

Skvelí poštárski bežci

Prvý septembrový víkend bol v Banskej Bystrici zaliaty slnkom a ... bežcami. Až 2323 bežcov sa postavilo na trať jubilejného piateho ročníka O2 Banskobystrického maratónu. Najmenších, detských atlétov bolo až 1064 a prišiel ich povzbudiť aj čerstvý olympijský víťaz Matej Tóth, ktorý rozdával úsmevy a autogramy celé predpoludnie. V nedeľu – 4. septembra výstrelom zo štartovacej pištole odprevadil Matej Tóth na trať jubilejného maratónu v novodobej bystrickej maratónskej histórii 1259 registrovaných pretekárov.

Medzi účastníkmi boli aj naši kolegovia, ktorí sa veľmi aktívne zapojili do polmaratónu, štafety. Hoci naši poštárski bežci nezískali zlato, dosiahli skvelé časy a niektorí aj osobné rekordy. Oslovili sme ich so štyrmi otázkami, na ktoré nám odpovedali. A keďže sme chceli inšpirovať k behu aj ostatných, v odpovediach našich bežcov nájdete aj návod na to, ako začať © (bežcov uvádzame v abecednom poradí).

Otázky:

1. Prečo ste sa zapojili do polmaratónu/ štafety?
2. Venujete sa behu pravidelne?
3. Čo je na behu pre vás príťažlivé? Prečo to robíte?
4. Čo by ste odkázali tým, ktorí ešte váhajú a nebehajú?

☞ Martin Bosák, polmaratón

1. Bol som pozvaný kolegami zo Slovenskej pošty, lebo som na Športových hrách tento aj minulý rok v štafete podal dobré bežecké výkony (1.miesto).
2. Už nie, ale plánujem sa k tomu vrátiť. Momentálne som vyťažovaný pracovne aj súkromne. Mám krásnu rodinku, narodili sa mi dve dcéry.
3. Odreagovanie a dobrý pocit. Mám rád šport, hrávam rekreačne hokej, tenis a patrí do toho aj beh. Chodievam na rôzne bežecké preteky - Od Tatier k Dunaju a rôzne maratóny...
4. Nech urobia niečo pre svoje zdravie a beh patrí medzi nenáročné aktivity, ktoré môže vykonávať každý a skoro všade...

☞ Juraj Donoval, polmaratón, štafeta

1. Nepravidelne sa zúčastňujem bežeckých pretekov, po dohode s kolegami o vytvorení poštárskej štafety som bol motivovaný zúčastniť sa aj podujatia banskobystrický maratón.
2. Behávam približne jeden až dvakrát do týždňa.
3. Beh, ale aj šport ako taký, je pre mňa zábavou. Pri športe si oddýchnem, zrelaxujem a tiež mi pomáha udržiavať dobrý zdravotný stav.
4. Ak má človek rád pohyb, beh je jeden z najjednoduchších športov aj pre začiatočníkov a nie je finančne náročný ako môžu byť ostatné športy. Vždy ale hovorím, že človek si musí nájsť aktivitu, ktorého ho tešia a sú pre neho koníčkom. Ak niekto robí aktivity len kvôli tomu, že to robia aj druhí a nenájde v tom potešenie, väčšinou pri tom dlho nevydrží.

☞ Tatiana Hudáková, na pretekoch sa zúčastnila po prvýkrát, štafeta

1. Ako dobrovoľníčka pomáham pri banskobystrickom maratóne už piaty rok, v roku 2012 som si zažila atmosféru prvého maratónu pri registrácii športovcov aj priamo na trati ako „usmerňovač“. Keďže maratón organizuje skvelý tím ľudí, zostala som maratónu verná až doteraz.
2. Behu som sa pravidelnejšie začala venovať minulý rok, keď som si sama pre seba dala takú mini výzvu, že nejaký ten beh zvládnem predsa aj ja © (aj keď už mám svoj vek a aj zdravie si už sem tam povie svoje). A keďže som sa rozhodla, že tento rok pobežím štafetu a dala som dokopy aj tím troch žien, nemala som už ako ustúpiť ©



Štart na námestí SNP v Banskej Bystrici.



Tatiana Hudáková (v ružovom) bežala preteky po prvýkrát.

a samozrejme som chcela aj sama sebe dokázať, že to zvládnem.

3. Hm, príťažlivé... Ja som chcela vyskúšať a tiež zažívať také tie endorfínové stavy po behoch, po úspešnom dobehu či už domov alebo do cieľa, o ktorých sa tak pekne píše a hovorí ©

Intenzívnejšie behať som začala tak odrazu minulý rok, kvôli sebe a aj kvôli účasti na maratóne v tomto roku. Veľkou oporou mi boli moji obaja synovia, ktorí sú športovo založení. Navrhli mi mieru tréningov, radili mi počas nich a upravovali mi aj stravu. Zistila som, že pri behu sa dobre psychicky vyventilujem, naberiem kondičku, zhodím nejaké to kilo z váhy a mám zo seba dobrý pocit. Vážim si seba, že som sa na to dala.

