

## FLASH QUOTES

### Anita Włodarczyk (POL)

1st place - 79.72 (MR)

#### Hammer Throw W

This was probably my best competition in the career. Four time over 79 metres does not come easily. I wanted to go over 80 metres so much, but I was a little slow at the first spin. So in the technical part it was not perfect. But I improved the meeting record again. Next year I plan to come to Ostrava for the tenth time and I hope to

finally throw over 80m .

Byl to asi muj nejlepsi zavod v kariere. Ctyrikrat prekonat hranici 79 metru, to se hned tak nepovede. Moc jsem chela prekonat osmdesat metru, ale byla jsem trochu pomala na zacatku otocky. Takze technicky to nebylo uplne ono. Ale opet jsem posunula rekord mitinku. Pristi rok bych chela prijat do Ostravy uz po desate, tak snad to vyjde i s tou osmdesatkou.

27 Jun 2017 18:08

### Pawel Fajdek (POL)

1st place - 83.44 (WL, MR, SB)

#### Hammer Throw M

I felt very tired after coming back from the Team European Championships so I put everything at stake in the first attempt. It worked out and I am glad, this is the third best attempt of my career. The atmosphere is always great in Ostrava and I felt the crowd behind. I attacked teh Polish record, which was another motivation for me. I tried to repeat the first attempt once more but could make it happen. I think I risked a lot, because I thought I could throw even further.

Citil jsem se dost unaveny po ceste z mistrovstvi Evropy druzstev, takze jsem zariskoval a dal do prvniho pokusu uplne vsechno. Vyslo to a moc me tesi, ze to je treti nejlepsi vykon me rakriery. Atmosfera na ostravskych zavodech je kazdorocne skvela a citil jsem se behem souteze hodne dobre. Atakoval jsem polsky rekord, coz byla dalsi motivace. Zkousel jsem zopakovat jeste jednou ten dlouhy pokus, ale nevyslo to. Hodne jsem riskoval, protoze jsem citil, ze mohu hodit jeste dal.

27 Jun 2017 19:42

### Tomáš Staněk (CZE)

1st place - 21.63

#### Shot Put M

I would put this victory to equal level with my silver medal from the Indoor European Championships. The crystal spike trophy is phenomenal. I performed a great shot today considering that I have recently returned home from the European Team Championships in Lille. Too bad that the third attempt did not go as I wished because I could have improved the meeting record. The crowd was on fire and I was shaking when they cheered, I had to cool myself down a bit. Now I will train more and then I start at Diamond League in Lausanne.

Vítězství na Zlaté tretře si vážím snad stejně jako mojí stříbrné medaile z halového mistrovství Evropy. Ta křišťálová trofej ve tvaru tretry je totiž fenomenální. Dnes jsem předvedl skvělý výkon a to i vzhledem k tomu, že jsem se nedávno vrátil z mistrovství Evropy družstev v Lille. Škoda, že mi nevyšel ten třetí pokus, věřím, že bych jinak vylepšil rekord mítinku. Diváci byli úžasní, vytvořili neskutečný kotel, až se mi z toho klepaly nohy, musel jsem se uklidňovat. Teď trochu přitřenuji, a pak mě čeká Diamantová liga v Lausanne.

28 Jun 2017 18:34

## Gudaf Tsegay (ETH)

1st place - 4:00.96 (MR, SB)

1500 Metres W

I'm happy about the new meeting record. The conditions were very difficult. In this hot weather 4:00,97 is a very good time. The track is fast, but we were struggling with the conditions. My goal is 3:59,58 and I hope to achieve it in London.

Rekord mítinku mi udělal radost. Bylo to hodně těžké v tak horkém počasí a čas 4:00,97 je, myslím si, za daných podmínek skvělý. Dráha je tu rychlá, ale praly jsme se s tím teplem. Chci letos běžet za 3:59,58 a doufám, že se mi to povede v Londýně.

28 Jun 2017 18:40

## Sylwester Bednarek (POL)

1st place - 2.32 (=PB)

High Jump M

A few days ago I had a spine muscle problem so I could train in calm regime only and could not compete in the European Team Championships in France. Therefore the victory surprised me. With 2,32 m I equalled my personal best and I attacked the meeting record. I felt confident during the warm up and the competition was very smooth in front of this cheering crowd. The attempts at 2,34 were not without hope but I need to jump this height more often because it calls for a different technique.

