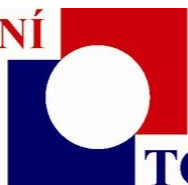


**ZÁKLADNÍ
ŠKOLA**



TOMÁŠE GARRIGUA MASARYKA

RunTour

Závěrečná práce žákyně 9. ročníku

Školní rok **2019/2020**

Sára Kubíková, 9. B

Annotation

I decided to write my final work about my favourite sports event – RunTour. I chose this topic because these races are really important and awesome for me and because I am really interested in sports, particularly in running. First I am going to explain what RunTour is all about. I will tell you what individual races in all towns look like. Then I will tell you how these races work from morning to the end. In my final work I would like to introduce partners and organizers of this event. In the next part I want to write about my RunTour experiences and achievements. And last but not least I will describe my sports preparation.

Poděkování

Chtěla bych moc poděkovat mému tátovi, díky kterému se akce RunTour můžu pravidelně účastnit. Také paní učitelce Šebelové za pomoc při zpracovávání mé závěrečné práce a paní učitelce Sotákové za cenné rady.

Obsah

Úvod	1
1. Co je to RunTour	1
1.1. Charakteristika závodu v jednotlivých městech	2
2. Průběh závodu	4
3. Partneři a organizátoři akce.....	6
4. Zážitky a úspěchy z RunTour.....	7
5. Moje výsledky	10
6. Moje sportovní příprava.....	10
Závěr	12
Zdroje.....	12

Úvod

Téma RunTour jsem si pro svou závěrečnou práci vybrala proto, abych se dozvěděla něco víc o akci, kterou mám moc ráda. Také bych chtěla, aby moje práce někoho namotivovala k účasti, nebo alespoň k běhání. Můj původní plán byl, že se při psaní této práce navnadím na závody v roce 2020, které měly probíhat už od března. Bohužel ale kvůli nebezpečí nákazy koronavirem byly závody v Českých Budějovicích, Ústí nad Labem a v Brně zrušeny a zatím se neví, jak to bude s dalšími městy. Ve své práci jsem se rozepsala jak o akci obecně, tak i o svých osobních zážitcích.

1. Co je to RunTour

RunTour je běžecký seriál, probíhající každý rok v osmi městech České republiky. Moc se mi líbí, že na rozdíl od atletických závodů, na které často jezdím, není tento závod určený jen pro profesionální běžce, ale hlavně také pro rodiny s dětmi. Hlavním motem akce je „Je radost běžet“, s čímž naprosto souhlasím a RunTour tuto myšlenku šíří krásně.

Na každém závodě jsou hlavní trasy 5 km a 10 km, letos nově ve všech městech 3 km a dětské trasy (500 m pro nejmladší, pro starší děti a teenagery 1 km). Závody v každém městě jsou něčím originální.

Na prvním závodě jsme byli v Českých Budějovicích 8. 4. 2017. Akce se nám moc zalíbila, protože má příjemnou rodinnou atmosféru, při běhu Vám spousta lidí fandí a vůbec se nemusíte stresovat – chcete zpomalit – zpomalte, nikdo na Vás naštvaný nebude. Také se nám moc líbí hlavní myšlenky akce – pomoc ostatním. RunTour v letošní sezóně daruje 50 Kč z každého startovného nějaké charitní nadaci. Mně osobně se už od začátku líbila pomoc nadaci Leontinka. Na každém závodě můžete vidět spoustu nevidomých běžců s jejich vodiči, což jsou dobrovolníci, kteří nevidomým sportovcům pomáhají plnit jejich sny. Letos se bude přispívat na osm projektů, které nějakým způsobem souvisí se sportem. Nejvíce mě zaujala Česká atletika – podpora Českého atletického svazu a FN Brno – podpora Fakultní nemocnice v Brně, protože jsem atletka a v brněnské nemocnici trávím spoustu času.

Já jsem běžela dětský závod dlouhý 1000 m. Běželi ho dívky a chlapci do patnácti let. Z děvčat jsem se umístila šestnáctá a celkově třicátá osmá. Běh jsem si užila, ale nyní už vím, že tato vzdálenost je na mě moc krátká. Kilometrových závodů jsem běžela pouze šest, pak

jsem na RunTour začala běhat trať pro dospělé - 5 kilometrů. Moji sourozenci také běželi kilometrový závod, sestra teď už také běhá pět kilometrů. Máma pět km, táta deset.

