

# VYBĚHNĚTE DO TRAILŮ...

## *Za novými obzory*



Trailové běhání je trendy. Svoboda, poznání, příroda. Nová nekonečná výzva. Oproti přesně změřeným, známým, městským – natož stadionovým tratím, nic proti nim, zkrátka další běžecký rozměr.

Text: **Tomáš Nohejl**  
Foto: **Martin Wawrzyczek, GTWS**

Dá se na něj pohlížet taky jako na jakýsi návrat ke kořenům. Ano, těm skutečným... Jasně, vždycky se běhalo taky „mimo dráhu“ i silnice. Dříve se v terénu konaly po většinou na podzim tzv. přespolní běhy, později se objevily i extrémní horské běhy. Z nich se udržela linie náročných sky a vertical závodů s velkým převýšením, ale vyrostlo tu i trailové běhání. Opravdu nejvíce po trailech, uzoučkých přírodních stezkách v kopcích, lesích i údolích.

Cestu k nim a také minimalistickému „přírodně bosému“ obutí objevila snad nejlépe, myslím, běžecká bible Born to Run o indiánském kmeni mexických Tarahumarů, skvělých běžcích na dlouhé tratě. Vyšla v roce 2009, v českém překladu 2011. Krátce poté se objevil i termín city trail, označení pro volné běhy často zapomenutými zákoutími města.

Tady dovolte rozvést zkušenost dlouholetého běžce. Běháte pro kondici, pro radost i na výkon. Ochutnáte závodní drogu. Poznáte čtyřicetiminutovou bariéru tempa desítky. Po čase si troufnete na půlmaraton, jistě, dá ho každý, kdo to trochu běhá... Pak se zjeví kruciólní meta maratonu. A s ním možná tříhodinové linie. Po jejich dosažení se můžete označit za opravdového běžce. Zároveň vyskočí otázka: co dál? V jistou chvíli poznáte, že lepší už to zkrátka nebude. Čas běží a taky třeba nechcete dát běhání úplně všechno.



Nabízí se varianta běžecké/maratonské turistiky, s níž se dá vydržet celkem pohodlně hodně dlouho. Případně ji propojit s účastnickými čárkami. Víte třeba, že existuje sdružení Maratoneček a devětapadesátiletý zubař Ivan Raffay ze Senice uběhl loni třiaosmdesát maratonů, nejvíc ze všech Čechů a Slováků?

Anebo zamíříte do přírody, na traily. A otevře se vám mnohem větší, pestřejší a barevnější svět. Začnete objevovat nespočet nepoznaných běžeckých terénů, od

městských parků přes nedotčené lesy až do vysokých hor. Myšleno i závodně. Taky vás opustí časové stresy a přehnané poměřování. Každá trasa má přece jiný profil a terén, přitom samozřejmě běžím, co nejlíp můžu. Každý týden si najdete v termínovce nový závod v terénu a poznáte místa, kde jste ještě nebyli. A párkrát do roka si vyberete vrchol, cíl a výzvu v podobě zahraniční výpravy někam do hor, okolo jezer nebo i zasněžené divočiny. Nabídka je nekonečná. Ještě váháte?

### GOLDEN TRAIL WORLD SERIES 2026

- 17. 5.** ..... **Zegama-Aizkorri** (Španělsko) 42 km (2736 m převýšení)
- 24. 5.** ..... **Ledro Sky Trentino** (Itálie) 21,5 km (1777 m)
- 5. 7.** ..... **Quebec Mega Trail** (Kanada) 32 km (1450 m)
- 1. 8.** ..... **Pitz Alpine Glacier Trail** (Rakousko) 23,5 km (1700 m)
- 8. 8.** ..... **Sierre-Zinal** (Švýcarsko) 31 km (2200 m)
- 20. 8.** ..... **Myoko Trail** (Japonsko) 23,5 km (1783 m)
- 27. 9.** ..... **Great Wall Čengde** (Čína) 24 km (1893 m)
- 24.–25. 10.** ..... **Muju Trail finále** (Korea) 26 km (2228 m)

Přidám silný protrailový argument, totiž zdravotní. Běhání v terénu je zcela jistě „zdravější“, i při tvrdším tréninku tělo méně devastující. Běháte po měkčím a střídáním terénu i profilů zatěžujete svaly a šlachy střídavě, ne stereotypně jako v rovnoměrném tempu na silnici, natož úsecích po dráze. Díky tomu vás po seriózní přípravě horský maraton oddělá míň než ten silniční. Měníte totiž tempa i zatížení. Do kopce si paradoxně (skoro) odpočinite. A ještě jeden možná nečekáný postřeh. Opět víc než na silnici tady mezi běžci srovnatelné výkonnosti rozhodují seběhy, resp. technika v nich, schopnost pustit to do tance na špičkách po kamenech a přes kořeny. Pak síla rozběhnout se do tempa rychle po dostoupání. Ztráta pár metrů z pomalého posunu do kopce se dožene velmi brzy.



