

Tereza Hrochová: Věnovat se jenom běhání bych nechtěla



Málokdo měl letos tak nabitou sezónu jako Tereza Hrochová. Drobná vytrvalkyně sbírala medaile v hale, na silnici, na dráze i v kopcích. Výborně reprezentovala také na Univerziádě a na Mistrovství Evropy v běhu do vrchu. Kromě běhání ale myslí i na život po sportovní kariéře a v současnosti dokončuje studium na právnické fakultě v Plzni.

Terezo, náš rozhovor děláme těsně před tvým odletem na Mistrovství světa v běhu do vrchu v Argentině. Jaké budeš mít na šampionátu ambice?

Kopce jsou hodně nevyzpytatelné, navíc se poběží nejen nahoru, ale i dolů, což jsem zatím zažila jen v září na kvalifikaci na Zadově. Uvidíme, jak mi to sedne.

V čem byla tvoje příprava na vrchy specifická?

Už během léta, na soustředění v Kühtai, jsem se snažila zlepšit vrchařskou techniku – pilovala jsem prudké seběhy po kamenitých cestičkách. Později v Livignu jsem běhala dlouhé – až pětakilometrové – kopce nahoru i dolů a také dlouhé úseky po rovině.

Pojďme zpátky do minulosti. Jak ses k běhání dostala?

Začínala jsem s orientáčkem, ale tam mi trochu překážela mapa. (smích) Ve čtrnácti letech jsem pak začala v České Lípě chodit na atletiku k trenéru Neméthovi.

Už od žáků jsi sbírala jednu mistrovskou medaili za druhou. Zažila jsi někdy krizi, kdy se ti nedařilo a chtěla si s atletikou skončit?

Myšlenky na konec mě napadají každou chvíli. (smích) Občas je to hodně časově náročný a kvůli zahraničním soustředěním i čím dál dražší koníček.

Odmaturovala jsi na gymnázium v České Lípě. Vybírala sis vysokou školu i s ohledem na to, aby ses mohla atletice dále věnovat?

Měla jsem přihlášku na více škol. Zvažovala jsem, že půjdu na zemědělkou, protože pocházím z vesnice. Nakonec jsem zvolila práva v Plzni, ale atletika v tom nehrála žádnou roli, spíš jsem

myslela, že na vysoké škole atletiku omezím. Vyvinulo se to ale jinak a já v Plzni našla skvělou skupinu trenéra Vládi Bartůňka.

Letos jsi měla mimořádně úspěšnou sezonu vyšperkovanou mnoha mistrovskými medailemi. Kdybys měla vybrat jeden závod, který se ti nejvíce povedl, který by to byl?

Kdybych měla vybrat jeden závod, tak asi MČR v půlmaratonu v Pardubicích. Byl to můj druhý půlmaraton v životě a před závodem jsem vůbec nevěděla, jaké tempo mám zvolit. Trenér mi řekl, ať běžím s holkama, abych to nepřepálila. Běželo se mi skvěle, vyhrála jsem, a ještě si zaběhla osobák. (vítězný čas Terezy 1:16:12 je 14. nejrychlejší český čas všech dob)

Pro mnohé byl tvůj start v Pardubicích překvapením, ale letos ses silnici začala věnovat více a běháš i závody série RunTour...

Závody mi vybírá trenér, nicméně silnice mě začala hodně bavit a myslím, že moje tratě budou mít i do budoucna tendenci se prodlužovat.

Takže se příští rok můžeme těšit i na tvoji maratonskou premiéru?

Kdyby se mě loni někdo zeptal, jestli budu běhat půlmaratony, tak bych mu řekla, že se zbláznil. Nechci tedy teď říkat ani ano, ani ne. Uvidíme, jak se bude vyvíjet příprava.



Letos se ti dařilo nejen na tuzemských závodech, ale i v zahraničí. Na Univerziádě v Neapoli jsi v půlmaratonu obsadila 13. místo. Jak ses vyrovnala s vysokými teplotami, kvůli kterým závod odstartoval už v 7h ráno?

Do Neapole jsem dorazila teprve dva dny před startem, takže jsem se nestihla úplně aklimatizovat. Nepříjemná byla hlavně vysoká vlhkost, ale nakonec závod dopadl nad očekávání. Celkově se mi Univerziáda moc líbila, i když tam kvůli italským organizátorům docházelo místy ke komickým situacím.