1.1.Charakteristika závodu v jednotlivých městech

České Budějovice

V Budějovicích si spousta lidí už na začátku sezóny zaběhne dobrý čas, který je těžké překonat, protože zdejší trať je rovinatá, vede historickým centrem města, náměstím Přemysla Otakara II., kolem řek Vltavy a Malše, parkem Stromovka nebo i kolem Budvar arény. Já jsem tu závodila jen dvakrát pouze kilometrovou trať, a to v rocích 2017 a 2018. To podruhé bylo už nedobrovolně, chtěla jsem běžet 5 km, ale bohužel už jsem byla přihlášená jinak.

Ústí nad Labem

Druhým závodem seriálu bude letos Ústí. Tady jsem byla třikrát – jednou na dětském běhu a dvakrát na dospělém. Pětikilometrový závod se mi tady moc líbí – v první části běžíte hned vedle Labe, poté proběhnete podchodem pod kolejemi a pak zase zpátky čtvrtí Střekov, následně se proběhnete mezi domy a ke konci přeběhnete most Dr. Edvarda Beneše, otočíte se a běžíte do cíle. Ústí je jedno z mála měst, ve kterých vždy běhám bez vodičů, prostě jen tak, jak se mi zrovna chce. Stejně se mi ale mé výsledky odsud líbí.

Brno

Tady jsem si poprvé zkusila, jaké to je opravdu závodit na delší trať. Trasa vede kolem Brněnské přehrady a v dáli můžete vidět hrad Veverčí. Terén je mírně kopcovitý a na trati běžce ochlazují hasiči.

Ostrava

Ostrava je podle pořadatelů akce nejnáročnější na zorganizování. Zázemí závodu totiž není úplně typické – železářny v Dolních Vítkovicích. Zhruba poslední půl kilometru závodu se běží mezi budovami železářny, což je velmi zajímavé.



Obrázek 1



Obrázek 2

Olomouc

Smetanovy sady jsou na běhání téměř perfektní. Jediným problémem je, že se tady běhá vždy jen v té nejteplejší části léta. Právě kvůli tomu tu spousta lidí omdlivá a kolabuje. Závodila jsem tu jen jednou a udělala jsem si zde svůj osobní rekord (můj jediný čas pod 25 minut).

Karlovy Vary (Plzeň, Liberec)

V Karlových Varech bude v letošním roce RunTour poprvé, proto vím jen to, že zázemí závodu bude v prostorech místního letního kina. Trasa nejspíše povede po kolonádě k hotelu Thermal. Dříve se místo ve Varech běhalo v Liberci nebo v Plzni. Blížší informace o Liberci jsem rozepsala v kapitole Zážitky a úspěchy z RunTour. V Plzni jsem nikdy nebyla.

Praha a Pardubice

Tyto závody jsou rozepsané v kapitole Zážitky a úspěchy z RunTour.

2. Průběh závodu

Většinou kolem desáté ráno startují první závody pro děti (ty nejmladší nemusí mít ani rok a můžou jet klidně v kočárku). My přijíždíme na start závodu Rákosníčkův běh ročníku 2010, které běhá můj bratr. Daniel běhá závod dlouhý 1000 metrů. Dost rychle se zlepšuje, myslím, že už brzo mě dokáže na této trati předběhnout. Když na RunTour přijedeme, vždy nejdřív jdeme ke stánku LIDL ZAMĚSTNANCI, kde si vyzvedneme startovní balíčky. Dostáváme obálku, ve které se nachází naše číslo, spínací špendlíky, lístek do tomboly, kartička na jídlo zadarmo a páska na ruku, díky které máme zadarmo i pití. Také dostáváme vaky, ve které máme Rajec vodu, nějaké tyčinky a další drobnosti.

Když bráška doběhne svůj závod, býváme často překvapení, jak se jeho výsledky stále zlepšují. V cíli si může každý běžec vzít ovoce, tyčinky, sušenky, vodu, iontový nápoj, v podzimních měsících i čaj. Po dětských bězích probíhá dětská tombola. Dříve (v roce 2017) jsme se všichni tři sourozenci tomboly pro děti účastnili, ale ani tak se nám nikdy nepodařilo nic vyhrát.