4. Nikdy nie je neskoro, aj keď sa začne možno len rýchlym krokom a s prestávkami. Je dobré mať niekoho pri sebe, kto nás podporuje alebo kto nám poradí, aby nás to hneď v začiatkoch neodradilo.

Ja som takých ľudí, okrem svojich synov, našla a mám ich v maratónskom banskobystrickom tíme. Už v roku 2012 mi predpovedali, že raz budem aj ja bežať v tom maratóne © ako bežec, to znamená, že budem na trati v tej mase bežcov a nie za páskou ako povzbudzujúci dobrovoľník... a to som im veru neverila ©

Ale aj o tom je maratón v Banskej Bystrici, aby spájal, vytváral nové kontakty, priateľstvá, bol výzvou pre všetkých - malých, či veľkých - profil bežcov, či len takých rekreačných, aby nám „behánie“ robilo radosť a prinášalo viac zdravia a pohody.

☞ Ondrej Kostúr, polmaratón, štafeta

1. Pravidelne sa zúčastňujem behov v rámci Banskobystrického maratónu a štafetu som bežal po druhýkrát.
2. Snažím sa behať aspoň raz – dvakrát týždenne.
3. Dôvod je u mňa jasný. Je to kompenzácia sedavého zamestnania a psychohygiena na čerstvom vzduchu.
4. Nie je dôležité, či behajú alebo idú na hríby. Dôležité je, aby urobili každý deň aspoň pár (tisíc ©) krokov a tak urobili niečo pre svoje zdravie.

☞ Eleonóra Šilliková, polmaratón

1. Je to veľmi pekný, ale náročný mestský okruh. Tieto preteky vždy sprevádza úžasná divácka kulisa. Som Bystričanka, takže pre mňa je prirodzené, že sa tohto behu pravidelne zúčastňujem. Svojou účasťou zároveň dávam najavo vďaka organizátorom, ktorí dokázali „rozbehať“ Banskú Bystricu a každoročne pripravujú niekoľko pretekov v okolí nášho mesta.
2. Áno, behám pravidelne aj s celou mojou rodinou.
3. Beh je ideálny prostriedok na odbúranie stresu. Hlavu si pekne vyčistíte, pridete na iné

myšlienky. Pri svojich potulkách stretnete „rovňako postihnutých“ ľudí, s ktorými si máte vždy čo povedať. A pokiaľ máte to šťastie, že sa behu venuje celá rodina, je to úplne úžasné. Robíte veci, ktoré vás bavia a zároveň voľný čas venujete rodine. Zážitky, ktoré zažijete na pretekoch alebo na spoločných výbehoch s kamarátmi po prírode vás nabijajú novou energiou.

4. Neváhajte a nehanbite sa! Zčať nie je nikdy neskoro. Poznám bežcov, ktorí začínali s behom v 60 – ke a po 5 rokoch tréningu predbiehajú bežcov o dve generácie mladších. S obdivom pozorujem 70 – 80 ročných bežcov, ktorí pravidelne behávajú, zúčastňujú sa pretekov a zachovávajú si sviežu myseľ, optimizmus a zmysel pre humor. Nečakajte do zajtra, obujte si tenisky a už dnes vybehnite. ©

☞ Milan Štubniak, polmaratón

1. Kamarát sa nemohol zúčastniť, tak mi prenechal miesto, nakoľko vie, že som príležitostný športovec.
2. Skôr by som to nazval príležitostný beh.
3. V prvom rade behávam kvôli relaxu a čiastočne aj kvôli kondícii. Samozrejme sa človek po akejkoľvek fyzickej námahe cíti dobre (respektíve lepšie ako pred ňou), čo majú za následok hlavne endorfíny. A kto už dnes nepotrebuje odbúrať aspoň trochu stresu?
4. Telo zvládne viac ako si myslíme, je potrebné len sa premôcť.

☞ Martin Šutek, polmaratón, štafeta

1. Dohodli sme sa s kolegami, že sa opäť pokúsime vylepšiť náš celkový čas na polmaratónskej trase.
2. Áno, ak mi to čas a zdravie dovolí tak aspoň dva až trikrát do týždňa.
3. Oddych, najmä psychický, relax, ale aj pocit urobiť niečo pre svoje zdravie a imunitu. A pri kolektívnom behu je aj veľa zábavy.
4. Skúste to a uvidíte, že po pár mesiacoch neolutujete, že ste sa na to dali...



Eleonóra Šilliková.



Zľava: Juraj Donoval, Ondrej Kostúr, Martin Bosák a Martin Šutek.



Máte zaujímavých bežcov – poštarov vo svojom okolí?

Neváhajte nám napísať do redakcie Poštových zvestí: postovezvesti@slposta.sk

ĎAKUJEME.

