

# Štvrtá juniorka sveta na 400 m Lenka Gymerová: Štvrťkárska éra nenahradí šprintérsku a prekážkarskú, ale pridá sa k nim

12.8.2026 - Juraj Marcinát | Slovenský atletický zväz

**Prvý raz zarezovalo jej meno po EYOF 2022 v Banskej Bystrici, kde získala striebro. Po štyroch rokoch LENKA GYMEROVÁ hovorí, že to boli iba „také detské preteky“. Povedala to po finále juniorských majstrovstiev sveta v americkom Eugene, v ktorom dobehla na fantastickom štvrtom mieste ako druhá najlepšia Európanka. Medzi banskobystrickým strieborným a oregonským behom stihla ešte EYOF 2023 v Maribore, juniorské ME 2023 v Jeruzaleme, dorastenecké ME 2024 v Banskej Bystrici, juniorské MS 2024 v Lime, juniorské ME 2025 v Tampere a bola už aj náhradníčkou seniorskej štafety na 4×400 na halových majstrovstvách sveta 2026 v Toruni. Celkovo bola štyrikrát vo finále.**

► Máte za sebou účasť na ôsmich vrcholných podujatiach vrátane úlohy náhradníčky na seniorských halových MS v Toruni. Bolo finále na MSJ v Eugene s novým slovenským rekordom vašimi životnými pretekmi?

Boli to moje doteraz najlepšie preteky. Zabehla som si osobák o dve desatiny a vďaka tomu som bola štvrtá na svete. Určite však verím, že to nebol môj životný výkon a budem sa posúvať ďalej. Všetko však príde postupne.

► Po pretekoch vás úplne ovládli emócie. Čo všetko sa vo vás miešalo okrem radosti zo štvrtého miesta?

Som človek s pomerne hlbokým prežívaním emócií a v ten moment ich bolo naozaj veľa. Bola som hlavne veľmi šťastná a hrdá na seba. Zároveň som pocítovala úľavu, lebo som to celé mala za sebou a stres opadol. Samozrejme, cítila som sa aj nesmierne milovaná ľuďmi okolo mňa. Cítila som obrovské množstvo podpory, ktorú si veľmi vážim. Keď som pozerala videá, čo natočili kamaráti, ako na mňa kričali, aby som bežala, veľmi ma to dojalo.

► Medzi prvé gratulantky patrila nová majsterka sveta Anastazja Kušová. S Polkou sa dobre poznáte, vyhrala v Maribore, Banskej Bystrici, tretie bola v Tampere. Čo si povedali dve najlepšie Európanky na 400 m v cieli?

V cieli sme si povedali málo. Nastja bola v obrovskom šoku. V mix zóne sme si pogratalovali a tešili sa z ďalších úspešných pretekov pre nás obe. Beháme spolu vlastne už štvrtý rok a udržujeme občasný kontakt.

► Medzi Polku a Slovenku sa však „vopchali“ Američanka Ataja Stephane-Vazquezová a Tianna Springerová z Guyany. Mali ste ich na zozname ako najväčšie súperky?

Určite áno vzhľadom na to, že ich osobné maximá boli od môjho pomaly o sekundu a pol lepšie. Okrem nich tam bolo ďalších pár dievčat, ktoré boli výkonnostne predou mnou, no postrácali sa v rozbehoch a semifinále. Na medailu som však určite nemala a to, že som bola štvrtá, je určite aj

zásluhou správnej regenerácie.

► Šesť desiatín od medaily – ďaleko, ale zároveň blízko. Teraz s odstupom času – bolo pódium dosiahnuteľná meta?

Pódium nebolo mojím cieľom, určite by som chcela mať medailu, ale reálne som mala šancu jedine v prípade, že by to niektorá z favoritiek veľmi pokazila. Ja som veľmi šťastná za štvrté miesto, keďže už aj to podľa tabulkových predpokladov bolo pre mňa pomerne ďaleko.

► Cesta do finále bola pre vás veľkou výzvou. Prvý raz ste za jeden deň absolvovali rozbeh aj semifinále. Kľúčové bolo teda zrejme dodržať taktiku, čo sa napríklad v Tampere celkom nestalo. Čo vám naordinoval tréner Lukáš Kotala a na koľko percent sa to podarilo splniť?