V letních měsících závody startovaly o něco později než v těch chladnějších. Normálně totiž desetakilometrová trať začínala zhruba v poledne a pětakilometrová zhruba ve dvě hodiny odpoledne, ale časy se téměř vždy lišily. V létě ale touto dobou bývá největší vedro, což pro většinu běžců není příjemné. Proto býval start všech závodů posunut, aby počasí bylo přívětivější.

V sezóně 2019 byla vytvořena nová trať – Slevomat run 3 km. To se zalíbilo mojí babičce, která začala také běhat. Stala se tak asi osmým člověkem z mé rodiny, který aktivněji běhá.

V roce 2018 a 2019 běhal dětské běhy jen můj bratr, v roce 2018 jsme já, moje sestra (a s ní někdy táta) a máma běhaly závod na 5 km. Táta vždy běhal 10 km. V roce 2019 se máma rozhodla začít běhat 10 km také, protože na pětce jsem ji začala předbíhat.

Se sourozenci většinou chodíme fandit rodičům na start jejich závodu. Když odběhnou, jdeme se najíst nebo do našeho oblíbeného stánku – Brain football.



Obrázek 3

Jde o to, že si na hlavu nalepíte pásku se senzory mozku. Poté se snažíte co nejvíc vypnout mozek, na nic nemyslet. Čím méně přemýšlíte, tím víc se kulička uprostřed mezi dvěma protihráči přibližuje k bráně. Vyhrájete tak, že se vám podaří dát soupeřovi gól. Toto nás většinou zabaví na dost dlouho. Pak se jdeme třeba najíst anebo jdeme fandit. Po doběhu táty jdeme hned za ním a on nám z prostoru cíle donese sušenky nebo nějaké tyčinky. On se pak začne bavit s nějakými cizími lidmi, mezitím doběhne i máma a bavíme se s ní. Časově to vychází tak, že se hned potom se sestrou jdeme rozcvičit (já se rozcvičuju sama tak jako v atletice) a hned poté jdeme na společnou rozcvičku Lidl běžců.

Přibližně pět až deset minut před startem pětikilometrového závodu, který běžím já, Kristýna a jako její doprovod táta se jdeme postavit do startovního koridoru. Tam stojí vodiči, kteří mají na zádech vlaječku s časem, za který pět kilometrů uběhnou. Já si stoupám k času 00:25:00 a v průběhu běhu se buď rozhodnu zpomalit, nebo běžím celou dobu s vodičem, který dává běžcům různé rady. Těsně před startovním výstřelem hraje písnička We Will Rock You, po výstřelu Don't Stop Me Now, proto teď vždy když je slyším, vzpomenu si na krásnou atmosféru RunTour.

Po doběhu se občerstvím a napiju, pak si jdu pro svoje věci do úschovny a najím se. Na soukromém vyhlásování Lidl běžců bohužel vyhláshují jen zaměstnance, ne doprovody, takže v tomto mám já smůlu. Po oficiálním vyhlásování následuje tombola, ve které nikdy nikdo z mé

rodiny nic nevyhrál. My všichni ale vždy toužíme po hlavní ceně – běžeckých botách Salming. Po tombole odjždíme domů.

3. Partneři a organizátoři akce

Generálním partnerem je letos Pojišťovna VZP. To je po osmi letech velká změna, doteď to byla Česká pojišťovna. Ta se po osmi letech rozhodla spolupráci ukončit. Pro účastníky to znamená, že během závodu budou mít pro každý případ úrazové pojištění.

Hlavními partnery jsou Rajec, Lidl, Toyota, Alpine Pro a Skupina ČEZ, hlavním mediálním partnerem je Nova a Geometry. Pro mě osobně je nejdůležitější Lidl, protože díky němu má celá moje rodina (a spousta dalších) startovné a jídlo zadarmo. Partnerství s firmou Rajec se mi také moc líbí, protože po doběhu mám pitný režim zadarmo.

Zajímavějšími partnery jsou například Slevomat, v jehož stánku si můžete na kole štěstí vytočit poukázky, díky kterým toho máte šanci spoustu zažít, Alpa, Salming, který často dává poukázku na boty do tomboly pro první místo, nebo třeba RUN Magazine.

