


REKLAMA

RUNGO.cz
běháme srdcem

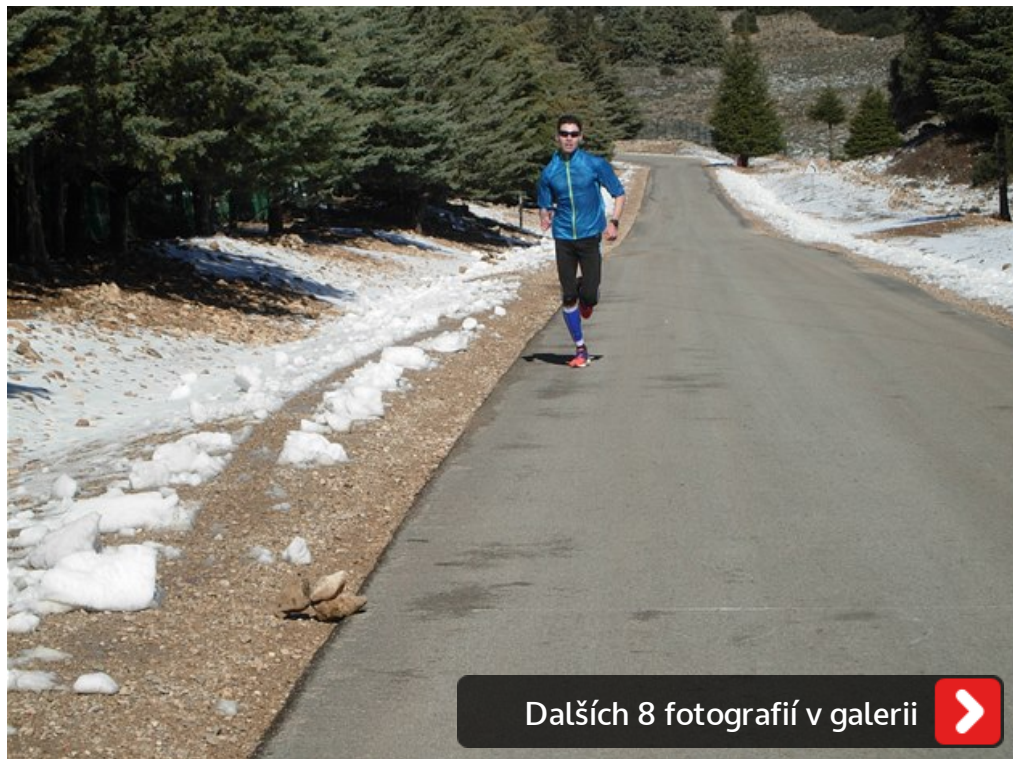
REKLAMA

iDNES.cz **RG** RunTech Outfit Zdraví Rungo závody Termínovka   

Marocké Ifrane: na běžeckém soustředění v kraji vytrvalců

2. března 2014    

Po třech hodinách letu z Frankfurtu a 45 minutách taxíkem z Fezu čeká běžce lehce exotické a přitom cenově relativně dostupné prostředí marockých hor. Vytrvalostní běžec Milan Janoušek ho doporučuje jako kompromis mezi studenými Tatrami a vyhřátými Kanárskými ostrovy.



Dalších 8 fotografií v galerii



Kopce jsou v Ifrane poutivé. | foto: archiv Milana Janouška

Ifrane leží 1 665 metrů nad mořem a bylo vybudováno ve třicátých letech dvacátého století pro koloniální úředníky, kteří odjížděli do letoviska pod Atlasem, aby unikli vysokým teplotám. Francouzi tu postavili zahradní město plné vilek, alejí a parků. Ifrane se tak stalo enklávou velmi vzdálenou africkým slumům a sídlo si zde zřídil i marocký král Mohammed V.

Po vyhlášení nezávislosti začala nemovitosti skupovat marocká smetánka, kostel zastínila mešita, otevřela se policejní akademie, řada prefekturních úřadů, hotelů, bank a nedávno také univerzita s kampusem pro dva tisíce studentů.

Fotogalerie



[Zobrazit fotogalerii](#)

Jednou z atrakcí, díky nimž čelí Ifrane každý víkend náporu autobusových zájezdů, je meteorologický úkaz zvaný sníh. Když napadne, začnou město křížovat frézy, sypače a někde se i lyžuje. Většině Maročanů nicméně bohatě postačí udělat si koulovačku. Přes vrtošivé klima zde průměrné teploty v zimních měsících oscilují kolem sedmi stupňů a to je teplota tak akorát na to vychutnat si lahodné matové atey.

Ráj vytrvalců

Kromě milovníků zimních sportů ovšem pobyt v Ifrane volí především běžci. Jedním z prvních, kdo rozpoznal kvalitu zdejších asfaltových cest, horských stezek a vyschlých jezer, byl olympijský vítěz na pět kilometrů Said Aouita, který sem zlákal i rekordmana Hichama El Guerrouje. Maratonec Abdelkader El Mouaziz zase nedaleko od Ifrane otevřel hotel, kde nabízí tréninky běžcům z celého světa, v těsné blízkosti městského stadionu má pak svoje centrum marocká reprezentace. Není tedy divu, že v Ifrane potkáte běžce na každém kroku.

