

# JIHOČESKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2025

## SERIÁL PŘÍSPĚVKŮ S PŘEDSTAVENÍM PRVNÍ DESÍTKY ŽEN A MUŽŮ (VČ. VÍTEŽŮ KATEGORIÍ)

### Část 9.

#### 10. Tomáš Lomský (\*1984)

Jsem z Nových Homol, ale už několik let bydlím v Č. Budějovicích. Běhám od roku 2016 a dostal jsem se k tomu přes fotbal – paradoxně kvůli zranění. Přetrhl jsem si přední křížový vaz a měl jsem na výběr: operace, nebo změnit sport. Nakonec vyhrál běh. Na začátku mi hodně pomohl Ivan Rokos, za což mu patří velké poděkování. Jako doplňkový sport mám kolečkové lyže a koloběžku.

Pracuji ve zdravotní pojišťovně a kombinovat práci, rodinu a běh se mi daří hlavně díky podpoře a toleranci manželky. V roce 2025 jsem naběhal téměř 3000 km.

Za rok 2025 mám osobáky na maraton, půlmaraton i pětku, takže celkově spokojenost. U maratonu mě ale trochu mrzí čas, čekal jsem o 15 minut lepší... Letos mě párkrát naštal posun startu. Člověk je rozklusaný, připravený na start a pak se čeká...to mi jako běžci hodně vadí.

Jsem patriot, takže srdcovka je pro mě domácí závod v Černém Dubu – Běh kolem Baby.

Ke čtyřicítce jsem si nadělal svůj první zahraniční start a loni v březnu vyrazil do Lisabonu. Závod jsem si neskutečně užil, ale když to člověk organizačně porovná s domácími závody, myslím, že na ty naše můžeme být fakt pyšní. Bizárů tam bylo tolik, že by to vydalo na samostatný článek.



Pro rok 2026 jsem trénink úplně překopal. Žádné tempové běhy, žádné těžké intervaly. Teď běhám hlavně prahové a podprahové tréninky. Můj oblíbený trénink je 10x3 minuty v prahovém tempu s minutou pauzy – to běhám v podstatě každý týden. Sám jsem zvědavý, jestli mě to vystřelí na měsíc, nebo pošle dolů...

Cíl pro 2026 je jasný – prohnat kluky z kategorie, co byli v roce 2025 v poháru přede mnou. 😊 A pořád si myslím, že mám velké rezervy v maratonu, takže v říjnu bych ho rád běžel v Třeboni. No a jako každý rok chci vyhrát svůj domácí závod kolem Baby, ale zatím se vždycky našel někdo rychlejší.

Upravil bych bonusové body, jejich nastavení mi přijde nespravedlivé a proti smyslu soutěžení. O pořadí by měl rozhodovat výsledek na trati, ne „čárka“ navíc. Není podle mě fér někoho porazit jen kvůli tomu, že jiný běžec byl nemocný, měl práci nebo dovolenou. Rozumím, že JBP není jen sport, ale svým způsobem i společenská akce, jenže výsledek na trati se počítá z 50 % závodů, zatímco bonusové závody mají 100 %. Já bych takto nikoho porazit nechtěl, takže se bonusovým závodům snažím vyhýbat. Osobně bych to udělal stejně jako u klasických závodů – tedy 50 %, tzn. počítat 2 bonusové závody ze 4. Mám rád závody do 10 km – těch je v termínovce na r. 2026 spousta, takže za mě spokojenost.

Účast v JBP bych určitě doporučil. Závody bývají dobře obsazené – málokdy je pod 100 běžců, takže ať jsi rychlík nebo spíš kochací typ, vždycky je s kým běžet.

Navíc je fajn porovnat se s ostatními v regionu a sledovat svůj postup během roku. A i když neběháte jako Zátopek, nikdo vás nebude hejtovat – naopak vás ostatní podpoří a vždycky počkáme i na toho posledního v cíli, takže se nemusíte bát přihlásit.

