



**RUNCZECH**  
RACING



<b>Celé jméno:</b>	Philip Kibungei Tarbei
<b>Jméno na závodu:</b>	Philip Tarbei
<b>Národnost:</b>	Keňa
<b>Datum narození:</b>	13. února 1994
<b>Místo narození:</b>	Cheukta, Barsombe, Eldoret (1 400 metrů nad mořem)
<b>Bydliště:</b>	Iten (2 400 metrů nad mořem) – od 2014
<b>Osobní rekord (výběr):</b>	3000m: 8:04, Kericho, Keňa 2016; 5000m: 14:14 Iten, Keňa 2016; 10 km: 28:32 (jako část půlmaratonu), Napoli (ITA), 2017, Half Marathon: 1:01:21, Napoli (ITA), 2017
<b>Specializace v:</b>	Silniční závody
<b>První mezinárodní závod:</b>	Napoli City Half Marathon, Napoli (ITA), 2017
<b>Adidas atlet od roku:</b>	2017

### 2017 VÝSLEDKY (VÝBĚR)

Napoli City Half Marathon, Napoli, ITA – 1. místo, 1:01:21 (rekord závodu)

### MIMO STATISTIKY

- #PhilipTarbei #RunCzechRacing
- Pronajímá si dům a žije sám.
- Zasnoubený a má dceru Faith Jephumba (narozena v Říjnu 2016)
- Trénuje se z části sám a z části pod vedením Dan Ngetich. Rád trénuje sám. Hlavním spolutrénujícím je Shadrak Korir
- Běhá 3km do školy a zpět už 4 roky.
- Má 5 bratrů a 4 sestry
- První objevený atlet v rodině.  
Začal trénovat při studiu na střední škole.
- Rád poslouchá hudbu – gospel
- Profesionální cíle: zlepšovat své výsledky, aby byl světově známý
- Sen: mít rodinu a postavit si dům.
- Oblíbený styl cvičení: rychlý běh: 10x 1000m (tempo 2:52), dlouhý běh 25 km v čase 1:20 až 1:22
- Tránuje pouze na nebezpečných cestách
- Silová cvičení: nedělá silová cvičení
- Vzdálenost uběhnutá za týden tréninků: 160 km
- Nejdelší běh: 35 km
- Počet tréninků v týdnu: 12 tréninků

#### Typický den:

- 5:50 budiček
- 6:10 trénink
- 7:45 snídaně
- 9:00 odpočinek
- 11:00 praní a příprava oběda
- 13:00 oběd
- 14:00 odpočinek a poslech hudby
- 16:00 druhý trénink (běh 10 km a protažení)
- 17:00 sprcha
- 17:30 nakupování
- 19:00 příprava večeře
- 20:00 večeře
- 21:00 příprava na spánek a spánek

- Oblíbené jídlo: ugali a zelenina
- Rád by investoval své peníze do stavby hotelu a stadionu
- Oblíbený sport: atletika
- Oblíbení atleti: Eliud Kipchoge (2016 Olympijská vítězka maratonu, osobní rekord 2:03:05), Wilson Kipsang (držitel původního světového rekordu v maratonu, osobní rekord 2:03:13), Joyce Chepkirui (Africká vítězka v běhu na 10 000 m, 10 km osobní rekord 30:37)
- Nikdy nebyl v České republice
- Zajímavá fakta: vlastní certifikáty z oborů: Angličtina, Svahilština, Společenské vědy a Tělesná výchova