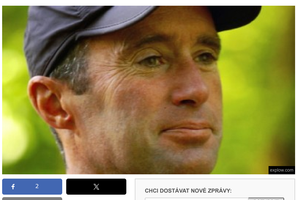
Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Sůvová

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslavi

SERIÁL: Jak to běžel Salazar (1)

31.05.2012 | Milan Janoušek



2

CHCI DOSTÁVAT NOVÉ ZPRÁVY:

email

POTVRDIT

Alberto Salazar, americký maratonec s kubánskými kořeny, vydal v letošním roce autobiografii pod názvem „14 minutes", odkazující na incident, během nějž se bývalému světovému rekordmanovi v roce 2007 zastavilo srdce.

Trojnásobný vítěz newyorského maratonu a aktuálně trenér Nike Oregon Projectu, v ní kromě znovuvzkříšení otevřeně líčí epizody své výjimečné běžecké kariéry.

V sérii článků, které budou v následujících týdnech vycházet, se postupně dozvíte, jak to běžel Salazar: symbol amerického maratonu, neortodoxní trenér a praktikující katolík.

Pryč z ostrova svobody

Příběh Alberto Salazara začíná roku 1958 na Kubě, kde se jeho otec José stává jedním z ústředních aktérů revoluce, která svrhne diktaturu generála Batisty a svěří mocenskou taktovku do rukou Fidela Castra. Salazarův otec, prominentní stavební inženýr, v prvních porevolučních měsících projektuje řadu veřejných staveb a sní o ostrově svobody.

První deziluze přichází poté, co Castro shodí ze stolu Salazarův návrh stavby venkovského kostela s tím, že „Bůh není součástí kubánské revoluce". Do silně katolické země přichází východní fronta marxismu, jež brzy otráví ostrovní klima významné části kubánské inteligence.

Na konci roku 1960 opouští Salazarovi s dvouletým synem Albertem rodinnou rezidenci v Havaně, kterou později pro své potřeby zabere sovětská ambasáda, a žádají o azyl ve Spojených státech. Kubánská revoluce se právě okradla o velmi rychlého posla.

Albertovy osobáky

V Americe se Salazarův otec ujímá role mluvčího kubánského exilu a spolu se CIA spřádá plány na znovudobytí domoviny.

Tím však prokazuje medvědí službu Albertovi, jenž si musí ve škole pro svůj původ leccos vyslechnout: „Byl jsem zkrátka vyžle Alberto, dlil, které začalo běhat, protože nebylo dostatečně velké, rychlé ani hbité, aby se prosadilo v jiném sportu. Rozhodl jsem se vyniknout jako běžec, abych si kompenzoval pocity hluboké nejistoty," vzpomíná Salazar.

Tehdy vyhrával první školní závody a pokyal tréninkovou dávky od svého o čtyři roky staršího a nemělě talentovaného bratra Ricarda. Jeho sourozenec však dal před atletikou přednost kariéře vojenského pilota.

„Ricardo byl mým prvním trenérem, to on mi vštípil důraz na osobní rekordy. Jelikož každý závod zahrnuje také ostatní běžce, je vítězství do jisté míry mimo vaši kontrolu, zlepšení osobáku je naproti tomu čistě otázkou individuálního odhodlání, a je proto vždy možné."

Po nezdarech kubánského disentu se Salazarovi definitivně usazují na předměstí Bostonu, kde pubertální Alberto nachází prázdninové vyžití v seriálu lokálních závodů na pět a deset mil: „Když je klukovi v Keni čtrnáct let, už má za sebou tisíce mil a v nohách ohromnou fyzickou paměť," píše Alberto a pokračuje: „Jako patnáctiletý jsem neměl šanci konkurovat dospělým běžcům, tak jsem běhal na osobáky a běhal jsem tvrdě. Netrvdím, že tolik jako africké děti, ale nekonečné prázdninové závodění mě nepochybně formovalo."

Albertovy houževnosti si zakrátko všimnou také borci z Greater Boston Track Clubu, tréninkové skupiny kolem vlivze Bostonského maratonu Billa Rodgerse, jehož rekord 2:09:27 Salazar později překoná, a pozvou ho mezi sebe.

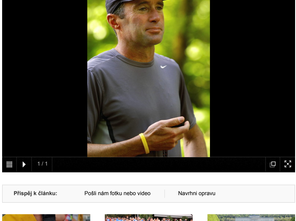
Už na střední škole tedy Salazar dostává jedinečnou příležitost trénovat jednak ve školním družstvu mezi svými vrstevníky, druhak odpoledne a o víkendech v partě nejlepších bostonských běžců.

„Moje týdenní kilometráž byla tehdy asi 110 kilometrů, ale valná většina z toho naběhaná v dlouhých úsecích vedle zkušených běžců. Koncept nabíhání pomalých kilometrů `long slow distance`, oblíbený mezi hobíky, mě byl cizí.

Podřídil jsem každý aspekt svého tréninku tomu, abych se zrychloval," duduje se Salazar, který se zrychlával věru rapidně, když na amerických juniorském šampionátu 1975 zazářil na trati 5 000 m světový rekordem v kategorii do 16 let (14:14).

Zdroj: Alberto Salazar – 14 Minutes: A Running Legend's Life and Death and Life, Rodale Books, New York 2012

*Autorem příspěvku je **Milan Janoušek**, student Právnické fakulty UK v Praze. Jeho hlavními zálibami jsou masmédia a literatura. Odmalička oblékal dres fotbalového AFK Kolín, ale od roku 2010 visí kopačky na hřebíku a Milan běhám, co mu síly stačí :-)*



Příspěvky k článku: | Pošli nám fotku nebo video | Navrhni opravu

 # 46 – Maratona e Tiranës aneb Balkán: splněno!

 # 45 – Priština aneb trochu utajený maratón

 # 44 – Belfast Marathon aneb když se štěstí unaví

Sledujte BezvaBĚH

BezvaBĚH

Nejčtenější

Kovářskou pětku vyhráli Husty a Batani

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslavi

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Sůvová

Odkazy

Oddíly / Kluby

AC Moravská Slavia Brno
ACES Team Karlovy Vary
AHA Vyškov
AK Bohumín
AK Olymp Brno
ARC Brno
Atletický klub Kroměříž
Atletika Olomouc
Atletika Poruba
Atletika Prostějov
Atletika SSK Vítkovice
Atletika Třinec
Běhy Zlín
BK Hodonín
BK VZS ČČK Ostrava
BK SAK Karviná
Iscarex – běhy do vrchu
Kerteam
Lašský běžecký klub
Liga 100 Olomouc
Liga 100 Ostrava
MK Kladno
MK Kopřivnice
MK Seifl Ostrava
Marathon Plzeň
Maratonstav Úpice
Olympia Bruntál
SKOB Ostrava
PAS Praha
Pepa Team Frýdek-Místek
PIM
Rychlý holky
Slavia Havířov
SRI CHINMOY
SK Speed Brno
STMSVS střední Morava
TJ Slezan Frýdek-Místek
TJ Sokol Opava
USK Praha
VSK Universita Brno
X-AIR OSTRAVA
AK Drnovice
AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště
Prajzský BK Kravaře
Prague Runners
Středomoravské sdružení vytrvalostních sportů
Jihočeský běžecký pohár
TJ Jiskl Karviná
Atletika Humpolec
BK Ludgeřovice

Bezva blogy

Mně snad jeblog!
zbynekk
Kdyby není když
Káťa běhá..