Měl jsem před pár dny problémy se zádočným svalem, takže jsem jen lehce trénoval a ani jsem neshodl na mistrovství Evropy družstev ve Francii. Proto mě výsledek velmi mile překvapil. Vyrovnal jsem si osobák a atkoval rekord mítinku. Cítil jsem se dobře už v rozcvičování a dobře se mi skákalo i před skvělým publikem. Pokusy na 234 cm byly nadějně, ale tuhle výšku si musím více zažít, častěji to zkoušet. Vyžaduje totiž trochu jinou techniku.

28 Jun 2017 18:54

## Anzhelika Sidorova (ANA)

1st place - 4.70

Pole Vault W

This was an awesome gift for my today's Birthday. Competition was very long, caused by interruption of Opening Ceremony. And it happened right in the moment when we were jumping 470. I was already very tired and I was afraid that I would not jump that high and would finish second. I would be disappointed with the second place because I felt very well in the competition. Honestly, I was out of power at the following height.

Je to nádherný dárek k mým dnešním narozeninám. Soutěž byla hodně dlouhá, protože ji přerušil zahajovací ceremoniál mítinku. A zrovna, když už se skákalo 470. Byla už jsem unavená a bála jsem se, že tuto výšku neskočím a skončím druhá. To by mě mrzelo, protože jsem se cítila v závodě velmi dobře. Na další výšce už jsem neměla dost sil.

28 Jun 2017 19:31

## Marie Josée Ta Lou (CIV)

1st place - 22.44

200 Metres W

It is the second best time for me in this season. It is not bad. But I have cold and problems with breathing. I tried my best, but under these weather conditions and my health troubles it was very difficult for me. I hope I can do better in the next race. I started to train in January, so I can be satisfied.

Pro mě je to druhý nejlepší čas sezóny, takže to není špatné. Jsem ale nachlazená a mám problémy s dýcháním. Běžela jsem naplno, ale v tomhle počasí a s tím jak se mi hůř dýchá to pro mě byl náročný závod. Doufám, že v dalším závodě se zlepším. Trénovat jsem začala teprve v lednu, takže vlastně můžu být spokojená.

28 Jun 2017 19:40

## Pamela Dutkiewicz (GER)

1st place - 12.72

### 100 m Hurdles W

It was my first time at Golden Spike and I enjoyed it very much. I competed at Diamond League two weeks ago which is of course a huge athletic competition but when it comes to spectators it was nothing compared to here. People cheer up like crazy, I could feel how much they love athletics. I have to say I actually did not feel as well during the warm up as I was pretty tired from Sunday when I competed at the European Team Championship. However, in the second half of the race I got my rhythm and it went pretty well. Now I am gonna prepare for my next Diamond League in Lausanne.

Na Zlaté tretre jsem byla poprvé a moc jsem si to užila. Závodila jsem před dvěma týdny na Diamantové lize, což je samozřejmě velký atletický mítink, ale musím říct, že co se diváků týče, bylo to nesrovnatelné v porovnání s tím co je tady. Lidé fandili tak, že jsem úplně cítila jak moc mají atletiku rádi. Při rozcvičení jsem se necítila úplně nejlépe, asi jsem ještě unavená z nedělních závodů na Evropském šampionátu družstev. Ale po pěti překážkách jsem chytila rytmus a už to šlo dobře. Teď se budu připravovat na další závod Diamantové ligy v Lausanne.

28 Jun 2017 19:47

## Garfield Darien (FRA)

1st place - 13.09 (PB)

### 110 m Hurdles M

I felt really good, the crowd was supportive, the weather was good and I'm so happy for my personal best. I competed here in 2008 and I knew the track was very fast in Ostrava. The next race for me is the Diamond League in Paris, I hope that with the support of my home crowd, I can do even better. I would like to attack 13:05, and after that I can think about the below 13 seconds time.

Cítil jsem se moc dobře už kvůli teplému počasí a tomu jak mě diváci podporovali. Samozřejmě i zaběhnutí osobního rekordu mě těší. Závodil jsem tady v roce 2008 a pamatoval jsem si, že je tu rychlá dráha. Další závod absolvuji na diamantové lize v Paříži a doufám, že tam mě podpoří domácí publikum a ještě se zlepším. Chtěl bych se dostat k času 13,05 a pak bych už mohl myslet na prolomení 13 sekundové hranice.

28 Jun 2017 20:02

## Benjamin Kigen (KEN)

1st place - 08:11.54 (PB)

### 3000 Metres Steeplechase M

I ran steeplechase for 7th time so I am very satisfied with performing my personal best which I have improved by 15 seconds. I really enjoyed my race and felt very well, even the humid weather was not a problem for me since I am used to train in that.

