

Ked' Buldog Geparda podcení. Ko-ne-čne!!!



Zľava Gepard, sprava Buldog.

Tento doják zahŕňa hlavne maratón Krakovský (6.4.2025) a Košický (5.10.2025). Medzi nimi ubehol, až na jeden deň, presne polrok.

Na úvod vysvetlenie, že prečo Buldog a prečo Gepard:

<https://marcelburkert.blog.pravda.sk/2021/03/19/buldog-vs-gepard-najvacsie-bezecke-suboje-ii-2019-2020/>

K faktom. Prípadne aj k dojmom.

Takto sa to teda v 2025 vyvíjalo:

Petržalský Hamburg – polmaratón (15.3.2025) – Generálka na Krakovský maratón:



Náhodní diváci..., ktorí vo veľkých skupinkách smerovali cez „náš“ sad (*Sad Janka Kráľa v Petržalke, v ktorom spravidla 2 krát ročne behávame maratóny a polmaratóny typu Hamburg*) do bratislavskej Incheby na výstavu motoriek, mohli (keby vedeli a chceli) byť svedkami mimoriadne **napínaveho súboja** v polmaratóne v rámci 7. Petržalského bežeckého Hamburgu. Kandidátom na prvenstvo bol Dano, ale Gepard si na neho brúsil svoje ostré zuby...

Skúsený Gepard..., dosť nezvyčajne, šiel od začiatku do vedenia, ale polmaratónsky pelotón viedol len do 4. kilometra. Prekvapujúco nie Dano, ale Tomáš Zajac sa na neho dotiahol a na 5. kilometri si ho dokonca dovolil predbehnúť!... A to nebolo všetko - svoj náskok na Gepa vždy o pár metrov **systematicky** navyšoval po každom 1.691 metrov dlhom okruhu až tento náskok na 15. kilometri narástol na hrozivých 100 až 120 metrov a zdal sa byť už rozhodujúci. Zvlášť ak Tomáš bežal veľmi sviežo (viem to rozoznať, mám to v oku, viem ako človek beží keď nevládze a opačne).

Na 16. km však Tomáš prvý krát zamieril **do boxu**... Povzbudzovací nápoj a ionťák nemal po ruke a preto musel preň trochu odbočiť z línie a pri ich požívaní stál! nebežal!, a tak sa jeho náskok zredukoval na cca 50 metrov. Pre Geparda svitla **nádej!**...,

ktorú ale veľmi rýchlo stratil, keďže Tomáš stratené metre v priebehu ďalších 3 kilometrov získal späť, čo bola pre Geparda veľká psychická rana a zdalo sa, že aj koniec jeho nádeje na víťazstvo v polmaratóne. ALE!, na 18. kilometri Tomáš túto svoju „**procedúru**“ **zopakoval** opäť! Jeho náskok sa nad číhajúcim Gepardom razom zredukoval už len na nejakých 30 metrov. V Gepardovi sa začali prebúdzat' jeho zvieracie lovné inštinkty. Naštartoval ich v ňom Tomáš. Gep sa po chvíli dotiahol na Petra J., ktorý našťastie nebežal polmaratón ale 28 km. Gepard Petra využil ako **spojovací článok**, či ako vodiča na dolepenie Tomášovho náskoku.

A to sa podarilo v prvej polke 20. kilometra. Obaja Tomáša predbehli, ale Tomáš sa za nimi bez problémov držal. Tempo pred cieľom trochu pokleslo - začalo sa taktizovať. V tom čase na najhorúcejšieho kandidáta na prvenstvo v polmaratóne – Dana, už nikto nepomyslel, že by mohol zamiešať kartami v boji o prvenstvo. Gepard takticky vyčkával, šetril sily na rozhodujúci nástup..., na rozhodujúci úder!... Plánoval, kedy presne ho zasadí. Riadil sa výlučne inštinktmi. Ktoré ho nezvyknú zrádzať...

A tak, necelý kilometer pred cieľom, Gepard nastúpil... Spravil to rýchlo, aby Tomáša psychicky vykoľajil a skomplikoval mu možnosť zavesiť sa na neho. Podarilo sa. Gep nad ním získal potrebný náskok, na ktorý Tomáš nezareagoval. Možno to považoval za márne keď videl ako rozhodne Gepard tento manéver zrealizoval...

Gep náskok udržal až do cieľa. Tomáš sa nezvládnutou logistikou pripravil nielen o prvenstvo a o prémiový skalp Geparda, ale aj o skalp Dana, lebo ten ho stihol predbehnúť len pár metrov pred cieľom. Tomáš pri svojich dvoch zastávkach na občerstvenie v druhej polovici pretekov stratil minimálne 15 sekúnd, ktoré by mal problém dolepiť nielen Dano, ale aj ja, ako víťazný Gepard... Treba ale povedať, že prví štyria maratónci boli na polmaratónskej méte rýchlejší ako slávny Gepard... A dvaja z nich oveľa rýchlejší.

Tento polmaratón bol kvalitnou **generálkou** na náš spoločný maratón, ktorý ja, Dano, Tomáš a Viktor, ktorý v tomto polmaratóne skončil za Zuzkou Stoličnou piaty, bežíme 6. apríla v Krakove. Pre Viktora to bol prvý oficiálny polmaratón (1:51:33) vôbec, aj keď už má odbehnutý maratón. Tomáš naberá formu, akú ešte nemal, veď na tomto polmaratóne si spravil osobák (1:46:44), a teda poradie v Krakove môže byť opačné.

Buldogovi, ktorý nie a nie začať poriadne trénovať, tento polmaratón zabehol za **2:11:45**. **Gepard mu teda dnes zároveň oficiálne predstavil svojho nového úhlavné súpera – Leva – už spomínaného Tomáša! (Po Krakovskom maratóne oficiálne Leva XV.)**

Keby mi niekto zaručil že v Krakove zabehnem čas pod 4 hodiny, ale s tým, že by ma Lev porazil, a v druhej možnosti by mi bolo zaručené víťazstvo nad Levom, ale čas nad 4 hodiny..., nuž neviem, neviem, čo by som si vybral... Najlepšie by bol holub v jednom a vrabec v druhom vrecku, teda víťazstvo nad Tomášom a čas pod 4 hodiny...:-).

No uvidíme.



Lev, Dano, Gepard a Viktor a nad nimi UFO.

Krakovský maratón 2025:



Viktor už je v cieľi...; ale deň pred štartom maratónu.



