103. ročník Medzinárodného maratónu mieru sa bežal v nedeľu, 4. októbra 2026

v Košiciach

(Najpočetnejší však bol Volvo polmaratón)

Pravdou je, že v ostatných decéniách sa objavilo na zemeguli maratónov ako maku. Je to preto, lebo šport sa stal módou. Módou preto, lebo sa ukázalo, že pohyb (a beh zvlášť) výrazným spôsobom pomáha – najmä tým, ktorí majú tzv. „sedavé" zamestnanie – udržať sa v dobrom zdravotnom stave a vyformovať si postavu. Márna sláva, aj živočích zvaný homo sapiens sediaci väčšinou času na zadku, vykonávajúci tzv. „duševnú činnosť" musí mať funkčnú telesnú schránku. Čo treba robiť aby človek fungoval, nehľadiac na zákonitú degeneráciu tela (aj mozgu) v čase? No predsa trénovať (zaťažovať) nielen mozog ale aj telo, ktoré k onému mozgu patrí. Najjednoduchším spôsobom je chôdza, ešte lepšie beh. No a taký maratón je vari vrchol snaženia o dobré zdravie sa snažiacich občanov planéty. Maratón je však extrém; nemožno povedať, že maratón je zdravý, ale dobre pripravenému neuškodí.

103. MMM Košice, sobota, 3.10.2026

Je jeden z najstarších a podľa môjho názoru (opierajúci sa o skúsenosti zo 119 maratónov na 4 kontinentoch) aj jeden z najpríjemnejších maratónov. Košice sú útulné mesto (ani malé, ani veľké), vybavené množstvom historických pamiatok a maratónu rozumejúcich ľudí. Preto tam rád chodievam.

Tak tomu bolo aj tento rok (2026), keď som sa ocitol v priestore nazývaného Kulturpark, neďaleko centra Košíc. Registrácia prebehla (vďaka dobrej organizácii) rýchlo, dostal som obálku s inštrukciami a v ňom štartovné číslo 12 706 a bol som vybavený. Žiadne tričko, alebo aspoň čelenku, ktorá by pomohla tento maratón zviditeľniť sa tu nedáva. Dalo sa kúpiť, ale tričiek mám veľa, takže nepropagujem...

103. MMM Košice, nedeľa, 4.10.2026

Vystúpil som z vláčika z Kysaku, kde som bol navštíviť synovca. Ráno bola zima (asi 9°C), ale slniečko už vstalo a bude zrejme teplo. Je ešte len 9 hodín (ráno) a slniečko hreje ako na objednávku. Smerujem tam, kde som bol už včera, do Kulturparku. Koho to vidím? Smerom od stanice (do Kulturparku) smeruje aj kamarát a známy maratónec Jano Hazucha s manželkou Vierkou. Ahoj Jano, tak čo dnes bežíš? Zapísaný som na maratón, ale uvidím ako mi to pôjde, podľa toho sa zariadim, vraví. Tak hodne zdaru...

Čo na seba? Zvažujem tričko s krátkym rukávom a na to tielko; ale nakoniec sa rozhodujem pre tielko, veď bude teplejšie a ja sa budem pohybovať. Teda moje obľúbené modré tielko. Štartovať by som mal až o 10:38, som vo vlne tretej, teda mám čas...Ešte odovzdať batožinu; úschovňa je v hale, kde sme sa včera registrovali, všetko beží ako „na drátku", je to tu (na rozdiel od Bratislavy) veľmi dobre zvládnuté, nečakám ani chvíľu.

Je teplučko, vari 20 °C, slniečko hreje, davy pol maratóncov vrátane mňa smerujú na štart, pred hotel Hilton. Pokúšam sa rozbehať, najskôr pomaličky, potom trošku rýchlejšie. Nejde mi to, som nejaký „tvrdý", aj keď ma nič nebolí. Pravdou je, že čím som starší, tým mi to „rozbehanie" trvá dlhšie; spravidla sa dostanem do prevádzkovej teploty až po niekoľkých kilometroch. Teraz je to však iné, uvidím, čo sa z toho vykľuje. Polmaratón by nemal byť problém. (Ako sa ukáže,

bol...). Rozdelenie do jednotlivých vĺn zvládli usporiadatelia výborne; ani neviem ako som sa dostal do svojho „chlievika“. Ešte pár slov s priateľmi a vybehli sme...

