

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(bakalářská)

2011

Barbora IRGLOVÁ

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA STAVU BĚŽECKÝCH TRAS V KRAJSKÝCH MĚSTECH ČR
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Barbora Irglová, Rekreatologie
Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík
Olomouc 2011

Jméno a příjmení: Barbora Irglová

Název bakalářské práce: Analýza stavu běžeckých tras v krajských městech ČR

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zdeněk Hamřík

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá analýzou současného stavu běžeckých tras v krajských městech ČR. Hlavním cílem práce je na základě navržených kritérií srovnat podmínky pro rekreační běh v těchto městech. Výsledků bylo dosaženo převážně metodou pozorování a informace byly také často čerpány z dokumentů a fyzických dat. Jedním z nejdůležitějších výsledků práce je, že pouze 5 z 13 krajských měst ČR má vytvořené stezky speciálně určené pro rekreační běh.

Klíčová slova: pohybová aktivita, zdraví, běh, obec, běžecké trasy

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Barbora Irglová

Title of the bachelor's thesis: Analysis of jogging trails in the county seats in the
Czech Republic

Department: Recreationology

Supervisor: Mgr. Zdeněk Hamřík

The year of presentation: 2011

Abstrakt: The bachelor's thesis concerns deals with analysis of jogging trails in the county seats in the Czech Republic. The main goal of this work is based on the proposed criteria to compare the conditions for jogging in these municipality. Results were achieved mainly by observation and information are also often drawn from documents and physical data. One of the most important results of the work is that only 5 of 13 county seats of Czech Republic has created specially designed trails for recreational jogging.

.

Keywords: kinetic activity, health, municipality, jogging, jogging trails

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením
Mgr. Zdeňka Hamříka a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala
zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 11. srpna 2011

.....

Děkuji Mgr. Zdeňku Hamříkovi, Bc. Janu Šimonovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

OBSAH:

1	ÚVOD DO PROBLEMATIKY	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1	Člověk a společnost	10
2.2	Životní styl a zdraví	11
2.3	Tělesná kultura.....	11
2.4	Rekreace, pohybová rekreace, tělocvičná rekreace, sport a komunální rekreace	12
2.5	Pohybová aktivita.....	13
2.6	Habituální pohybová aktivita.....	15
2.7	Ekonomický přínos pohybové aktivity	15
2.8	Běh - vysvětlení základních pojmů.....	16
2.9	Zdravotní aspekty běžce	18
2.10	Ekologické aspekty běžce	21
3	CÍLE A ÚKOLY	22
4	METODIKA.....	23
4.1	Sběr dat	23
4.2	Analýza dat	24
5	VÝSLEDKOVÁ ČÁST - SOUČASNÝ STAV JEDNOTLIVÝCH BĚŽECKÝCH TRAS V KRAJSKÝCH MĚSTECH ČR.....	25
6	ZÁVĚREČNÝ PŘEHLED	41
7	DISKUSE	43
8	ZÁVĚR.....	45
9	SOUHRN	46
10	SUMMARY	47
11	REFERENČNÍ SEZNAM.....	48
12	PŘÍLOHY	52

Seznam zkratek

EU - Evropská unie

ČR - Česká republika

WHO - World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)

BMI - Body Mass Index

LDL cholesterol - low density lipoprotein (lipoprotein o nízké hustotě)

HDL cholesterol - high density lipoprotein (lipoprotein o vysoké hustotě)

MHD - Městská hromadná doprava

USA – Spojené státy americké

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

V dnešní době se klade čím dál tím větší důraz na zdravý životní styl a důležitost pohybové aktivity v životě každého člověka. Existuje řada výzkumů, které jen potvrzují pozitivní dopad pravidelné pohybové aktivity na lidské zdraví. Mezi nejpřirozenější formu pohybové aktivity jednoznačně patří chůze a běh. Ovšem díky infrastruktuře jednotlivých krajských měst není vždy jednoduché najít ten správný prostor pro aktivní odpočinek.

Představitelé krajských měst si v současné době uvědomují důležitost zeleně a parků v samotných centrech těchto hustě obydlených měst a počítají s tím často i v územních plánech. Ne vždy ale počítají s tím, že někteří občané by rádi tráвили svůj čas aktivně. Ne všechny parky jsou zcela vhodné pro pohyb - zejména nám nejpřirozenější běh a to často jen díky nevhodně zvolenému povrchu na cestách. Není proto výjimkou nově revitalizovaný park, který nenabízí vhodný prostor pro aktivní odpočinek a tím neuspokojuje současnou zvýšenou poptávku občanů těchto měst po sportovním vyžití v blízkosti jejich bydliště.

Cílem této práce je na základě prostudovaných materiálů vztahujících se k této problematice a osobní návštěvě některých míst zanalyzovat současný stav běžeckých tras v krajských městech ČR a srovnat podmínky pro rekreační běh, který nabízejí jednotlivá krajská města svým občanům.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Člověk a společnost

Člověk je chápán jako živá bytost, vybavena rozumem a duchem, která má svobodnou volbu ve svém počínání a může svobodně rozvíjet své síly různými a libovolnými směry (Velký sociologický slovník, 1996).