Steeple jsem běžel posedmé a jsem rád, že jsem si o 15 sekund vylepšil osobní maximum. Závod jsem si užil a nevadilo mi vlhko ve vzduchu, protože v takových podmínkách jsem zvyklý trénovat.

28 Jun 2017 20:07

## Pavel Maslák (CZE)

4th place - 31.80 (NR, PB)

### 300 Metres M

It was for the first time in my career when I ran in the race where the world record was broken. It is amazing that the fans from Ostrava saw such an amazing athlete, Wayde Van Nierken is. But for me this run is valuable for improving the Czech national record. I started in slower pace, because I did not feel at hundred percent. Then I managed to speed up the phase and at the end it resulted in great time. I am very satisfied.

Bylo to poprvé v kariéře, kdy jsem běžel závod, ve kterém padl světový rekord. Je skvělé, že ostravští fanoušci viděli tak skvělého atleta, jakým je Wayde Van Nierken. Ale pro mne má tento běh velkou cenu tím, že jsem překonal český rekord. Začal jsem trochu pomaleji, protože jsem se necítil úplně v pohodě. Podařilo se mi vystupňovat tempo, což nakonec znamenalo kvalitní čas. Jsem s výkonem velmi spokojený.

28 Jun 2017 20:15

## Wayde Van Niekerk (RSA)

1st place - 30.81 (WB, MR, NR, PB)

### 300 Metres M

I'm so pleased and grateful for this big achievement. Thanks to all the people of Ostrava for this wonderful meeting. I'm honoured to be a small part of the history. It is another stepping stone in my career. I have to thank the Lord for everything. I have to rest a little, but after that I hope I can continue to make baby steps to be better day by day. Anything about 300m is not easy. It is complicated to run 300 or 400 m, but we have to go through this difficult moments. I was quite nervous before the race, so I needed to calm down the adrenaline.

Jsem moc vděčný za to, že jsem dokázal překonat světový rekord. Děkuji všem lidem tady v Ostravě za tak skvělý mítink. Jsem poctěn, že jsem se mohl malým dílem zapsat do historie. Je to další milník v mé kariéře a můžu děkovat bohu. Teď musím trochu odpočívat a pak se doufám budu malými krůčky zase zlepšovat. Na třístovce není nic jednoduchého. Závody na 300 i 400 m bolí, ale musíme to zkousnout. Byl jsem před závodem docela nervózní a musel trochu usměrňovat adrenalin.

28 Jun 2017 20:20

## Jakub Vadlejch (CZE)

3rd place - 86.43

### Javelin Throw M

It was an amazing experience and an exceptional theatre for the crowds. Simply a great idea, despite the fact that we lost the victory. Thomas was just amazing. I am glad for my performance as I managed to break the 85 metres 4 times. This cannot be evaluated badly. I really enjoyed the Golden Spike meeting.

Byl to skvělý zážitek a určitě i pro diváky hodně netradiční. Zkrátka vynikající nápad, i když jsme prohráli. Thomas byl dnes prostě skvělý. Já jsem se svým výkonem spokojený, protože jsem šel čtyřikrát přes 85 metrů. Tohle prostě nejde hodnotit špatně. Závod jsem si opravdu užil.

28 Jun 2017 20:24

## Nicholas Kipkoech (KEN)

1st place - 2:18.51 (SB)

1000 Metres M

The weather was pretty good for me and I enjoyed the race. I stayed strong till the end. I ran tactically behind David Rudisha because I am not a front runner. We have met several times already but for the first time I beat him. Last year I improved my PB at 1 kilometer and today it is SB.

Takovéhle počasí je pro mě příjemné a užil jsem si to. Měl jsem dost sil až do konce. Běžel jsem takticky za Davidem Rudishou, protože neumím běhat na hrotu. Už jsme se s Davidem několikrát utkali, ale teď jsem ho poprvé porazil. Vloni jsem si na kilometru vylepšil osobní rekord a tohle je můj nejlepší výkon sezóny.

28 Jun 2017 20:25

## Jakub Holuša (CZE)

2nd place - 2:18.60 (SB)

1000 Metres M

It is great to beat such an amazing athlete, David Rudisha is. My legs were heavy today. I tried to keep up behind him but he did not go very fast. I, on the other hand, felt energy so I speeded up. I started my attack in the last hundred meters but I should have started sooner. Second place is good though, I beat Rudisha after all.