RunTour team organizátorů je mi velmi sympatický. Se spoustou z nich jsem se bavila i osobně a je na nich vidět, jak moc je organizace akce baví. Ředitelem organizačního výboru je Jan Dvořák. Běhá jako vodič na pětikilometrové trati, takže jsem se s ním při závodění několikrát setkala a moc mi pomohl. Na RunTour působí už sedm let, což je stejně dlouho, jako aktivně běhá. Jeho nejoblíbenější distance je 10 km.

Nikolu Mráčkovou znám od vidění hlavně ze sociálních sítí. Na starost má totiž sponzoring, marketing, komunikaci a média. Zároveň je ředitelkou závodu. Technickým ředitelem závodu je Michal Štýs a Miroslav Škopek se stará o komunikaci s běžci a registrace. Jirka Gruntorád je pro mě osobně jeden z nejsympatičtějších lidí z RunTour teamu. Stará se o společné rozcvičky pro všechny běžce, odborné články o běhání a PR. Spoustu závodů moderuje, někdy je i členem vodičského teamu.

S vodičským týmem se na RunTour můžete setkat jak na delších tratích, tak i všude možně v zázemí závodu. Vodiči pomáhají běžcům doběhnout na běžci stanovený čas. Jejich úkol je těžší, než se může zdát – musí perfektně znát trasu, aby věděli, kde mají přidat a kde ubrat, musí počítat s občerstvovacími stanicemi a počasím. Také se snaží běžce motivovat k lepším výkonům. Vodí na časy, které jsou u závodníků nejvíce oblíbené – Run 5 km má vodiče na 25, 30 a 35 minut, PVZP Run 10 km na 45, 50, 55 a 60 minut. Již čtvrtou sezónou je

trenérkou a poradkyní Lidl běžců vodička Simona Pancíř Švarcová. Pravidelně vodí na čas 60 minut v případě deseti km a na 35 minut pěti km.

4. Zážitky a úspěchy z RunTour

Moje rodina je hodně sportovně založená. Sestra je basketbalistka, bratr fotbalista, táta hraje florbal a máma se věnuje orientačnímu běhu. Všechny nás ale spojuje jeden sport – běhání. S tím začal můj táta, který poprvé sám vyběhl na Štědrý večer v roce 2012. Pořád si pamatuju, když máma v té době přímo nesnášela veškeré sporty. Dělávali jsme si z ní legraci, že vidět mámu běžet je skoro nemožné apod. Nyní je nejaktivnějším běžcem naší rodiny.

Právě akce RunTour nás všechny pořádně rozběhala. Přivedl nás k ní táta, který je zaměstnanec Lidl. Lidl je jedním z hlavních partnerů akce a svým zaměstnancům a jejich rodinám Lidl platí startovné. To se mi moc líbí, protože tím podporuje jak sportovně založené lidi, tak i zaměstnance, kteří by se třeba jinak ani nehýbali. Navíc se díky Lidlu hýbe i spousta dětí, protože Lidl je partner přímo dětských běhů.

Díky RunTour začala naše rodina cestovat po České republice. Nemyslím si, že třeba bez motivace toho, že poběžíme krásný závod ulicemi a technologickými areály Ostravy, bychom se tam někdy jen tak podívali.

Zrovna do Ostravy jsme si v létě roku 2018 udělali krásný několikadenní výlet. Ubytování jsme byli v Hlučíně, což je od Ostravy jen kousek. Spali jsme pod stanem v autocampu. Úžasná náhoda byla, že jeden večer byly ve vedlejším campu závody v ohňostrojích. Nám stačilo si sednout k rybníčku, který campy odděloval, a užili jsme si úžasný ohňostroj, který trval zhruba půl hodiny. Tento víkend jsme navštívili také Bolt Tower, což pro mě, jako pro atletku, bylo super. Zajímavý byl také Landek park, což je areál s největším hornickým muzeem v České republice. Také jsme navštívili ostravskou ZOO, kde nás nejvíce fascinovaly pářící se želvy. Zázemí závodu se nacházelo v areálu Dolních Vítkovic, který jsme si celý prohlídli v pátek před závodem.



Obrázek 4, Bolt Tower

V Liberci jsme se šli podívat na Ještěd a prohlédli jsme si místní ZOO.

