

# MÔJ PRVÝ MARATÓN

Pod týmto názvom sa skrýva program, ktorý v tomto roku na štart prilákal stovky bežcov túžiacich zvládnuť svoju maratónsku premiéru práve v Košiciach.

Pozrime sa na príbehy, motiváciu a prípravu niekoľkých z nich.



## K päťdesiatke stovka

Už neraz sme v našich príbehoch o prvých maratónoch zmieňovali motiváciu a vplyv zo strany neznajších polovičiek mnohých bežcov. Tak je to i v prípade Ľuboša Hullu. Príslušník policajného zboru z Bratislavy dal

na dobre mienené rady svojej manželky a postupne sa začal pridávať k jej bežeckým tréningom. A keď chcel zvoľniť, nedala sa odbiť ani jeho lekárka, a tak bolo rozhodnuté. Dnes už Ľuboš starostlivo plánuje svoje bežecké sezóny, stavia si ciele a ten zatiaľ najodvážnejší hovorí o zdoľaní košického maratónu. V jeho prípade je tu o jednu motiváciu viac. Stý maratón v Košiciach daruje sám sebe ako darček k okrúhlej päťdesiatke. Oslávi ju určite pred zaplnenými ulicami.



## Zo Španielska do Košíc

Stano Urban žijúci sriedavo na Slovensku a v Španielsku jedného dňa s hrôzou zistil, že neprebehne ani cez križovatku. Rozhodol sa konať, začal behať. Najprv mu lekári beh kvôli

platničkám zakazovali, potom mu ho kardiológovia kvôli zvyšujúcemu sa krvnému tlaku odporúčali. Pomohlo. Platničky prestali hnevať i tlakomer prestal poskakovať. S trochou zveličenia hovorí, že ak má zostať zdravý, musí už behať do smrti. A dnes, vo veku 52 rokov, plánuje svoj prvý maratón. Lákadlom ako pre mnohých iných sa stáva košické jubileum. Aj to rozhodlo, že je čas odhodlať sa na ďalší životný krok.



## Z gauča na maratón

Stanislav Žakarovský z Moldavy nad Bodvou sa živí v Bratislave ako ortopedický technik a až donedávna mal k športovaniu ďaleko. Reštartom bola napokon nedávna pandémia, obmedzenia i snaha popasovať sa s obezitou. Trénuje sám,

niekedy so psíkom, poradiť si nechá od „múdrej“ aplikácie a jeho snom je popri jubilejnom maratóne zvládnuť aj súťaž v polovičnom Ironmanovi. Sám hovorí, že sa z „guačáka“ mení na športovca. Hoci doteraz veľa dlhších behov nezvládol, viera vo vlastné sily, podopretá často i dvojfázovými tréningami, ho utvrdzuje v správnosti jeho snaženia. No a ciele v podobe vysnivaného času si nedáva. To podľa neho príde až neskôr.

## Slovenská premiéra

Nielen prvý maratón, ale vôbec prvé preteky na Slovensku. Taký je cieľ 36-ročného Romana Doriča, ktorého osud zavial z Trebišova až do Barcelony, kde pracuje v IT brandži. Skúsenosti zbieral zatiaľ na polmaratónoch v Prahe, Budapešti, Barcelone či na Madeire a sám hovorí, že bude pre neho ctou absolvovať prvý maratón v miestach, kde vyrastal. S týmto zámerom sa netajil ani vo svojom okolí a na štart a cestu do Košíc „zlanáril“ i viacero svojich priateľov. Prezradil nám, že z troch obvyklých tréningov v každom týždni patria dva behu a jeden posilňovní. A tiež to, že je fanúšikom kávy a súbojov MMA. V októbri sa dozaista zmení aj na fanúšika MMM.



## Skúsený polmaratónec a jeho „dupľa“

Milan Barányi z Topolčian nie je žiaden bežecký začiatok. Prvý polmaratón, čo je i jeho najčastejšia súťažná vzdialenosť, zabehol v Košiciach už v roku 2010. Popriďával k nim tie v Bratislave, Viedni, Rajci i viacero v Čechách. Spolu s manželkou založili klub TBK TORA Topolčany, organizuje tu miestnu bežeckú ligu a ako certifikovaný tréner atletiky rád každému poradí. O programe Môj prvý maratón vedel, samozrejme, už oveľa skôr, no rozhodnutie a premiéru si odkladal práve k okrúhlemu jubileu. Na dlho pripravovaný štart sa postaví vo veku 61 rokov, aby potvrdil už známu pravdu. Že vytrvalostné športy pasujú azda temer každému.





