

2 × 10 otázek pro tebe

Vítám tě v projektu 2 × 10 otázek pro blogu Sportigo.cz.

Představ tvůj běžecký příběh a motivuj ostatní. Jsem rád, že jsi se zapojil a jdeš to tohoto rozhovoru.



Čeká tě 2 krát deset otázek. Prvních deset, to je ten rozhovor a druhých deset, to už je jen rychlá dotazníková smršť.

Projekt má za cíl představit příběhy běžců a prostřednictvím nich motivovat ostatní ke sportu a k běhání.

Prvních deset - rozhovor

Prvních deset otázek. Můžeš se rozepsat podle chuti a nálady.

1. Jak bys charakterizoval sebe jako běžce?

(Představ se ostatním)

2. Kde nejraději běháš?

(Jaké je tvé nejoblíbenější běžecké „hřiště“? Kde nejčastěji trénuješ? Místo, oblast...)

3. Proč a kdy jsi začal běhat?

(Co tě motivovalo k pravidelnému běhání?)

4. Co považuješ za svůj dosavadní největší běžecký úspěch?

(Jakého výkonu si nejvíce ceníš? Závod, vzdálenost, osobák, vlastní challenge ...)

5. Jaký závod(y) doporučíš ostatním?

(Kam se rád vracíš? Kde se ti nejlépe závodilo? Kde byla parádní atmosféra, organizace, zázemí?)

6. Jaký je tvůj nejbližší běžecký cíl a jaký je tvůj běžecký sen(sny)?

(Co plánuješ? Na jaké závody nebo výzvy se chystáš? O čem sníš? Kde bys chtěl běhat?)

7. Jaký sport(y) doporučíš jako doplněk k běhání?

(Co děláš mimo běhání? Jaký doplňkový sport je nejlepší pro běžce?)

8. Jaké běžecké vybavení doporučíš ostatním?

(V čem běháš? Jaké vybavení a doplňky používáš? Co doporučíš ostatním? Jaký jsou tvoji sponzoři?)

9. Máš nějaký běžecký(sportovní) vzor?

(Kdo tě motivuje svými výkony? Koho obdivuješ? Koho sleduješ?)

10. Jaká je tvá hlavní rada pro začínající běžce?

(Motivuj ostatní.)

Druhých deset - dotazník

Druhých deset, tentokrát rychlých otázek formou dotazníku. Já tomu říkám rychlá smršť. Vyber z připravených odpovědí nebo jen stručně odpověz.

1. Trail nebo silnice?

(Co u tebe převažuje?) Vyber jednu možnost:

Silnice (ovál, silnice, město)

Trail (terén, les, park, hory)

50/50

2. Kolik km dáš za rok?

Doplň:

..... km

3. Čím měříš?

(Jakou značku hodinek používáš?) Vyber jednu možnost:

Garmin

Polar

Suunto

Jiné (doplň)

Neměřím

4. S plánem nebo bez plánu?

(Běháš podle tréninkového plánu?) Vyber jednu možnost:

Ano, přesně podle plánu, dle trenéra

Ano, přesně podle plánu, mám vlastní

Ano, mám rámcový plán

Ne

5. Běháš se sluchátky?

(Běháš se sluchátky nebo bez? Co posloucháš?) Vyber jednu možnost:

Ano, poslouchám hudbu

Ano, poslouchám audioknihy a podcasty

Ne, běhám bez sluchátek

6. Jak se stravuješ?

(Co jíš? Jak si hlídáš jídlo?) Vyber jednu možnost:

Je mi to jedno

Jím vše, ale hlídám si to

Vegetarián

Vegan

7. Kolik párů běžeckých bot máš doma?

Doplň

8. Oblíbená běžecká kniha nebo film?

Doplň

9. Nejoblíbenější běžecká značka?

Boty (doplň)

Oblečení (doplň)

Vybavení (doplň)

Výživa, doplňky (doplň)

10. Který běžecký časopis čteš?

Run magazín

Svět běhu

Běžec+

Jiný (doplň)

čtu jen na internetu

nečtu

Děkuji za tvé odpovědi.

Hotovo. Skvělé, moc díky, že jsi představil svůj běžecký příběh. Nyní již jen pár drobností a náležitostí k zveřejnění tohoto rozhovoru.

Pokud chceš a souhlasíš se zveřejněním tohoto rozhovoru, stačí jedině:

Pošli, prosím, vyplněný rozhovor na e-mail michal@sportigo.cz, přidej k tomu několik (3-5 ks) tvých běžeckých fotek.

Chceš prezentovat a ukázat ostatním svůj blog, webovky nebo profil na sociálních sítích? Napiš zde odkazy (adresy) tvých blogů a profilů na sociálních sítích:

.....

.....

.....

Rozhovor bude zveřejněn na blogu www.sportigo.cz. Zasláním rozhovoru a fotek souhlasíš s jejich zveřejněním. Došlé rozhovory se budou postupně zveřejňovat na blogu. Vyhrazujeme si právo vybrat, jaký rozhovor bude zveřejněn.

Blog www.sportigo.cz provozuje Michal Kudrna (IČO: 76077161), e-mail: michal@sportigo.cz