

# Alexandru provází motivace překonávat sama sebe

Atletická veteránka chce opět zviditelnit svoji zemi a pro potěšení získat medaili

**Teplice** – S přibývajícím věkem klesá pohybová aktivita, zájem o účast v soutěžích. Příčina není v lenosti dřívějších výkonných sportovců, ale rozpaky nad klesající výkonností, stud, že již nelze podat výkony z doby mládí. Pocity méněcennosti nemá Alexandra Adlerová, třebaže má na ramenou více jak pět křížků. Stále ji provází motivace překonávat sama sebe, byť v kategorii veteránů. Její houževnatost nás přiměla k rozhovoru.

**Jak se připravujete na nadcházející závodní období?**

„Loňský rok byl pro mne trochu odpočinkový, neboť jsem si léčila zranění, která mi bránila v náročnější přípravě a účasti na evropských závodech. Letos mám již za sebou Mistrovství ČR veteránů v jablonecké hale. Zaběhla jsem si šedesátku a dvoustovku, obě tratě jsem ve své kategorii vyhrála. Mistrovství ČR veteránů na dráze se uskutečnilo v červnu Třebíči. Přihlásím se na hod oštěpem a kladivem.“

**Budete závodit jen ve veteránských soutěžích?**

„Do soutěže na dráze vstoupím při zahajovacích závodech v dubnu v Bílině a poté již budou následovat čtyři mistrovská kola za AK Litvínov. Kapitán družstva mne zařadil do základní sestavy, takže nesmím zklamat. Uvažuji o účasti ve vrhačském pětiboji v Brně. Závod měl áká jak po sportovní, tak i společenské stránce. Sejde se parta, která jezdí na Evropu, pokusím se o zlepšení osobních rekordů.“



**NABÍRÁ SÍLU.** Součástí zimní přípravy Alexandry Adlerové (na snímku) na novou sezónu jsou tvrdé tréninky v teplické sportovní hale. Foto: Deník/František Šimon

**Jak probíhá zimní příprava?**

„Zimní přípravu jsem zahájila již v listopadu. Pravidelně chodím do posilovny ve sportovní hale, využívám příznivých dní k pohybu v přírodě. Největší zátěž mne čeká hned

poté, co zmizí sněh z atletického stadionu.“

**Vypravíte se letos do Evropy?**

„Vrcholem sezóny bude Mistrovství Evropy veteránů. Letos se koná v červenci v Maďarsku. Zaměřím se na

klasický hod oštěpem i břemenem a vstoupím do soutěže vrhačského pětiboje. Ráda bych výkonnosti zviditelnila naši zemi a pro své potěšení přivezla alespoň jednu medaili.“

(fš)