Siedmi statoční – bez jedného – najstatočnejšieho... – teda mňa – Geparda... – ráno pred štartom.



A toto je, mnou už toľkokrát odpisovaný – **B U L D O G** osobne, v plnej výstroji a sile, toť **stelesnenie** odvahy a odhodlania, telesnej a duševnej rovnováhy **staro gréckeho atléta** – Dušan Oravec. Takto bol zachytený objektívnymi tesne pred štartom Bratislavského maratónu 2025, ktorý sa bežal súbežne s Krakovským a my dvaja sme teda súťažili na diaľku. Keďže v polmaratónskej generálke som mu

nadelil 25 minút, **absolútne som nepochyboval, že by mohol byť v tomto maratónskom súboji lepší.** Ale to som nepochyboval ani pred rokom, kedy sme s Buldogom bežali Bratislavský maratón a vo veľmi teplom počasí (poobede vystúpila teplota v chládku na 27 stupňov) Gepard vzdal na 35. km pre kľče a Buldog odrovnal nielen Geparda, ale aj dvoch z troch vodičov na čas 4 hodiny! aj keď pod 4 hodiny to Buldog v tom teple nezabehol.



Buldog v akcii (foto je z mája 2025 z bežeckého podujatia na Záhori).

Moje nabehané kilometre pred Krakovským maratónom:

- Október 135,5
- November 107,5
- December 150
- Január **190,5**
- Február 153,5
- Marec 198

Buldogove nabehané kilometre:

Od 27. januára bežal po jednotlivých **týždňoch** až do 6. apríla (deň maratónu) takto:

27, 14, 5, 14, **39**, 21, **43** (PAH polmaratón 2:10:22), **60**, **49**, **92** (vrátane BA maratónu).

Tri dni pred maratónom dal Buldog 29 km dlhý beh! a päť dní pred maratónom 17 km dlhý beh!

Toto som napísal do našej bežeckej skupiny dva dni pred našimi súbežnými maratónmi:

*Gepard dúfa, čo dúfa! **on nepochybuje!**, že konečne Buldoga v maratóne porazí. V maratónoch prehráva 3:7 a naposledy vyhral v 2021, ale to bol Buldog po nočnej a nemal vôbec natrénované. A pred tým naposledy vyhral v 2017 v pamätnom súboji - o necelý jeden meter - na 11. Bratislavskom Hamburgu.*

*Pred rokom (na BA maratóne 2024) Gep prehral, aj keď si pred maratónom prehru nepripúšťal ani len na 10%! **Teraz dáva Bogovi šancu na víťazstvo až 30 %-nú, ALE ešte pred 4 týždňami to boli len 3 percentá.** V tak úbohom stave sa Buldog nachádzal. Buldog ale v posledných 4 týždňoch vstal z popola (vid' jeho tréningové objemy vyššie) a tak mu Gepard tipuje čas **prinajlepšom 4:09:59**. Ešte pred 3 týždňami mu však tipoval čas **prinajlepšom 4:30!** ved' testovací polmaratón vtedy zabehol až za 2:11:45! A sebe Gepard tipuje čas **prinajhoršom 3:59:59...** (boli to len moje silácke reči, v skutočnosti som sa cítil na čas mierne pod 4:10; to som ale do správy nenapísal, ved' išlo o to prebudiť v Buldogovi vieru, že akákoľvek jeho snaha byť v nadchádzajúcom maratónskom zápole lepší ako Gepard, je snahou márnou...).*

Počasie v Krakove a v Bratislave bolo podobné. V Krakove zamračené, na štarte o 09:00 bolo -1 a poobede 1°C, vietor v centre mesta znesiteľný, mimo centra stredne silný a v závere (posledné kilometre už dosť silný a v protismere).

A takto sa to v Krakove vyvíjalo a dopadlo:

Krakovský maratón bol môj 29. oficiálny maratón (neoficiálnych, súkromných mám plus 4, plus jeden ultramaratón). Napriek tomu som sa na Krakovskom maratóne dopustil mojej častej chyby – prepálil som tempo. Nie dramaticky, ale prepálil. Keď som chcel bežať na výsledný čas 3:59, ako som mal v pláne, mal som bežať v tempe 5:38 a nemal som sa nechať strhnúť. Do 10. km som však bežal s vodičmi na čas 3:45, teda v tempe 5:20, čo je dosť veľký rozdiel - 25 sekúnd. Odborníci tvrdia, že každá sekunda navyše nad optimálne tempo v prvej polovici maratónu sa v druhej polovici vypomstí dvojnásobne. Takže keď som prvých 10 km bežal každý kilometer o 23 sek. rýchlejšie, tak v druhej polovici maratónu som sa len tým samotným pripravil o 8 minút.

Od 10. do 14. km mi tempo trochu kleslo, ale stále to bolo tempo tesne pod 5:30. Tepy som mal od začiatku 113 do 116 a to ma zmiatlo, pomyslel som si, že som na tom asi veľmi dobre a preto si môžem dovoliť rýchlejšie tempo než som pôvodne plánoval.

Na méte polmaratónu som mal čas rovných 1:58. Bolo by to v poriadku, s takýmto medzičasom sa beží na výsledný čas pod 4 hodiny, ale ja som prvých 10 km prepálil a pocítil som výrazný úbytok energie, resp. mal som jej o dosť menej ako by som mal v polke maratónu mať. Vedel som, že vysnívaný čas pod 4 hodiny už nedosiahnem, ale chcel som zabojsovať o čas pod 4:10. Medzitým, na 14. kilometri, a neskôr na cca 27. kilometri, som v protismere videl Tomáša (*toho Tomáša, ktorého som spomínal vyššie v súvislosti s polmaratónskou generálkou na tento maratón, Tomáša, ktorý po tomto maratóne dostal nie prezývku, ale skôr titul – Lev XV.!*), ktorý vyzeral veľmi sviežo a vedel som, že na 7. pokus už zabehne maratón pod 4 hodiny. O vzájomnú súťaživosť s Levom mi už nešlo, vedel som, že nemám šancu, sústreďoval som sa len na to, aby som dobehol a podľa možnosti v čo najkratšom čase nech už sedím niekde v teple a pri pive!...

