a přejeme, ať se ti vydaří nejen běžecká sezona, ale i realizace tvého vysněného himálajského projektu.

TIP: Obsáhlejší rozhovor najdete na www.SvetBehu.cz/osobnosti.

100.000
výrobků online
Veškerý sortiment na www.hervis.cz

**MOAB GTX XCR**

Outdoorová obuv | GORE-TEX voděodolná a prodyšná membrána | odolná a pevná podešev VIBRAM | svršek kombinace usně a textilu

**CAMPSIDE MID GTX**

Treková obuv | GORE-TEX voděodolná a prodyšná membrána | svršek voděodolná šitápaná useň a textilu

Doporučené závody na jarní a letní sezonu 2015

DUBEN

V dubnu vyzkoušejte některý z terénních půlmaratonů. Rozhodně je z čeho vybírat!

5. 4. La Sportiva Labské pískovce 1/2 maraton (Ústecký kraj) – Terénní půlmaraton krásným prostředím Tiských skal. Je možné běžet i poloviční trasu. Součástí jsou i canicross závody. labske-piskovce-pulmaraton.webnode.cz

10. – 11. 4. Rock Point Horská výzva Jeseníky (Olomoucký kraj) – Tradiční závod ve dvojicích, který měří 69 km, poloviční 33 km a krátká varianta 16 km. www.horskavyzva.cz

11. 4. Krušnohorský lesní půlmaraton (Ústecký kraj) – Závod v srdci Krušných hor. www.antlikteam.cz

11. 4. Halahoj Třebíčský půlmaraton (Vysočina) – Krásný závod okolo Třebíče. pulmaraton.halahoj.org

18. 4. High Point Sušický horský běh (Plzeňský kraj) – 22 km dlouhý závod po kopcích nad řekou Otavou. www.mtb-susice.cz

18. 4. Vranský lesní běh (Středočeský kraj) – 8,6 km dlouhý kros v lesích pro muže a polovina pro ženy. www.sokolvrnanadvitavou.cz

25. 4. No men Run (Vysočina) – Nový štafetový závod čtyřčlenných ženských družstev proběhne v prostředí Žďárských vrchů. www.nomenrun.cz

25. 4. POŠUK (Středočeský kraj) – 16,5 km dlouhý závod poblíž Českého Brodu, kde si řídka Šembera vyhloubila úžasné údolí. www.posuk.net

KVĚTEN

V běžecky pestrém květnu si každý přijde na své.

1. – 3. 5. Jesenická stovka (Olomoucký kraj) – Závod přes hřebene Jeseníků, kde jde hlavně o zážitky. www.jesenickastovka.cz

2. 5. Hyundai Perun SkyMaraton (Moravskoslezský kraj) – Horský maraton v oblasti Slezských Beskyd s pozitivním převýšením 3195 m je součástí Skyrunner Czech Series. www.perunmaraton.cz

16. 5. Máčáček Runfest (Liberecký kraj) – Terénní závod na 65 km, 25 km a 10 km. Součástí i závod v běhu naboso. www.machacrufest.com

17. 5. Slezský půlmaraton 3 sopky (Moravskoslezský kraj) – Závod, který spojuje 3 vrcholy vulkánů. www.3sopky.cz

23. 5. ŠUTR Šárka (Praha) – Výběh podle svých sil 1 – 4 okruhy (18 – 72 km) v hezkém prostředí pražské Šárky. www.sutr54.wordpress.com

25. 5. Dřínovský kros (Středočeský kraj) – Krásný kros kolem Dřínova v délce 8 km. www.drinovskyykros.blogspot.com

30. 5. Valašský hrb (Zlínský kraj) – Závod na 10, 20, 30 či 50 km po hřebenech Beskydských vrchů s velkým převýšením. www.valasskyhrb.cz

ČERVEN

V červnu se roztrhne pytel s horskými závody v Krkonoších.

