

## FLASH QUOTES

### Maksim Nedasekau (BLR)

1st place - 2.24

#### High Jump M

I did not continue to jump in the competition because I did not feel physically well. I have got tonsillitis and I still have two international competitions ahead of me. I came to Ostrava to fight for the victory and the result was not so important to me. I managed it and now, I need to be fit again. I know I am well prepared and my plan is to jump over 230 already in Rome. The atmosphere was nice here in Ostrava and the crowds are always good to have - they push you to get better. There were not too many of them but they were great.

Nepokracoval jsem dal v závode, protože nejsem zdravotně v pořádku. Mam anginu a jeste me cekaji dva mezinarodni zavody. Do Ostravy jsem prijel bojovat o vitezstvi, vykon nebyl tak dulezity. To se povedlo, ted se potrebuji vylecit, vim, ze mam formu a uz na mitinku v Rime bych zase chtel skakat pres 230 cm. Atmosfera se mi libila, divaci jsou vzdycky fajn a dokazi atleta vyhecovat. Nebylo jich hodne, ale byli skveli.

8 Sep 2020 17:20

### Gatis Čakšs (LAT)

1st place - 83.41

#### Javelin Throw 800g M

I was very excited coming to Ostrava because I really wanted to compete. We started a bit different training with my coach lately because we thought that the season is over so I was a bit scared before we started tonight. I did not feel the right rhythm from the beginning but it was improving and I was fighting until the last throw. And I am glad I managed to win thanks to this attempt. It was not an ideal attempt but technically the best. Of course, I saw the throw of J. Vetter in Poland and I was kind of shocked because of his result. He is showing us we can get better. 97 meters - that is far far away from my result but I know I can also reach long distances in the future. Maybe not 97 meters but definitely further over 80m. I am not sure if my manager finds some next competitions this year so this can be the end of my season.

Do Ostravy jsem prijel velmi nateseny, protože jsem chtel strasne zavodit. S trenerem jsem jiz zacal trochu jiny trenink, protože jsem myslel, ze uz mam po sezone. Takze jsem byl pred zavodem trochu vystraseny a nevedel jsem, co mam cekat. Ze zacatku jsem uplne necitil rytmus, ale postupne jsem se zlepsoval a bojoval az do konce. Jsem rad, ze se mi povedlo vyhrat poslednim pokusem. Nebyl sice idealni, ale citil jsem se v nem nejlepe. Samozrejme jsem videl pokus J. Vettera v Polsku a byl jsem tak trochu v soku. On nam ukazuje, ze muzeme byt lepsi. 97 metru - to je uz skutecne daleko. Vim, ze mozna nebudu nikdy hazet 97, ale vim, ze muzu jit mnohem dal za 80 metru. Nevim, jestli mi manazer jeste ted dokaze najit nejake zavody, takze tato soutez muze byt pro mne ukoncenim letosni sezone.

8 Sep 2020 17:47

### Zuzana Hejnová (CZE)

6th place - 40.80

#### 300 m Hurdles W

It was not so much good for me. It was cold today but the atmosphere was good. I like that we could meet with viewers. This season was not good for me. I am not able to get fit and I hope that next season will be better for all of us.

Nebezelo se mi ni nic moc, bylo pomerne chladno. Atmosfera byla super, jsem rada, ze lide prisli. Letos je to celkove velice zvlastni atmosfera, nedokazala jsem se dostat do formy, takze doufam, ze nasledujici sezona bude lepsi a vse se bude vyvijet lepsim smerem.

8 Sep 2020 18:41

# 59th Ostrava Golden Spike

Ostrava

## Holly Bradshaw (GBR)

1st place - 4.60

### Pole Vault W

The temperature was OK, maybe a bit cold but it was also windy so it was more difficult to do it. I felt I was a bit too close in my run up. It was also hard for me as my grand dad passed away on Friday. On Saturday, I had the British championships but I wanted to continue competing so that he would be proud of me. I managed 4.60, I won, so I think I did well. This is the end of the season for me. But I know I can come up next year stronger and go higher. I was glad to be here.