Napriek tomu, že takmer v každom maratóne chytám kŕče, najhoršie tempo na kilometer som mal v Krakove 6:35 a druhé najhoršie na 35. a 36. kilometri – zhodne 6:29. Do chôdze som prechádzal už pred 35. kilometrom, ale iba na občerstvovačkách, alebo pri nejakých krátkych stúpaniach. Teraz už aj na rovine medzi občerstvovačkami. Kŕče však neboli tak veľké na aké som bol v tomto štádiu maratónu „zvyknutý“ z iných maratónov a tak som bol ohľadne výsledného času pod 4:10 optimista a po odznení tých najväčších kŕčov som od 37. kilometra dokonca trochu pridal do kroku!

Od 39. kilometra sa však môj optimizmus začal otriasať v základoch, ale povedal som si: ***Si Geparď! tak teraz ukáž! svoju kuráž! A myslí na Buldoga!***, ktorý, ak sa naplní pre neho tvoja najoptimistickejšia predpoveď, že zabehne pod 4:10, tak znovu ťa v maratóne porazí!

Reagujem sám na seba, alebo na svoj vnútorný hlas takto: *Ak by sa tak malo stať, že ma v tomto dialkovom súbežnom súboji Buldog v maratóne opäť porazí, tak mňa naozaj porazí!* - šľak ma trafi na fleku a načisto!

Pri týchto čiernych myšlienkach sa jak na potvoru ešte spustila snehová metelica a hlavne začalo poriadne fúkať. Teplota od -1 do +1°C v priebehu celého maratónu mi až tak nevadila, ale vietor, a špeciálne studený vietor, áno. ***To na mňa priam z Bratislavy musel privolať sám pán Buldog!...***, aby zdecimoval môj optimizmus!..., povedal som si. Iné vysvetlenie som v danom rozporení na to nemal...

40-ty kilometer som napriek tomu zvládol v celkom slušnom tempe - 6:05. Veď už mi tieklo do topánok, že nedosiahnem čas pod 4:10 a tak som „upaľoval“ kým ešte boli moje nohy použiteľné, teda kým sa neozývali výraznejšie kŕče.

Nasledoval preťažký 41. kilometer. Z predmestí Krakova sa maratóni konečne vracali do Starého mesta a prebehovali cez most nad riekou Visla s nie malým stúpaním a so silným točivým vetrom. Tempo na 41. kilometri činilo 6:35. Najhoršie. Ale horšie už nedosiahnem!

42. kilometer bol z veľkej časti v protivetre a s cca 150 metrovým rozkopaným štrkovo-kamenistým úsekom kvôli nejakej prerábke. Pred tým už sme takéto úseky absolvovali dva. Tento však zahŕňal aj nepríjemné stúpanie - výbeh na hrádzu rieky Visly, ale aj vytúžené stočenie sa do starého mesta, kde už nefúkalo, len sa bežalo po nepríjemných veľkých oblých dlažobných kockách.

Tento kilometer som zvládol v tempe 6:05 - Akoby sa mi začali vracat' sily, ktorých úbytok som cítil po prepálených prvých 10-tich kilometroch.

Garminy mi namerali celkovú odbehnutú vzdialenosť **42.495 metrov** a tak keď mi hodinky ukázali odbehnutý 42. kilometer, do cieľa ostávalo ešte pol kilometra, resp. 490 metrov. Neprekvapilo ma to, lebo na trati boli ukazovatele, koľko ešte chýba do cieľa. Pol kilometra pred cieľom som už ale bol tak vyhecovaný, v kombinácii so želaním byť už konečne v cieľi, že som posledných 490 metrov takmer letel... zabehol som ich v tempe 4:39 a to som bol ešte zablokovaný bežcom, ktorý mi z ničoho nič vbehol do dráhy, aby si s niekým z divákov tľapol ruku a obaja sme pri tom jeho manévri takmer zleteli na dlažbu, ale nejako sme to vybalancovali. Mladík sa však ospravedlnil, **takže som ho nemusel zmlátiť...** Vzali sme to s úsmevom. A tesne pred cieľom, asi 30 metrov, som predbehol Romana Vlčka, člena našej výpravy. Ja som si ho, v rýchlosti..., nevšimol, ale on mňa áno (a ani sa vôbec nečudujem, že si všimol uháňajúceho šialenca, ktorý sa celý maratón flákal a teraz, na poslednú chvíľu, ohuruje divákov...). Nestihol už zareagovať, aby mi vrátil „úder“. A ani sa nečudujem, moje tempo v záverečných metroch, rôznych behov, spravidla súperov valcuje... Buldog by o tom iste vedel rozprávať.

Inak od 40. kilometra som sa už vôbec nešetril, nedbal som, že ma pri behu na maximum môžu skoliť kŕče ako sa mi to stalo v Berlíne v 2018, kde som posledné kilometre do cieľa v podstate iba kráčal. Stanovený cieľ, alebo odhad, že by som to mohol v Krakove dať pod 4:10, sa mi podarilo naplniť **(4:08:32)**.



Nepochybne veľmi šťastný Gepard v cieľi Krakovského maratónu; aj keď mu nikto pozornosť nevenuje...

Trat' Krakovského maratónu som si v centre, kde sa bežalo úvodných 13 km, užíval, veď Krakov je nádherné mesto. Za centrom bola trat' dosť podobná tej bratislavskej, tiež sa bežalo dva krát cez rieku a z centra sa vybiehalo až na métu 27. kilometra a späť po viacmenej tej istej trase, po dlhom sídlisku pripomínajúceho bratislavský Ružinov, kde sa takisto maratónci otáčajú a bežia späť do centra. V Krakove sa ale bežal jeden okruh, v Bratislave sa bežia dva. Krakovský maratón, aj keď bol jednoznačne najchladnejší na akom som kedy bežal (*prevýšenie podľa mojich hodín bolo 112, podľa iných 126 metrov; Berlín má 50 a Košice 70*) bol pomerne pohodový - pocitovo mi ubehol relatívne dosť rýchlo, nemal som žiadnu krízu, v cieľi (a ani v noci po maratóne) som nemal žiadne kŕče, pomerne rýchlo po dobehnutí som už bol v pohode a keď som po pol hodine na ubytovaní vypil s veľkou chuťou, poriadne vysmädnutý, 2 poľské piva **bol som ako znovuzrodený... - pripravený** absolvovať s manželkou a svokrou niekoľkohodinovú cca 13 kilometrovú obhliadku mesta. A po večernej party som pred polnocou dokázal bežať na ubytovanie úplne bez problémov vyše jedného kilometra s rucksakom v ktorom som mal 4 plechovkové poľské piva, ktoré som si niesol domov na Slovensko ako suveníry. Za tento deň som absolvoval 96.000 krokov.