Ostatní blogy

BarborkaOnTheRun
Couple – run
Deníček Ječmínka Máselníka
Dědek Beskydský
Harryho blog
Heathnotes
Hustey
Jaromír's life on the run
Koyamas family
Longrun
Luckyboy
Machyho mono-b-log
Nejen o zatracených lamp…
Peťo
Peggy
Požírač bloguje
ROBERT KRUPIČKA
sčcketky běžecký blog
Sandhall
Sportující VEFIS
Šnekovy zápisky
Štefanův běžníček
Ultra DAO
Ultrablog Pranjal
Ultra – mapo
Utahaná čtyřicítka
Vl001 blog
Wittyho svět
Zápisky Aldamana
Blog Peter Tichý (SVK)
Turkův blog
Diego
12HonzaDe
Kam až mě nohy donesou
Než to zapomenu
Marek27
Czech Skyrunning Association
Pancha
Běh s holemi
Běžím životem
Zuzka Součková
LenkyDlenky blog
Utíkej mami utíkej
Ondřej Velička
Radek Brunner
Petr Válek
Ultra půlmaratonec

Ostatní

Český atletický svaz
ČAU
AIMS
EUROPEAN Athletics
IAAF Athletics
IAU
Německá termínovka
Německý běžecký web
Biegajznami.pl (POL)
Bieganie.pl (POL)
Maratonypolskie.pl (POL)
Slovenské běžecké stránky
42195.sk (SK)
Extrémní závody
Athletics Canada
Cool Running
Olympic.org
Runners World (USA)
Runners World (GER)
Runners World (ITA)
Runners World (E)
Runners World (FRA)
Runners World (NL / B)
Runners World (SWE)
Runners World (UK)
Track & Field (USA)
WMA
WMRA

ZAHRANIČNÍ MARATONY

Světové maratony I.
Světové maratony II.
Světové maratony III.
Světové maratony IV.
Světové maratony V.
Střední Evropa – terminovka
Belgie – terminovka
Chorvatsko – terminovka
Nizozemí – terminovka
Rakousko – terminovka
Rusko – terminovka
Velká Británie – terminovka
Evropské horské ultra traily
STATISTIKA

16 Shares

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Súvová

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslav

SERIÁL: Jak to běžel Salazar (2)

12.06.2012 | Milan Janoušek

Leo Kolinski

6

CHCI DOSTÁVAT NOVÉ ZPRÁVY:

email

POTVRDIT

Alberto Salazar, americký maratonec s kubánskými kořeny, vydal v letošním roce autobiografii pod názvem „14 minutes", odkazující na incident, během něj se bývalému světovému rekordmanovi v roce 2007 zastavilo srdce. V druhém dílu našeho seriálu se dočtete, jak se Salazar stal olympionikem, ačkoli na žádnou olympiádu neodcestoval a dále pak o jeho maratonské premiéře, při které zabělhl druhý nejlepší americký čas historie.

Milionář z Oregonu

V roce 1976 nastupuje Salazar na Oregonskou univerzitu, ale zájem o studium biologie, kterou později vymění za méně náročný marketing, je to poslední, co ho sem přivádí. Touží jít po stopách tragicky zesnulého Steva Prefontaina a co možná nejdříve ho překonat.

„Byl jsem běháním posedlý a stále jsem hledal cesty, jak se zlepšovat. Například jsem rozlepil maratonky a pak je znovu dával dohromady ve snaze přizpůsobit botu co nejlépe mým potřebám. V době, kdy se jen velmi málo běžců obtěžovalo s posilováním a cvičením, jsem denně dělal stovky klíků a dřepů. Během jsem s únavovou zlomeninou a vyplaval si záněť ramenních šlach. I přes kořenské dávky a vítězství v závodech jsem ve své hlavě neustále přižívoval pochybnosti, že nejsem dostatečně fyzicky odolný," píše Salazar.

Houževnatý běžec v knize přiznává nadstandardní zázemí buržoazní rodiny, díky němuž se mohl se plně koncentrovat na sportovní kariéru. Zcela se tím vymyká typickému ideálu z nuzných poměrů vzešlých a nestudovaných afrických běžců nebo zkazkám o pracovních návycích Emila Zátopka.

Sám Salazar k tomu říká: „Vědět jsem, že vystudovat univerzitu a najít skvělé zaměstnání není v rodině Salazara nic výjimečného, a proto jsem hledal všechnu svoji motivaci ve sportu." V Oregonu Salazar poznává svoji budoucí životní partnerku Molly, která vedle blond vlasů a modrých očí uhranula Alberta rovněž běžeckými výkony, vždyť držela univerzitní rekord na tři, pět i deset tisíc metrů.

V zimě 1980 odjíždí Salazar, toho času už horký kandidát pro olympiádu v Moskvě, na přípravný kemp do Keni. „Nezaujala mě fyzická připravenost keňských běžců, kteří trénovali co do kvantity, tak do kvality, téměř stejně jako Američané, ale především jejich mentální přístup.

Keňští běžci vyzařují auru téměř nadpřirozeného klidu, nenechávají se znepokojit stresem a úzkostí," uvádí Salazar a vysvětluje: „Je to proto, že běhání berou jako práci, pohlížejí na sport střízlivěji a nenechají své ego přehlušit zdravý úsudek.

Namísto sebemrskačství po nepovedeném závodu, keňský běžec jenom pokrčí rameny: vždycky je tu příece nějaký další závod a další prize money. Ve chvíli, kdy je vyběhaných odměn dostatek na vybudování farmy nebo domu v Keni, pak s klidem věsí maratonky na hřebík."

Olympionikem bez olympiády

I přestože je v létě 1980 už jasné, že se americká výprava na protest proti sovětské invazi do Afghánstánu olympijských her v Moskvě nezúčastní, rozhodne se Americká atletická federace pořádat olympijskou kvalifikaci a její vítěze uznat za olympioniky.

Atmosféru této akce snad nejlépe vystihl diskař Al Oreter: „Bylo jasné, že to není opravdická kvalifikace, protože se mi celý týden dobře spalo." Bez ohledu na to, že se do ruské metropole Salazar nepodívá, se třetím místem v závodě na 10 000 metrů stává už v jedenadvaceti letech americkým olympionikem.

Maraton je jenom mýtus

Po kvalifikaci, která pro americké atlety znamenala předčasný konec sezony, oslovil Salazara zakladatel New Yorského maratonu Fred Lebow, s nabídkou, aby běžel jubilejní desátý ročník závodu, který se původně konal v Central parku a svoji popularitou leželo zcela ve stínu tradičního Bostonu.

Lebow o Salazarových sportovních kvalitách nepochyboval. Byl také dobrý obchodník, proto tisku doprředu oznámil, že od mladíka s kubánskými kořeny očekává výkon na hranici 2h a 10 minut, což u amerických sportovních novinářů vyvolalo posměch.

Salazar, se ctižádosti sobě vlastní a navzdory pouhým dvěma měsícům na přípravu, výzvu akceptuje. „Nečetl jsem žádné maratonské tréninkové plány. Jenom jsem to probral s trenérem, jenž, jak bylo jeho dobrým zvykem, neděkal z věci žádnou vědu: 'Při maratonu prvních 32 kilometrů běžíš a posledních 10 závodíš,' řekl mi," glosuje v knize Alberto.