Kľúčová bola jednoznačne regenerácia, ktorú som zvládla na 100 %. Strava taktiež hrala úlohu a aj to sme zvládli výborne. Hlavou som sa musela nastaviť tak, aby som nerozmýšľala nad predošlými behmi. Myslím si, že som to teda zvládla na jednotku.

► Prekvapilo vás niečo oproti plánovanému scenáru? Bolo treba improvizovať?

Prekvapilo ma jedine to, ako som dopadla vo finále. Všetci, čo sa podieľali na mojej príprave, urobili maximum pre to, aby všetko vyšlo podľa plánov, a ja som im za to nesmierne vďačná. Hviezdy nám priali pri každom behu, lebo som mala prijateľné súperky, ktoré som vedela predbehnúť, a vo finále som dostala výbornú dráhu.

► Šéftrener Adrián Pavelka prezradil, že tréner Kotala vám k júlovým narodeninám „daroval“ simuláciu vášho prvého súťažného dňa na MSJ. Je to pravda? Ako to prebehlo?

Je to tak, nie síce úplne identicky, ale mala som dva laktátové tréningy s rovnakým časovým odstupom ako rozbehy a semifinále aj s natrénovaním regenerácie medzi nimi. Aj toto mi pomohlo dostať sa do finále. Ale dostala som vtedy aj bonboniéru na doplnenie sacharidov. (Úsmev.)

► Podľa prehľadu vašich štartov v letnej sezóne ste všetko podriadili úspechu na MSJ. Pred cestou do Eugene ste bežali vonku iba tri štvorstovky. Mali ste to takto naplánované už pred začiatkom leta alebo ste museli niečo upravovať?

Áno, bolo to tak v pláne. Otázny bol štart na P-T-S, kde sme nevedeli na začiatku, aký bude hlavný program. Nakoniec sme nešli ani tú dvestovku, aby som sa náhodou nezranila a oddýchla si pred cestou do Oregonu. Dôležitá bola v celom procese štvrtka v Mannheime, kde som bežala prvýkrát pod 53 sekúnd.

► V tejto sezóne ste sa už zlepšili o bezmála sekundu. Splnili ste časom 52,37 konkrétny výkonnostný cieľ alebo ste ho prekročili?

Môj výkonnostný cieľ bolo zabehnúť si osobák o čo najviac. Keď sa však pozrieme na výkonnostný trend z minulých rokov, nasledujem istý vzor, čo je podľa mňa dobré znamenie. Toto je však otázka skôr na môjho trénera.

► Z Rieti priviezol zlato štvorstovkár Sebastian Karp. Môžeme sa v budúcnosti tešiť po prekážkarskej a šprintérskej aj na éru štvrtkárov?

Určite áno. Sebi je úžasný štvrtkár a aj ja vkladám do neho veľké nádeje a dúfam, že si niekedy spolu zabehneme mixovú štafetu. Dúfam teda, že nás štvrtkárov na takej úrovni bude len pribúdať. Zároveň si myslím, že štvrtkárska éra nenahradí šprintérsku a prekážkarskú, ale pridá sa k nim.

► Svojím novým osobákom ste potvrdili pozíciu tretej najlepšej štvorstovkárky medzi slovenskými ženami v tomto roku za prekážkarskými špecialistkami Emmou Zapletalovou a Danielou Ledeckou. Napriek tomu ste zavrhlí možnosť štartu v štafete na 4×400 m na ME v Birminghame. Nelutujete to teraz trochu, najmä keď Ema Bendová cestuje pomôcť štafete na 4×100 m?

Na začiatku sezóny bola aj táto alternatíva. Ďalší štart sme sa však s trénerom napokon rozhodli vynechať. Potrebujem si oddýchnuť a vzhľadom na následnosť šampionátov a dlhú cestu medzi nimi by nebol priestor na aklimatizáciu a oddych, čo by mohlo privolať zranenie. Eme však držím palce a verím, že štafeta bude úspešná.

► Spolu s ďalšími dievčatami tvoríte už dlhšie jadro slovenskej mládežníckej reprezentácie. Tento rok pribudlo veľa debutantov a aj úplne nové tváre vrátane Anny Švrček. Ako ste ju medzi sebou prijali?

Anička je naozaj taká, ako si ju celé Slovensko po jej rozhovoroch predstavuje. Veľmi milá, snaživá a najmä veľmi usmievavá. Radi sme ju mali medzi sebou. Mne trochu pomáhala s japončinou, keďže sa jej vo voľnom čase venujem, a my všetci sme jej pomáhali zlepšiť si slovenčinu. Rozprávala nám veľa príbehov a doslova bola „life of the party“. Všetci sa na ňu určite budeme tešiť a veríme, že sa čoskoro znova stretneme.