Po štarte polmaratónu

Je nás veľa a je tu prekvapujúco veľa dievčat. Vraj ich je až 38% všetkých pretekárov. To je podiel na Slovensku neslýchaný, ale vyzerá to dobre. Hodnotím stav môjho organizmu; nemôžem sa uvoľniť a bežím ťažko. Však to rozbehám, utešujem sa. Keď sme dobehli k Aničke (4. kilometer) bolo jasné, že niečo nie je v poriadku a dnes si užijem ťažký polmaratón. Prvé, čo ma napadá je minulo nedeľný beh Běchovice – Praha, ktorý som bežal celkom dobre, aj po ňom som sa cítil dobre. Je mi jasné, že pretekať dve nedele za sebou (v mojom veku) nie je rozumné a v tom dnešnom behu sa to prejaví zníženou výkonnosťou. Lenže aby som hneď od začiatku behu nevládal? To sa mi ešte nestalo (aj keď je pravda, že nikdy predtým som nebol tak starý ako teraz..) Veď polmaratón sa dá zabehnúť aj s prstom v (trenírkach). No, čo už, musím sa nejako dotrápiť.

Predbiehajú ma davy bežcov (a na čo nie som zvyknutý aj bežkýň). Snažím sa, koľko to len ide, ale nohy mám ťažké...a veľmi sa mi chce chodiť. Preboha chodiť počas polmaratónu! To nie, je tu veľa ľudí, to by teda vyzeralo! Ale, na Moyzesovej ulici, za „bužňou“ som odpochodoval tri asi dvadsaťmetrové úseky (prvé v živote počas polmaratónu). Ono to fakt pomáha a niekoľko stoviek metrov po chodeckej vložke sa beží o niečo ľahšie. Kašlem na hanbu, len nech som v cieli.

Ešte tri kilometre do cieľa.

A teraz musím klusať a musím, vravím si. Odbočka na Komenského ulicu a sláva! Bežíme po pravej strane širokej ulice krytí (aspoň čiastočne) stromami a domami a bežím aspoň čiastočne v tieni! Neverili by ste, ako to pomáha, ako by ma pokropili živou vodou. Je to stále pomalé, ale aspoň nechodím! Pozor na zradné koľajnice pri soche maratónca a už len ostatný kilometer do cieľa. Pohľad upretý na ružový asfalt, alebo peknú dlažbu zrealizovanú keď bol primátorom Košíc Rudo Šuster. Krásne námestie nevnímam, nechcem vidieť ako ma mladoni predbiehajú a nech je tu konečne cieľ.

Jasnomodrý koberec a za ním cieľový portál. Pozerám sa na svoje hodinky: no hrôza: 2:08:15. Som však v cieli a to je hlavné. Čo sa mohlo stať, že som bol od začiatku paralyzovaný? Za normálnych okolností, po únavných pretekoch začnem mať problémy povedzme od desiateho kilometra, ale nie od začiatku! Ťažká medaila (vidieť, že patrónom tohto behu je Nippon Steel, na kove sa nešetrí), banán, voda a hajde do Kulturparku...

Ako bežali ostatní „polmaratónci“?Viac ako polovica z nich bežala rýchlejšie ako ja. Zvíťazil Bence (s krstným menom Vitarius), (H) v čase1:08:28, pred J. Jenčušom 1:08:51. Tento 25 ročný mládenec (JJ) behá len rok a jeho hlavný šport je vraj cyklistika. Skrátka, prirodzený talent. Medzi dámami zvíťazila (ako obvykle) V. Páleníková (1:16:53), pred I. Kuriačkovou (1:19:18). Mimochodom, tie časy nie sú nič moc...Dvaja až z Bratislavy pricestuvavší veteráni Ľ Volek (1951), a V. Novák (1942) sa síce nepreslávili, ale aspoň dobehli.

Poradie	Priezvisko	Rok narodenia	Čas	Relatívne poradie
3220	Volek, Ľ.	1951	2:05:55	0,47
3520	Novák, V.	1942	2:08:15	0,51
6805	Posledný klasifikovaný		4:09:54	1,00

Kráľovskou disciplínou je však maratón

Košickí organizátori tento rok pozvali (a vyplatili) až 15 pozvaných maratóncov a 11 maratónkyň, aby sa traťový rekord MMM posunul čo najbližšie k dvom hodinám. Takže, dalo sa očakávať, že zabehnú dobré časy. Až piati pozvaní maratónci mali „osobák“ lepší ako je traťový rekord MMM (2:06:47) u mužov a jedna dáma mala lepší čas ako je traťový rekord (2:21:08) u žien. Nestalo sa tak; príčinou boli zrejme relatívne vysoké teploty.