A čo Bulldog? Dosiahol čas **4:00:09!** a nebyť toho, že by si počas maratónu neodbehol 2 krát na WC, podobne ako v Aténach 2019 (**4:00:19**), určite by

dosiahol čas pod 4 hodiny aj s tým jeho pupkom! a opäť - s pomerne dost' zanedbaným tréningom!

A čo Lev? Ten to Gepardovi nechal vyžrať ešte viac ako Buldog. Nadelil mi 17 minút a 11 sekúnd! (mal 3:51:21) Zlatý Buldog!... Nemal som Buldoga, starého dobrého kamaráta, odpísať v polmaratónskej generálke, že už nie hodný byť súperom Geparda!... a že ho vymieňam za Leva!... To som ho len maximálne urazil. Ale len preto, aby som ho motivoval; nakopol do poctivého tréningu:-).



Výsledné časy nášho krakovského tímu,

1. Matúš Zajac (1997):

3.	Cracovia Marathon ↗	03:42:50	Krakov, Polsko	06.04.2025	61.9%	115
2.	Medzinárodný maratón mieru ↗	03:44:30	Košice	06.10.2024	56.9%	114
1.	Helsinki City Marathon ↗	03:52:28	Helsinki, Finsko	11.05.2024	62.0%	103

2. Dano Martinec (1969):

16.	Cracovia Marathon ↗	03:48:42	Krakow, Polsko	06.04.2025	60.3%	108
15.	Helsinki City Marathon ↗	03:48:02	Helsinki, Finsko	11.05.2024	63.2%	119
14.	Zurich Marathon ↗	03:55:16	Curych, Švýcarsko	23.04.2023	54.9%	134
13.	Salzburg marathon ↗	04:06:11	Salzburg, Rakousko	15.05.2022	55.7%	125
12.	Copenhagen Marathon ↗	03:42:00	Kodaň, Dánsko	13.05.2018	59.1%	118
11.	ORLEN Warsaw Marathon ↗	03:34:50	Varšava, Polsko	23.04.2017	60.8%	116
6.	Marató de Barcelona ↗	03:34:04	Barcelona, Španělsko	17.03.2013	60.9%	108
5.	ABN AMRO Marathon Rotterdam ↗	03:34:06	Rotterdam, Nizozemsko	15.04.2012	58.3%	106

3. Viktor Paulen (1980):

2.	Cracovia Marathon ↗	03:49:57	Krakow, Polsko	06.04.2025	60.0%	105
1.	Medzinárodný maratón mieru ↗	04:21:00	Košice	06.10.2024	49.0%	66

4. Tomáš Zajac (1969):

7.	Cracovia Marathon ↗	03:51:21	Krakow, Polsko	06.04.2025	59.6%	100
6.	Majcichovský maratón ↗	04:23:04	Majcichov	26.10.2024	88.7%	-
5.	Medzinárodný maratón mieru ↗	04:18:21	Košice	06.10.2024	49.5%	69
4.	Helsinki City Marathon ↗	04:04:21	Helsinki, Finsko	11.05.2024	59.0%	77

5. František Ďuračinský (1982) – maratónska premiéra, klobúk dolu, že bežal takticky ako profesionál - na polmaratón bol ešte za mnou:

1.	Cracovia Marathon ↗	03:59:06	Krakow, Polsko	06.04.2025	57.7%	83
----	-------------------------------------	----------	----------------	------------	-------	----

6. Dušan Oravec 1971 – bežal súbežne v Bratislave:

17.	ČSOB Bratislava Marathon ↗	04:00:09	Bratislava	06.04.2025	59.8%	77
16.	ČSOB Bratislava Marathon ↗	04:14:05	Bratislava	07.04.2024	57.7%	79
15.	2. Petržalský Hamburg ↗	04:21:07	Bratislava	05.11.2022	73.9%	-
14.	Medzinárodný maratón mieru ↗	03:58:15	Košice	02.10.2022	53.4%	87
13.	21. Bratislavský Hamburg ↗	04:56:58	Bratislava	08.05.2021	56.0%	-
12.	18. Bratislavský Hamburg ↗	04:22:55	Bratislava	14.03.2020	100.0%	-
11.	Athens Classic Marathon ↗	04:00:19	Athény, Řecko	10.11.2019	56.8%	130
10.	ČSOB Bratislava Marathon ↗	04:07:53	Bratislava	07.04.2019	63.4%	73
9.	14. Bratislavský Hamburg ↗	03:56:25	Bratislava	03.11.2018	76.3%	-
8.	Medzinárodný maratón mieru ↗	03:49:29	Košice	07.10.2018	55.9%	108

8. Roman Vičko (1971):

2.	Cracovia Marathon ↗	04:11:42	Krakow, Polsko	06.04.2025	54.8%	71
1.	Medzinárodný maratón mieru ↗	04:12:28	Košice	06.10.2024	50.6%	75

Krakovský maratón úspešne dokončilo **6.296 účastníkov**, z toho žien 1.139. **Najrýchlejší** bol Keňan Kiprotich Too Benard s časom **2:17:52**. V rovnakom čase dobehol aj druhý v poradí, opäť Keňan, a za nimi Poliak Dariusz Borotyński v čase 2:21:39. Zo žien bola najrýchlejšia Poľka Sviatlana Sanko v čase 2:37:21.



Oslavná párty.



Zľava: Gepard, Lev XV. a ich osobný „kondičný psychológ“ Dano – po štyroch pivách...

*„Túto prehru zanalyzujem s mojim psychológom Danom a zistíme jej príčinu!
V každom prípade, Gepard na takéto prehry nezabúda! No počkaj! Lev!“...*



Tomáš – Lev XV., Buldogov bar v Krakove a nejlepší z nás, veteránov, Dano (psychológ...).



Buldog, Corgoňe a Gepard. V týždni po maratóné bolo potrebné zapíť víťazstvo Buldoga v našom vzájomnom záporení v našej obľúbenej disciplíne – maratóné, v našej obľúbenej bratislavskej krčme – Výmeničke.

Že ale Gepard napriek vskutku trpkým prehrám, ktoré utržil v poslednom maratóné od svojich dvoch najväčších rivalov, nestratil nič zo svojich inštinktov... dokázal hneď o týždeň a to na 11,6 km Národnom behu Devín – Bratislava, na ktorom porazil dve z troch najväčších es z nášho tímu z Krakovského maratónu - **Dana a Viktora**. Ostatní ešte regenerovali, vrátane Leva XV.; škoda!...



