

Vendula Marková – nová ambasadorka charitativního projektu Centra Anabell Běhám pro Anabell

Autor: Mgr. Marie Novotná

Vendule je 34 let, pracuje ve společnosti Skanska na personálním oddělení, kde má na starosti expaty (kolegy ze zahraničí), což obnáší každodenní komunikaci s lidmi a organizování a zařizování různých činností. To, že si jde po práci sama zaběhat, Vendy přináší klid a energii. Vendy baví běhání, procházky a objevování nových míst. V lenivějších dnech si ráda přečte knížku nebo se podívá na film nebo seriál.

My jsme se Vendy zeptali na pár otázek týkajících se běhu.

1. Co pro vás znamená běhání?

Běhání je zdrojem energie a klidu. Přináší mi spoustu zážitků. Stále potkávám nové lidi, s kterými nás pojí společný zájem. Naučila jsem se lépe organizovat svůj čas. Běh se stal nedílnou součástí mého života a jsem moc ráda, že tuto společnou lásku sdílíme s manželem.

2. Kde nejraději běháte? Je to příroda, nebo město?

Nemohu říct, zda raději běhám ve městě, nebo v přírodě, protože mě baví obě varianty. Kouzlo rybníků v okolí mého bydliště je stejně skvělé jako ranní Karlův most (nejlépe v podzimním nebo zimním období bez turistů :-)). Moje běhání není o výkonech (i když občas sebe samu překvapím), ale o tom, aby mě to bavilo, abych se cítila dobře a měla hezké pocity a taky fotky (smích).

3. Jak dlouho se běhání věnujete a kdo vás k němu přivedl?

K běhání jsem se přivedla sama. Úplně první vyběhnutí proběhlo 19. prosince 2015. Po několika měsících pravidelné chůze v tělocvičně na pásu jsem se v sobotu ráno probudila a řekla si, že by bylo fajn zkusit běh venku. Aktivita se běhu podobala jen velmi málo, ale nevzdala jsem to ani přesto, že se blížily Vánoce a já jsem jela svátky trávit k rodičům. Když jsem 25. prosince ráno nazouvala v předsíni tenisky, tak jsem se setkala s nevěřícími pohledy všech členů domácnosti. Vytrvala jsem, poprvé jsem si koupila startovné na závod a od té doby je běhání součástí mého života.

4. Vaše nejoblíbenější roční období pro běh?

Rozhodně podzim a brzké jaro. Miluji podzimní barvy a nepříliš vysoké teploty. V těsném závěsu je zima, protože zimní krajina nabízí krásné scenérie a mírný mrazík spolu se sluníčkem umí vykouzlit nádhernou podívanou.

5. Běháte sama, nebo ve skupince, co vás baví více?

Kdybych si měla vybrat, tak raději běhám sama. Udávám si svoje tempo, nemám pocit, že bych někoho brzdila a je mi prostě dobře. Na druhou stranu jsem ráda, že občas mohu vyběhnout se skupinkou, s kamarádkou nebo s manželem, protože mě dokáží motivovat i ve chvílích, kdy se mi třeba zrovna běhat nechce.

6. Máte nějaký běžecký zážitek (vtipný, neuvěřitelný, motivující...)?

Běžeckých zážitků jsem nasbírala spoustu. Jeden z nich ale přece jen vede. V říjnu 2016 jsme se s kamarádkou zúčastnily charitativního běhu na pomoc zvířatům v nouzi, který se konal v Milíčovském lese. Pohodová čtyřkilometrová trasa. Převážnou většinu účastníků tvořili běžci se svými pejsky, takže atmosféra byla odlišná od všech městských běhů. I samotný název „Chlupatý běh“ tento závod řadí mezi nezapomenutelné zážitky. Později jsem zjistila, že v davu běžců byl i můj budoucí manžel. Jenom jsme to tehdy ještě netušili ani jeden.

7. Jak jste se dozvěděla o Anabell? Kdy jste začala běhat pro Anabell?

O Anabell jsem se poprvé dozvěděla asi před 2 lety, kdy kamarádka přišla s čelenkou „Pro Anabell“ od firmy Bjež. O rok později jsem v jedné běžecké skupince potkala běžkyni, která je součástí Anabell. Od té doby pravidelně každý měsíc běhám a zároveň přispívám pro Anabell, protože zaměření této organizace se mě také dotýká a práce lidí v Anabell má obrovský smysl a pomáhá spoustě lidem vyrovnat se s jejich problémy.

8. Kdybyste nám měla dát jeden běžecký tip, jaký by to byl?

S nikým se nesrovnávat!



