

## FLASH QUOTES

### Malwina Kopron (POL)

1st place - 74.74 (SB)

#### Hammer Throw 4kg W

This is my first victory at the Golden Spike and it made my day. From my point of view, the weather was great because the circle was faster after the rain and it suited me well. The next best thing was that the competition was held at the main stadium. My second victory in a row after the Split. But I do not think I am in the top shape yet. It should come just before the Olympics. I improved technically and that is the main thing for me. I think it will be necessary to throw over 76m to get a medal in Tokyo. And I also want to achieve this.

Je to moje prvni vitezstvi na Zlate tretre a ma z toho obrovskou radost. Pocasi bylo z meho pohledu perfektni, protoze po desti byl kruh rychlejsi, coz mi vyhovovalo. A zavodit na hlavnim stadionu, to byla pro mne trefa do cerneho. Vyhrala jsem druhy zavod za sebou, po Splitu tady v Ostrave. Ale nemyslim, ze to znamena, ze jsem v top forme. Ta by mela teprve prijít pred olympiadou. Zlepsila jsem se technicky, to je hlavni. Na medaili v Tokiu bude podle mne potreba hodit pres 76 metru. To bych chtela zvladnout i ja.

19 May 2021 15:49

### Jacob Kiplimo (UGA)

1st place - 26:33.93 (WL, PB)

#### 10000 Metres M

First of all, I want to thank organisers for this great race. It was very exciting to be here. For me, everything was perfect today. The weather was nice, everything worked well. I did not expect such time - I was hoping for something under 27. The seventh time in the history is something I really did not even think about. Of course, Tokyo is a big target now but I have to qualify first, focusing on 10k. Then I will talk to my coach and if he says we are going to double, I will double in Tokyo. I will do it.

Nejprve bych chtel podekovat organizatorum za tento skvely zavod. Bylo to skvele zde byt. Pro mne dnes vse vyslo ideáne. Pocasi bylo idealni a vsechno probehlo hladce. Neocekaval jsem takový cas - doufal jsem v neco pod 27 minut. Sedmy nejlepsi cas v historii je neco, na co jsem opravdu nepomyslel. Samozřejmě, Tokio je ted hlavnim cilem, ale nejprve se musim kvalifikovat se zamerenim na 10 km. Potom si promluvim s trenerem a pokud rekne, že pujdeme do double, pujdeme v Tokiu do double.

19 May 2021 17:01

### Yasmani Copello (TUR)

1st place - 49.21 (SB)

#### 400 m Hurdles M

This result is OK for me because I am coming back from a small injury. I trained a lot and I had some problem with my right tight. But now it is OK and I am getting faster and faster towards Tokyo. Maybe in Doha, I will improve even more. This is the first time I won this beautiful trophy in Ostrava and I am very glad for this victory.

Jsem s vysledkem spokojeny, protoze se vracim k zavodeni po drobnem zraneni. Hodne jsem trenoval a mel jsem problemy se svalem na prave noze. Ted uz jsem ale v poradku a moje forma roste smerem k Tokiu. Mozna se jeste zlepsim na dalsich zavodech v Dauha. Je to moje prvni vitezstvi v Ostrave a jsem za to moc rad.

19 May 2021 18:00

## Nikola Ogrodníková (CZE)

2nd place - 65.13 (SB)

### Javelin Throw 600g W

I'm so excited. All trainings aimed to this result. I have to say that I was nervous. I really wanted to win, but unfortunately I didn't. It was great to compete in front of at least some spectators. Moving my season best two times this season shows that my form is stable. We knew that if I will be throwing stable, results will be good. 65.13 is not my limit, I think that I can move my limit further. I don't have many races behind me so we will see what will happen next.

Jsem nadsena. Treninky smerovaly k takovemu vysledku. Musim se priznat, ze jsem byla nervozni. Chtela jsem vyhrat, ale nevyslo to. Bylo fajn opet zavodit na stadionu alespon pred nekolika fanousky. Druhe posunuti letosniho maxima je pro me signalem stabilni formy. Tusili jsme, ze kdyz budu hazet stabilne, tak z toho budou v lete dobre vykony. 65.13 ale neni muj limit a myslim si, ze to mohu posunout jeste dal. Ted nejsem vyzavodena, tak uvidime co dal.

19 May 2021 18:08

## Christin Hussong (GER)

1st place - 66.56 (SB)

### Javelin Throw 600g W

I threw my season best today, so it was a really good competition for me. I wanted to throw over 67 m and I believed in myself. However, it was my second meeting this year and I am improving step by step. I felt in a good shape already at the previous meeting in Split. So I knew I can throw well today. I could improve a little bit my technique and try to be 'taller' during the attempts. I am confident that I can throw my personal best this year. I made only small changes in my technique during the preparation for summer season. I am heading home now for another meeting in Germany.