Viac foto z Krakova, cesty tam a späť, tu:

<https://blog.idnes.cz/marcelburkert/oravka-tesin-bielsko-biala-krakov-a-krakovsky-maraton-2025.Bg25060483>

Košický maratón 2025

Moje nabehané kilometre pred Košickým maratónom:

September	184,6
August	180,3
Júl	160
Jún	133
Máj	165,2
Apríl	124

3 najdlhšie behy, ktoré som počas tejto prípravy absolvoval, boli: 30, 30 a 24. Teda celkovo menej nabehaných kilometrov aj menej dlhších behov v porovnaní s prípravou na Krakovský maratón. Zaujímavosťou je, že po jednej z tých dvoch tridsiatok, ktoré som vždy bežal ráno, som si večer ešte zabehol desiatku v rámci bratislavského Night Run-u a to, pre mňa, v prekvapujúco dobrom čase (51:11)

Buldogove objemy:

September 140 + bicykel 120 a aj nejaké plávanie
August 141 + 3 horské túry vo V. Tatrách

Takže Bulldog, minimálne posledné dva mesiace trénoval na jeho pomery nadmieru poctivo. Musím neskromne povedať, že zásluhu na tom som mal **aj ja**. Lebo chcel som mať na pretekoch z neho konečne zdatného **súpera!**...

Lev XV. mal bežať týždeň po nás Budapeštiansky maratón a ak bude v Košiciach a v Budapešti počas maratónov podobné počasie, zarátame si výsledky do vzájomných súbojov. Lev vedie nadomnou 3:1. Od Krakovského maratónu ma ešte porazil v dvoch polmaratónoch. Na Železnej studienke v júni mi dokonca nadelil takmer 10 minút! Ďalší polmaratón, v septembri, sme bežali na diaľku a tam som na Leva stratil na sekundu rovných 5 minút. A teda, ak sa opäť o 50 % zlepším aj pri našom nastávajúcom súboji, maratónskom, môže to byť celkom vyrovnané!...).

Z predmaratónskej korešpondencie (ja, Bulldog a Paľo):

Ahojte chlapci

(Paľo Hraško tým myslel Bulldoga a Geparda...),

v nedeľu budem na Vás myslieť a držať Vám palce aby ste si to užili a zabehli podľa predstáv. Čakal som, že Marcel začne tipovacie okienko, ale nič, možno to ešte príde. Ale ja ho predbehnem a poviem svoje prognózy.

Marcel, super tréning posledné týždne, slušne nabehané objemy aj v dobrých tempách. Ak sa posledné dni nevyskytli nejaké problémy najmä zdravotné, vidím tam potenciál na čas pod 4 hodiny. Všetko ale bude záležať od toho, či udržíš temperament a nenahodíš príliš rýchle tempo na úvod ako zvyčajne.

*Dušan prekvapivo poctivo trénoval, síce pomalšie tempá, ale zas Dušan má obrovský potenciál na zlepšenie na pretekoch. Tak či tak to vidím, že šance budú vyrovnané, ale **keď to Marcel neprepáli a vyjde mu deň tak budem veriť v čas medzi 3:57 - 4:02, a Dušan 3:59 - 4:05.***

Športu a behu zdar! :)

P.

Diki Pali za podporu,

budeme sa snažiť dobre zabehnúť a možno bude aj suboi Gepard vs Bulldog :-)

Bog.

Ahojte borci (hovori Gepard),

Ešte som nečítal Paľove tipy, aby som nebol nimi ovplyvnený. Idem sa do tipovacej hry zapojiť aj ja.

Tak Bulldog mi svoje tipy už prezradil do telefónu - mne prisúdil čas 4:10 a sebe 3:59:59! To nemôže byť lepšie naplánované! To mi veľmi vyhovuje!!! **Konečne je to naopak! Ani som nespíval, že sa to niekedy stane!... že ma Bulldog zaradí do 2. ligy a seba do prvej! Zjavne si Bulldog neuvedomil dosah svojich odhadov! **Tým Geparda len poriadne namotivoval.** Ale kto vie, možno to je len jeho taktických ťah, iste niečo po tých rokoch obkukal od prefikaneho Geparda a chce ho len vyprovokovať, následkom čoho by malo byť **to**, že Gep prepáli **tempo**..., že dostane kŕče po 35. kilometri... a Bog ho potom, 3 km pred cieľom zase chladnokrvne predbehne!... a Gep, zlomený kŕčmi..., už nebude schopný adekvátnej odpovede...**

Tak ja **sebe tipujem čas 4:03:59.** To je čas s ktorým budem spokojný, ktorý by som bral ak by mi ho niekto ponúkol, zaručil mi ho s tým, že s lepším sa ale môžem rozlúčiť...

V najlepšie možnom prípade si tipujem čas 3:57:59.

A Bulldogovi? Tipujem mu **4:08:45.** Neverím absolútne, že by to mohol dať pod 4 hodiny. Síce dobre trénoval, ale:

- 2 týždne pred maratónom zabehol **testovací polmaratón až za 2:13:07,**
- Každú jeseň sa mu prebúdzajú **bolesti v chodidle a v prstoch** na ľavej nohe (kvôli tomu sa pred rokom nepostavil ani len na štart maratónu v Skopje a podobné to bolo na jeseň 2023 v Záhrebe), a aj v týždni pred maratónom Bog pociťoval bolesti, aj keď nie až v takej miere, žeby ho odstavili,
- Od utorka večer, v týždni maratónu, mal do soboty obeda **očistnú hladovku & odtučňovaciu kúru.** Podarilo sa mu za tie necelé 4 dni schudnúť z 91 kg na 87. A práve tých 87 kg, ako maximálnu váhu na maratóne, mu 2 mesiace pred maratónom predpísal jeho šéftrener - Gepard. Bog aj tento „pokyn“ splnil, ale problém bol v tom, že chudnúť z pôvodných 94 mal postupne, nie na poslednú chvíľu. Mám za to, že tá rýchla strata váhy a krátky čas na zásobenie tela potrebnými živinami sa počas pretekov prejaví ako nevýhoda, že ho to oslabí, že v 2. polke maratónu mu dôjde šťava, ktorú už nestihne doplniť. Ale má dobre natrénované a pod 4:10 by to aj tak mohol dať; ak sa neprejaví problém s nohou.