Pocasi a venkovní teplota byly v pohode, možná trochu větrno, což možná ztěžovalo podmínky. Bylo pro mě dnes trochu obtížnější bezet, protože v pátek mi v pátek zemřel dedeček. V sobotu se ve Velké Británii konaly prebory, chtěla jsem zavodit i proto, aby to zeshora viděl a byl na mě pyšný. Povedlo se mi zvítězit a skocit 4.60, s čímž jsem spokojena. Letosní sezona pro mě Zlatou třetrou končí. Ale vím, že do příští sezony naskočím silnější a budu skákat ještě vys. Jsem moc ráda, že jsem tu mohla zavodit a účastnit se tohoto mítinku.

8 Sep 2020 18:41

## Femke Bol (NED)

1st place - 38.55 (WL, MR, NB)

### 300 m Hurdles W

I did not expect to beat Zuzana Hejnova and Lea Sprunger, but I hoped and believed the whole time. I made a few mistakes during the race, it could have been even faster, but I am more than happy with this time. We worked hard during the coronavirus period. I ran a lot of kilometers in the forest during the lockdown. I was very excited to run in such a great atmosphere in front of the spectators. This meeting is well organized.

Ne, že bych přímo čekala, že porazím Zuzanu Hejnovou a Leu Sprunger, ale doufala jsem a věřila jsem celou dobu. Při závodech jsem udelala pár chyb, mohlo to být ještě rychlejší. S časem jsem ale víc než spokojena. V období koronaviru jsem tvrdě dřela, nabíhala jsem spoustu kilometrů v lese a vyplatilo se to. Byla jsem také nadšená z toho, že jsem mohla zavodit konečně před diváky v tak skvělé atmosféře. Tento mítink je perfektně zorganizovaný.

8 Sep 2020 18:51

## Arthur Gue Cissé (CIV)

1st place - 15.15 (MR, NB)

### 150 Metres M RA

I ran this distance for the first time in my career so I am glad it was the victory right away. I was looking forward to this competition in Ostrava and I know that also Usain Bolt liked it too. I beat the world champion Gulyiev tonight, that is interesting. But it was in the event which is not that usual. I still prefer the 100m. This was just too long for me.

Bezel jsem tuto trať poprvé a jsem rád, že je z toho hned vítězství. Do Ostravy jsem se těšil, vím, že tady rád jezdil Usain Bolt. Porazil jsem mistra světa Gulyieva, to je zajímavé. Ale bylo to na tráti, která se moc nebeha. Já mám stejně rádi stovku. Tohle bylo na mě příliš dlouhé.

8 Sep 2020 19:01

# 59th Ostrava Golden Spike

Ostrava

## Ernest John Obiena (PHI)

1st place - 5.74 (SB)

### Pole Vault M

I feel good, I am so excited to be here. I can not really complain. My season was so weird (it is going only since August) but I think it was weird for everyone. In last months I stayed in Italy and tried to stay fit. We tried to make the best we can. I am very happy to compete again, the pause was so long. My coach is not so happy with my today's result. It is my normal result, nothing surprising. I am so excited to be here and as I enjoyed this meeting. I hope that I will be invited to Continental Tour and Diamond League.

Citím se dobře, jsem šťastný, že mohu být tady. Nemohu si stěžovat. Má sezona byla zvláštní (začala až v srpnu). Myslím si ale, že je to divně asi pro každého. Předtím měsíce jsem strávil v Itálii a snažil se udržet ve formě. Snažili jsme se s trenérem udělat to nejlepší, co jsme mohli. Je užasné znovu zavodit, ta pauza byla moc dlouhá. Můj trenér ale s mým dnešním výkonem není moc spokojený. Je to takový můj standard, nic zvláštního nebo překvapivého. Doufám, že dostanu pozvánku na Continental Tour a diamantovou ligu.