At my first meeting in Split I saw Maria Andrejczyk throwing over 71 m and I was shocked, we all were. It was a great throw.

Dnes jsem hodila nejlepsi vykon sezony, takze jsem opravdu spokojena. Chtela jsem prekonat 67 metru, verila jsem si na tento vykon. Bylo to moje druhe letoni vystoupeni, ale citim, ze se postupne zlepšuji. Un na mitinku ve Splitu jsem se citila velmi dobre. Proto jsem citila, ze mohu i tady v Ostrave podat dobry vykon. Jeste bych potrebovala zapracovat na technice a rozbehu. Ale verim, ze letos mohu dosahnout i na osobni rekord. Behem pripravy jsem pracovala na technice a uvidime, jak to dopadne na dalsich zavodech doma v Nemecku. Na mitinku ve Splitu jsem videla jak Maria Andrejczykova hodila pres 71 metru a byla jsem v soku. Byl to skvely hod.

19 May 2021 18:15

## Jessie Knight (GBR)

1st place - 54.74 (PB, EL)

### 400 m Hurdles W

I could not ask for a better start of the season. I am not that much experienced athlete so I am still getting used to run with these girls. The preparation for this season was not easy as we did not have access to the venues. This is my third year with my new coach and every year I am just getting used to this training. I am learning new things and getting better. My next big start will be the British trials so hopefully we will qualify for the Olympics.

Nemohla jsem ani doufat v lepsi zasatek sezony. Nejsem zase az tolik zkusena, takze se na souboje s nejlepsimi zenami teprve zvykam. Priprava na sezonu nebyla snadna protoze jsme nemeli moznost srovnavat vykony. S novym trenerem spolupracuji tretim rokem a kazdy rok si na jeho metody zvykam. Ale ma to vysledky. Stale se zlepšuji a ucim nove veci. Mym dalim krokem bude britska olympijska kvalifikace, verim ze se do Tokia kvalifikuji.

19 May 2021 18:20

## Augustin Bey (FRA)

1st place - 8.02 (SB)

### Long Jump M

During winter I was injured and due to that I was limited when it comes to competing during the indoor season. I am very satisfied with my result today, I jumped 8.02 which is just 11 centimeters less than my personal best. Therefore, I am very happy and now I am going back to France for another meeting.

Behem zimy jsem se zranil, což ovlivnilo moji přípravu na letní sezonu. Proto jsem i s výkonem 802 spokojen. Jen to vlastně jen o jedenáct centimetrů za svým osobním rekordem. Mam z vítězství veliku radost a teď se vracím zpět do Francie na další závody.

19 May 2021 18:27

## Armand Duplantis (SWE)

1st place - 5.90 (=SB)

### Pole Vault M

It was my first meeting of the summer season so I just needed to get the rust away. It showed me that I am in pretty good shape. I did have a bit of problem with the running part today and just could not feel my legs doing the job I needed to do. The stadium in Ostrava is great, the environment is pretty nice as well, so it is definitely a place where I could jump pretty high. Maybe I will come back next year and jump higher.

Byl to první závod sezony, takže jsem se potřeboval zbavit rzi. Ukázalo mi to, že jsem v dobré kondici. Dnes jsem měl trochu problém s rozbehem. Prostě jsem cítil, že mi nohy nebehají, jak by měly. Stadion v Ostravě je ale skvělý. Prostředí se mi moc líbí a verím, že se tady da skákat hodně vysoko. Možná se příští rok vrátím a skocím ještě vys.

19 May 2021 18:46

## Filip Mihaljević (CRO)

1st place - 21.58 (SB)

### Shot Put 7,26kg M

I am glad I am back and could start my season in Ostrava. I was very sad I could not compete on my home soil in Split at the Throwing cup because they prepared everything for me there. But it was just a bad timing. I had a sore nerve in the neck but now it is OK. Nothing serious. Coming here, my plan was to show something over 21.50 so I am OK with this result. I saw other guys starting the season with huge throws but now I can build on this. Next stop is Doha and Florence.

Jsem rád, že jsem zpátky a mohu odstartovat sezonu zde v Ostravě. Byl jsem velice zklamán, že jsem nemohl zavodit na domácí půdě ve Splitu na Throwing cupu, protože tam pro mě vše připravili. Bohužel se to špatně seslo. Trápila mě bolest nervu na krku, ale teď už je to v pořádku. Nic vážného. Tady byl můj plán hodit něco kolem 21.50, takže jsem spokojený s tímto výsledkem. Viděl jsem ostatní startovat sezonu s velkými hody, ale teď mohu stavět na tomto výsledku. Další zastávka je Doha a Florencie.