Najradšej by som bol, ak by to bol súboj Bog vs. Gep – zase raz po dlhšom čase. Bez ohľadu na to, či dobehneme za 4 hodiny, alebo za 5 hodín. Len nech je z toho kvalitný súboj v závere.

Inak Vilko vo svojich 83 rokoch bežal pred týždňom desiatku v Prahe za neuveriteľných 52:21. Hádám ho v Košiciach uvidíme, má bežať polmaratón.

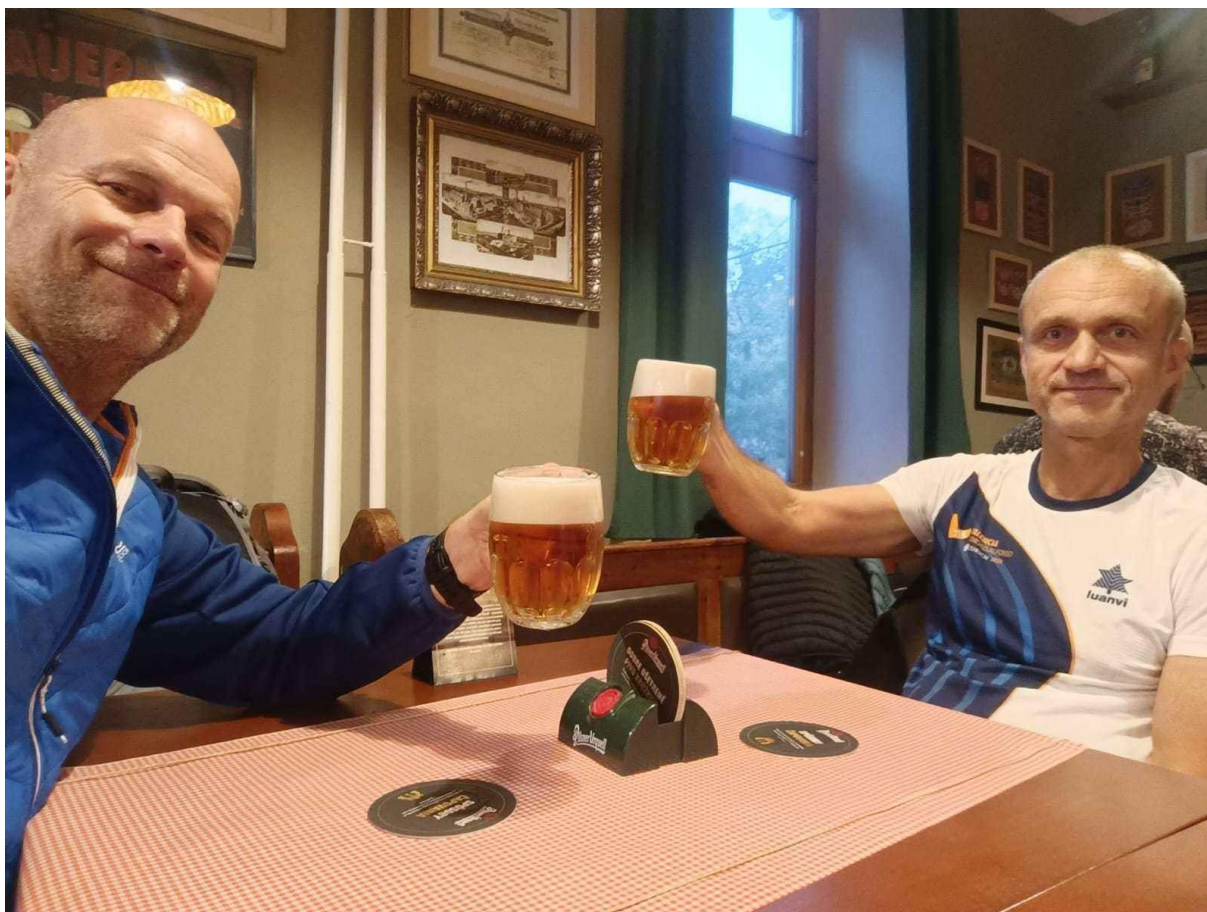
Gepard

Ahojte,

Páči sa mi Marcel ako si prekukol Bulldogovu lešť, že Ťa chcel vyhecovať k prirýchlemu tempu. Ale keď chcete súboj tak bežte spolu a ak chcete skúsiť pod 4, tak tempo 5:37 - 5:40 by som držal ak sa bude dať aspoň do 37 km a potom ak sa bude dať jemnúčko pridať ale ani netreba. Ja som inak nebehal podľa tempa ale podľa tepov to mi fungovalo a vládol som držať tempo. Teším sa na Váš súboj ale hlavne si užite to dobrodružstvo.

Paľo.

Tak, a ideme na vec:



Príchod do Košíc (treba osláviť).

Dali sme si však len dve malé piva aj keď... Buldoga u mojej sestry, ktorá nás na noc v Košiciach ubytovala, večer pred maratónom lámalo, že veď rozlejme si s Vierkou tú fľaštičku bieleho vínka, pohárik nám neuškodí... Šéftrener to však rázne zatrhol.



Počasie: na štarte 7°C, zamračené, vietor mierny až minimálny a tak to bolo aj počas pretekov. Teplota po dobehnutí bola 10°C. Viacmenej ideálne počasie.

Ide o môj jubilejný – 30. maratón. A aj Buldog beží svoj jubilejný – 20. maratón. *Zaujímavosťou je, že tohto roku (2025) Buldog dostal striebornú a ja diamantovú plaketu Jánskeho, on za 20 a ja 80 darovaní krvi.*

Plán pred maratónom bol pre oboch **jasný a jednoznačný** – bežať s vodičmi určenými na výsledný čas 3:59 kým to len bude možné a najlepšie až do cieľa...



Pevný ako skala, súdržný a odhodlaný bratislavský tím The Bulldogs tesne pred štartom (a pred zradou).

Je odštartované. A keďže nie som len človek ale aj bežecký gepard..., na trati sa riadim hlavne inštinktnými a tie mi radili: Dav zhlukujúci sa za vodičmi t'a brzdi. Pred vodičmi je viac priestoru na voľnejšie behanie ako za nimi... A tak predbieham našich vodičov a bez jediného slova opúšťam svojho verného priateľa Buldoga. Mám za to, že len prechodne. Dávam si pozor aby som neprepálil tempo a plánujem, že keď sa štartové pole trochu rozkúskuje, vrátim sa k našim vodičom a k Buldogovi.