Nutno dodat, že Salazarova týdenní kilometráž na univerzitě byla 190 kilometrů a o rychlosti, kterou prokazoval opakovaně na drahových závodech, rovněž nemohlo být sporu. Když se ho tak na předzávodní tiskové konferenci jeden z novinářů dotázal, zda to s časem 2 h, 10 minut myslí při svém maratonském debutu vážně, odpověděl Salazar oblečen do černé kožené bundy sebevědomě: „Pokud nenastane nic mimořádného, poběžím zítra pod dvě hodiny deset."

O den později se přání stává realitou: teprve dvaadvacetiletý Salazar zvládl trať za 2:09:41, v nejrychlejším americkém maratonském debutu historie a druhém nejrychlejším americkém časem té doby. „Maraton je jenom mýtus. Každý mi tvrdil, že poslední kilometry budou bolet, ale nebylo to nic, co bych dříve v tréninku nepoznal," nechá se po závodě slyšet velkohubý šampion.

Zdroj: Alberto Salazar – 14 Minutes: A Running Legend's Life and Death and Life, Rodale Books, New York 2012

*Autorem příspěvku je **Milan Janoušek**, student Právnické fakulty UK v Praze. Jeho hlavními zálibami jsou masmédia a literatura. Odmalička oblékal dres fotbalového AFK Kolín, ale od roku 2010 visí kopačky na hřebíku a Milan běhá, co mu síly stačí :-)*

Přispěj k článku: | Pošli nám fotku nebo video | Navrhni opravu

 # 46 – Maratona e Tiranës aneb Balkán: splněno!

 # 45 – Príština aneb trochu utajený maratón

 # 44 – Belfast Marathon aneb když se štěstí unaví

Sledujte BezvaBĚH

BezvaBĚH

Nejčtenější

Kovářskou pětku vyhráli Hustý a Batani

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslav

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Súvová

Odkazy

Oddíly / Kluby

AC Moravská Slavia Brno
ACES Team Karlovy Vary
AHA Vyškov
AK Bohumín
AK Olymp Brno
ARC Brno
Atletický klub Kroměříž
Atletika Olomouc
Atletika Poruba
Atletika Prostějov
Atletika SSK Vítkovice
Atletika Třinec
Běhy Zlín
BK Hodonín
BK VZS ČČK Ostrava
BK SAK Karviná
Iscarex – běhy do vrchu
Kerteam
Lašský běžecký klub
Liga 100 Olomouc
Liga 100 Ostrava
MK Kladno
MK Kopřivnice
MK Seitl Ostrava
Marathon Plzeň
Maratonstav Úpice
Olympia Bruntál
SKOB Ostrava
PAS Praha
Pepa Team Frýdek-Místek
PIM
Rychlý holky
Slavia Havířov
SRI CHINMOY
SK Speed Brno
STMSVS střední Morava
TJ Slezan Frýdek-Místek
TJ Sokol Opava
USK Praha
VSK Universita Brno
X-AIR OSTRAVA
AK Drnovice
AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště
Prajzský BK Kravaře
Prague Runners
Středomoravské sdružení vytrvalostních sportů
Jihočeský běžecký pohár
TJ Jákl Karviná
Atletika Humpolec
BK Ludgeřovice

Bezva blogy

Mně snad jeblog!
zbynekk
Kdyby není když
Káťa běhá..

Ostatní blogy

BarborkaOnTheRun
Couple – run
Deníček Ječmínka Máselníka
Dědek Beskydský
Harryho blog
Heathnotes
Hustey
Jaromír's life on the run
Koyamas family
Longrun
Luckyboy
Machyho mono-b-log
Nejen o zatracených lamp…
Pefo
Peggy
Požírač bloguje
ROBERT KRUPIČKA
sůcketky běžecký blog
Sandhall
Sportující VEFIS
Šnekovy zápisky
Štefanův běžníček
Ultra DAO
Ultrablog Pranjal
Ultra – mapo
Utahaná čtyřicítka
Vl001 blog
Wittyho svět
Zápisky Aldamana
Blog Peter Tichý (SVK)
Turkúv blog
Diego
12HonzaDe
Kam až mě nohy donesou
Než to zapomenu
Marek27
Czech Skyrunning Association
Pancha
Běh s holemi
Běžím životem
Zuzka Součková
Lenkyčlenky blog
Utíkej mami utíkej
Ondřej Velička
Radek Brunner
Petr Válek
Ultra půlmaratonec

Ostatní

Český atletický svaz
ČAU
AIMS
EUROPEAN Athletics
IAAF Athletics
IAU
Německá termínovka
Německý běžecký web
Biegajznami.pl (POL)
Bieganie.pl (POL)
Maratonypolskie.pl (POL)
Slovenské běžecké stránky
42195.sk (SK)
Extrémní závody
Athletics Canada
Cool Running
Olympic.org
Runners World (USA)
Runners World (GER)
Runners World (ITA)
Runners World (E)
Runners World (FRA)
Runners World (NL / B)
Runners World (SWE)
Runners World (UK)
Track & Field (USA)
WMA
WMRA

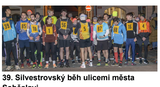
ZAHRANIČNÍ MARATONY

Světové maratony I.
Světové maratony II.
Světové maratony III.
Světové maratony IV.
Světové maratony V.
Střední Evropa – termínovka
Belgie – termínovka
Chorvatsko – termínovka
Nizozemí – termínovka
Rakousko – termínovka
Rusko – termínovka
Velká Británie – termínovka
Evropské horské ultra traily
STATISTIKA

14 Shares

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Sůvová

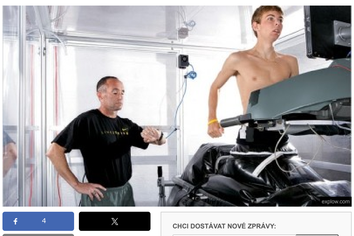
Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou



39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslavi

SERIÁL: Jak to běžel Salazar (3)

20.06.2012 | Milan Janoušek



4

CHCI DOSTÁVAT NOVÉ ZPRÁVY:

email

POTVRDIT

Alberto Salazar, americký maratonec s kubánskými kořeny, vydal v letošním roce autobiografii pod názvem „14 minutes", odkazující na incident, během něj se bývalému světovému rekordmanovi v roce 2007 zastavilo srdce. Ve třetím dílu našeho seriálu Salazar prozradí, proč dal přednost Niku před Adidasem a také to, že ani světový rekord z vás šťastnějšího člověka neudělá.

Světe, jmenuji se Salazar

Novým Salazarovým cílem je útok na světový rekord, který v té době už deset let časem 2:08:34 držel Australan Derek Clayton. Salazar k přípravě na druhý maraton (opět New York) uvádí, že pokračoval v týdenní kilometráži na hodnotách 190 km, jež zahrnovala dva až tři rychlostní tréninky. "Říkalo se o mě, že vezmu jakýkoliv tréninkový plán, který mi kouč napíše a vynásobím ho dvěma. To byla samozřejmě nadsázka, nicméně přidával jsem si vždycky," odkrývá tajemství své přípravy atlet. Během maratonské přípravy zvládl Salazar dominovat také na trati 10 000 m, když v září 1981 zaběhl na mítinku Římě 27:41, druhý nejlepší americký čas té doby. Žádný tehdejší maratonec se Salazarovi v rychlosti nemohl rovnat, Afričané tehdy totiž závodili zpravidla na kratších distancích nabízejících častější možnost výdechu.

