

31.8. 2013

Kácovský běh

Letos jsme již tradičně vyrazili do Kácova na krásnou 19312m dlouhou trať.

Po velkých taktických manévrech, kdo vlastně pojede se do auta Michala Janáka nasoukali další 4 SPONAři. Nad'a Bublová, Petr Farda, Pavel Falk a já. Nedovolil jsem si po letech vynechat a nakonec se ukázalo, že jsem udělal dobře. Počasí pro běh bylo zcela ideální, posud'te sami. Teplota, tlak, rosný bod: ☺

Tradičně mi po startu všichni utekli. Někteří nadobro, jiní dočasně. Průběh závodu ukázal, že taktika Nad'i Bublové není zcela bezchybná. Tzn. jak řekla, celý rok nic nedělám, abych se nevysílila a takto veškerou nahromaděnou energii vrhnu do tohoto jediného závodu. Hmm, neklaplo to ☺. Já použil TéeMJÉBé - tréninková metoda Jana Bláhy. Jak sám vždy uvádí - moc netrémuju, vlastně vůbec a pak ho vidíme až v cíli, kde je již po sprše a druhém pivě. No a i u mne došlo ke zlepšení od loňska o více než 5 minut. Škoda, kdybych přeci jen méně trénoval, zřejmě bych doběhnul s Janákem ... vlastně před. Nakonec přede mnou doběhli Michal i Petr. Pavla jsem předbíhal za poslední občerstvovačkou a ani nevím jak se to stalo, ale když jsem ho míjel, křiknul jsem „Uhni lanšmíte!“

Pamětníci si ještě dnes před očima vybavují prohýbající se stoly s občerstvením, bohužel ruka ekonomiky i zde zasáhla, ale stejně jsem v rauši z vydané energie smáznul 3 bagety a 4 crosanty.

Martin Richter