8 Sep 2020 19:09

## Karsten Warholm (NOR)

1st place - 47.62 (MR)

### 400 m Hurdles M

It is always nice to get the victory and to win. I was a bit surprised tonight, I really thought it was a bit faster and I was also checking the board. Maybe I was getting a bit tired in the end. But still, it is very much, this is a sport and you have to take whatever you get. I actually asked the organisers to move this event and I am glad they did it. You never know. You have to make the decision before the race and that is the way it works. I appreciate that. It is hard to say how it would be if we ran the 300m hurdles like women. I like the 300 but I also like the 400 m hurdles. Coming to Ostrava, I think we were kind of getting used to this health situation and we are clever to do the right decisions in the right time. I was not scared but of course, I am very aware. I try to take my responsibility. I have a plan about going to the Rome DL but the time will show. I like Ostrava, the organisers are super nice so if I have the chance next time, I would come back again.

Je vždy super, když zvítězíte. V podstatě jsem byl dnes docela překvapený, protože jsem myslel, že ten čas byl trochu rychlejší.. Možná jsem byl už trochu unavený v závěru. Dokonce jsem také sledoval tabuli s časem. Ale stále je to skvělý výkon, je to sport a musíte brát, co máte. Před mítinkem jsem sam požádal organizátory, aby tento start trochu posunuli v časovém rozpisu a jsem velmi vděčný, že to pro nás udělali. Nikdy nevíte, jaké to mohlo být, ale musíte udělat rozhodnutí už před závodem. Tak to prostě funguje a já si toho vážím. Težko říct, jaké by byly výsledky, kdybychom běželi 300 m překážek jako ženy. Mám rád 300 ale i 400 metrů. Když jsem přijížděl do Ostravy, neměl jsem strach ze situace ve světě, ale musíte být opatrní. Myslím, že máme nadání dělat správná rozhodnutí ve správný čas. Nebál jsem se, ale byl jsem ostražitý. Ted je mým plánem diamantová liga v Římě, ale uvidíme časem. Do Ostravy přijedu zas velice rád, když budu mít tu šanci.

8 Sep 2020 19:11

# 59th Ostrava Golden Spike

Ostrava

## Ryan Crouser (USA)

1st place - 22.43 (MR)

Shot Put 7,26kg M

My ambitions were to go far tonight and to throw well. This is my 4th day in the country so I am a little bit jetlagged, a bit flat and tired today. But 22.40 - I was really happy with that and I also executed it well. I am excited with going forward and the meeting record - I came here to do that. I remember when it was done by Tom. The conditions and the circle was good and when I kind of get used to the time change, maybe a couple more meets and I will throw far. This season has been a challenge after the training in my garage.

Mým cílem bylo dnes hodit daleko, ale hlavně hazet technicky dobre, coz se mi myslim i podarilo. Toto je muj ctyrty den v teto zemi, takže jeste trpím casovym posunem a jsem trochu unaveny. Ale 22.40 je dobry vykon a jsem hlavne hrozne rad, ze se mi darilo hazet dobre technicky. Jsem nadseny, ze se posouvam dal a ze jsem vylepsil rekord mitinku - pamatuji si, kdyz ho hodil Tom. Podminky i kruh byly dobre a kdyz si zvyknu na casovy posun a absolvuji jeste par mitinku, tak verim, ze to pujde daleko. Tato sezona je skutecne vyzva po tom, jak jsem musel trenovat v garazi.

8 Sep 2020 19:25

## Dafne Schippers (NED)

1st place - 16.56 (MR, EB, NB)

150 Metres W

I am really really happy, I did not expect this. I heard It is a new European record, so it is something very special for me. Couple weeks ago I was fighting with back injury and I could not train as normal, so it makes me really happy with time like this. 150 meters track is perfect for me I can run fast and not that far. 200 meters makes me more tired, so it is really really perfect distance for me, I guess. Even if I think this distance is closer to 200 meters - you need to go as fast as possible but you can not go as fast as 100 meters because it is too long. I really enjoyed today's race even if I hoped for a little warmer weather. I also really enjoyed to run in front of spectators, because 2 days ago I ran before the completely empty stadium and that was crazy.

