



Univerzita Palackého
v Olomouci

Genius loci...

Tisková zpráva

Osm běžců se s univerzitou připraví na půlmaraton

Olomouc (23. února 2016) – Pod vedením atletického trenéra a za pomoci odborníků z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého se na červnový Mattoni 1/2maraton v Olomouci připraví osm běžců. Cíle mají různé – někteří si chtějí vylepšit čas z předešlých let, jiní se na start jednadvacetakilometrové tratě postaví úplně poprvé.

Do Půlmaratonské výzvy portálu Radost z pohybu, který vzniká právě na fakultě tělesné kultury, se přihlásilo jednadvacet zájemců. Jejich motivační dopisy posuzovali vedle vyhlášovatelů také představitelé RunCzech běžecké ligy, pod jejíž hlavičkou se půlmaratony v České republice konají, a trenér Jan Brtník z Atletického klubu Olomouc, který přípravu běžců povede.

„Překvapilo mě, že jsme se víceméně shodli na stejných jménech. Můj klíč byl takový, že mě uchazeči museli něčím zaujmout. Tím nemyslím seznam jejich dosavadních úspěchů, ale to, s čím do výzvy jdou, jejich představy o tréninku, ale třeba i o životě. Zajímaly mě informace naznačující, že právě s těmito lidmi bude zajímavé pracovat,“ uvedl trenér.

Mezi vybranými běžci je tak Michal Hradil, který má nejambicióznější plán, totiž zaběhnout 21kilometrovou trasu v čase pod 1:23. Oproti tomu fitness trenérka Iva Ježíšková, která je též spojená s rádiem univerzitních studentů UP Air, nebo učitelka ze školky Kateřina Kellerová se na start půlmaratonu postaví vůbec poprvé a mají „prostou“ metu – doběhnout do cíle.

Nejstarší účastnice, dvaadvacetiletá Markéta Nečesaná, chce půlmaraton zaběhnout za dvě hodiny. Dva půlmaratony už za sebou má, vloni doběhla v čase dvě hodiny jedenáct minut. *„Chci ženám středního věku dokázat, že i po čtyřicítce se dá s během a pohybem začít a dosáhnout výsledků,“* říká Nečesaná.

Že nepatří do starého železa, si chce dokázat i další zařazený čtyřicátník Jan Dvořák. *„Sportoval jsem jen v mládí, poté jsem začal chodit do práce a nějak na sport nezbýval čas. Začal jsem i kouřit a měl prostě bouřlivý život. Vloni v 39 letech jsem si ale uvědomil, že takhle to dál nejde, a začal jsem běhat. Zpočátku jen tak pro radost a věřte, že to bylo velmi těžké a neustále mi běželo hlavou, že se na to mám vykašlat, protože jsem uběhl dva tři kilometry a nemohl jsem pořádně dýchat a nohy mě bolely,“* přiznal v motivačním dopisu Dvořák.

Půlmaratonská příprava potrvá šestnáct týdnů, začne počátkem března a jejím vyvrcholením bude start půlmaratonu v sobotu 25. června. Osmička běžců během přípravy absolvuje na fakultě tělesné kultury zátěžové testy a konzultace s výživovou poradkyní, trenér jim stanoví tréninkové plány.

Základem těchto plánů budou středeční společné tréninky Jogito ergo sum, které Radost z pohybu již přes rok pořádá. *„Ty budou pro celou osmičku ve velké míře stejné. V individuální části přípravy se ale budou jejich tréninkové plány lišit. Můžou mít například*

stanoveno, že jeden den poběží určitou dobu, každý ale jiným tempem, někdo tak naběhá dvanáct kilometrů a někdo jen devět. Mám také vytipovaných několik závodů, krosových i silničních, které do plánů zahrnu, protože potřebuji běžce vidět nejen při tréninku, ale i v ostrém běhu,“ přiblížil trenér Jan Brtník.

Po dobu trvání výzvy bude běžcům k dispozici fyzioterapeut a svými zkušenostmi přispějí také účastníci loňského ročníku. Zajímavé dárky si pro běžce připravili partneři výzvy RunCzech nebo firma CEP, která vyrábí inteligentní sportovní oblečení. Celkově se půlmaratoncům dostane služeb a podpory za více než dvanáct tisíc korun.

Průběh Půlmaratonské výzvy Radosti z pohybu můžete sledovat na adrese www.radostz pohybu.cz/pulmaratonskavyzva, kde jsou k dispozici i medailonky zapojených běžců.

Kontaktní osoba:

Martin Višňa

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého | oddělení pro rozvoj a vnější vztahy

E: martin.visna@upol.cz | T: 585 636 358