

## ENERGIE PRO BĚH? KAMÍNKOVÁ CHODÍ V PRÁCI PO KAMÍNKÁCH

Mattoni 1/2Maraton Olomouc má už hodně hrdinů ve světle ramp i v zákulisí. Ale jedinou skutečnou tvář. Tou je místní elitní běžkyně Petra Kamínková. Už čtyřicetiletá žena a osmatřicetinásobná mistryně země na všech vytrvalostních tratích. Opět se bude usmívat na lidi podél trati, i když bude tvrdě bojovat o vítězství. Aspoň o to české.

### Jak se těšíte, zase doma?

Vždycky se tady moc těším. Ale je tu zároveň větší zodpovědnost, svazuje mě to. Chci se ukázat v dobrém světle, i když roky přibývají a výkony jsou horší.

### Jaké máte letos ambice?

Chci běžet mezi 1:17 a 1:18, dát si svůj olomoucký osobák (pod 1:19:47, pozn. red.). Má se ochladit, snad to bude dobrý.

### Bude to stačit na pozici české jedničky proti maratonské šampionce Petře Pastorové?

Říkala mi, že se pořád necítí po tom květnovém pražském maratonu. Jeden vrchol má už za sebou. A ještě se chystá na Evropu v běhu do vrchu. Podle toho to vypadá, že bychom měly běžet spolu. Pokud ale vyrazí po 3:30 na kilometr, tak ji nechám. Půjdu si svoje. Jsem zvyklá držet se sama. Vary jsem začala rychleji, ale tam byla zima, perfektní počasí.

### Vedete nějaké známé či přátelé jako trenérka přímo k olomouckému půlmaratonu?

Spolupracuju se dvěma mladými začínajícími běžci. Ale poradím samozřejmě ráda každému, plno lidí se mě různě ptá. Jsou to hobíci, zajímá je, jak to kombinovat s prací, jaké si vzít gely. Už od listopadu se tady každou neděli schází parta lidí okolo Ligy 100, chodíme na volné výběhy. Už se trochu běží, většinou okolo patnácti kilometrů, v zimě pětadvacítky. Někdy nás je deset až patnáct. Popovídáme si, je to volnější běh, pohoda.

### Jak vzpomínáte speciálně na půlmaratóny, kterých jste absolvovala po celém světě velkou řadu?

Ve městech to bývá vždycky pěkný závod. Tehdy v Paderbornu (2004 s osobním rekordem 1:12:04, pozn. red.) to bylo krásný, moc lidí povzbuzovalo podél trati. Jednou jsem tam i vyhrála, vezli nás pak pak mercedesem kabrioletem po celé trati před lidmi. I na mistrovství světa v Bruselu jsem byla moc spokojená s časem 1:13:08 i osmatřicátým místem. Lepší jsem byla jen jednou, osmadvacátá v Dillí, tam jsem pak měla týden čas prohlédnout si město. V nizozemském Venlo před Velikonocemi to byl rachot, lidi s řehačkami, sahají na vás jak při Tour de France. Olomouc mě pak překvapila na české poměry vřelou atmosférou hned napoprvé. Možná, že to byla tady první megaakce, lidi přijdou za známými, přáteli, rodiči.



## Co poradíte běžcům, kteří zdejší trať neznají, na co si dát pozor?

Hlavně začněte zvolna. Pokud bude slunce, není se kam schovat celou trať. Nechte si síly na druhé kolo. Běží se taky po Velkomoravské ulici, po druhé straně jezdí auta, je to městský obchvat a moc dlouhý. Musíte strašně moc pít a vezměte si do trenýrek aspoň trochu hroznového cukru. Kdyby přišlo ouvej, nesmí se to podcenit.

## Jak se chystáte sama, co všechno musíte stihnout?

V pátek mám tiskovku a odpolední veřejné proběhnutí. Ale od šesti normálně pracuju u nás na Kopečku. V sobotu do tří tam pomůžu, kdyby bylo potřeba. Snad nebude moc lidí, jen načepuju nějaké pivo. Pak si trochu odpočinu a vyrazím na start.

## Je to pro vás horší čekat na až do večera?

Pro diváky je to určitě lepší běžet večer, asi i pro hobíky. Ale pro nás, běžce, kteří to bereme trochu vážně, by to bylo ráno v devět lepší. Silnice ještě nebudou tolik prohřáté. Klidně si radši přivstanu. Jsem zvyklá i ráno trénovat. Takhle je moc dlouhý den, žaludek pracuje, neví, co bude.

## Zdraví vám ale stále drží, že?

Teď jo. Normální stav, bolí mě zadní stehenní sval, to nepočítám. Asi to jde od zad, to má hodně vytrvalců. Beru magnézium proti malátnosti, jinak dobrý.

## Kolik teď stiháte vlastně trénovat a jak si plánujete starty?

Vrchol si nestavím. Běžela jsem maraton v únoru, to byl zázrak. Teď mám naběháno víc v zimě. Běhám kvalitu, končím vždycky stupňovaně. Klusám jen jednou týdně. Zvládnou sto až sto deset kilometrů za týden. Začátkem června jsem dala pětku v Bernu, v neděli Bardejovskou dvanáctku, běžela jsem pěkně. Mívám dopoledne prostor na běhání, ve dvanáct musím být doma a jít do práce. Chodím tam u nás v restauraci po kamínkách, večer mi trochu cuká v nohou. Ale jde to.

## A co dál? Plánujete si spíš než na výkon něco za odměnu na zážitek, třeba New York?

Byla jsem jako hobík na výletě v Dublinu asi před třemi lety. To jsem si moc užila. Pořadatelé mi pak vrátili i startovné a přidali na letenku. Chtěla jsem letos stihnout Vídeň s kamarády, ale dala jsem přednost mistrovství republiky v Pardubicích. Neláká mě New York a tolik lidí v městském běhu. Chtěla bych si dát nějaký dlouhý alpský běh Jungfrau, Zermatt. I kdybych musela kus jít. Lidí mám dost z práce, vyhledávám klid. Líbí se mi žít tady za městem na Svatém Kopečku, běhat si sama v horách.

Tomáš Nohejl, RunCzech media servis



V případě zájmu o bližší informace kontaktujte:

Prague International Marathon spol. s r.o. / tempo team prague s.r.o.

**Veronika Honsová**

PR & marketing manager

Františka Křížka 461/11, 170 00 Prague 7

tel: +420 777 486 801

email: [pr@runczech.com](mailto:pr@runczech.com)

---

**Poznámky pro editory:** <http://www.runczech.com/cs/pro-media/poznamky-pro-editory/index.shtml>