Jsem velmi stastna, necekala jsem to. Slyela jsem, ze je to novy Evropsky rekord, to je pro me neco uzasneho. Par tydnu zpatky jsem se trapila se zady a nemohla jsem trenovat tak, jak jsem zvykla. Jsem proto s timto vykonem nadmiru spokojena. Trat 150 metru je pro me perfektni distanci, muzu bezet velice rychle a nebezi se pri ni tak daleko. Trat 200 metru me vice unavuje. Presto si myslim, ze trat je blize dvoustovce nez stovce. Musite bezet tak rychle jak to jen jde, ale neda se bezet tak rychle jako pri stovce, protoze na to je to moc dlouhy beh. Velmi jsem si dnesni zavod uzila, prestoze jsem doufala v trochu teplejsi pocasi. Bylo take uzasne bezet pred divaky, kteri mi fandili, protoze pred dvema dny jsem bezela pred kompletne prazdnym stadionem a byl to dost divny pocit.

8 Sep 2020 19:37

# 59th Ostrava Golden Spike

Ostrava

## Barbora Špotáková (CZE)

1st place - 65.19 (SB)

### Javelin Throw 600g W

This win is very important to me because it is not a secret that I usually do not do well in Ostrava. Finally, I broke the spell. I did not expect it, really, I thought that the javelin would fly somewhere to the level of 61m. This performance really surprised me. It is just a pity for the fans that it came in the first round. It also reminded me of the World championships some years ago when I also froze the competition with the first attempt. I started so well and then I could not improve in the competition. This year's Golden Spike was great and I am grateful I had the chance to compete here in front of all the fans. This is only my second victory at this meeting in whole my career. It is clear, that it is not easy to win in Ostrava.

Jsem nadsena, protože jsem prolomila to, že se mi v Ostrave nedari. Nečekala jsem to, myslela jsem, že oštep poletí někde na hranici 61 metru. Tenhle výkon mě opravdu překvapil. Škoda pro diváky, že to bylo hned v prvním pokusu. Trochu mi to připomnělo mistrovství světa někdy před deseti lety, kdy jsem prvním pokusem taky zamrazila závod. Skvěle jsem začala a pak už jsem se nedokázala zlepšit. Letosní tretra byla skvělá, jsem ráda, že jsem tady mohla před skvělými fanoušky být. Je to vlastně teprve moje druhé vítězství na tomto mítinku, je vidět, že v Ostrave se nevyhrává snadno.

8 Sep 2020 19:42

## Laura Muir (GBR)

1st place - 1:58.84 (SB)

### 800 Metres W

Yes, I am a bit surprised for my achievement and how fast I was. I thought I was really going to race for the position a bit more and see what I can do. The time is very good and I am happy about it but it could have been even a bit faster if I had someone with me in the last 50m. The weather was OK - I am used to cold, I am from UK. I have two more races this season and I will be done. Of course, I would love to win again.

Skutečně jsem překvapena mojim výkonem a tím časem. Myslela jsem, že se v závodu budu muset mnohem víc prát o pozice v balíku a pak uvidím, co se bude dít. Ale ten čas je skutečně dobrý a myslím, že kdybych měla ještě někoho, kdo se mnou beží posledních 50 metrů, tak by to bylo ještě rychlejší. Pochytilo bylo OK - jsem zvyklá na chlad, vzdýl jsem z Velké Británie. Už jen dva další závody a mám po sezóně. Jasné, že chci opět vyhrát.

