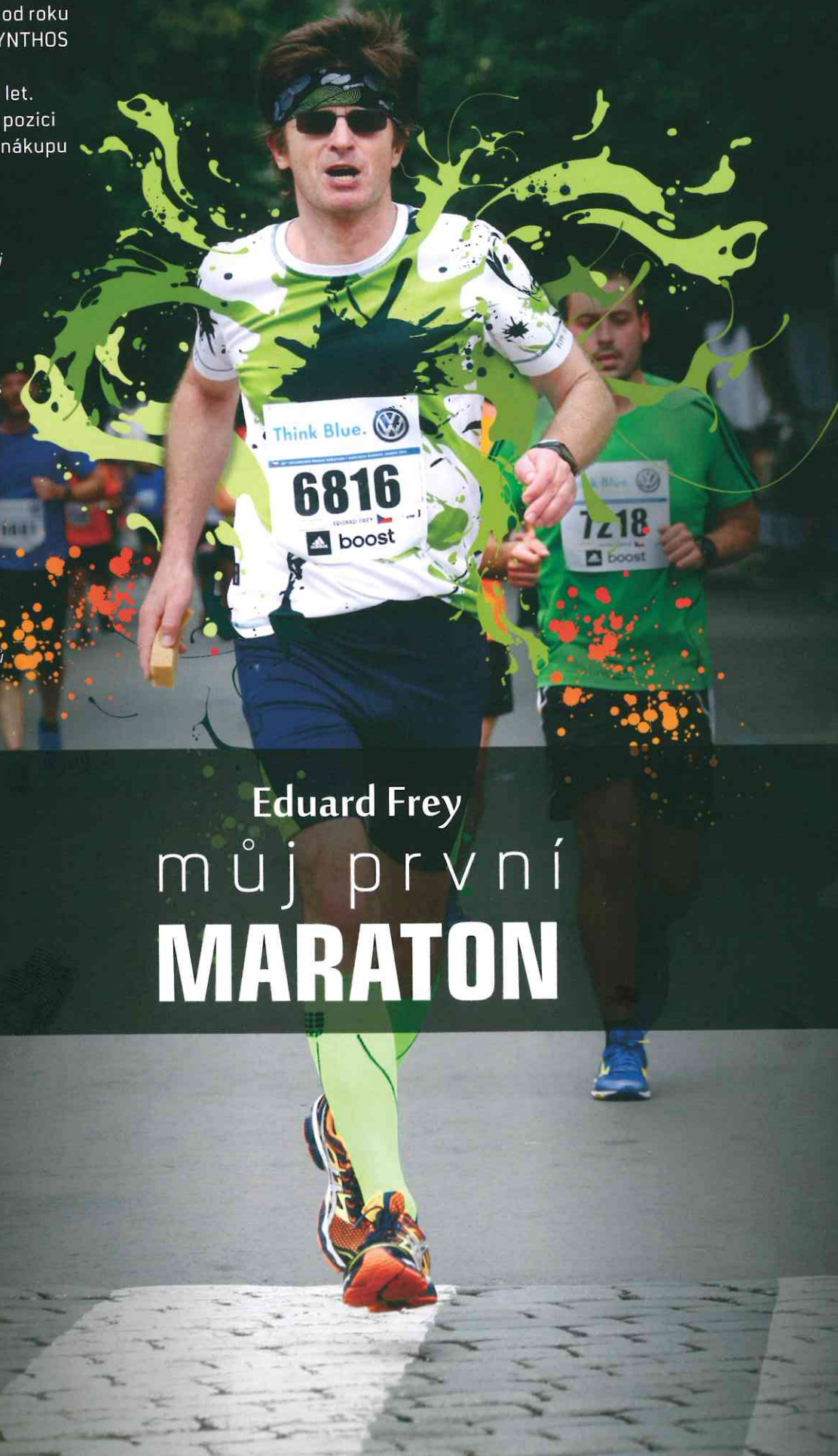


Ve společnosti TAMERO INVEST s.r.o. pracuji od roku 2011 a ve skupině SYNTHOS včetně předchozích vlastníků celkem 28 let. V současné době na pozici vedoucího oddělení nákupu a prodeje energií.

*Kdysi jsem běhal orientační závody a asi před pěti lety jsem se po nějaké době opět vrátil k běhání. V současné trochu uspěchané době, a protože mám hlavně sedavé zaměstnání, jsem hledal něco, kde bych se mohl trochu rozhybat, zrelaxovat a „vyčistit“ si hlavu. Začal jsem úplně od začátku. Nejdřív jsem stídal běh s chůzí, postupně jsem přidával čas i délku běhu, až jsem byl schopný bez problému uběhnout 10–15 km.*



## Eduard Frey můj první MARATON

Potom jsem našel partu nadšenců při Klubu českých turistů v Kralupech nad Vltavou, kteří organizují vlastní Tréninkovou run tour a Běžeckou ligu. Tréninková run tour je soubor časovek, kterých se může zúčastnit každý. Po absolvování časovky si ve stanovené době zapíše svůj čas na webových stránkách KČT. Všechno je založeno na fair play. Běžecká liga je vlastně soutěž založená na výsledcích v oficiálních závodech a jejich hodnocení dle umístění závodníka v příslušné věkové kategorii.

Byl to pro mne nový impuls a do mého běhání tak přibylo trochu soutěže.

Zpočátku jsem běhal třikrát týdně, dnes, když se připravuji na nějaký závod, tak to je dle délky pět i šestkrát týdně.

