



Snažím sa  
behať s láskou  
k sebe a nebyť  
na seba prísna.  
Tento prístup  
mi veľmi dobre  
funguje.

Keď sa povie meno **GABRIELA MIHALČÍNOVÁ MARCINKOVÁ**, mnohým z nás napadnú kľúčové slová, napríklad herečka alebo jedna z najkrajších žien planéty. No vedeli ste, že je aj vášnivou bežkyňou?

text **Eva Fačková**  
foto **Peter Kubalák**

**Gabriela Mihalčinová Marcinková** je slovenská divadelná, filmová a televízna herečka, absolventka Vysokej školy múzických umení v Bratislave. Je známa z televíznych seriálov Horúca krv, Pán profesor či Vedma, ale aj z filmov Matky či Šťastný nový rok.

Motivácia a disciplína

II

ROZHOVOR

**S** populárnou slovenskou herečkou sme sa rozprávali o tom, kedy sa zamilovala do behu a ako dopadol jej prvý maratón. Prezradila nám, akú šialenú vec urobila so svojim mužom hudobníkom Martinom Mihalčinom tri dni pred svadbou. V rozhovore sa tiež dozvieme, kadiaľ najradšej behá, nad čím počas behu premýšľa a ako pristupuje k tomuto športu.

**Teraz behávaš, lebo ťa to baví, no kedysi si behala aj súťažne. Ako vyzerali tvoje bežecké začiatky?**

Môj pozitívny vzťah k behu sa začal, keď som mala asi osem rokov a otec mojich spolužiakov nás viacerých pravidelne brával behať okolo sídliska. Partia detí, jeden dospelý. Behali sme len tak, rozprávali sa a bolo nám dobre. Vo štvrtom ročníku na základnej škole som skúsila talentovky do športovej triedy zameranej na atletiku, kam som napokon prešla, a týždenne sa zásadne navýšil počet hodín, ktoré som venovala športu. Náš ročník bol celkom úspešný, medzi nami boli aj viaceré reprezentantky a majsterky Slovenska. Ja som sa venovala behu cez prekážky.

**Aké bežecké úspechy sa podarili v dorasteneckom veku tebe?**

Tiež som bola majsterkou Slovenska v behu cez prekážky, pár stotín ma delilo od prekonania slovenského rekordu v kategórii starších žiačok. Ale mám doma medailu, ktorú som získala v behu na 400 metrov cez prekážky v kategórii dorastencov. Tento typ behu ma veľmi bavil, možno aj vďaka jeho náročnosti, no počas strednej školy som zistila, že ma pri ňom bolieva chrbát a fyzicky mi nerobí dobre. Tak som presedlala na vytrvalostné behy – najmä polmaratóny.

**Hovorieváš, že beh je pre teba relaxom. Behala si vždy v prvom rade pre radosť? Alebo si išla počas školy aj dravo po výsledkoch?**

Ja som vždy mala základné nastavenie – makať. Aj keď mi niečo nešlo v škole, učila som sa tak, aby som bola ešte lepšia. V každom predmete som patrila medzi najlepšie žiačky. Rovnako to bolo aj v atletike. Ak mi niečo nešlo, vedela som, že si to vyžaduje len viac práce. Presne tento prístup som sa musela odučiť po príchode na VŠMU, lebo v herectve to funguje trochu inak. Áno, aj tam si prípravu treba odmakať, no potom je dôležité uvoľnenie a odovzdanie sa situácii.

**Bolo v živote niekedy niečo, čo ti naozaj nešlo?**

Futbal. (smiech) Ja jednoducho neviem dobre kopnúť do lopty. Mojou silnou stránkou nebol ani poriadok, to sa ale zlepšilo s príchodom detí. A podľa mňa mi až tak nejde divadelné herectvo.

**Vráťme sa k vytrvalostným behom. Hovoriš, že z prekážkového behu si sa preorientovala na dlhšie trasy.**

Áno. Bolo to počas strednej školy, keď som behala aj preto, lebo som si myslela, že tým schudnem. Môj typ postavy tak ale nefunguje. Naopak, pravidelným behom sa mi zväčšujú a pevnejú nohy.

**Trúfla si si aj na maratón?**

Áno, raz.

→

**Beh je najkrajší,  
keď behám sama**