



RUNCZECH
RACING



Celé jméno:	Yvonne Jelagat Morwa
Jméno na závodu:	Yvonne Jelagat
Národnost:	Keňa
Datum narození:	12. prosince 1993
Místo narození:	Ndanaï, Eldoret (1 900 metrů nad mořem)
Bydlí v:	Kaptagat (2 300 metrů nad mořem)
Osobní rekord (výběr):	12 km: 42:58 Eldoret, Keňa 2016
Specializace:	silniční závody
První mezinárodní závod:	vstoupí na mezinárodní scénu v roce 2017 na Sportisimo 1/2Maratonu
Adidas atlet od roku:	2017

2016 VÝSLEDKY (VÝBĚR)

KAAS Marathon: 12 km, Eldoret, Keňa – 2. Místo, 42:58 v místní nadmořské výšce

MIMO STATISTIKY

- #YvonneJelagat #RunCzechRacing
- Pronajímá si dům, ve kterém žije sama.
- Nežadaná
- Trénér: Títas Limo
- Trénuje ve dvou skupinách, každá se soustředí na něco jiného.
- Běhá 7 km do školy i zpět už 7 let.
- Má jednoho bratra
- První objevený atlet v rodině
- Ráda čte Bibli a zpívá
- Profesionální cíle: chtěla by překonat světový rekord na půlmaratonu
- Sen: pomáhat lidem a postavit dům pro jejího bratra
- Oblíbený styl cvičení: rychlý běh a pyramida: 1000m + 800m + 600m + 400m + 200m
- Trénuje na asfaltu a rychlý běh na nebezpečných cestách
- Silový trénink: každou středu
- Za týden uběhne během tréninků: 150 – 160 km
- Nejdelší běh: 35 km
- Počet tréninků v týdnu: 12 tréninků

Typický den:

- 5:40** wakes up
- 6:00** training
- 7:15** takes tea and ugali, cleaning the house
- 8:00** nap
- 10:00** second training (50 min jogging); stretching
- 11:00** takes water, relaxing
- 12:00** lunch
- 12:30** relaxation, nap
- 17:00** prepares porridge for supper
- 19:30** supper
- 20:30** reading the Bible
- 21:00** retires for the night

- Oblíbené jídlo: ugali s manage, mléko
- Ráda by investovala své peníze pro výstavbu ubytoven
- Oblíbené sporty: Fotbal – fandí Arsenalu, oblíbený hráč: Alex Sanchez
- Oblíbení atleti: Mary Keitany (trojnásobná vítězka New York Marathon, osobní rekord 2:18:37), Peres Jepchirchir (držitelka světového rekordu v půlmaratonu, osobní rekord 1:05:06), Vivian Cheruiyot (2016Olympijská vítězka na 5000 m, osobní rekord 14:20.87)
- Nikdy nebyla v České republice
- Zajímavá fakta: v roce 2016 chtěla přestat s běháním, ale díky Ikaika Sports a RunCzech, kteří ji podporovali, to neudělala.