Nike nebo Adidas?

O Salazara mezitím svedly souboj společnosti Nike a Adidas. „Jediný rozdíl mezi oběma nabídkami byl ten, že mi Nike garantoval pozici ve firmě i po skončení aktivní kariéry, což jsem vzhledem ke svému vzdělání v marketingu přivítal. Bylo to osudové spojení, a kdybych tenkrát podepsal Adidasu, můj život by se pravděpodobně vyvíjel velmi odlišně," vzpomíná Salazar, po němž je dnes pojmenována jedna z budov sídla společnosti v Oregonu.

Světový rekord v New Yorku

V předvečer New Yorského maratonu stejně jako o rok dříve hýřil Alberto optimismem a potvrdil svůj úmysl překonat světový rekord. „Jsou závody, ve kterých se soustředíte na výsledný čas, zatímco jindy, jako třeba na olympiádě, je prioritou zisk medaile a vy závodíte proti soupeřům, nikoliv proti časomíře," uvádí Salazar a pokračuje: „New Yorský maraton byl ten první případ, chtěl jsem světový rekord a o své soupeře jsem se neměnil starat. Vím, že to zní naduté, ale přirovnal bych to k mentalitě špičkových baseballových nadhazovačů, kteří ve své nejlepší formě, přestávají při nadhozech vnímat pálkaře, už je nezajímá, jestli proti nim na kopci stojí levák nebo pravák, koncentrují se pouze na perfektní provedení svého řemesla."

Salazar svůj maratonský chlebíček k perfekci nepochybně dovedl, New Yorský maraton dokázal vyhrát i podruhé a to v čase 2:08:13, tedy o 20 sekund rychleji než dosavadní platný světový rekord.

Dál už nechme mluvit rekordmana: „Ve věku 23 let jsem dosáhl svého životního snu. Oproti plánům, že budu triumf slavit v newyorských podnicích jako nějaká rocková hvězda, jsem se cítil podivně utlumený. Myslel jsem si, že mě světový rekord přetvarí v jiného člověka – silnějšího, chytřejšího, klidnějšího a vyzrálejšího, ale byl jsem tatáž osoba, s těmi stejnými pochybnostmi a vnitřním nepokojem, jako ráno před závodem."

„Moje celá dosavadní kariéra byla postavená na dosahování zdánlivě nesplnitelných cílů, ale teď jsem měl světový rekord, co jsem měl chtít víc? Část mého já, leč nepatrná, mi říkala, že to, čeho jsem dosáhl, nebylo vůbec důležité a nevyžadovalo ani žádnou mimořádnou kuráž. Zcela jistě se to nedalo srovnat s povoláním mého bratra – pilotováním F-14ky, či něčím mnohem tvalnějším a ušlechtilejším jako třeba naučit dítě číst nebo napravit zlomenou kost," píše Salazar a dodává: „Jediné, co jsem mohl udělat, abych tyto hlasy umlčel, bylo překonat nyní světové rekordy i na 5 a 10 tisíc metrů, tak abych byl nejen nejlepším maratoncem historie, ale nejlepším vytrvalcem všech dob."

Poznamenejme, že cíle to nebyly nerealistické, protože Salazar už tehdy figuroval v top pětce nejrychlejších světových časů na obou distancích.

Na recepci u Reagana

Ohlas Salazarova světového výkonu dosáhl míst nejvyšších, když byl několik dní po rekordu oficiálně přijat prezidentem Reaganem v Bílém domě. Na začátku 80. se takové uznání prokazovalo sportovcům na rozdíl od dneška spíše výjimečně, rozhodující roli sehrála zřejmě politika, neboť přijetí atleta s kubánskými kořeny, navíc pocházejícího z rodiny významného kubánského exilového aktivisty, mělo republikánskému prezidentovi pomoci získat body u početné hispánské komunity v USA.

Zdroj: Alberto Salazar – 14 Minutes: A Running Legend's Life and Death and Life, Rodale Books, New York 2012

Autorem příspěvku je ***Milan Janoušek****, student Právnické fakulty UK v Praze. Jeho hlavními zálibami jsou masmédia a literatura. Odmalička oblékal dres fotbalového AFK Kolín, ale od roku 2010 visí kopačky na hřebíku a Milan běhá, co mu síly stačí :-)*

Přispěj k článku: | Pošli nám fotku nebo video | Navrhni opravu

 # 46 – Maratona o Tiraně aneb Balkán: splněno!

 # 45 – Přištína aneb trochu utajený maratón

 # 44 – Belfast Marathon aneb když se štěstí unaví

Sledujte BezvaBĚH

BezvaBĚH

Nejčtenější

Kovářskou pětku vyhráli Hustý a Batani

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslavi

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Sůvová

Odkazy

Oddíly / Kluby

AC Moravská Slavia Brno
ACES Team Karlovy Vary
AHA Vyškov
AK Bohumín
AK Olymp Brno
ARC Brno
Atletický klub Kroměříž
Atletika Olomouc
Atletika Poruba
Atletika Prostějov
Atletika SSK Vítkovice
Atletika Třinec
Běhy Zlín
BK Hodonín
BK VZS ČČK Ostrava
BK SAK Karviná
Iscarex – běhy do vrchu
Kerteam
Lašský běžecký klub
Liga 100 Olomouc
Liga 100 Ostrava
MK Kladno
MK Kopřivnice
MK Seitl Ostrava
Marathon Plzeň
Maratonstav Úpice
Olympia Bruntál
SKOB Ostrava
PAS Praha
Pepa Team Frýdek-Místek
PIM
Rychlý holky
Slavia Havířov
SRI CHINMOY
SK Speed Brno
STMSVS střední Morava
TJ Slezan Frýdek-Místek
TJ Sokol Opava
USK Praha
VSK Universita Brno
X-AIR OSTRAVA
AK Drnovice
AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště
Prajzský BK Kravaře
Prague Runners
Středomoravské sdružení vytrvalostních sportů
Jihočeský běžecký pohár
TJ Jäkl Karviná
Atletika Humpolec
BK Ludgeřovice

Bezva blogy

Mně snad jeblog!
zbynekk
Kdyby není když
Káťa běhá..

Ostatní blogy

BarborkaOnTheRun
Couple – run
Deníček Ječmínka Máselníka
Dědek Beskydský
Harryho blog
Heathnotes
Hustey
Jaromír's life on the run
Koyamas family
Longrun
Luckyboy
Machyho mono-b-log
Nejen o zatracených lamp…
Pefo
Peggy
Požírač bloguje
ROBERT KRUPIČKA
sôcketky běžecký blog
Sandhall
Sportující VEFIS
Šnekovy zápisky
Štefanův běžníček
Ultra DAO
Ultrablog Pranjal
Ultra – mapo
Utahaná čtyřicítka
Vl001 blog
Wittyho svět
Zápisky Aldamana
Blog Peter Tichý (SVK)
Turkův blog
Diego
12HonzaDe
Kam až mě nohy donesou
Než to zapomenu
Marek27
Czech Skyrunning Association
Pancha
Běh s holemi
Běžím životem
Zuzka Součková
Lenkyčlenky blog
Utíkej mami utíkej
Ondřej Velička
Radek Brunner
Petr Válek
Ultra půlmaratonec

