



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 10. 5. 2019 | taj

# Bára Havlíčková - Tréninky jsou náročné, ale mám je ráda. Posouvají mé hranice

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Bara-Havlickova---Treninky-jsou-narocne,-ale-mam-je-rada.-Posouvaji-me-hranice\\_\\_s10011x19266.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Bara-Havlickova---Treninky-jsou-narocne,-ale-mam-je-rada.-Posouvaji-me-hranice__s10011x19266.html)

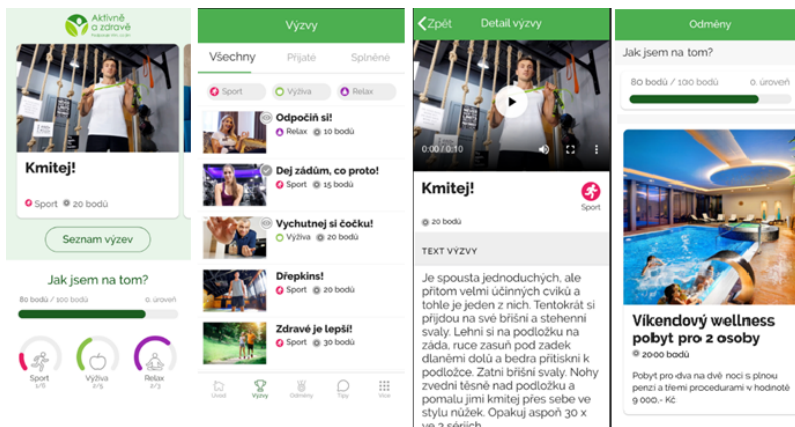
Má vizáž křehké princezny, ve stopě se ale mění v cílevědomou bojovnici. Česká reprezentantka v klasickém lyžování Barbora Havlíčková oslaví letos v květnu devatenáct let a mnozí ji považují za naději běžeckého lyžování a nástupkyni Kateřiny Neumannové. Tvrdé tréninky bere jako posouvání vlastních hranic a svému tělu dopřeje i pizzu nebo koláč, když si o to řekne.



**„Jídlo nedělím na zdravé a nezdravé.“**

- **Jste ambasadorkou projektu Aktivně a zdravě. Myslíte si, že je**

## těžké pro současné bojovníky se špatným životním stylem či nadváhou své návyky změnit a vytrvat?



Určitě. Nejtěžší je samozřejmě začít.

Rozhodnout se pro tu změnu a potom vydržet. Nebrat to něco jako dočasnou dietu na měsíc, ale jako změnu a přechod na jiný životní styl. To je klíčové, jinak to nemá

téměř cenu a ani efekt.

### • Proč je podle vás projekt Aktivně a zdravě užitečný?

Je hezky a jednoduše zpracovaný, je to prosté. A pomocí výzev může projekt lidi správně motivovat. Navíc se zapojila spousta známých osobností, to se mi moc líbí.

- **Sportovní svět ve vás vidí velkou nadějí běžeckého lyžování a fanoušci vás nejdnou přirovnali ke Kateřině Neumannové. Je to pro vás výzva, nebo naopak nepříjemný tlak?**

Snažím se tím nezabývat. Kateřina je pro mne obrovský vzor, máme spolu blízký vztah, ve spoustě věcí mi pomáhá a já si toho velice vážím.

- **Kolik času denně věnujete tréninkům a jak je to pro vás náročné?**

Když mám tréninkový den, většinou se to pohybuje kolem tří hodin. Někdy trénink trvá pět hodin, někdy jednu. Každý den je to jiné. Člověk musí hlavně poslouchat svoje tělo. A náročné to pro mě samozřejmě je. Ale to na tom mám ráda, každý den posouvám svoje hranice.

- **Čeká vás po sezóně nějaké volno, naplánovaná a zasloužená dovolená?**

Byla jsem s bráškou na týden u moře ve Spojených Arabských Emirátech, kde jsme si to oba po náročných sezonách moc užili.

- **Jak se vlastně stravuje vytížená sportovkyně?**

Pestře, zdravě, vyváženě. Ale pizzu, koláč nebo zmrzlinu si dám taky. Jím to, o co si tělo zrovna říká a na co má chuť. A dám mu to, to je důležité.

- **V obrovském výdejem kalorií si jistě můžete dovolit i něco "nezdravého", čím hřešíte?**

Nedělím jídlo na zdravé a nezdravé. Všeho s mírou, pestře a vyváženě.

- **Kde se vzala vaše vášeň pro běžecké lyžování, jaké sporty tomu předcházely?**

My jsme sportovní rodina, takže od mala nás rodiče vedli ke sportu.

- **Kromě běžeckého lyžování se věnujete i méně obvyklému sportu - běhu do vrchu. Jaké další sporty a koníčky vám vyplňují váš život?**

Nejradši pečů a vařím. A pak trávím čas s rodinou a blízkými, to je moje nejoblíbenější forma relaxace.

# BARBORA HAVLÍČKOVÁ



- Česká reprezentantka v běhu na lyžích.
- Narodila se 12. května 2000 v Písku.
- Studuje Všeobecné gymnázium ve Vimperku.
- S klasickým lyžováním začala už v deseti letech ve Vimperku, kde její otec trénuje mládež.
- Na Zimních olympijských hrách mládeže v Lillehameru v roce 2016

vybojovala dvě umístění v první desítce.

- V roce 2017 se jako nejmladší účastnila juniorského MS v USA, kde obsadila 9. a 13. místo.
- V roce 2018 se na Mistrovství České republiky v klasickém lyžování v Novém Městě na Moravě stala dvojnásobnou mistryní republiky.
- Sportuje pod profesionálním klubem Dukla Liberec.
- Je svobodná.
- Ve volném čase nejraději vaří, peče a tráví čas s rodinou.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)