Po pár kilometroch zisťujem že bežím priemerným tempom 5:30 na kilometer, beží sa mi veľmi dobre a tepy sú tiež OK, okolo 113 úderov za minútu, a tak nevidím dôvod na spomalenie a vrátenie sa do balíku k Buldogovi. Za dve piva v cieľi mi Buldog iste odpustí... Navyše mi niečo zvnútra hovorí, že dnes to bude po dlhých 7 rokoch opäť pod 4 hodiny a na počudovanie ja o tom vôbec nepochybujem!...

Na 10. kilometri vyťahujem z treníroch balíček nie s tromi orieškami pre Populušku, ale s tromi soľno-magnéziovými tabletkami pre Geparda (jedna po každých 10 kilometroch) a kombinácia - od zimy skrehnutých prstov na rukách s neodbornou manipuláciou, spôsobuje, že dve tabletky padajú nenávratne na zem. Nevadí, Buldoga dnes porazím aj bez nich!... znížim naše vzájomné skóre na 4:8!...



Na 19. kilometri sa moje celkovo veľmi dobré pocity z behu a z toho maratónu zakaľujú. Predbieha ma naša kamarátka Michaela Káčerová (skvelých 3:41:39 po zdravotných problémoch) a odovzdáva mi odkaz...

od Buldoga,

ktorý v preklade znel: Si zradca!...

Michaela to samozrejme nepovedala tak naostro, povedala len, že: *Ahoj Marcel, mám pre teba odkaz od Dušana (Buldoga), odkazuje ti, že si ho vraj opustil a zradil...*, takže v origináli, alebo face to face by to s najväčšou pravdepodobnosťou znelo tak ako som to uviedol. Na odpoveď som sa nezmohol, žiadna výhovorka ma v rýchlosti nenapadla..., len som si sám pre seba povedal: *Do riti, asi som to nemal robiť. Mali sme spoločný plán a ja som ho porušil. Dušan (Buldog) si to iste vysvetľuje tak, že to bola len ďalšia Gepardova lesť ako poraziť Buldoga a jednoducho sa Marcelovi nedáv veriť, že kedy koná ako Marcel a kedy ako všetkými masťami mazaný Gepard... Ak ma Buldog v tomto maratóne zdolá, a ja som mu teraz k tomu dal extra motiváciu, bude mať **radosť dvojnásobnú** - jednak že porazil Geparda a jednak že porazil zradcu!!!...*

Prvý polku maratónu som bežal pri tepoch okolo 113 úderov za minútu a bežal som ju za 1:55:52 (celkovú priemernú srdcovú frekvenciu som mal napokon 116).



Pred polmaratónskou otočkou ma dobehol, resp. ako aj na fotografii vidieť – ma predbehol kamarát Tono Hrabovský (ponožky vo farbách môjho trička). Na otočke som sa na neho dotiahol. Jeho tempo sa mi zdalo prirýchle, ale držal som sa ho. Čoskoro, pri národnom divadle, jeho tempo opadlo a tak som šiel dopredu. (Tono nakoniec dobehol v čase 4:08:08). A to som už pri morovom stĺpe na uličnom námestí v protismere videl vodičov na čas 3:59, pred ktorými som mohol mať tak 3 minútový náskok. **Žiaľ márne som v skupine hľadal Buldoga.** Pravdepodobne sa trápi kvôli bolesti v chodidle, šuchce sa niekde na konci štartového poľa, alebo dokonca z pretekov odstúpil. To druhé sa mi zdalo pravdepodobnejšie, lebo natrénované mal tak, že aj keby vôbec nejedol, tak s vodičmi na 3:59 aspoň do 25. kilometra určite vydrží a s bolesťami minimálne do méty polmaratónu. No čo už. Buldoga naspäť do súboja s Gepardom ani do pretekov nevrátim a **tak mi nezostáva nič len sústrediť sa na seba...**

A je tu 34. km, na ktorom je otočka na Južnej triede pred Námestím osloboditeľov. Prebehol som otočkou, cítim sa na počudovanie stále dobre až veľmi dobre, ani náznak kŕčov. Myšlienky na súboj s Buldogom ma opustili už pred 12 kilometrami, takže nemusím odolávať žiadnemu psychickému tlaku, žiadne psychické napätie ma nesprevádza, len číra radosť a pohoda...

A tu, nejakých 200 metrov za otočkou, z nekonečného zástupu bežcov bežiacich v protismere začujem hromový výkrik plný energie: **G E P A R D !!!**

V tom výkriku som vycítil aj dodatok – ty zradca!....

Panika sa zrazu Geparda zmocnila. Buldog vstal z mŕtvych, hovorím si a pritom rýchlo robím v hlave prepočty... a vychádza mi, že Buldog je za mnou maximálne 408 metrov... pričom ja som ho už pochoval!... Ak po 35. kilometri, ako to mám vo zvyku, dostanem kŕče a kvôli nim budem chodiť čo i len pol kilometra dohromady, tak Buldog si ma opäť na chlieb namaže!... Keď som ho v tom zástupe vzhladal, vôbec nevyzeral, že by mlel z posledného! Naopak...

Kľud, kľud, kľud, hovorím si, len drž Gepard tempo, nezrýchľuj!, aj keď sa cítiš dobre, nezrýchľuj, napanikár!...



Začiatok 38. kilometra. Už viem, že to pod 4 hodiny dám.

Až doposiaľ zatiaľ najpomalšie tempá som mal na 31. kilometri - 5:50 a na 32. kilometri - 5:51.



Posledný kilometer! Už nemám problém predbiehať aj takmer černochoch!...

K dráme medzi mnou a Buldogom, žiaľ, alebo pre mňa našťastie?, už nedošlo.

Tu sú moje tempá od 33. kilometra:

33. km - 5:34

34. km - 5:30

35. km - 5:30

36. km - 5:37

37. km - 5:32

38. km - 5:48

39. km - 5:38 + 5 metrov prevýšenie

40. km - 5:39 + 2

41. km - 5:23 - 5

42. km - 4:38 - 2

700 m - 4:17 (Garminy mi namerali vzdialenosť maratónu 42.700 m)



Pár metrov do cieľa.