Jak se na závody připravuješ? Máš nějaké zvláštní rituály?

Jsem strašněj nervák a už hodiny před závodem vůbec nevnímám, ať mi říká kdo chce, co chce. Během závodu často neslyším ani mezičasy, které na mě volají.

Jak vypadá schéma tvého tréninku v přípravě?

V přípravě naběhám tak 100-130 km týdně. Jsou v tom krátké kopce, 2x delší úseky, 2x delší klus a zbytek jsou volné běhy. Posilování mi moc nejde, ale občas se jedu projet na kole a zcela výjimečně zajdu i do bazénu.

Kolik času jsi letos strávila na soustředěních?

Letos to bylo 11 týdnů v zahraničí a k tomu ještě asi 3 týdny na českých horách. Většinou jezdíme do Melaga, ale letos jsem objevila už zmiňovaný Kühtai v Rakousku, kam bych se ráda vrátila a několik týdnů jsem strávila také v Livignu.



To je už je pořádná porce času. Jak se ti vrcholová atletika daří skloubit se studiem na plzeňských právech?

Na právech naštěstí není povinná docházka, takže se učím na soustředěních a do školy chodím jen na zkoušky. Teď už mě čekají jen státnice a diplomka.

Jaké máš plány po škole? Zkusíš běhat „profi“?

Jsem realista a vím, že mě běhání neuziví. Nechtěla bych teď několik let běhat a pak zjistit, že o mě bez praxe nikdo nestojí. Po škole proto s největší pravděpodobností začnu s koncipientskou praxí a doufám, že se mi to podaří časově sladit i s atletikou.

Změnilo by se něco, pokud by ti nabídli plný úvazek na Olympu nebo na USK?

Nejdřív by taková nabídka musela ležet na stole, ale nic takového se zatím neobjevilo. Jak už jsem řekla, běhání je pro mě čím dál nákladnější sport. Kromě Underpressure Sox nemám žádného sponzora, a tak třeba i boty, kterých spotřebuji deset párů ročně, jsou pro mě v rozpočtu docela velká položka.

Stejně bych se ale jenom běhání věnovat nechtěla. I kdybych někde dostala smlouvu, chtěla bych k tomu začít studovat ještě další obor na vysoké škole.

Jak to, že se ti ani s tolika mistrovskými medailemi nedaří sponzory sehnat? Čekal bych, že v dnešní době, kdy má sponzora skoro každý, budeš mít spoustu nabídek...

Asi je to tím, že žádné sponzory sama neoslovuji. Mimochodem je to i jeden z důvodů, proč běhám tolik závodů. Musím si na sezonu vydělat, a prize money ze závodů jsou pro mě důležitým zdrojem příjmů.

I přestože se sponzoři nehrnou, tak ti po tvých úspěších určitě výrazně vzrostly počty sledujících na sociálních sítích. Jak se s touto popularitou vyrovnáváš?

Většinou z toho mám radost. Kdo z nás nemá rád lajky? (smích). Občas ale chodí i oplzlé zprávy. Některé "fanoušky" musím i opakovaně blokovat, protože si zakládají stále nové a nové účty.

Řekla jsi, že by ses chtěla věnovat advokacii. Proč bys nechtěla být třeba soudkyní, státní zástupkyní nebo notářkou?

Advokacie je jediná profese, kde člověk může dělat sám na sebe, což je myslím velká výhoda. Samozřejmě to má i své nevýhody, třeba nepravidelnou pracovní dobu a nejistý příjem, ale ta svoboda je pro mě asi nejdůležitější.

Posledním letošním domácím šampionátem bude MČR v přespolním běhu, které proběhne 23. listopadu v Dříteči. Uvidíme tě na startu?

Ještě nevím, je to otázka spíše na trenéra, ale vyloučit to nemůžu.



Tereza Hrochová (1996)

Oddíl: AK Škoda Plzeň

Trenér: Vladimír Bartůněk

Osobní rekordy: 1500 m (4:31); 5000 m (16:34), 10 km (35:56);
1/2 maraton (1:16:12)

Foto: RunCzech a IG Terezy Hrochové