19 May 2021 18:51



## Marcin Lewandowski (POL)

1st place - 3:35.57 (SB)

### 1500 Metres M

Victory at Golden Spike is always a big honor. This was my first competition of the current season. Who knows me know, that I'm starting slowly and I'm getting better during the next weeks and months. This race was hard. Finish with Gomez was not easy. Month ago he set a national record at for 1000m. Don't forget that I'm former 800m runner, so I always feel strong when I'm finishing.

Vitezstvi na Zlate tretre je vzdycky pocta. Byl to navíc muj první závod sezony. Kdo me zna ví, že začínám trochu pomaleji a zlepšuji se až postupně v dalších týdnech a měsících. Byl to těžký závod. Finis s Gomezem nebyl snadný. Vzdyt on před týdnem vytvořil národní rekord na kilometr. Ale nezapomente, že já jsem bývalý pulkar, takže se ve finisi cítím silný.

19 May 2021 18:57

## Keely Hodgkinson (GBR)

1st place - 1:58.89 (PB, ER20)

### 800 Metres W

It was a perfect race. I could not ask for more. I ran very fast time - my personal best and for the first time under 2 minutes. It is so important for me that I managed to break this limit. I am very pleased. The race was perfect and I was satisfied with the pace. So now I am absolutely on fire.

Byl to perfektní závod. Asi to ani nemohlo být lepší. Bezela jsem velmi rychle. Nový osobák a poprvé v životě pod dvě minuty. Je to pro mě velmi důležité, že se mi tuto hranici podařilo překonat. Závod měl výborné tempo, takže i z toho pohledu mi vše vyhovovalo. Jsem absolutně nadsena.

19 May 2021 18:58

## Getnet Wale (ETH)

1st place - 08:09.47 (WL, SB)

### 3000 Metres Steeplechase M

It was a good race just the weather was a bit too cold. Also, only one pacemaker was not enough. I would prefer two pacemakers and then the time could have been even better. This is my second time in Ostrava. I competed in 2017 but this is my first victory. This trophy was a big motivation to win.

Byl to dobrý závod, jen trochu chladné počasí. Jeden pacemaker nestačil. Já mám radši, když jsou v závodě dva. V Ostravě jsem podruhé. Byl jsem tady v roce 2017, ale tohle je moje první vítězství. Krasná trofej byla obrovskou motivací pro vítězství.

19 May 2021 19:18

## Max Burgin (GBR)

1st place - 1:44.14 (WL, ER20, PB)

### 800 Metres M

It was brilliant, I did a good job at this meeting. I knew I want to run fast time. The pacemaker helped me a lot, I kept pushing and pushing to run faster. I saw the race of my good friend Keely Hodgkinson who ran just before me. She ran so fast and I thought I just have to match it at least. I did treat myself for my tomorrow's birthday. I am looking forward to Great Britain Championship, it will definitely be interesting.

Bylo to skvěle, myslím, že jsem odvedl dobrou práci. Vedel jsem, že chci běžet rychle a pacemaker odvedl skvělou práci. Tlačil mě stále k rychlejšímu běhu. Viděl jsem závod mojí kamarádky Keely Hodgkinsonové, která bezela těsně předě mnou. Bezela skvěle a hodně rychle, tak jsem si řekl, že to musím sladit jejím výkonem. Dal jsem si hezký dárek k zitejším narozeninám. Teď už se těším na britský šampionát, který bude určitě zajímavý.

19 May 2021 19:33



## Kirani James (GRN)

1st place - 44.74 (SB)

### 400 Metres M

It is always good to come back and win again. It is a great experience to compete on the world stage again and to have this opportunity to travel. Ostrava will always be a special place for me. I am glad for the time but I still have some work to do, things we can improve. I will try to prepare as much as possible. The time was important but the main thing was to perform well and to stay healthy.

Vzdy je dobre umet se vratit a zase vyhrat. Je skvele, ze zase muzeme soutezit na svetove scene. Ostrava pro mne byla vzdy zvlastnim mistem. Jsem rad za cas, ktery jsem zabehl, ale sale mam pred sebou dost prace, abych se jeste zlepсил. Pokusim se na dalsi zavody pripravit co nejlepe. Cas byl samozrejme důležitý, ale hlavní bylo podat kvalitní výkon a nezranit se.

19 May 2021 19:38

## Sha`Carri Richardson (USA)

1st place - 22.35

### 200 Metres W

I would say it was a good result for the conditions and the weather. I was in amazing field today. The girls definitely get me the push. I think I did a good race today. It was about the execution. I am glad to be here and compete, to be the athlete that I am. Of course it is different to run overseas but the track is the same and the meters are the same. Another race, another day. I am proud to represent myself and my country. Next stop Gateshead.