Ostatní

Český atletický svaz
ČAU
AIMS
EUROPEAN Athletics
IAAF Athletics
IAU
Německá termínovka
Německý běžecký web
Biegajznami.pl (POL)
Bieganie.pl (POL)
Maratonypolskie.pl (POL)
Slovenské běžecké stránky
42195.sk (SK)
Extrémní závody
Athletics Canada
Cool Running
Olympic.org
Runners World (USA)
Runners World (GER)
Runners World (ITA)
Runners World (E)
Runners World (FRA)
Runners World (NL / B)
Runners World (SWE)
Runners World (UK)
Track & Field (USA)
WMA
WMRA

ZAHRANIČNÍ MARATONY

Světové maratony I.
Světové maratony II.
Světové maratony III.
Světové maratony IV.
Světové maratony V.
Střední Evropa – termínovka
Belgie – termínovka
Chorvatsko – termínovka
Nizozemí – termínovka
Rakousko – termínovka
Rusko – termínovka
Velká Británie – termínovka
Evropské horské ultra traily
STATISTIKA

20 Shares

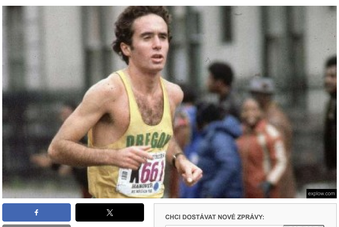
Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Súvová

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslav

SERIÁL: Jak to běžel Salazar (4)

28.06.2012 | Milan Janoušek



CHCI DOSTÁVAT NOVÉ ZPRÁVY:
email
POTVRDIT

Alberto Salazar, americký maratonec s kubánskými kořeny, vydal v letošním roce autobiografii pod názvem „14 minutes", odkazující na incident, během nějž se bývalému světovému rekordmanovi v roce 2007 zastavilo srdce. Ve čtvrtém dílu našeho seriálu Salazar popisuje souboj s mlékařem Dickem Beardsleyem na Bostonském maratonu. Před olympiádou v Los Angeles, kde Salazar pomýšlel na vítězství v maratonu i na desítce, si však běžcovo tělo postaví hlavu.

Bostonská výheň

Třetím Salazarovým maratonem byl roku 1982 Boston, nejstarší kontinuálně pořádaný běžecký závod na světě. Do maratonu vstupoval Salazar i přes bolavý hamstring jako jasný favorit, na paty mu však překvapivě tvrdě šlapal veřejnosti neznámý běžec s bílou čapkou na hlavě – minnesotský mlékař Dick Beardsley.

Pamětný souboj Alberto popisuje takto: „Na 28 kilometru v kopcích se Dick ujal vedení a začalo se závodit. Dick vždy nastoupil na půl nebo tři čtvrtě kilometru ve snaze mě utáhnout, ale já se držel hned za ním, potom jsme si pozice vyměnili a já se dal do třiceti až čtyřiceti sekundového úniku. Odkoukal jsem to od australského maratonce Dereka Claytona, jehož rekord jsem překonal."

„Clayton, pokud potřeboval soupeře zdeptat, začal před ním 200 metrů sprintovat, pak zvolnil, nechal se doběhnout a znovu vysprintoval, tentokrát 400 metrů. Na Beardsleyho ovšem tato taktika neúčinkovala, běželi jsme tělo na tělo a slunce nepříjemně připalovalo," vzpomíná Salazar na neštěstný souboj s Beardsleym, který vejde do dějin jako „Duel In The Sun". Nakonec rozhodl až mohutný finiš, ve kterém Salazar probění cílovou pásku o pouhé dvě sekundy rychleji než Beardsley v čase 2:08:51 – novém bostonském rekordu.

Po doběhu byl Salazar vyčerpaný, následkem horka a nedostatečné hydratace (na trati nebyly občerstřovací stranice, běžci museli spoléhat na asistenci realizačního týmu a diváků) ztratil 4,5 kilogramu, byl podpírán policisty. Oba běžci se později nechají slyšet, že toho dne nechali na trati kus sebe, a faktem je, že Salazar ani Beardsley už nikdy poté tak rychlého maratonského času nedosáhli.

Druhý jmenovaný dnes objíždí Spojené státy s motivačními besedami, ve kterých publiku vypráví příběh, o tom jak sice prohrál se Salazarem, ale později se dokázal vyhrabat ze závislostí na analgetikách. Báječný rok 82 uzavře Salazar třetím New Yorským vítězstvím v řadě (2:09:29) a na mítinku v Oslu ustanoví americký rekord na 10 000 metrů (27:26).

Zklamání v městě andělů

Do olympiády v Los Angeles zbývají dva roky a čtyřiadvacetiletý mladík se cítí neporazitelný. „Uměl jsem si běžet na olympiádě jak desítku, tak maraton a stejně jako Zátopek vyhrát na obou distancích zlatou medaili," uvádí Salazar. V olympijské přípravě jej ovšem provází četná zranění a také prudce se zhoršující astma.

Rok 1983 a pátá města na maratonech v Rotterdamu, respektive japonské Fukuoce, jsou navzdory časům pod 2h, 10 minut spíše zklamáním. Léto před olympiádou je pak pro Salazara doslova devastující, když si otočí koleno, přivodí únavou zlomeninu nártu a opět se ozvou harmstringy.

Na poslední chvíli je proto nucen z ambiciózního plánu startovat ve dvou olympijských závodech upustit a soustředit se pouze na maraton. „Až do výstřelu startovní pistole jsem ve skrytu duše doufal, že se mi nějakým způsobem podaří vytáhnout další transcendentní výkon a naplnit očekávání mého národa," přiznal po letech. Zázrak se však v andělském městě nekonal, Salazar končí až na 15. místě v čase 2 h, 14 minut.

Zdroj: Alberto Salazar – 14 Minutes: A Running Legend's Life and Death and Life, Rodale Books, New York 2012

Autorem příspěvku je ***Milan Janoušek****, student Právnické fakulty UK v Praze. Jeho hlavními zálibami jsou masmédia a literatura. Odmalička oblékal dres fotbalového AFK Kolín, ale od roku 2010 visí kopačky na hřebíku a Milan běhá, co mu síly stačí :-)*

Přispěj k článku: | Pošli nám fotku nebo video | Navrhni opravu

46 – Maratona o Tiranës aneb Balkán: splněno!

45 – Priština aneb trochu utajený maratón

44 – Belfast Marathon aneb když se štěstí unaví

Sledujte BezvaBĚH

BezvaBĚH

Nejčtenější

Kovářskou pětku vyhráli Husty a Batani

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslav

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Súvová

Odkazy

Oddíly / Kluby

AC Moravská Slavia Brno
ACES Team Karlovy Vary
AHA Vyškov
AK Bohumín
AK Olymp Brno
ARC Brno
Atletický klub Kroměříž
Atletika Olomouc
Atletika Poruba
Atletika Prostějov
Atletika SSK Vítkovice
Atletika Třinec
Běhy Zlín
BK Hodonín
BK VZS ČČK Ostrava
BK SAK Karviná
Iscarex – běhy do vrchu
Kerteam
Lašský běžecký klub
Liga 100 Olomouc
Liga 100 Ostrava
MK Kladno
MK Kopřivnice
MK Seitl Ostrava
Marathon Plzeň
Maratonstav Úpice
Olympia Bruntál
SKOB Ostrava
PAS Praha
Pepa Team Frýdek-Místek
PIM
Rychlý holky
Slavia Havířov
SRI CHINMOY
SK Speed Brno
STMSVS střední Morava
TJ Slezan Frýdek-Místek
TJ Sokol Opava
USK Praha
VSK Universita Brno
X-AIR OSTRAVA
AK Drnovice
AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště
Prajzský BK Kravaře
Prague Runners
Středomoravské sdružení vytrvalostních sportů
Jihočeský běžecký pohár
TJ Jäkl Karviná
Atletika Humpolec
BK Ludgeřovice

Bezva blogy

Mně snad jeblog!

zbynekk
Kdyby není když
Káťa běhá..

