

15 let Kácovského běhu

Kácovský běh byl založen v roce 2007 a po patnácti letech zůstává vitální a životaschopnou akcí. Je jednou z akcí, kterou zastřešuje Občanské sdružení pro rozvoj Kácovska a po celou dobu svého trvání tuto akci podporuje radnice městyso Kácov, v letech 2007 až 2011 to bylo ve spolupráci s exstarostou Jaroslavem Buchalem a od roku 2012 až dodnes ve spolupráci se stávající starostkou Mgr. Soňou Křenovou.

Stěžejní událostí Kácovského běhu je hlavní závod, nedílnou součástí akce jsou však i lidový běh, který měří 2860 m, a dětský běh. Ti, kteří nechtějí přecenit své síly, se mohou zúčastnit „pouze“ lidového běhu, zde není důležité umístění, ale samotná účast a motivace natrénovat a třeba příští rok pokořit celou trasu hlavního závodu. Dětský běh je určen pro předškolní děti i školáky ve třech kategoriích o celkové délce 560 m, 280 m a 100 m

Na start Kácovského běhu se během uplynulých patnácti let postavilo 834 běžců hlavního závodu, 194 běžců lidového běhu, k dětským běhům se přihlásilo 497 dětí, tedy celkový počet činí 1525 závodníků. Závodníci přijíždějí ze všech koutů naší republiky, někteří do Kácova na běh přijíždějí opakovaně a dokonce dva běžci uběhli hlavní závody všech patnácti Kácovských běhů a zachovávají tak status věrnostních běžců s kompletní účastí. V uplynulých letech jsme zaznamenali účast dvou běžců ze Slovinska, pětkrát běžecké zastoupení ze Slovenska (1 běžkyně a 2 běžci, z toho jeden se účastnil třikrát) a jednoho běžce ze Spolkové republiky Německo, takže Kácovský běh dnes můžeme prezentovat i jako běh s mezinárodním zastoupením. V letech 2007 až 2014 v den Kácovského běhu současně vždy z náměstí Kněžny Toskánské v Kácově probíhal i start historických vozidel Veterán Rallye Posázaví, jednalo se o zcela unikátní spojení, což ocenili nejen běžci, ale i jejich doprovod a přítomní diváci.

Hlavní závod Kácovského běhu měří 19,312 km a to, čím může přilákat, je právě samotná trať vedoucí tímto malebným krajem s romantickými přírodními lokalitami, které závodníka přímo donutí být myslí i pohybem v těsném kontaktu s přírodou. Trať Kácovského běhu totiž probíhá oblastí s názvem „Český Smaragd“, který si tento mikroregion vysloužil svou jedinečnou polohou v zeleni uprostřed lesů a je tedy opravdovým drahokamem české krajiny. Trať Kácovského běhu současně probíhá i místy značného historického významu a může tedy na principu zážitkové turistiky sloužit i jako naučná stezka. Závodník Kácovského běhu může totiž po trati během běhu spatřit Kácovský zámek, faru, hřbitov, závodník přebíhá přes kácovský ocelový most s vodoměrnou stanicí i starý kamenný most, mezi mosty míjí Posezení u Václavička, probíhá skrz kácovská Stínadla, podél trasy míjí také Masarykův Tábora Ymka, Pelíškův most a neopakovatelné přírodní krajinné scenerie v povodí řeky Sázavy. Trasa Kácovského běhu dále vede chatovou oblastí Mazourov, vesničkami Kácovec a Tichonice a po červené turistické značce se závodník vrací zpět do Kácova. Cíl je přímo u Kácovského pivovaru v kácovském Podskalí, kde z téhož levého břehu Sázavy jsou k vidění kácovský jez, ale i místo původní kácovské plovárny nebo ostatky Pustého hradu.

Většina závodníků se shodla na tom, že trať Kácovského běhu je poměrně náročná. Jsou tam úseky, kdy běžec o tom, kam šlápnout, musí přemýšlet prakticky na každém kroku, ale i partie, kdy se může volně rozběhnout. Na účastníky čekají tři výšková převýšení s maximem 419 metrů a různé druhy zpevněných i nezpevněných povrchů - asfalt, dlažba, dlažební kostky včetně tzv. kočících hřbetů, dřevěná mostní podlážka, šterk, šotolina, polní cesty a lesní pěšiny, je tam i např. úzká lesní pěšinka mezi stromky, které přimějí závodníky běžet v příkrčení, a rok co rok s poporůstáním jejich větví se tato vzdálenost musí překonávat ve stále hlubším předklonu.

Závodník také musí dvakrát překonat potok a předcházelo-li deštivé počasí, nelze se vyhnout ani bahnitému podloží. Občerstvit se běžci mohou na čtyřech občerstvovacích stanicích.

Pro závodníky se tak Kácovský běh stává skutečnou každoroční běžeckou výzvou, která je nutí průběžně si udržovat dobrou fyzickou kondici, mnozí z nich trénují a běžeckou přípravu praktikují celoročně. A tak jako v minulých letech tak i v nynější době, ať už je to příležitostně nebo profesionálně, běhání přináší mnoho dobrého. Po psychické stránce běh umožňuje snížit stres, naučit se poslouchat své tělo a cítit se příjemně díky

endorfinům a enkefalinům, které se uvolňují během závodu. Je to také ideální sport, jak aerobně posílit srdeční činnost a podpořit tréninkové úspěchy. A co se týče postavy, běh je ideální pro zpevnění nebo hubnutí. Nejdůležitější ve všem je udělat ten první správný krok, tak proč to s běháním nezkusit právě na Kácovském běhu.

sepsal MUDr. Tomáš Chytka

Příloha: Graf počtu závodníků hlavního závodu, lidového běhu a dětského běhu v letech 2007 až 2021