### ČESKÝ TRAIL RUNNING CUP 2026

- 14. 6. .... Půlmaraton Okolo Prahy 4
- 1. 8. .... Krkonošská 50 (1785 m převýšení)
- 22. 8. .... Brdský půlmaraton
- 19. 9. .... Zátokova 10
- 17. 10. .... Půlmaraton Český les
- 1. 11. .... Motolské jamky 10 km
- 5. 12. .... Maraton Praha-Dobříš (593 m převýšení)



Potřebujete taky jen trošku obměnit garderobu. Základ tvoří boty do terénu, do bláta s vyšším vzorkem, na horské kameny a do seběhů tvrdší a pevnější. Seženete je lépe ve specializovaných obchodech, řada značek cílí přímo na terén, ale i ty největší mají slušné produkty. Používají se větší trenky s kapsami okolo pasu. Nebo ještě elastický ledvinkový kapsový pás, na vlastní občerstvení a tablety proti křečím nebo plastový váček na pití. Na

delší traily ještě běžecký batůžek (do vysokých hor bývá povinná bunda, čepice i pískálek apod.) i skládací běžecské hole, které pomůžou ve výstupech.

A teď závodní struktura. V Česku rozšířil obzor nejstarších běhů do vrchu jako první Trail Running Cup, který se označuje seriálem zážitkových přírodních běhů. Po něm přišly další, ať už kratší verze, tak jednotlivé závody, srdcovější či komerčnější. Až neuvěřitelným fenoménem se

stala Beskydská 7, ultrazávod s trasou okolo 100 km a převýšením cca 5500 m přiláká až tři tisíce účastníků.

Ve světě drží nejvyšší prapor Golden Trail World Series, běhy od půlmaratonské do maratonské vzdálenosti s převýšením okolo 2000 m, tedy pořad „běhatelné“ pro trochu trénované borce. Na ně už se připravují specialisté, často obojživelníci skialpinisté (legenda Kilian Jornet nebo třeba Rémi Bonnet) nebo běžci na lyžích (Sophia Laukliová). V posledních letech se začínají prosazovat i afričtí běžci, doposavad dávající přednost silnici, tudíž s horší technikou v terénu.

Vedle ní existuje volná série UTMB (kam se řadí i Krkonošská 50), kde mají akce obvykle více tratí od desítky až po víc než stovky. Sbírají se body do žebříčku a nejlepší se kvalifikují na vrcholný Ultra Trail Mont Blanc. Najdete i další atraktivní podniky, osobně doporučuju třeba Matterhorn Ultraks, Bad Gastein Infinite Trails, Grossglockner Ultra Trail, jako vrcholný zážitek pak etapový TransAlpine Run. Každá horská oblast má dnes svůj trailový běh, ani je všechny nestihnete.

Všude se účastní široká veřejnost. Naopak elitě je určeno mistrovství světa v horských běžích už pod Mezinárodní atletickou federací. Řada předních běžců dokáže kombinovat na vysoké úrovni silnici i traily, tady si zaslouží zmínit i výborní čeští běžci Ondřej Fejfar, Vít Pavlišta nebo Tereza Hrochová.

A ještě jedno zelené plus pro trailové běhy. Vybavujete si ty hory odpadků (nejen) podél občerstvovacích stanic městských (půl)maratonů? S nimi se na přírodních závodcích neseťkáte. Na delší traily si každý běžec nese svůj plastový/gumový kelímek, pořadatelé záměrně na bufety žádné nedávají. Pro odhazování obalů od gelů a tyčinek mají vyznačené zóny. A před vstupem do startovního prostoru si každý musí označit svoje vlastní výživové doplňky číslem. Pokud se najde použitý obal někde v lese, následuje diskvalifikace. Jak snadné, že?

Pro nedotčené jsme snad nabídli základní inspiraci. Sezóna trialových běhů právě začíná. Uvidíme se v lese a na kopci... ©