6. 6. – 7. 6. Silva Nortica Run (Jihočeský kraj) – Půlmaraton, maraton a ultramaraton v nádherném prostředí Novohradských hor. www.silvarun.eu

13. 6. Dolní Morava (Pardubický kraj) – První ze závodů Salomon Trailrunning Cupu. 30 km dlouhý trať až pod vrchol Králíckého Sněžníku a zpět. Krátká trať na 10 km. Součástí jsou také závody pro děti. www.strc.cz

12. – 13. 6. Rock Point Horská výzva Krkonoše (Královéhradecký kraj) – Tradiční závod ve dvojicích, který měří 69 km, poloviční 33 km a krátká varianta 16 km. www.horskavyzva.cz

20. 6. Krakonošova pětadvacítka (Královéhradecký kraj) – Závod uprostřed nejvyšších českých hor. 25 km s pozitivním převýšením 900 metrů. k100.ddmvrchlabi.cz

26. 6. Krkonošský půlmaraton (Královéhradecký kraj) – Horský půlmaraton, který se běží u příležitosti světového dne uprchlíků. Součástí jsou i dětské závody. www.krkonoskypulmaraton.cz

27. 6. Salomon City Trail Praha (Praha) – Běží se ve strmých kopcích na Petříně. Hlavní závod je dlouhý 11 km, ale běží se i poloviční, který je určen pro začátečníky. Součástí jsou také závody pro děti. www.strc.cz

28. 6. – 4. 7. Mezinárodní Moravský Ultramaraton (Jihomoravský kraj) – 7 dní a každý den jeden maraton v oblasti Moravského krasu. mum.ultracau.cz

ČERVENEC

11. 7. Kunžatecký kros (Jihočeský kraj) – 50 km, 21 km nebo 7 km skrz Českou Kanadu. Součástí je i canicross a závod MTB cross country. Závod je součástí série Run Česká Kanada. www.runceskakanada.cz

12. 7. Repechy Run (Olomoucký kraj) – 22 km dlouhý běh vojenským újezdem Repešského žlebu. www.mkprostějov.cz/cz/m/zavody-2015/

18. 7. Jizerský Ultratrail (Liberecký kraj) – 66 km dlouhý závod skrz Jizerské hory. Součástí jsou i dětské závody, vstup na koncert a pasta party po závodě. www.jizerskyultratrail.cz

18. 7. Pernštejn – Klínovec horský běh (Ústecký kraj) – 17,2 km dlouhý závod s cílem na Klínovci.

SRPEN

1. 8. Lysohorský čtyřlístek (Moravskoslezský kraj) – Čtyřikrát výběh na Lysou ze čtyř různých stran. www.lysohorskyyctyrlistek.cz

8. 8. Inov-8 Hostýnská Osma (Zlínský kraj) – Závod dlouhý 64 km přes Hostýnské vrchy s pozitivním převýšením okolo 3000 metrů. Mohou běžet jednotlivci i dvoučlenné týmy. www.hostynskaosma.cz

8. 8. Krkonoše Maraton (Královéhradecký kraj) – Zcela nový, 48 km dlouhý terénní běh s více než 2500 m pozitivním převýšením v prostředí Krkonoše. Součástí Skyrunner Czech Series. www.strc.cz

14. – 15. 8. Rock Point Horská výzva Krušné hory (Ústecký kraj) – Tradiční závod ve dvojicích, který měří 69 km, poloviční 33 km a krátká varianta 16 km. www.horskavyzva.cz

22. 8. Jesenický maraton a půlmaraton (Olomoucký kraj) – Krásný závod po hřebenech srdcem Jeseníků. www.jesenickypulmaraton.cz

23. 8. Salomon Trail Lipno (Jihočeský kraj) – Závod v krásném prostředí okolí přehrady Lipno o délce 21 km. www.strc.cz

29. 8. Půlmaraton moravským krasem (Jihomoravský kraj) – Půlmaraton krásným prostředím, součástí jsou i kratší a dětské závody. www.blansko.sportujnsami.cz

30. 8. La Sportiva Běh teplickými skalami (Královéhradecký kraj) – 11 km dlouhý běh Teplickým skalním městem. Náhle. Přípraveny jsou i závody pro děti. www.redpointteam.cz

TIP: Mnohem víc závodů najdete na www.SvetBehu.cz/terminovka.

