

PhDr. Jana Kokoruďová, PhD. je odbornou učiteľkou a triednou 1. PS A. Študenti ju poznajú ako vynikajúcu odborníčku v odbore, bezchybnú zdravotnú sestru, prísnu, ale spravodlivú učiteľku. Útla postavička, rýchla chôdza, kolobežka či bicykel a zdravý životný štýl, to je pre ňu typické. Málokto však o nej vie, že je aj aktívnou športovkyňou a účastníčkou maratónov. 6. októbra 2019 sa v Košiciach konal už 94. ročník Medzinárodného Maratónu mieru a naša pani profesorka nemohla chýbať!

Čo Vás viedlo k tomu, aby ste začali behať maratón?

Behám pre radosť a vždy si určujem cieľ, môj cieľ bol odbehnúť maratón pod dve hodiny a zvládla som to.

Prispôsobujete aj svoj jedálniček tejto športovej aktivite?

Špeciálne nie, ale prijímam dostatok tekutín, obmedzujem sladké, jem dostatok zeleniny, ovocia, vlákniny a vyhýbam sa alkoholu. Deň pred maratónom je dovolené jesť všetko kvôli dostatku energie, ale neprejedám sa.

Na čo myslíte na štarte?

Fascinuje ma atmosféra a teším sa na samotný beh.

Ako ste sa cítili po maratóne?

Po prvom maratóne som sa cítila hrozne! Najhoršie bolo chodiť po schodoch kvôli svalovici, ale každým maratónom sa to zlepšovalo.

Na akom mieste ste sa umiestnili?

Skončila som na 251. mieste z 1130 kvalifikovaných žien a v kategórii PŽ40 na 76. mieste, na Goral run v kategórii F40 na 10 kilometrov som skončila na 3.

mieste.

Odporučili by ste túto skúsenosť aj ostatným?

Určite áno! Je to skutočne dobré na vyčistenie hlavy a utriedenie myšlienok.

Behávate maratón každý rok? Ak áno, kedy ste začali?

Začala som pred 5 rokmi polmaratónom v Prahe, každý rok sa snažím dobehnúť aspoň jeden polmaratón a tento rok som odbehla dva.

Odbehli ste aj iný maratón?

Áno, odbehla som Pražský