► Akú rolu zohral na vašom výkone tímový duch slovenskej výpravy, ktorý sa začal budovať už na prípravnom kempe v Corvallis?

Musím povedať, že naozaj veľkú. Od začiatku sme sa celkom dobre naladili a v Eugene sme sa chodili navzájom podporovať. Bolo skvelé vidieť, že aj v takejto veľkej partii vie žiť úžasný tímový duch. Keď mi všetci hovorili, že prídu na mňa kričať, dodalo mi to sily a extra dôvod, prečo bežať rýchlejšie. Po semifinále mi všetci tleskali a ja som sa cítila veľmi šťastná a podporovaná. Pred finále prišli Romanka Hrnčárová s Dominikom Chobotom pred call room a tancovali tam, aby som nemala taký stres, a to mi veľmi pomohlo správne sa nastaviť na beh. Po finále ma všetci vyobjímali, a aj pre to pre mňa má tento úspech obrovskú hodnotu.

► Spolu s Romanou Hrnčarovou ste boli už na juniorských MS 2024 v peruánskej Lime. Môžete teda porovnať športovú aj organizačnú úroveň oboch šampionátov.

Lima bola veľmi odlišná od Ameriky. Oba šampionáty boli dobre zorganizované, ale v Amerike bolo ohromne veľa detailov precízne prepracovaných, a preto musím povedať, že to bolo lepšie podujatie. V spoločnom stane sme mali každý deň Gatorade a nejaké snacky, boli tam spoločné ľadové bazéniky a prekvapil nás aj program mimo pretekov. Mohli sme si zadarmo dať spraviť nechty a vlasy, mali sme párty, klubové aktivity, fotenia a podobne. Bolo teda o nás skvele postarané.

► Táto sezóna je vaša posledná v juniorskej kategórii. Čo v nej ešte plánujete a ako sa s ňou chcete rozlúčiť?

Štart na MSJ bol môj posledný v tejto kategórii. Od tohto momentu „čerpám dovolenku“ do septembra a potom sa začne príprava na budúci rok. Určite chcem všetko osláviť, ale najprv oddych. (Úsmev.).

► Tento rok ste zmaturovali na Súkromnom bilingválnom gymnáziu BESST v Trnave. Prijali vás na Filozofickej fakulte UK v Bratislave. Čo budete študovať?

Chystám sa študovať psychológiu. Nechcem byť celkom terapeut, uvidíme, kam ma život zaveje. Všetko má svoj čas. Najmä však dúfam, že dostanem individuálny učebný plán.

Lenka Gymerová

BYDLISKO: Hoste

DÁTUM NARODENIA: 3. 7. 2007

KLUB: AŠK Slávia Trnava

TRÉNER: Lukáš Kotala

VÝSLEDKY NA MSJ 2026: 4. na 400 m 52,37 – juniorský rekord SR, 5. v semifinále 53,05 (2. v III. semifinále), 11. v rozbehoch 53,54 (1. v II. rozbehu); 15. so štafetou na 4×400 m junioriek Slovensko (Lenka Gymerová, Lucia Bortlíková, Anabel Beláková, Katka Mičániová) 3:39,93 – juniorský rekord SR (4. v I. rozbehu)

ÚČASŤ NA VRCHOLNÝCH PODUJATIACH: EYOF 2022 v Banskej Bystrici – 2. na 400 m (55,23), EYOF 2023 v Maribore – 9. na 400 m (55,70), ME U20 2023 v Jeruzaleme – 20. na 400 m (55,02), ME U18 204 v Banskej Bystrici – 8. na 400 m (55,34, v semifinále 54,36), MS U20 2024 v Lime – 32. na 400 m (55,01), ME U20 2025 v Tampere – 7. na 400 m (54,12), MS U20 v Eugene – 4. na 400 m 52,37, 15. so štafetou SR na 4×400 m 3:39,93

(JM)

FOTO SAZ/MATYÁŠ KLÁPA, SAZ (vľ)

<https://www.atletika.sk/stvrta-juniorka-sveta-na-400-m-lenka-gymerova-stvrtkarska-era-nenahradi-sprintersku-a-prekazkarsku-ale-prida-sa-k-nim>