Ostatní blogy

BarborkaOnTheRun
Couple – run
Deníček Ječmínka Máselníka
Dědek Beskydský
Harryho blog
Heathnotes
Hustey
Jaromír's life on the run
Koyamas family
Longrun
Luckyboy
Machyho mono-b-log
Nejen o zatracených lamp…
Pefo
Peggy
Požírač bloguje
ROBERT KRUPIČKA
sůčkatky běžecký blog
Sandhall
Sportující VEFIS
Šnekovy zápisky
Šteřanův běžníček
Ultra DAO
Ultrablog Pranjal
Ultra – mapo
Utahaná čtyřicítka
Vl001 blog
Wittyho svět
Zápisky Aldamana
Blog Peter Tichý (SVK)
Turkův blog
Diego
12HonzaDe
Kam až mě nohy donesou
Než to zapomenu
Marek27
Czech Skyrunning Association
Pancha
Běh s holemi
Běžím životem
Zuzka Součková
Lenkyčlenky blog
Utíkej mami utíkej
Ondřej Velička
Radek Brunner
Petr Válek
Ultra půlmaratonec

Ostatní

Český atletický svaz
ČAU
AIMS
EUROPEAN Athletics
IAAF Athletics
IAU
Německá termínovka
Německý běžecký web
Biegajznami.pl (POL)
Bieganie.pl (POL)
Maratonypolskie.pl (POL)
Slovenské běžecké stránky
42195.sk (SK)
Extrémní závody
Athletics Canada
Cool Running
Olympic.org
Runners World (USA)
Runners World (GER)
Runners World (ITA)
Runners World (E)
Runners World (FRA)
Runners World (NL / B)
Runners World (SWE)
Runners World (UK)
Track & Field (USA)
WMA
WMRA

ZAHRANIČNÍ MARATONY

Světové maratony I.
Světové maratony II.
Světové maratony III.
Světové maratony IV.
Světové maratony V.
Střední Evropa – termínovka
Belgie – termínovka
Chorvatsko – termínovka
Nizozemí – termínovka
Rakousko – termínovka
Rusko – termínovka
Velká Británie – termínovka
Evropské horské ultra traily
STATISTIKA

12 Shares

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Súvová

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslavi

SERIÁL: Jak to běžel Salazar (5)

04.07.2012 | Milan Janoušek

CHCI DOSTÁVAT NOVÉ ZPRÁVY:
email
POTVRDIT

Alberto Salazar, americký maratonec s kubánskými kořeny, vydal v letošním roce autobiografii pod názvem „14 minutes", odkazující na incident, během něž se bývalému světovému rekordmanovi v roce 2007 zastavilo srdce.

V pátém dílu našeho seriálu na Salazara dolehne deprese, prohloubená zraněními a klesající výkonností. Uvědomění si vlastní nedokonalosti. Prozac a víra v Boha však Salazarovi dopomohou k závěrečnému běžeckému vítězství.

Zázrak v Bosně

Čtyřiadvacetiletý běžec podstupuje po nevydařené olympiádě současně operaci kolene a harmstringu. Následná reoperace přináší zdrcující diagnózu: „Omlouváme se, ale váš harmstring už bude sloužit pouze na 70%," ušlyší od doktorů běžec. „Běhání, které bývalo mým životním naplněním, mi přestalo dávat potěšení, stalo se mým břemenem, a přesto jsem s ním nedokázal přestat. Moje tréninky byly pomalejší a pomalejší, začaly deprese až myšlenky na sebevraždu," svěřuje se maratonec v knize.

V těžké době nachází Salazar oporu nepatřící do světa sebestředných šampionů. „Můj táta měl představu, že jako úspěšný atlet a celebrita budu otevřeně propagovat katolictví, že se stanu vzorem pro mladé lidi hledající víru, ale já jsem odmítal běhat s Ježíšem na dresu. Mým Bohem bylo běhání a všechno ostatní včetně rodiny a víry zůstávalo na periferii," přiznává Salazar.

V těžkých chvílích se začíná pravidelně modlit a později odjíždí s manželkou a dvěma malými syny do městečka Medžugorje na území dnešní Bosny a Hercegoviny, kde se měla roku 1981 zjevit šestici mladých věřících Panna Marie a zvěstovat poselství míru, víry, obrácení, modlitby a půstu, ti si zázrak i přes perzekuce komunistické strany nenechali pro sebe a oblast se brzy stala vyhledávaným poutním místem všech katolíků. V Medžugorje se Salazar podle vlastních slov svěřuje božího znamení, když se mu v městečku zakoupený stříbrný růženec následující ráno promění ve zlatý.

„Věděl jsem, že se na mě a moji rodinu budou po návratu lidé v Oregonu dívat s podezřením, ale bylo mi to jedno a pokud se zeptaly, vše jsem jim popravdě vypověděl. Kdybych býval odjel do Indie za Dalajlámou nebo do buddhistického kláštera v Číně, všichni by mě plácali po ramenou a já bych vyprodával přednášky o meditacích a hledání duševní rovnováhy, takhle jsem byl ale jenom běhající blázen s růžencem," nestydí se za svoji víru Salazar.

Od Prozacu ke Comrades

V 34 letech se Salazar pokouší vrátit do vrcholové atletiky, ale jeho start v kvalifikaci na olympijský maraton v Barceloně ukončí na 11. kilometru problémy s achilovkou. Následně roku 1992 plní majitel Nike Phil Knight svůj slib a svěřuje Salazarovi skauting a péči o sponzorované běžce včetně sprintera Michaela Johnsona. Přestože tak Salazar zůstává v každodenním kontaktu se sportem, který tolik miluje a nadále praktikuje svoji víru, stále se mu nedaří vymanit ze sklíčujících depresí.

Na trh v tu dobu přichází zázračná pilulka jménem Prozac. „Ptali se mě: jak můžu jako křesťan brát antidepresiva? Copak mě víra v Boha neční dostatečně šťastným? Já v tom však neviděl protiklad. Jak by mohl Bůh, jenž dal lidem rozum, stát proti věděl?" vzpomíná Salazar, jemuž Prozac pomohl vyřešit celoživotní problémy s nedostatkem sebevědomí a pocity nejistoty pouze momentálně přerušované prchavými běžeckými úspěchy.

V hlavě se mu rodí poslední velký běžecký plán: Salazar ví, že v dráhových závodech ani v maratonech na elitní úrovni nebude už nikdy konkurenceschopný, sen o olympijské medaili je ztracen, a tak jedinou možností zůstává vyhrát neslavnější ultramaraton světa – jihoafrický Comrades.

V Jižní Africe čekala na tradičně odhodlaného Salazara nepřátelská kampaň místních novinářů, stranících domácímu devětinásobnému vítězi závodu Bruci Fordycovi. Největší Salazarovou obavou je občerstvování během dlouhého závodu, proto v týdnech před ultramaratonem experimentuje s gely a pak dá na ujištění organizátorů, že jím preferovaná značka bude k dispozici na každé stanici.