V dnešní době je možné všechno potřebné najít na internetu, kde je velké množství webových stránek s běžecskou tematikou. Podle toho jestli jsem se připravoval na půlmaraton anebo na maraton vybral jsem si tréninkový plán a případně přizpůsobil tak, aby vyhovoval mým časovým i fyzickým možnostem. Ze všech rad a doporučení, které jsem si přečetl mi pomohly hlavně tyto:

- 1) Běhat pravidelně
- 2) Poslouchat své tělo
- 3) Naučit se běhat pomalu

Bod 1) nebyl problém, ale u bodu 2) a hlavně 3) mi chvíli trvalo, než jsem je pochopil a zjistil, že je musím brát vážně. Dalším důležitým bodem byl výběr správného funkčního oblečení, a hlavně vhodné běžecké obuvi.

Co se týče jídla nemám žádnou speciální dietu, dávám přednost drůbežímu masu a rybám, jako přílohy hlavně těstoviny, rýži a brambory, jím hodně ovoce a zeleniny. V jídelníčku jsem výrazně omezil uzeniny a smažená jídla. Samozřejmě je také důležité dodržovat pitný režim, kde se také nebráním v rozumném množství nejlepšímu iontovému nápoji – pivu.

Zúčastnil jsem se různých závodů ve vzdálenostech zhruba od 3 km až po

maraton, v terénu i na silnici. Každý z nich měl své kouzlo a atmosféru. Trenéra nemám. V přípravě jsem spíše samotář a běhám sám, i když se nebráním také společnému běhu s kamarády.

O své účasti na maratonu jsem uvažoval nějakou dobu a byl to také jeden

jsem absolvoval bez větších potíží a když opomenu, že mi po 35 km trochu tuhly nohy tak prakticky bez krize. Když jsem běžel Pařížskou ulicí a uviděl do cíle 500 m a potom proběhl cílem, byl to pro mne neskutečný zážitek, byl jsem plný dojmů a pocitů, které nelze popsat, to se musí zažít...



z mých běžeczkých cílů. Trochu jsem se také nechal „vyhecovat“ a abych měl motivaci, tak jsem se přihlásil na Pražský maraton již v září 2013.

Na maraton jsem se začal připravovat v prosinci, kdy jsem začal běhat pomocí tréninkového plánu, který jsem si trochu upravil. Letošní zima byla dle mého názoru přímo ideální pro běžce a tak jsem splnil prakticky celý plán. V rámci přípravy jsem se postupně zúčastnil také několika závodů na 2 míle, 10 km a běžel jsem také Pražský půlmaraton. Hodně mi pomohly také návštěvy fyzioterapeuta, který mne naučil jak správně cvičit a pomohl mi s rehabilitací a regenerací po bězích.

Protože to byl můj první maraton měl jsem ze závodu trochu respekt. Připravil jsem si plán jak zhruba ho chci běžet, postavil jsem se na start a v 9,00 vyběhl ze Staroměstského náměstí. Trať vedla historickou částí Prahy, kde se běželo také přes Karlův most, centrem do okrajových částí a zpátky do centra s cílem opět na Staroměstském náměstí, kterým se také probíhalo zhruba na 13 km tratě. Trať hlavně v centru města byla obklopená tisícovkami diváků, kteří fandili a vytvořili neskutečnou atmosféru celého závodu.

Po startu ze mne všechno spadlo a běh jsem si užíval. Energii jsem doplňoval pomocí energetických gelů, které jsem měl s sebou a pravidelně jsem doplňoval tekutiny na občerstvovacích stanicích. Počasí bylo proměnlivé, chvíli přšelo, potom svítilo slunce a kolem Vltavy občas foukal vítr. Celý maraton

Jubilejního 20. ročníku Pražského maratonu se zúčastnilo 10.192 běžců, časový limit byl 7 hodin, bylo to zároveň mistrovství České republiky v maratonu, součástí maratonu byly štafety a doprovodné běhy pro rodiny s dětmi. Můj čas 3:59:33.

Loni v říjnu jsem se zúčastnil s kamarády známého terénního závodu Velká Kunratická, který měří 3,2 km běží se v Praze Kunraticích a je velice populární. Má omezenou kapacitu startujících a během několika hodin bývá jeho kapacita vyprodaná. Závod je specifický tím, že se běží v terénu, přes dva potoky a tři kopec a hlavně výběh na prostřední z nich Hrádek je velice náročný. Pro ulehčení natahují pořadatelé vedle tratě lana, aby se běžci mohli zachytit a kopec „vychvátat“, protože Hrádek se nedá vyběhnout. (viz. foto). Vzhledem k propustnosti tratě se startuje ve dvojicích v intervalu 10 s. K změření času každý účastník obdrží čip, který se upevňuje na nohu. Mne se povedlo čip zapomenout v autě, zjistil jsem to asi 10 min před startem a tak jsem běžel kilometr k autu pro čip, potom zpátky a po několika minutách mne přiřadili do další dvojice na start. Vzhledem k tomu, že jsem se nestihl ani vydýchat v polovině Hrádku jsem nádherně „vytuhnul“ a do cíle doběhl pěkně utahaný.

Do budoucna bych se chtěl dále zúčastňovat různých závodů v terénu i na silnici. Postupně se dostat k času někde kolem 3:45 hod na maraton a půlmaraton zaběhnout pod 1:40 hod.