## Neprehliadnuteľný dlháň

Lukáš Badinka z Nitrý priznáva, že sen o maratóne v Košiciach ho opantáva už od roku 2017. Svieta pred ním ako maják. I keď často musí svoj čas deliť medzi rodinu, prácu realitného makléra a mnoho ďalších povinností, beh

chýbať nemôže. A to i napriek tomu, že ho sprvoti zaznával a prednosť dával mnohým iným športom. Debutoval na Majcichovskej desiatke, vyskúšal si jubilejný beh Devín – Bratislava a po chrípke ako-tak zvládol i vlnajší polmaratón v Košiciach. Ak budete Lukáša v dave bežcov 1. októbra hľadať, mohlo by sa vám to vďaka jeho 193 cm vysokej postave i podariť.



## Kde inde, ak nie v Košiciach?

Ivana Sústriková je svetobežkyňa. Do Prahy, Rotterdamu, Larnaky a ďalších kútov sveta ju to zaviazalo z Gemerskej Polomy v okrese Rožňava. K behu ju priviedol jej priateľ a napriek mnohým pracovným povinnostiam

finančnej manažérky beháva až dodnes. Čas si naň hľadá najmä ráno, a keď ide do tuhého, keď sa blížia preteky, dokáže sa v tréningu aj o niečo viac priprietať. Srdcom je stále východniarka, domov sa vraj rada, a aj preto bol jej krst bežeckým ohňom spojený v roku 2017 práve s Košicami, kde zabehla svoj prvý polmaratón. Túto vzdialenosť si potom vyskúšala i na iných miestach sveta a teraz sa bude domov ponáhľať po ďalšiu premiérovú skúsenosť. Neskrýva, že inde to ani byť nemohlo, lebo ako sama hovorí, maratón v Košiciach je pre ňu srdcová záležitosť.



## Materstvo a maratón? Dá sa to!

Lucia Mullerová sama o sebe hovorí, že jej momentálnym povoláním je byť hrdou mamou. Hanka a Martiniko sú ešte maličká, no Lucia ukazuje, že ak sa v rodine všetko zladí, môže mama i športovať. Osem mesiacov po

narodení syna zvládla vlni košickú polmaratónsku trať a teraz sa, i ako členka atletického klubu Tlmače, chystá na svoj prvý maratón. Nahovoril ju vraj manžel, pochádzajúci z Poproča neďaleko Košíc, a tak táto pôvodom Levičanka, mieriaca doteraz na východ Slovenska najmä za rodinou, má o dôvod viac. Želajme jej, rovnako ako všetkým „prvobežcom“, veľa návratov a úspešných repríz.

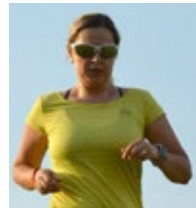
## Zo spartanky maratónkyňa

Maťa Susuková, rovnako ako mnoho jej kolegov „IT-čkárov“, našla v behu spôsob relaxu a dobíjania bateriek popri svojom sedavom zamestnaní. Je z Bratislavy a tu sa popri tréningoch zapája v pretekoch i do súťažného diania. Prevládajú „desiatky“ no na vlastnej koži pozná i Spartan Race či jeho obdobu Excalibur. Pestry tréning dopĺňa plávaním, cyklistikou a latino tancom. Košice už má zmapované, vlni si tu vyskúšala polmaratón, a keď v tomto roku videla v prihláške políčko Môj prvý maratón, veľa nepremýšľala a rýchlo ho odškrtila.



## Martinine desaťročnice

Pri Martinu Novakovú zo Stropkova sa zdajú byť košické jubileá zlomové. Keď sa bežal 90. ročník, zvládla prvý polmaratón a teraz, pri tom stom, sa chystá na prvý dvojnásobnú porciu. I v jej prípade ide o rodinnú motiváciu, poradiť si nechá od manžela, ktorý už zopár maratónskych skúseností pri vlastných štartoch nazbieral. A obzerajú sa spolu aj za ďalšími, často i za hranicami, na tratiach polmaratónov vo Viedni, Belehrade, na Istrii či v Edinburghu. Keď Martina nebehá alebo nerieši povinnosti v banke, kde pracuje, rada priloží ruku k dielu, tak ako pri organizácii domácej Stropkovskej dvadsiatky.



## Mladá puška Miška

V zostave programu Môj prvý maratón nachádzame i 20-ročnú Michaelu Buzogaňovú z Lemešian, dnes študentku Fakulty športu Prešovskej univerzity. Behu sa venuje 3 roky a už jej študijné zameranie hovorí, že šport je trvalou súčasťou jej života. Miškiným najväčším snom je odbehnúť maratón, a ako sama hovorí, kedy keď nie teraz. S pretekmi má skúsenosti najmä doma na východe Slovenska, samotný košický maratón začala spoznávať v roku 2022, zatiaľ z pohľadu bežca, ktorému na úvod vystačil jeden okruh. Na to, aby zvládla i ten druhý, si povieť ordinuje tempové behy, intervaly, behy do kopca, dlhé regeneračné behy i bicykel. Ako sama vraví, čaká ju ešte veľmi dlhá cesta, ale vie, že to bude stáť za to.