„Od začátku mi to běželo a postupně jsem si vytvořil několikaminutový náskok na občerstvovačkách ale měli pouze gely, které jsem neměl vyzkoušené, nechtěl jsem riskovat, a proto jsem pokračoval dál až do 42. kilometru, kde jsem trefil povětrnou zeď – bez přísunu kalorií a při teplotách přes 30 stupňů se moje zásoby glykogenu zákonitě vyčerpaly," vzpomíná Salazar na selhání pořadatelů a pokračuje: „Po chvíli jsem zkusil ujít pár kroků…dal se do klusu…minuty ubíhaly a za mnou se stále nikdo neobjevoval, pak jsem si začal v duchu opakovat růžencové modlitby a nějakým způsobem se mi podařilo ubehnout dalších pár kilometrů, než jsem spatřil doprovodné vozidlo Nike, ze kterého mi podali vymodlené občerstvení."

Salazar už si vítězství v druhé polovině závodu vzít nenechal a dokončil ve výborném čase 5 hodin a 38 minut. „Nexistuje jiné uspokojivé vysvětlení toho, jak jsem mohl vydržet běžet přes 42 kilometrů v extrémních podmínkách bez sebemenšího občerstvení, než že moje vítězství v tomto závodě byla vůle boží" uvede pokorný Salazar v prohlášení, které ostře kontrastuje s tím, co byla po jeho předešlých vítězstvích veřejnost zvyklá slýchat.

Zdroj: Alberto Salazar – 14 Minutes: A Running Legend's Life and Death and Life, Rodale Books, New York 2012

Autorem příspěvku je Milan Janoušek, student Právnické fakulty UK v Praze. Jeho hlavními zálibami jsou masmédia a literatura. Odmalička oblékal dres fotbalového AFK Kolín, ale od roku 2010 visí kopačky na hřebíku a Milan běhá, co mu síly stačí :-)

Příspěvky k článku: | Podílí nám fotku nebo video | Navrhni opravu

 # 46 – Maratona e Tiranës aneb Balkán: splněno!

 # 45 – Priština aneb trochu utajený maratón

 # 44 – Belfast Marathon aneb když se štěstí unaví

Sledujte BezvaBĚH

BezvaBĚH

Nejčtenější

Kovářskou pětku vyhráli Husty a Batani

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslavi

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Súvová

Odkazy

Oddíly / Kluby

AC Moravská Slavia Brno
ACES Team Karlovy Vary
AHA Vyškov
AK Bohumín
AK Olymp Brno
ARC Brno
Atletický klub Kroměříž
Atletika Olomouc
Atletika Poruba
Atletika Prostějov
Atletika SSK Vítkovice
Atletika Třinec
Běhy Zlín
BK Hodonín
BK VZS ČČK Ostrava
BK SAK Karviná
Iscarex – běhy do vrchu
Kerteam
Laský běžecký klub
Liga 100 Olomouc
Liga 100 Ostrava
MK Kladno
MK Kopřivnice
MK Seitl Ostrava
Marathon Plzeň
Maratonstav Úpice
Olympia Bruntál
SKOB Ostrava
PAS Praha
Pepa Team Frýdek-Místek
PIM
Rychlý holky
Slavia Havířov
SRI CHINMOY
SK Speed Brno
STMSVS střední Morava
TJ Slezan Frýdek-Místek
TJ Sokol Opava
USK Praha
VSK Universita Brno
X-AIR OSTRAVA
AK Drnovice
AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště
Prajzský BK Kravaře
Prague Runners
Středomoravské sdružení vytrvalostních sportů
Jihočeský běžecký pohár
TJ Jákl Karviná
Atletika Humpolec
BK Ludgeřovice

Bezva blogy

Mně snad jeblog!

zbynekk
Kdyby není když
Káťa běhá..

Ostatní blogy

BarborkaOnTheRun
Couple – run
Deníček Ječmínka Máselníka
Dědek Beskydský
Harryho blog
Heathnotes
Hustey
Jaromír's life on the run
Koyamas family
Longrun
Luckyboy
Machyho mono-b-log
Nejen o zatracených lamp…
Pefo
Peggy
Požírač bloguje
ROBERT KRUPIČKA
sôcketky běžecký blog
Sandhall
Sportující VEFIS
Šnekovy zápisky
Štefanův běžníček
Ultra DAO
Ultrablog Pranjal
Ultra – mapo
Utahaná čtyřicítka
Vl001 blog
Wittyho svět
Zápisky Aldamana
Blog Peter Tichý (SVK)
Turkův blog
Diego
12HonzaDe
Kam až mě nohy donesou
Než to zapomenu
Marek27
Czech Skyrunning Association
Pancha
Běh s holemi
Běžím životem
Zuzka Součková
Lenkyčlenky blog
Utíkej mami utíkej
Ondřej Velička
Radek Brunner
Petr Válek
Ultra půlmaratonec

Ostatní

Český atletický svaz
ČAU
AIMS
EUROPEAN Athletics
IAAF Athletics
IAU
Německá termínovka
Německý běžecký web
Biegajznami.pl (POL)
Bieganie.pl (POL)
Maratonypolskie.pl (POL)
Slovenské běžecké stránky
42195.sk (SK)
Extrémní závody
Athletics Canada
Cool Running
Olympic.org
Runners World (USA)
Runners World (GER)
Runners World (ITA)
Runners World (E)
Runners World (FRA)
Runners World (NL / B)
Runners World (SWE)
Runners World (UK)
Track & Field (USA)
WMA
WMRA

ZAHRANIČNÍ MARATONY

Světové maratony I.
Světové maratony II.
Světové maratony III.
Světové maratony IV.
Světové maratony V.
Střední Evropa – termínovka
Belgie – termínovka
Chorvatsko – termínovka
Nizozemí – termínovka
Rakousko – termínovka
Rusko – termínovka
Velká Británie – termínovka
Evropské horské ultra traily
STATISTIKA

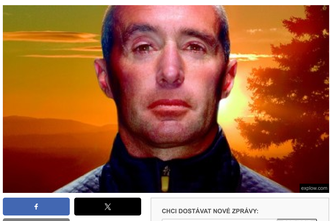
Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Súvová

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslavi

SERIÁL: Jak to běžel Salazar (6)

19.07.2012 | Milan Janoušek



CHCI DOSTÁVAT NOVÉ ZPRÁVY?:

email

POTVRDIT

Alberto Salazar, americký maratonec s kubánskými kořeny, vydal v letošním roce autobiografii pod názvem „14 minutes", odkazující na incident, během nějž se bývalému světovému rekordmanovi v roce 2007 zastavilo srdce.

V šestém dílu našeho seriálu Salazar již běhá jen pro radost a trénuje mladé americké naděje. V létě 2007 se mu ale zastavilo srdce na neskutečných 14 minut. Přestože už po pěti minutách bez přísunu krve nastávají většinou nevratná poškození mozku a dalších orgánů, Salazar přežil a je v pořádku. Jen si občas nemůže vzpomenout…

Kouč Salazar

Od počátku 90. let sledoval Salazar se znepokojením horšící se výsledky amerických maratonců a v roce 2001 s podporou Nike startuje ambiciózní Oregon project, jehož cílem má být vychovat nového amerického šampiona.

