
42,195 kilometrů od vítězství. Studentské maratonské štafety zabojují o pohár rektora

42,195 kilometrů od vítězství. Studentské maratonské štafety zabojují o pohár rektora UK

Mezi 10 tisíc běžců, kteří se v neděli 11. května postaví na start pražského mezinárodního maratonu, patří i celá řada vysokoškoláků. Vedle nezapomenutelné atmosféry se mohou těšit na pamětní medaile a vítězové především na pohár rektora UK. V rámci běžeckého víkendu v Praze se totiž uskuteční také Univerzitní maraton – Běh o pohár rektora UK, ve kterém budou o prvenství bojovat čtyřčlenné běžecké štafety vysokoškolských studentů. Svě zástupce na 42,195 kilometrů dlouhé trati bude mít i Univerzita Karlova – hlavní patron této sportovní akce.

Běh o pohár rektora UK je určen studentům tuzemských i zahraničních vysokých škol ve věku do 26 let. Vysokoškoláci poběží ve čtyřčlenných štafetách, první tři úseky jsou dlouhé přesně 10 kilometrů, finišmany ale čeká trať delší o 2 195 metrů.

Úvodní a závěrečné části štafety jsou nejzákladnější, proto je dobré, aby se s nimi poprali ti nejzkušenější a nejlepší běžci z týmu, upozornil PhDr. Radim Jebavý, Ph.D. z katedry atletiky Fakulty tělesné výchovy a sportu UK. Sportovci, kteří štafetu rozbíhají, si musejí trochu naostřit lokty, pokud se chtějí z desetitisícíhlavého chumlu na startovní čáře prodat k co nejlepšímu umístění. Závěrečná etapa je zase nejdelší, měl by se jí proto zhostit člen týmu s nejlepší kondicí.

I když jednotlivé studenty-sportovce čeká v rámci Běhu o pohár rektora UK „jen“ čtvrtina délky klasického maratonu, ani tak by neměli přípravu na závod podcenit. „Chce to alespoň půl roku před závodem začít intenzivněji trénovat. Kdo nebojuje o nějak extra kvalitní časy a chce si závod především užít, měl by chodit běhat pravidelně dvakrát až třikrát týdně alespoň pět kilometrů. V posledních dnech před závodem je vhodné trochu zvolnit, aby si tělo odpočinulo. Jedinec by na štafetu neměl jít přetížený ani unavený. Nejhorší je to, když chce člověk celý trénink dohnat během posledního týdne před závodem,“ podotkl Radim Jebavý.

Mnoho sportovců také podceňuje to, že se závod koná v ulicích staré Prahy. Čeká je sice krásné prostředí středověkého města, vedle toho ale i pro běžce obtížný tvrdý povrch v podobě dlaždic nebo asfaltu. „Když člověk chodí trénovat do parku na jehličí a pak poběží závod na asfaltu, nohy ho mohou více bolet. Je proto třeba při tréninku střídat povrchy a samozřejmě pak závod běžet v kvalitní obuvi a v kvalitním oblečení,“ připomněl Radim Jebavý.

Všechny, kteří překonají strach z délky trati a postaví se na start maratonu nebo maratonských štafet, však čeká nezapomenutelný zážitek. Už samotný začátek závodu je neobyčejný, sportovci totiž budou vybíhat za tónů *Vltavy* Bedřicha Smetany, což se stalo velmi oblíbenou tradicí pražského maratonu. Podél trati pak budou běžcům do kroku hrát různé kapely. Každý přihlášený účastník dostane řadu dárkových předmětů a na památku také medaili a diplom. Vítězové vysokoškolské štafety se navíc mohou těšit na skleněný pohár, který jim osobně předá rektor UK profesor Tomáš Zima na konci května na slavnostním vyhlášení vítězů maratonských běhů.