Závod zrovna zde je specifický tím, že se běhá hodně v kopcích, proto jsou očekávány horší výkony, a i vodiči na tratích vodí na o pět minut horší časy. Prostor cíle bývá hned vedle ZOO, takže to tam nevoní moc vábně. V roce 2020 se tady závod nepoběží a Liberec bude nahrazen Karlovými Vary.



Obrázek 5

Každoročně největší závod je v Praze. Bývá tam sice vyšší kapacita běžců, ale vždy je naplněná, někdy i přeplněná. Schází se tu pravidelně více než 4 000 běžců. Zázemí závodu je v parku Ladronka, takže trať je celá po rovině a tím pádem je jedna z nejrychlejších. V roce 2018 jsem si v Praze zaběhla svůj tehdejší osobní rekord (00:25:46) a jako památku mi ho babička nechala vyryt do medaile. Byl to první závod, při kterém se mi podařilo předběhnout

moji mámu. Osobní rekordy tu padají proto, že je to poslední „opravdový závod“, běžci mají nejlépe natrénováno a počasí na podzim je přímo ideální. V Praze se také vyhlašují zlatí RunTour Masteri (ti běžci, kteří se v sezóně zúčastní minimálně sedmi závodů). Ti tady dostanou zlatou kouli. Tu má u nás pouze máma.

Nejoriginálnější závod je podle mě v Pardubicích. Tam se totiž závodí na zajímavém místě – na dostihovém závodišti. To znamená, že se na trati nachází i koňské překážky, jako třeba Taxisův příkop, Irská lavice nebo vodní příkop. Na RunTour jsem tu byla třikrát. Poprvé v roce 2017, když jsem běžela jen jeden kilometr, tam žádné překážky nebyly. V dalších dvou letech jsem už závodila v dospěláckých tratích. Některé překážky se (naštěstí) daly oběhnout, ale ty největší ne. Závod v Pardubicích je navíc poslední ze sezóny, což je tak v listopadu, takže bývá největší zima a častokrát tam touto dobou prší. Na čtvrtém kilometru jsem přemýšlela, že bych se na to vlastně mohla vykašlat, protože bylo odporné počasí, přšelo a já jsem přes mokré brýle nic neviděla. Nakonec jsem ale vždy doběhla a jsem za to ráda.

Každoročně firma Lidl vydává brožuru BĚHEJ S LIDLEM. Do ní jsem se letos díky mému tátovi dostala a mám z toho velkou radost.



Obrázek 6

5. Moje výsledky

Rok	závod	start. číslo	kategorie	absolutní pořadí	pořadí v kategorii	čas 5 km	mezičas
2019	Pardubice	6058	Z29	193.	18.	00:25:50	00:11:09
2019	Olomouc	5615	Z29	109.	15.	00:25:29	00:12:03
2019	Brno	5630	Z29	122.	12.	00:25:12	00:12:42
2019	Ústí nad Labem	5644	Z29	149.	17.	00:26:05	00:14:32
2018	Pardubice	2742	Z39	185.	28.	00:25:32	00:10:38
2018	Praha	3029	Z39	299.	80.	00:26:02	00:13:43
2018	Ostrava	2638	Z39	213.	52.	00:27:18	00:11:16

V této tabulce je sedm mých nejlepších pětikilometrových závodů. Časy nejsou přesné, jsou měřeny od výstřelu do mého doběhu do cíle, ne od výběhu. To znamená, že můj nejlepší čas není 00:25:12, ale 00:24:55.

6. Moje sportovní příprava

Samu sebe bych pojmenovala spíše jako atleta než běžce. Navštěvuji Atletický klub ASK Blansko již třetím rokem.

Dříve, než jsem se začala atletice a běhu věnovat, hrála jsem stolní tenis za KST Blansko. Nejdřív mě ping-pong bavil, ale když už jsem uměla všechny základy, trenéři se mi přestali věnovat, většinu tréninků jsem jen odpinkávala míčky robotovi nebo jsem hrála celý trénink s jedním člověkem to stejné. Řekla jsem rodičům, že mě to tam nebaví a že už tam chodit nechci. Řekli mi, že si teda musím najít jiný sport, který budu dělat. Dlouho jsem nevěděla jaký, takže jsem tam chodila ještě dost dlouho proti své vůli. Sice jsem v té době před tréninky brečivala, ale alespoň jsem se v ping-pongu dost zlepšila a doteď umím ping-pong hrát na dobré úrovni. Je ale pravda, že by asi bývalo bylo lepší, kdybych radši dělala sport, který by

mě bavil a naplňoval. Tímto sportem se stala atletika. Chodit tam mi navrhla moje máma. Měla jsem se rozhodnout, jestli budu chodit vyloženě jen do běhání, nebo do atletiky. Ani si nepamatuji proč, ale vybrala jsem si atletiku.