Maroťtí běžci jsou, aspoň jak jsem je zažil já, přátelší, ti pomalejší s vámi alespoň kousek poběží, ti rychlejší ochotně pomohou s tempem. Kromě špičkových vytrvalců (jako je například Hanane Ouhaddou, marocká rekordmanka ve stýplu) tu potkáte i spoustu hobíků a téměř všichni pookřejí, pokud jim prozradíte, že pocházíte z Česko(Slovenska). Dobré jméno nám v Ifrane na sklonku devadesátých let udělal trenér Zbyněk Kalužík a později atleti v čele s Marcelou Lustigovou nebo Lenkou Masnou. To se hodí i při smlouvání o cenách. Jen se před cestou nezapomeňte vybavit nějakým francouzským slovíčkem, jinak si poklábosíte pouze na recepci hotelu.

Království za rege... a vesnice bez vody

Navzdory všem vymoženostem, jakými jsou vysokorychlostní internet, bankomaty, dobře zásobené prodejny potravin či lékárna, nelze zamlčet několik nedostatků. Tím pro atlety nejpálčivějším je nedostatečná nabídka regenerace, v celém městě je v provozu pouze jedna sauna za cenu astronomických 25 eur na hodinu.

Zklamání zažijí též gastronomi, ryze marocké pokrmy jsou totiž v Ifrane až na výjimky nedostatkovým zbožím. I neznaboh ale určitě zpozorní a brzy přivykne zvuku podmanivého azanu, linoucí se z mešity několikrát za den.

Když si tak běžíte okolo Ifrane, vzdáváte hold překrásným horám a cestou zdravíte ostatní běžce nedbalým "salam", možná se ocitnete až v osadě Tarmilat. Zde prosím stopněte na chvíli svoje Garminy a porozhlédněte se kolem. Spatříte reálný život marockých pastevců, chatrče bez vody a elektřiny a docela nedávno postavenou jednotřídku pro místní děti, které by jinak zůstaly ngramotné stejně jako většina dospělých ve vesnici. Teprve pak se rozeběhněte zpět a poděkujte za všechny dary.

Autor je kolínský vytrvalec (půlmaraton zdolal za 1:09:53), připravuje se pod vedením trenéra Miroslava Semeráda.



Autoři: Rungo.cz , Milan Janoušek

REKLAMA

Běž dál!

- [Zápisník Ondřeje Fejfara: Máknul jsem si na Floridě](#)
- [Specializovat se na jednu délku by byla nuda, říká Ondřej Fejfar](#)
- [Běhání je závislost, říká úspěšný amatér Vít Pavlišta](#)



- [Vstup do diskuse](#), zpět na hlavní stranu: [Rungo](#)

DISKUSE

Marocké Ifrane: na běžeckém soustředění v kraji vytrvalců

Žádné příspěvky

VSTOUPIT DO DISKUSE

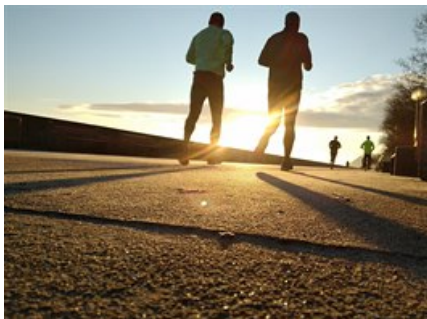


Běhejte tak, jak vás to baví. Budete

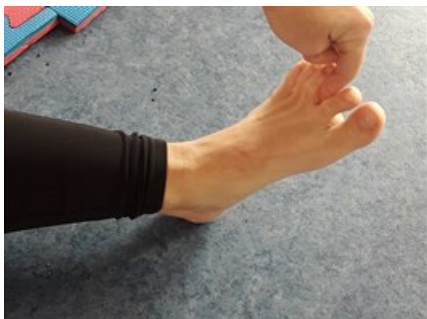
REKLAMA



šťastnější i rychlejší



Novinky ze světa:
nejaktuálnější
doporučení na poli
zdraví



Starejte se o svá
chodidla. Zbavíte se
bolestí a lépe se vám
poběží



Rychlost a
vytrvalost: proč je
těžké udržet si oboje



Poslední Předžeň
výzva skončila,
RUNGO se pomalu
loučí

REKLAMA

@ Zprávy e-mailem

SMS SMS zpravodajství

RSS RSS Kanály

iDNES+ iDNES+

D Předplatné MF DNES

Mobilní verze

Napište nám

Témata

iDNES.cz

@iDNEScz



iDNES.cz

© 1999–2018 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, ČTK, AP. Jakékoliv užití obsahu včetně převzetí, šíření či dalšího zpřístupnění fotografií je bez souhlasu MAFRA, a. s., zakázáno. Provozovatelem serveru iDNES.cz je MAFRA, a. s. Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl B, vložka 1328. MAFRA, a. s., je členem koncernu .

Kariéra Eventy AV služby Cookies Soukromí Podmínky užití Reklama Ko