Je to super, porazit tak skvělého atleta, jakým je David Rudisha. Měl jsem dneska nějak těžké nohy. Zkusil jsem se zpočátku držet právě za ním, ale nešel moc rychle. Já jsem cítil spoustu sil a tak jsem to rozběhl. Zaútočil jsem na poslední stovce, ale asi jsem měl začít dřív. Druhé místo je dobré, vždyť jsem porazil Rudishu.

28 Jun 2017 20:36

## Thomas Röhler (GER)

1st place - 91.53

Javelin Throw M

It was a really nice competition. I felt good in the morning, I was confident from the warm up, the conditions were ok, so I felt it could work. It is really good to throw two times over 91 meters. I could quit after the first attempt, but I felt really good, and I liked the competition between teams, so I continued. I will start in Paris, but I will have only 1,5 days to rest, so I don't expect any miracles.

About the team competition, we were somehow in pole position. We liked the idea of the team competition, I think there is a big perspective in such a events. It helped us to stay motivated, we saw also some seasons best from the Czech team.

Byl to opravdu pěkný závod. Já jsem se cítil už od rána dobře a pak sebevědomě během rozcvičení. Počasí bylo taky ideální, takže jsem si věřil. Je super hodit dvakrát za 91 metrů. Mohl jsem po prvním pokusu soutěž opustit, ale cítil jsem sílu a líbila se mi atmosféra, takže jsem pokračoval. Budu startovat v Paříži, ale mám na odpočinek jen jeden a půl dne, takže nečekám žádné zázraky. Co se týče týmové soutěže, byli jsme tak nějak pasováni do role favoritů. Myslím, že v takových závodech je veliká perspektiva. Pomohlo nám to v motivaci a i v českém týmu padlo několik výkonů sezóny.

28 Jun 2017 20:42

## Mo Farah (GBR)

1st place - 27:12.09 (SB)

10000 Metres M

It was my last 10 km race and I enjoyed it. I honestly hoped I could run a bit faster time however the wind slowed me down even though we ran quite a fast pace from the beginning. It was pretty humid and I really cannot imagine running a marathon in this weather. Right before the competition I talked to one of my daughters and one of them told me "good luck daddy" so I am gonna bring her my starting bib from this race.

Byl to muj posledni zavod na 10 km a uzil jsem si ho, prestoze jsem doufal v trochu rychlejsi cas. Vitr me vsak dost zpomalil a to i presto, ze jsme uz od zacatku závodu nasadili celkem rychle tempo. Dnes bylo opravdu vlhko a popravde je tezke si predstavit, ze bych v tomhle pocasi mel bezet maraton. Pred zavodem jsem mluvil s jednou z mych dcer a ta mi prala hodne stesti, tak ji privezu me startovni cislo ze závodu na pamatku.

28 Jun 2017 21:12

## Usain Bolt (JAM)

1st place - 10.06

100 Metres M

I have always loved coming to Ostrava. I experienced cold, rain and tough weather is the first thing that comes up my mind when I think of Ostrava. But also great fans who made this meeting a really unique one. I enjoyed it during this last time as well. I had some health issues which caused that the time does not represent quality. But it is not important, I enjoyed it so much.

Do Ostravy jsem jezdil moc rád. Zažil jsem tady zimu, zažil jsem déšť. Rozmarné počasí je to první, co se mi vybaví při vzpomínce na Ostravu. Ale také to byli skvělí fanoušci, kteří uděli z tohoto mítinku unikátní záležitost. Užil jsem si to i tentokrát. Měl jsem trochu problémy se zraněním, proto výsledný čas není úplně dobrý. Ale to není důležité, já jsem si závod moc užil.

28 Jun 2017 21:17

## Christian Taylor (USA)

1st place - 17.57 (MR)

Triple Jump M

This has been a great party again. Ostrava is just wonderful, the crowd is electric and the track is phenomenal. I wanted more than a meeting record but it is great too. I will come here every year if it is possible. (about Usain stealing his moment of victory) Usain deserves all the attention, because he is a legend and he is a huge contribution to the athletic world.

Letos to byla zase skvělá party. Ostrava je úžasná, fanoušci elektrizující a dráha fenomenální. Chtěl jsem víc než rekord mítinku, ale i to je skvělé. Budu se sem vracet každý rok pokud budu moci. (o tom, jestli Usain neukradl jeho moment vítězství) Usain si zaslouží všechnu pozornost, protože je legenda a obrovskou měrou přispěl atletickému světu.

28 Jun 2017 21:46