8 Sep 2020 19:49

## Jake Wightman (GBR)

1st place - 1:44.18 (PB)

### 800 Metres M

I feel good, I like to fight. I was going to run 800m and approach like I was going 1500 and just try to do it in the home straight. It happened so I am pleased. Because there is no major championships this season, it was important to stay quick. That was also the reason to run 800m. I am very pleased about my PB by almost half a second. But to get the win was even more important to me today. Next week is my last one. Next plan - I hope to go 1500m in Tokyo. But we still have one year before that so I hope to stay in one piece and go through the training in winter.

Pocity jsou dobré, rád se peru o vítězství. Chtěl jsem to běžet jako kdybych startoval na 1500 m a zkusit, jak to vypadá na poslední rovině. Podarilo se to, takže mám radost. Protože letos nemáme žádný velký šampionát, je důležité udržet si rychlost. Proto jsem se rozhodl běžet 800 m. Jsem hrozně rád za nový osobák, který jsem si vylepsil o skoro půl vteřiny. Ale ještě důležitější bylo dnes vyhrát. Příští týden mám poslední závod. Další plán je běžet 1500 m v Tokiu. Ale stále nám zbývá ještě rok na přípravu, tak doufám, že to preziju a úspěšně absolvuji zimní přípravu v zdraví.

8 Sep 2020 20:05

# 59th Ostrava Golden Spike

Ostrava

## Sifan Hassan (NED)

1st place - 14:37.85 (SB)

### 5000 Metres W

Because of this one hour race, I am still tired. It was tough because of my body but I just tried to do the best I could in the last 400 metres. It is good, I am glad to be here and to win. Actually I don't have any thoughts in my head because I have never done such races in just four days so I just wanted and tried to win. The weather was good and I like to be here despite the covid-19 situation. Because of this situation, I have not seen so many people cheering this season. It was very nice and good for the competition.

Kvůli hodinovce, kterou jsem bezela jen před několika dny, se cítím stále unavena. Bylo to dnes těžké kvůli memu telu, ale prostě jsem chtěla ze sebe dát to nejlepší, co se dalo a zabojovala jsem v posledních 400 metrech. Je to dobré, jsem ráda, že jsem tady mohla být, a že jsem nakonec vyhrála. V podstatě teď na nic nemyslím, protože nikdy v životě jsem nebezela takové závody jen ve čtyřech dnech. Podmínky byly dobré a mám radost, že jsem tady mohla zavodit i před situací s covidem-19. Kvůli tomu jsem letos snad ani neviděla fandit tolik diváků, jako bylo tady. Bylo to hezké a moc nám to pomohlo.

8 Sep 2020 20:17

## Faith Kipyegon (KEN)

1st place - 3:59.05 (MR, SB)

### 1500 Metres W

To be honest I expected little more, but I was tired and I really did my best tonight. Conditions were really good for me - it was not too rainy or windy what is amazing even if the weather was little colder. I did not have any special tactics for today's race, just wanted to do my best.

Abych byla uprimná, čekala jsem od sebe ještě trochu více, ale byla jsem unavena a dnes jsem ze sebe vydala to nejlepší. Dnes večer jsem pro to měla skvělé podmínky. Nepršelo ani nebylo moc větrno, což je pro mě vždy ideální, i když bych snesla trochu teplejší počasí. Pro dnešní závod jsem neměla žádnou speciální taktiku, chtěla jsem ze sebe prostě vydat to nejlepší.

8 Sep 2020 20:24

## Jacob Kiplimo (UGA)

1st place - 12:48.63 (MR, PB)

### 5000 Metres M

I am happy that the fans could come here and cheer for us. I wanted the fast time, I kept pushing. One lap to go, I tried to speed up and it was a fight in the home straight. It was wonderful. Conditions were good for me and if I have the chance again, I will come back.

Jsem fakt rád, že tady mohli být fanoušci a povzbuzovat nás. Chtěl jsem předvest rychlý čas, tak jsem na to tlačil. Hlavně v posledním kole jsem musel zabrat a před cílem to už byl boj. Bylo to skvělé. Podmínky mi vyhovovaly a když budu mít tu šanci, tak opět přijedu.

