

Kristýna Chmelková

Kristýna pochází z Olomouce a pracuje jako asistentka prodeje v pekařství a vedoucí prodejny.

Věk: 29

Zájmy: vysokohorská turistika, jízda na silničním I horském kole, vaření, plavání, sauna, vaření a auta



Kdy jsi s tím, co děláš začala? Jak dlouho se tomu věnuješ?

S běháním jsem začala již v roce 2012, ale běhala jsem jen silniční závody. Od roku 2015 jsem začala běhat horské maratony a od roku 2016 se věnuji skyrunningu.

Který byl tvůj první závod? Nebo impulz, kdy sis řekla: to mě baví, to chci dělat.

První můj závod byl Olomoucký 1/2maraton. První impulz byl v posilovně na běžeckém pásu.

Můj běžný den:

ráno se protáhnu, nasnídám, jdu do práce, kde jsem do 14h, pak jdeme s přítelem na oběd a pak se jde trénovat, potom už odpočívám a nebo jdeme na bazén, do sauny nebo masáž a pak spánek.

Kolikrát týdně trénuješ?

Asi 5 krát týdně



Letošní cíl?

Nezmar Skymaraton, Perun Skymaraton a B7 z českých závodů a na zahraničních závodech nabrat nové zkušenosti a co nejlepší umístění.

Co ti to dává a co ti to bere?

Běh mi dává psychickou sílu přežít v této hektické době, nabíjí mě, volnost a radost z pohybu a radost z úspěchu v závodech.

Motto?

Co tě nezabije to tě posílí:)



Bez čeho nemůžeš začít den?

Bez snídane

Tvůj vzor

Emilly Forsberg