Na prvním tréninku jsem byla někdy na konci května 2017 a na prvních oficiálních atletických závodech v prosinci 2018.



Obrázek 7

Na tréninky chodím většinou dvakrát týdně. Na začátku podzimu končí letní sezóna, takže dotrénováváme na poslední důležité závody – EKAG.

Po EKAGU se pomalu začíná kazit počasí, takže z našich tréninků pomalu ubývají technické disciplíny a čím dál tím víc jen běháme. Spoustě našich atletů toto vadí, protože je běhání nebaví a navíc – stmívá se dřív a někdy bývá dost zima. Mě tato část roku baví, protože podle mě v tomto období naběhám spoustu cenných kilometrů, které se mi pak v RunTour sezóně hodí. V zimě trénujeme každé pondělí celou zimu venku a běháme. Ve středu a v pátek trénujeme v tělocvičně na blanenském gymnáziu. Trénují tam tři velké věkové skupiny, proto tyto tréninky moc nemusím. Většinou tam děláme kruhový trénink, posilujeme nebo trénujeme starty. Na jaře jsou tréninky víceméně dost podobné těm podzimním, jen k běhání postupně přidáváme víc technických disciplín. V létě je na nějaké náročnější běhání nevhodné počasí.

V atletice se nyní nejvíce věnuji trojskoku. V něm touto dobou ještě nezávodím, protože v mé kategorii (starší žákyně) tato disciplína není. Na mých obvyklých závodech většinou závodím ve skoku dalekém a běhám 100 nebo 60 metrů, případně také závodím ve skoku vysokém nebo běžím nějaký delší běh.

Závěr

Při zpracovávání mé závěrečné práce jsem se dozvěděla spoustu nových informací. Většinu z nich jsem kvůli nedostatku prostoru ani nepoužila, to mi ale vůbec nevadí. Pro mě to znamená, že teď lépe uvidím do zákulisí celé akce, budu například vědět, kdo s běžci komunikuje nebo na jaké charitativní projekty přispívá každé startovné. Psaní této práce jsem si užila. Doufám, že jsem třeba někoho inspirovala k účasti. Běhání a sportování vůbec se rozhodně chci věnovat i do budoucna.

Zdroje

Zdroje textu

AUTOR NEUVEDEN. *RunTour 2020* [online]. [cit. 11.2.2020]. Dostupný na WWW: <http://www.run-tour.cz/>

AUTOR NEUVEDEN. *RunTour* [online]. [cit. 11.2.2020]. Dostupný na WWW: <https://www.facebook.com/runtour/>

RUNTOUR TEAM. *RUNTOUR SPECIÁL*. Praha, 2019

AUTOR NEUVEDEN. *Běhej s Lidlem 2020 - běžecká příručka pro lidi z Lidlu*. Praha, 2020

Zdroje obrázků

Obrázek 1: AUTOR NEUVEDEN. *RunTour 2020* [online]. [cit. 21.3.2020]. Dostupný na WWW: https://mthr.s3.amazonaws.com/rt2018/os/_DSC1579.jpg

Obrázek 2: AUTOR NEUVEDEN. *RunTour 2020* [online]. [cit. 21.3.2020]. Dostupný na WWW: https://mthr.s3.amazonaws.com/rt2018/os/0SC_9296.jpg

Obrázek 3, vlastní foto [27. 4. 2019]

Obrázek 4, vlastní foto [31. 8. 2018]

Obrázek 5, vlastní foto [18. 8. 2018]

Obrázek 6, AUTOR NEUVEDEN. *Běhej s Lidlem 2020 - běžecká příručka pro lidi z Lidlu*. Praha, 2020

Obrázek 7, vlastní foto [1. 12. 2018]