

Polmaratón Košice - Seňa



V poradí už 5. polmaratón Košice - Seňa bol výnimočný. Nie len preto že padol traťový rekord kedy jeden z najlepších súčasných slovenských vytrvalcov Ján Križák dobehol v čase 1:07:52. Alebo preto, že prišlo najviac účastníkov v jeho histórii 148 bežcov a 57 korčuliarov. Pre mňa bol výnimočný ešte kvôli jednej veci - bol to môj úplne prvý polmaratón.

zvládnete dlhý monotónny beh po asfalte, či Vás neprevalcujú všetci súťažiaci a vy nakoniec nedobehnete A od tréningu k súťaži je strašne dlhá cesta. A je to asi príchuť pretekov, nadšenia, napätej atmosféry a zmes rôznych vnemov, ktoré pretekára nováčika stavajú do pozície nervózneho pozorovateľa - účastníka s malou dušičkou.



Počasié nám na začiatku veľmi neprialo, husto pršalo, ale aspoň nebolo tak príšerne teplo ako toto leto už mnohokrát. Bežci a korčuliari sa začali schádzať dve hodiny pred začiatkom. Miestnosti Dolnej brány na košickej Hlavnej ulici sa postupne napĺňali súťažiacimi.

Po obdržaní môjho prvého čísla som sa pridala k ostatným čakajúcim a začala som s postupným rozohrievaním stuhnutých a nervózných svalov. Čakanie na štart začalo.

Nástup na preteky bol pôsobivý, plno vytrénovaných tiel sa tlačilo na malom priestore a masa bežcov už skutočne očakávala signál, na ktorý sa celý dav pohne smerom dopredu.

Všetky činnosti, ktoré človek vykonáva, raz v živote robí prvý krát. Je to iné keď nieisto skúšate to čo sa Vám ešte nikdy predtým nepodarilo, keď sa idete stať súčasťou vecí, ktoré vám ešte prednedávnom boli tak vzdialené.

Prvé kilometre na pešej zóne Hlavnej ulice predstavili pelotón prebúdajúcim sa Košičanom.

S mierou úsilia vynaloženej počas prípravy stúpa zodpovednosť a nervozita pred záverečnou skúškou. Pre mňa bol tento beh malou bežeckou štátnicou. Vstúpite na štart a netušíte ako to dopadne, či ste trénovali dosť intenzívne, či

Je to iné keď si tréningovo bežíte po lese a nič Vás nenúti snažiť sa ísť rýchlejšie, nejde Vám o žiaden výkon, bežíte len pre radosť z pohybu a zrazu sa situácia zmení a vy máte cieľ. Zabehnúť z Košíc do Seny a snažiť sa prísť doobeda, tak aby Vám ostal guláš a nejaké pívko na povzbudenie je skutočne ťažká úloha. A to že sú to preteky a Vám sa zdá, že všetci bežia



veľmi rýchlo čo samozrejme núti do iného bežeckého tempa na aké ste zvyknutý.

Prvých 10 km bolo skutočne dobrých, to sa ešte pristavilo zopár známych či som si to nerozmyslela a či to nechcem zdať. Bežalo sa príjemne, pretože doprava bola čiastočne odklonená, vzduch bol po daždi svieži, organizátori sa postarali o niekoľko stánkov s občerstvením a značenie na ceste po úsekoch ukazovalo, že sa Vám to skutočne kráti.

Po 15 km a s blížiacim sa finišom prichádzala skutočná realita. Únava svalov, kyslíkový dlh, kŕče a vidina cieľa v nedohľadne. Kto nebežal asi nevie aké to je keď telo nechce poslúchať, keď vôľa vypovedá službu a máte pocit že nebudete vladať dôjsť ani krokom. Začalo svietiť slnko vzduch sa ohrial a nároky na výkon stúpili. Z posledných dvoch kilometrov si pamätám iba jedno - prísahu samej sebe, že už nikdy behať nebudem, ani na autobus.

Víťazstvo. Prebehnúť 21 km nie je až také jednoduché, a dobehnúť v prijateľnom čase je ešte náročnejšie. Ale ten pocit keď prekročíte resp. prebehnete cieľovú čiaru a zvalíte sa do najbližšej trávy úplne vyčerpaný, tá neopísateľná úľava, že už vážne nemusíte urobiť ani krok., to vám nič nedokáže priblížiť tak, ako vlastná skúsenosť. Každý kto dobehne je víťazom. Na čase až tak nezáleží. Podstatné je, že ste niečo chceli dokázať a že ste niečo dokázali.

Soňa Miščová



Prví traja pretekári z každej kategórie.

Muži

Š.č.	Meno a priezvisko	Rok nar.	Klub	Čas
29	Ján Križak	1970	Grafobal Skalica	1:07:52
56	Antolyi Maly	1974	Ukrajina	1:11:53
124	Jaroslav Tomeček	1965	JMDemolexBardejov	1:14:28

Ženy

Š.č.	Meno a priezvisko	Rok nar.	Klub	Čas
59	Ingrid Vančišinová	1975	TJ Stročín	1:21:40
56	Natália Malaia	1982	Ukrajina	1:23:39
124	Zuzana Sroková	1979	BK Steel Košice	1:31:39

Korčuliari - Muži

Š.č.	Meno a priezvisko	Rok nar.	Klub	Čas
202	Milan Križan	1985	Inline BSS	0:42:35
255	Igor Špendal	1963		0:43:57
241	Jaromír Ščepka	1988	Inline BSS	0:43:57
235	Tomáš Tache	1976	SIC Košice	0:43:57

Korčuliari - Ženy

Š.č.	Meno a priezvisko	Rok nar.	Klub	Čas
240	Renáta Karabová	1987	Black Ice	0:43:57
209	Erika Nazarejová	1974	PIK	0:46:29
214	Nikola Oroszová	1992	Gajja PH, s.r.o.	0:48:09

Kompletné výsledkové listiny nájdete na
www.kosicemarathon.sk

