



## REPORT

LEDEN – BŘEZEN  
SEZÓNA 2016

Milí podporovatelé,

rád bych Vás informoval, že má sezóna probíhá zatím skvěle a vše jde podle plánu. Kilometry naskakují a zdraví drží *ťuk ťuk ťuk...*

Prosincové a lednové počasí přichystalo příhodné podmínky pro běh a tak jsem v tomto období naběhal více než jiné roky. Ani poté, co Krkonoše pokrýl sníh, jsem se běhání po hřebenech nevzdal a užil si krásné dlouhé výběhy zasněženou krajinou.

Na konci ledna jsem odcestoval do Itálie na svůj první závod. Krásný kros v městečku Rovereto poblíž Lago di Garda byla dobrá prověrka před sezónou a v konkurenci Afričanů a nejlepších Italů jsem se umístil v první dvacítky. V prosluněné Itálii jsem následně strávil další tři dny a krásně si tam zatrénovával.

Únor pro mě znamenal finalizaci objemové přípravy a také trochu boj s počasím, které nebylo v ČR zrovna ideální. Vše jsem tak ve zdraví přežil a získal do sezóny alespoň více odolnosti. Toto období jsem zakončil 27. února na moravském závodě Rohálovská 10, kde jsem při své čtvrté účasti zaostal těsně za stupni vítězů, avšak zaběhl si na těžké desetikilometrové trati tamní osobní rekord. To mě utvrdilo v tom, že trénink jde správným směrem.

Březen byl z hlediska celé sezóny po tréninkové stránce klíčový. Čekala mě dvě náročná soustředění.

V termínu 3. – 13.3. jsem s partou zapálených běžců odjel trénovat do italského Limone na břehu Lago di Garda, kde se navíc v říjnu bude konat finálový závod světové série ve skyrunningu a já zde poběžím dva závody. Celý tréninkový kemp vyšel na jedničku a já celou dobu mohl trénovat v náročném horském terénu, ve kterém mě budou čekat skyrunningové závody. Za deset dní jsme nastoupali přes 15 tisíc výškových metrů.

Na Itálii mi navazovalo další běžecké soustředění, tentokrát na šumavském Zadově, kam jsem byl pozván Českým atletickým svazem jako člen reprezentačního družstva pro běhy do vrchu. Deset dní jsem mohl trénovat s dalšími reprezentanty – běžci do vrchu. Podmínky na Zadově byly drsnější než jsme předpokládali. Každodenní sněžení a upravené běžkařské tratě nás mírně zaskočili, přesto se nám povedlo udělat hodně kvalitní práce.





**Za březen jsem naběhal celkem 651 kilometrů což je můj dosavadní tréninkový rekord.** Důležité však je, že jsem všechny tréninky ve zdraví přežil a už se těším na první ostré závody.

2. dubna jsem si na prestižním Pražském půlmaratonu vyzkoušel roli vodiče pro nejlepší českou vytrvalkyni a účastnicí tří olympiád v běhu na lyžích Evu Vrabcovou-Nývtovou. Eva běžela dokonce téměř o minutu rychleji, než bylo plánovaného tempo, a časem 1:11:06 zaostala pouhé čtyři sekundy za 20 let starým českým rekordem.

### Výsledky leden – březen 2016

20. místo	EAA Cross della Vallagarina	Rovereto – Itálie
4. místo	Rohálovská 10	Prusinovice
vodič	Pražský půlmaraton	Praha

Nyní ladím formu na Mistrovství České republiky v půlmaratonu, které se běží 16. dubna v Pardubicích. Z loňského roku obhajuji druhé místo a pevně věřím, že se mi podaří zaběhnout kvalitní čas.

Poté se chystám na desetidenní soustředění do švýcarského Lugana, kam jedu trénovat na pozvání podporovatele z Hithitu Ondřeje Vaniše. Tímto mu moc děkuji za tuto příležitost a těším se.

Hned na začátku května mě totiž čeká první ostrý horský test v podobě úvodního závodu Světové série ve skyrunningu – Vertical Kilometer na Kanárských ostrovech.

Tím se rozeběhne celá úžasná sezóna, na kterou se moc těším a kterou můžu realizovat v plné podobě také díky Vám! Děkuji.

### Plán závodů jaro 2016

16.4.	Mistrovství ČR v půlmaratonu	Pardubice
5.5.	SWS Transvulcania Vertical Kilometer	Kanárské ostrovy
7.5.	Transvulcania Half Marathon SkyRace	Kanárské ostrovy
21.5.	RunCzech Karlovarský půlmaraton	Karlovy Vary
29.5.	Kilpi Trail Running Cup – Pražský City Trail	Praha – Petřín
4.6.	Kvalifikace na ME v běhu do vrchu (up and down)	Česká Třebová

S radostí Vám také mohu oznámit, že mám hotovou závodní kolekci oblečení pro letošní rok. V těchto krásných věcech, které mi dodal Craft a Inov-8, se budu prezentovat na všech letošních závodech a sportovních akcích.



## Partneři



**Partners**  
Finanční poradenství jinak



ZÁMEČNICTVÍ ČERMÁK