Nike při tom neváhal investovat do velmi neortodoxních prostředků a moderních technologií: pro atlety zřídil společné ubytování v domě se speciálně navrženou vzduchotechnikou, která uvnitř udržuje trvale řídký vzduch za účelem podpory zvýšené kvetvorby, pro potřeby zraněných a rekonvalescentů bylo vyvinuto antigravitační běhátko.

Opravdu velký úspěch však zatím, nepočítaje Brita Mo Faraha, zaznamenal pouze Galen Rupp který pod Salazarovým vedením dosáhl amerického rekordu na 10 000 m (26:48). „Říká se, že matka může být jen tak šťastná, jako její nejméně spokojené dítě a to samé platí pro trenéry," píše Salazar, který byl v roce 2006 jedním z vodičů, kteří pomohli Lanci Armstrongovi zaběhnout New Yorský maraton pod tři hodiny.

14 minut

Je léto 2007 a v tréninkovém centru Nike v Oregonu míří Salazar na trénink, když náhle zkolabuje a na 14 minut se mu zastaví srdce. Adekvátní už po pěti minutách bez přísunu krve nastávají zpravidla nevratná poškození mozku a dalších orgánů, vyjde Salazar z klinické smrti pouze s krátkodobými výpadky paměti, pro které je dnes občas terčem vtípků svých svěřenců (jako když si nedokáže vzpomenout, že jsou s týmem v mexické restauraci tento týden již potřetí).

Ani nejmodernější medicína zatím není sto všechny srdeční vady odhalit. U nediagnostikovaných sportovců pak cvičení ve vysokých intenzitách riziko infarktu několikanásobně zvyšuje. Dnes už Salazar běhá pouze rekreačně rutinních 12 kilometrů denně a musí se vyvarovat vysoké tepové frekvence. „Existují pouze dvě cesty, jak může běžec dosáhnout své cíle. Jedna z nich je podvádět a dopovat. Ta druhá je odmítnout uzavřít smlouvu s ďáblem a místo toho pochvíli dřít a doufat, že zvládnete předvést několik nezapomenutelných výkonů, než ten samý ďábel přijde a postaví vám do cesty překážky a zranění, tak jako se to stalo mě," přemítá Salazar.

„Jako kouč však navrhuji ještě třetí cestu. Myslím, že se můžete stát nejlepším, pokud budete trénovat chytřeji, běhat efektivněji, aplikovat nejnovější poznatky o kinetice a biomechanice těla, neboť i malý nesoulad v běžeckém stylu vás může stát cenné vteřiny a třeba i olympijskou medaili," uzavírá knihu Salazar, který bude na nadcházejících olympijských hrách v Londýně chtít společně se svým svěřenci Galenem Ruppem a Mo Farahem dokázat, že deset let provozu nákladného Oregon projectu dalo světu více než jen technické hračky.

Předešlé díly ze seriálu Jak to běžel Salazar naleznete zde:

5

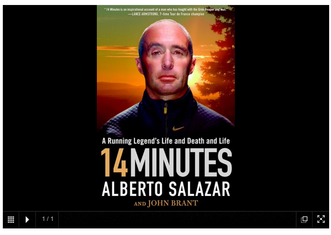
4

3

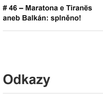
2

1

Zdroj: Alberto Salazar – 14 Minutes: A Running Legend's Life and Death and Life Books, New York 2012



Příspěvky k článku: | Pošli nám fotku nebo video | Navrhni opravu



 # 46 – Maratona e Tiranës aneb Balkán: splněno!

 # 45 – Priština aneb trochu utajený maratón

 # 44 – Belfast Marathon aneb když se štěstí unaví

Sledujte BezvaBĚH

BezvaBĚH

Nejčtenější

Kovářskou pětku vyhráli Hustý a Batani

39. Silvestrovský běh ulicemi města Soběslavi

Mistrovské tituly pro Szymanika a Smejkalovou

Běh hradeckého HaKi runu vyhráli Randa a Súvová

Odkazy

Oddíly / Kluby

AC Moravská Slavia Brno
ACES Team Karlovy Vary
AHA Vyškov
AK Bohumín
AK Olymp Brno
ARC Brno
Atletický klub Kroměříž
Atletika Olomouc
Atletika Poruba
Atletika Prostějov
Atletika SSK Vítkovice
Atletika Třinec
Běhy Zlín
BK Hodonín
BK VZS ČČK Ostrava
BK SAK Karviná
Iscarex – běhy do vrchu
Kerteam
Laščký běžecký klub
Liga 100 Olomouc
Liga 100 Ostrava
MK Kladno
MK Kopřivnice
MK Seitl Ostrava
Marathon Plzeň
Maratonstav Úpice
Olympia Bruntál
SKOB Ostrava
PAS Praha
Pepa Team Frýdek-Místek
PIM
Rychlý holky
Slavia Havířov
SRI CHINMOY
SK Speed Brno
STMSVS střední Morava
TJ Slezan Frýdek-Místek
TJ Sokol Opava
USK Praha
VSK Universita Brno
X-AIR OSTRAVA
AK Drnovice
AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště
Prajzský BK Kravaře
Prague Runners
Středomoravské sdružení vytrvalostních sportů
Jihočeský běžecký pohár
TJ Jáki Karviná
Atletika Humpolec
BK Ludgeřovice

Bezva blogy

Mně snad jeblog!
zbynekk
Kdyby není když
Káťa běhá..

Ostatní blogy

BarborkaOnTheRun
Couple – run
Deníček Ječmínka Máselníka
Dědek Beskydský
Harryho blog
Heathnotes
Hustey
Jaromíl's life on the run
Koyamas family
Longrun
Luckyboy
Machyho mono-b-log
Nejen o zatracených lamp…
Pefo
Peggy
Požírač bloguje
ROBERT KRUPIČKA
sčocketky běžecký blog
Sandhall
Sportující VEFIS
Šnekovy zápisky
Štefanův běžníček
Ultra DAO
Ultrablog Pranjal
Ultra – mapo
Utahaná čtyřicítka
Vl001 blog
Wittyho svět
Zápisky Aldamana
Blog Peter Tichý (SVK)
Turkův blog
Diego
12HonzaDe
Kam až mě nohy donesou
Než to zapomenu
Marek27
Czech Skyrunning Association
Pancha
Běh s holemi
Běžím životem
Zuzka Součková
Lenkyčlánky blog
Utíkej mami utíkej
Ondřej Velička
Radek Brunner
Petr Válek
Ultra půlmaratonec

Ostatní

Český atletický svaz
ČAU
AIMS
EUROPEAN Athletics
IAAF Athletics
IAU
Německá termínovka
Německý běžecký web
Biegajznami.pl (POL)
Bieganie.pl (POL)
Maratonypolskie.pl (POL)
Slovenské běžecké stránky
42195.sk (SK)
Extrémní závody
Athletics Canada
Cool Running
Olympic.org
Runners World (USA)
Runners World (GER)
Runners World (ITA)
Runners World (E)
Runners World (FRA)
Runners World (NL / B)
Runners World (SWE)
Runners World (UK)
Track & Field (USA)
WMA
WMRA

ZAHRANIČNÍ MARATONY

Světové maratony I.
Světové maratony II.
Světové maratony III.
Světové maratony IV.
Světové maratony V.
Střední Evropa – terminovka
Belgie – terminovka
Chorvatsko – terminovka
Nizozemí – terminovka
Rakousko – terminovka
Rusko – terminovka
Velká Británie – terminovka
Evropské horské ultra traily
STATISTIKA