Rekla bych, ze to byl s ohledem na podmínky a počasí dobrý výsledek. Měla jsem dnes velmi silné soupeřky, které mě motivovaly. Byl to dobrý závod. Celkové jeho provedení. Jsem pyšná na to, že jsem mohla tady být jako atletka, jako závodnice. Je samozřejmě trochu jiné behat v zahraničí, ale trat je stejně dlouhá všude. Jiný den, jiný závod. Jsem hrdá na to, že mohu reprezentovat svoji zemi a mým dalším startem bude závod Gateshead.

19 May 2021 19:46

## Hugues Fabrice Zango (BUR)

1st place - 17.20

### Triple Jump M

My first today's jump was 17.14 so it was good for me. I started the competition in the right position but I did not go further after. I think there were some good points on this competition, like my run-up was good and I think I fixed it and the next competition will be better. I think the cold weather was a little disadvantage for me but we all have to do our best whatever the weather is.

Můj první dnešní skok měl 17.14 metru, takže to byl pro mě dobrý start. Začal jsem závod na správné pozici, ale potom už jsem se neposunul dále. Myslím si ale, že v tomto závodě jsem měl i dobré body. Treba můj rozbeh byl dobrý, s tím jsem spokojený. Myslím si, že jsem to zvládl a další závody budou jen lepší. Chladné počasí bylo pro mě trochu nevýhodou, ale všichni vždy musíme podat co nejlepší výkon bez ohledu na počasí.

19 May 2021 20:01

## Joshua Cheptegei (UGA)

1st place - 07:33.24 (WL, PB)

### 3000 Metres M

You know, this race was for me. I decided to come here, of course to win. It was a kind of a speed test. It is a bit sad for the sport to run in front of the empty stands. But at least we had some fans coming here to support us. I hope it will improve next time without covid. My next stop is the Diamond League in Florence, I will run 5k. Then I travel back home for the training.

Víte, tenhle závod byl můj. Rozhodl jsem se tady přijet a vyhrát. Byla to zkouška rychlosti. Pro sport je ale trochu smutně behat před prázdnými tribunami. Tady byli alespoň nějací fanoušci, kteří nás povzbuzovali. Věřím, že se to brzy zlepší, až pomine covidová doba. Mým dalším startem bude Diamantová liga ve Florencii, kde pobezím 5000 metru. Teprve pak poletím domů k další přípravě.

19 May 2021 20:02

## Johannes Vetter (GER)

1st place - 94.20 (WL, SB)

### Javelin Throw 800g M

It was a great throw but of course the world record would be even better. I am very happy with the whole serie. I did not have any competitor during this meeting. It was a great training for me. I did only small mistakes and managed to hit javelin very clean-

Byl to skvělý hod, ale samozřejmě světový rekord by byl ještě lepší. Jsem velmi spokojený s celou soutěží. Neměl jsem v průběhu soutěže zadního soupeře. Byl to pro mě skvělý trénink. Udal jsem jen malé chyby a zvládl házet velmi čiste.

19 May 2021 20:11

## Fred Kerley (USA)

1st place - 09.96

### 100 Metres M

I feel good, cannot complain. I got two good runs here. So I can get ready for the 400 now. To run both - it was a part of the training cycle. Generally, the 200 is the more important for me than the 100. I focus on that more. It feels nice in Ostrava, definitely I will come back. It will be my first trophy I won here. I put all my medals and trophies on a special place at home.

Cítím se dobře, nemůžu se stěžovat. Měl jsem tady dva dobré běhy. Teď se můžu začít připravovat na 400 m. Bězet obojí - to bylo součástí tréninkového cyklu. Obecně je pro mě dvousetovka důležitější než stovka, víc se na ni soustřeďuji. V Ostravě se cítím dobře. Určite se sem vrátím. Je to moje první trofej, kterou jsem tady vyhrál. Všechny moje medaile a trofeje si doma dávám na speciální místo.

19 May 2021 20:19

## Kenny Bednarek (USA)

1st place - 19.93 (SB)

### 200 Metres M

I ran a really good time. It was cold, so I needed to keep myself warm up all the run. I feel I am progressing well and I am in a great shape. All I wanted to do is to run a fast time and I managed to. Considering the jet leg and cold weather it was a great success. I feel very confident before the USA trials.

Běžel jsem velmi rychlý čas. Byla opravdu zima a musel jsem se neustále udržovat v teple. Cítím, jak se zlepšuji a jsem v opravdové formě. Chtěl jsem především běžet rychlý čas a to se mi povedlo, s ohledem na jet leg a studené počasí je to opravdový úspěch. Před americkým šampionátem si dost věřím.

19 May 2021 20:25