Kráčajúc ráno zo železničnej stanice do Kulturparku, cesta pri plaveckom centre bola plná divákov, čakajúcich, kedy tí maratónci prebehnú. Bolo asi 9:10, maratónci vybehli o 9:00; pretože sme na 9. kilometri, bežci by tu mali byť asi o 9:27, ak predpokladáme, že pobežia tempom asi 3 min/km. Chvíľu počkám, času mám predsa dosť, bežím až o hodinu a pol aspoň uvidím bežcov v akcii. Naozaj...tesne po 9:27 sa objavil húf asi pätnástich bežcov tmavej pleti a div sa svete, medzi nimi jeden vysoký beloch. Až neskôr som sa dozvedel, že to bol 32 ročný Adam Lipschitz (Južná Afrika, PB 2:08:54). Bežci preleteli a niekoľko minút sa nič nedialo; až potom sa začali trúsiť jednotliví bežci, medzi nimi som spoznal známeho slovenského bežca M. Hladíka.

Keď som dobehol do cieľa polmaratónu, pobral som sa (kam inam ako) do Kulturparku, kde som stretol viacerých zničených priateľov, Jožа Meceleho, aj Jarina Pavlackého, ktorý ho zabehol za dobrých 3:36 (7. M60).

Dozvedel, som sa že maratón prekvapujúco vyhral onen vysoký beloch A. Lipschitz (2:07:22), ktorý síce neprekonal traťový rekord, ale vytvoril si „osobák“, zlepšiac sa o viac ako minútu - 1:32! Skvelé, ako „vypálil rybník“ ostatným Afričanom. Celý „balík“ bežal pokope asi po 32. kilometer, keď sa na Južnej triede od neho odpútal Lipschitz, aby dobehol do cieľa s 31 sekundovým náskokom (asi 150 metrov) pred A. Cheruiyrotom z Kene (2:07:53). Slovenský borec M. Hladík dobehol dvanásty (2:25:13).

Dámy mali silné „africké“ zastúpenie. V maratóne zvíťazila Robi Aberash (ETH) časom 2:21:55, a zaostala za traťovým rekordom len o 47 sekúnd. Škoda, mohla si privyrobiť. Z našich dievok sa najlepšie umiestnila M. Danečková (2:58:45) a to má už 39 rokov! Nebudem tu odpisovať výsledkovú listinu, ale rád by som spomenul skvelú R. Holičkovú (W60), ktorá zvíťazila v čase 3:43:34 a druhej v poradí odskočila o 20 minút a 22 sekúnd!

Samozrejme, každý kto dobehne maratón si zaslúži uznanie. Nielen za onen výkon, ale hlavne za dlhodobú systematickú prípravu, za ktorú býva spravidla odmenený dobrým zdravím a duševnou čulosťou.

Po dobehu, umytí a prezlečení som sa dobre najedol a pomaly (na boľavých nohách) som išiel na železničnú stanicu po príjemnej Hlavnej (bývalej Leninovej) ulici, kochajúc sa katedrálou a hudobnou fontánou, kde si Košičania užívali nádherné počasie. Od štartu maratónu ubehlo už viac ako 6 hodín, napriek tomu raz za čas ešte nejaký nešťastný maratónec smeroval k cieľu. Bežia tí, čo to behajú maratón za 6 hodín! To musí byť hrôza, myslím si.

Zrazu sa ozve vrčanie početných automobilov. Za autom sa objavil bežec s bannerom na ktorom svietila veľká 50tka, za ním bežec v bielom tričku pred tromi sanitkami. Až teraz mi to došlo...Veď je to Peter Polák a jeho 50-ty košický maratón! Peter dobehol do cieľa za 6:12:56. Bolo vidieť, ako sa trápi. Pamätám si, keď Peter vyhrával väčšinu maratónov na Slovensku. Tak tomu bolo aj pri mojom prvom maratóne v roku 1987, (Považskom) kde bol Peter prvý.

A teraz toto...Aj keď má Peter úctyhodných 78 rokov, ale tento čas je „sila“. Myslím, že je to daň za obrovské množstvá kilometrov, ktoré Peter v minulosti nabehal. Je to skrátka „borec“. Skvelá maratónkyňa a Petrova rovesníčka E. Seidlová dobehla maratón v čase 5:41:18, zrejme teplo znáša lepšie ako Peter... Samozrejme, nedá mi nespomenúť skvelého Jana Hazuchu (1943), ktorý predsa len zdolal maratónsku vzdialenosť o hodinu rýchlejšie ako P. Polák, v čase 5:17:13 a to je od neho 5 rokov starší!

Máme za sebou 103. MMM. Organizačne skvele zvládnutý, početným davom vytrvalcov obsadený. Organizátori si môžu blahoželať. Faktom je, že teplotu Zeme ešte regulovať nedokážeme, takže musíme brať to čo nám príroda dáva, teda aj októbrový letný deň ...Skvelí košickí diváci si však prišli na svoje, aj sa opálili.