Na jednej strane som rád, že som kŕče nedostal, ale na strane druhej, **ak by som ich dostal**, mohol to byť medzi nami, zvermi..., opäť veľký bežecký súboj v závere maratónu!, možno do posledných metrov, alebo metra. Možno aj ako tento!:

<https://marcelburkert.blog.pravda.sk/2020/12/04/11-petrzalsky-maraton-bah-11-3-2017-v-podani-buldoga-a-geparda/>. Ale neľutujem. V cieľi mi dokonca vyšli aj slzičky šťastia. Bol som viac dojatý ako keď som v 2011 zabehol v Belehrade osobák.

Akonáhle sa dostávam po maratóne k telefónu, volám mojej milovanej ženičke, aby som sa jej pochválil, že som živý a zdravý ... a že dokonca som zabehol o pár minút lepší čas ako som si tipoval vôbec najlepší možný... A ona na to:

Tak to si musel ísť **skratkou!**...

A čo Buldog???



Buldog tesne po dobehnutí. S Vilkom, ktorý dal polmaratón pod dve hodiny! A aký čas by ste Buldogovi tipovali podľa výrazu tváre?...

Ráno pred pretekmi Buldogove múdre hodinky ukázali pripravenosť 67 %. Hádajte koľko mu to zariadenie ukázalo po pretekoch. Ani by som sa nedivil keby sa zbláznilo a ukázalo výkon 150 %... Napokon mu ukázal výkon len slušných 100 %!... Buldog je jednoducho zvíře!

Dušan napokon dobehol, na jeho váhu, vek a stále zďaleka nie optimálny tréning, za výborných, a pre mňa neuveriteľných - **4:00:20**. Pred polrokom na Bratislavskom maratóne za **4:00:09**. To sú teda tesnotky! Nad 4 hodiny. Mňa by to šťvalo, jeho vôbec! Veď je to Buldog. Keď sa zatne, schudne a trošku poriadne natrénuje tak to môže dať v pohode pod 3:30.

Buldogove tempá od 23. kilometra (tiež veľmi vyrovnané a posledných 300 metrov takisto ako ja riadne uháňal):

23	5:40		3	155
24	5:37		6	142
25	5:28		-5	142
26	5:42		-2	149
27	5:46		-1	150
28	5:34		-2	136
29	5:29		-2	135
30	5:28		-7	138
31	5:39		0	148
32	5:45		-2	138
33	5:45		4	143
34	5:55		0	139
35	5:48		-2	137
36	5:55		2	140
37	6:01		4	143
38	5:52		3	143
39	6:05		4	143
40	6:06		2	141
41	5:52		-5	142
42	5:33		-2	149
0.3	5:04		-1	154

Ak naše posledné dva opisované maratónske súboje spriemerujeme, tak v maratónskom dvojboji bol Dušan lepší o zhruba 2 minúty.



Prvé po dobehnutí. Na ex.

Tak takto sa my s Buldogom hráme a do'ahujeme... ako malé deti..., ale čo máme robiť, keď nás to baví? **Chodiť radšej** do krčmy na pivo?...



V Košicoch..., po maratóne špeciálne, chuti špeciálne!

Chladnejšie počasie asi rozhodlo aj o tom, že padol traťový rekord, aj keď len o pár sekúnd. **Konkurencia** (minimálne pre mňa a Buldoga) **bola silná**. Siedmy v poradí - Ayalew Kinde Atanaw (1993) z Etiópie mal čas 2:10:45 pričom tento borec už dokázal vyhrať v r. 2019 dnes už jeden z najprestížnejších maratónov na svete - maratón vo Valencii a to v čase 2:03:51. Víťaz Košického maratónu z rokov 2021 a 2022, odstúpil. Tohtoročný víťaz, 32 ročný Keňan Moses Kipngetich Kemei, dobehol v čase 2:06:47. Tohtoročný MMM zaznamenal aj hviezdne výkony žien. A v pondelok po pretekoch sa MMM zaradil na 9. miesto v Európe a na 20. miesto na svete medzi viac než 200 prestížnymi maratónmi.

A čo povedali moji najväčší súper po maratóne?

Buldog: *Gratulácia Gepard! Ja som si natipoval len o 21 sek. lepši čas ako som dosiahol, tak spokojnosť.*

Keby Dušan znovu nemusel počas maratónu ísť cikať, tak by sa vo svojom odhade možno trafil na sekundu presne. Mne sa to počas 30 maratónov stalo len dva krát. Na Záhoráckom maratóne a teraz.

Lev XV.: *Lev v ohrození 🐾 padla mi sánka, Gepard, veľká gratulácia, super výkon, konštantné tempo, si jednička 🏆 stavec. Ešte raz gratulujem a je to veľká výzva.*

Kuriózne je, že Lev o týždeň neskôr dosiahol na Budapeštianskom maratóne takmer identický čas ako ja v Košiciach, presne ako som predpovedal, aj keď ten odhad som len tak strelil od

pása. Jeho čas bol 3:54:28. Chytil však pred koncom kľče. Ale tiež bol celkovo veľmi spokojný.



Možno to niekomu všetko ako celok pripadá nie ako maratónska, ale skôr ako pivná akcia... Nuž nie je to tak!, lebo my kladieme dôraz na VYVÁŽENOSŤ, teda 50 na 50... Naše výkony naozaj bolo potrebné zapiť. (Na pive s mojou sestrou a synovcom v košickej pivárni).

Na záver ešte jedna zaujímavosť:

„Veľvyslanec - maratónec. Pamätáte si naňho? V rokoch 2007-9 bol americkým veľvyslancom na Slovensku - Vincent Obsitník (rodák z východoslovenských Moravian, teraz žije v Peachtree City, Georgia). Vtedy vo veku 70 r. zabehol Košický maratón. No a teraz vo veku 87 rokov zabehol v Košiciach polmaratón a jeho dvaja synovia - Vince - 62, Jimmy - 56, ktorí s ním prileteli, ho dali celý. Prezradil, že budúci rok by sa chcel vrátiť a prebehnúť celý maratón (a zlomiť historický vekový rekord). A to má za sebou operáciu srdca.“ Viac k tomu tu: <https://www.facebook.com/pavoldemes/posts/pfbid02YfUHGN57JBYxKPXFWKMnnosYXVv1LVKj3q8hrm5jQmnjVMi7SQSZiEAVocdpURywl>

Výsledky z MMM: <https://championchip.cz/akce/2025100510>



Vzadu, vo vlaku z Košíc do Bratislavy, nepřítel nespi, nepřítel naslouchá...