8 Sep 2020 20:34

# 59th Ostrava Golden Spike

Ostrava

## Daniel Stahl (SWE)

1st place - 66.42

### Discus Throw 2kg M

For me it was very important to win this competition. I have been competing now three competitions in four days, so I feel pretty tired right now. I need to go back to Sweden now and train before the next races, which I have on Saturday and Tuesday. I need to train now, but I am very happy with the victory of course. The sector was good - nice circle, nice crowd and I really liked the atmosphere here in Ostrava. Most of today was just about power, my technique was bad and mentally it was bad also. It is pretty bad result for me 66 meters.

Bylo pro me velmi dulezite vyhrat tento zavod. Absolvoval jsem tri soutezve ve Ctyrech dnech, takže se ted citim velmi unaveny. Potrebuji se vratit co nejdrive zpatky do Svedska a jeste potrenovat pred dalsimi zavody, které me cekaji hned v sobotu a v utedy. Potrebuji trenovat, ale momentalne se samozrejme raduji z vitezstvi. Sektor byl skvely - dobry kruh, plno divaku a skvela atmosfera. Technicky ani mentalne jsem na tom ale nebyl dneska dobre, vsechny me pokusy byly pouze silove. 66 metru je pro me velmi spatny vysledek.

8 Sep 2020 20:51

## Jakob Ingebrigtsen (NOR)

1st place - 3:33.92

### 1500 Metres M

Originally we thought that this race did not suit our plans for this season and I did not plan to run. But I am a racer so why just to sit at home and watch? I wanted a good tactical race. It was yesterday morning after my morning intervals, my father and the trainer said that there are some fast guys who are going to race. We contacted the organisers and they managed to get me here. Now, I am glad that we did this decision. I knew it was not optimal for us to manage the travel just a couple of our before the competition, but I am a racer and just wanted to race. We were supposed to run 3k in Rome but my main focus now is the nationals. Then just relax and to stay focused for the next year.

Puvodne jsme mysleli, ze tento zavod uplne nezapada do planu nasi sezony a nemel jsem tady bezet. Ja jsem ale zavodnik, tak proc sedet doma a divat se? Chtel jsem absolvovat dobry takticky zavod. Bylo to jen vcera rano po intervalovem treninku, kdy prisel muj otec a trener a rekl, ze tady budou rychli zavodnici. Kontaktovali jsme organizatory a oni me sem dokazali dostat. Ted jsem za to rozhodnuti rad. Vim, ze to neni uplne optimalni, zarizovat cestu jen nekolik hodin pred zavodem, ale jsem proste zavodnik a chtel jsem soutezit. Meli bychom ted jit 3 km v Rime, ale soustredim se ted hlavne na narodni sampionat. Pak uz me ceká jen relax a priprava na dalsi rok.

8 Sep 2020 20:58

## Christian Taylor (USA)

1st place - 17.46 (WL, SB)

### Triple Jump M

I have been here since 2007. This city means so much to me and we become really good friends with the manager too. I feel a bit sad everytime I leave Ostrava and I could not reach the 18m because I believe the city and the fans deserves it. I always feel very safe here and I am glad we had this meeting also in this difficult year. Thank you Ostrava for having me again. Now we just pray for Tokyo next year.

Jezdim tady od roku 2017. Toto mesto pro mne znamena strasne moc a take jsem se hodne spratelil s manazerem mitinku. Vzdy se citim trochu smutny, kdyz odchazim a neskocim 18 metru protoze verim, ze toto mesto si to zaslouzi a fanousci take. Vzdy se tady citim velmi bezpecne a jsem rad, ze se poradal i v tomto komplikovanem roku. Diky Ostravo, ze jste mne opet pozvali. Ted se muzeme modlit za Tokio pristi rok.

8 Sep 2020 21:27