Dle Falka (2001) je v základním pojetí člověk chápán jako individuum, zatímco společnost je chápána jako soubor jednotlivých individualit - lidí a je přímo závislá na sociálních vztazích uvnitř každé konkrétní skupiny.

Podle Hodaně a Dohnala (2008) má společnost vytvořeny instituce, které respektuje a také vlastní kulturu a zvyky se kterými se ztotožňuje. Společnost prošla ve svém vývoji řadou změn ve smyslu historickém, politickém, kulturním apod. a díky tomu také byly přizpůsobeny hodnotové orientace společnosti vzhledem k jejímu vývoji.

Brokl (2002) tvrdí, že společnost je souborem různých sdružení, která nejenom že existují, ale zároveň i fungují nezávisle na státu a jeho politice.

Člověk je tvor společenský, který se utváří postupně v průběhu celého procesu socializace. Kvality člověka je poté možné odhalit pouze ve společnosti samotné (Hodaň, 2000).

Z výše uvedených definic vyplývá, že člověk a společnost se spolu navzájem neustále ovlivňují. To vše se děje v dynamickém procesu, protože se neustále vyvíjí jak člověk, tak i celá společnost. Pro člověka jsou neoddělitelné vlastnosti, myšlenky a celý systém společnosti. Vlastnosti společnosti ovlivňují směřování každého jedince, protože mu kromě jisté formy bezpečí také určuje povinnosti. Naopak společnost je ovlivněna samotnými jedinci, ze kterých je složena. Ti určují kvalitu dané společnosti a jejich cílem by mělo být svým chováním a počínáním celou společnost zlepšovat a zkvalitňovat.

2.2 Životní styl a zdraví

Zdraví je stav naprosté fyzické, sociální a psychické pohody. Tento stav ovšem nemůže být nikdy konstantní vzhledem ke své časové proměnlivosti. Pohybová aktivita a zdravý způsob života patří mezi nejdůležitější předpoklady zdraví. Nedodržování doporučených denních dávek pohybové aktivity a nezdravého způsobu života může vést až ke vzniku mnoha neinfekčních onemocnění (osteoporóza, diabetes mellitus II. typu, kardiovaskulární onemocnění atd.). Podle výzkumů nedodržuje doporučené dávky pohybové aktivity v České republice více než polovina obyvatel (WHO, 2003).

Podle Hodaně a Dohnala (2008) je zdraví otázkou individuální a každý se podílí na jeho tvorbě sám. Každý sám si může určit, zda změní svůj životní styl z pasivního na aktivní, a tím zvýší předpoklad toho, že svůj život prožije ve zdraví.

Životní způsob se týká větší skupiny lidí a je tedy nadřazený pojmu životní styl. Životní způsob je podmíněný různými faktory týkající se dané společnosti. Životní způsob je také bezpochyby souhrnem životních stylů všech členů dané společnosti. Životní styl podmiňují stejné faktory ovlivňující i životní způsob, jsou však individualizovány a týkají se tedy přímo jedince (Hodaň, 2005).

Životní styl je jedním z hlavních faktorů ovlivňující zdraví jedince. Ovšem záleží na člověku samotném a na jeho životním náhledu, zda bude pro něj ovlivňování zdraví pomocí optimalizace jeho životního stylu prioritou. Optimalizací životního stylu můžeme rozhodně v nemalé míře ovlivnit kvalitu svého života a naopak kvalitou svého života jsme schopni ovlivňovat zpětně kvalitu celé společnosti.

2.3 Tělesná kultura

„Tělesná kultura jako sociokulturní systém, který jako výsledek činnosti, tvorby hodnot, vztahů a norem, zabezpečuje specifickými prostředky (tělesná cvičení) uspokojování zvláštních biologických a sociálních potřeb člověka v oblasti fyzického a z něj vyplývajícího psychického a sociálního rozvoje s cílem jeho socializace a kultivace. Je součástí kultury a kulturního dědictví každého národa,“ (Hodaň, 1997, 34, 35).

Evropská unie uvádí pro termín tělesná kultura souhrnný pojem „sport“, jež zahrnuje tělesnou výchovu, sport i pohybovou a tělocvičnou rekreaci (Dohnal, 2002).

Tělesná kultura tedy pečuje o člověka ve všech jeho směrech. Chápe tedy člověka jako celek. Tím, že rozvíjí člověka, rozvíjí také celou společnost. Tělesná kultura je tedy pro společnost nepostradatelná a má pro ni neodmyslitelný význam ve smyslu rozvoje.

2.4 Rekreace, pohybová rekreace, tělocvičná rekreace, sport a komunální rekreace

„Jak je známo, pojem rekreace vznikl z latinského slova *create* (= tvořit, vyrábět) přidáním předpony *re* (= znovu). Tato složenina v podstatě vyjadřuje *obnovování, znovuvytvoření něčeho, co již v určité podobě existovalo, vrácení do původního stavu, dosahování původní kvality, což vše bylo z nějakého důvodu v negativním smyslu změněno*,“ (Hodaň, 2008, 19).

Hodaň (2008) dále říká, že je možné dělit rekreaci dle obsahového zaměření na rekreaci kulturně-uměleckou, intelektuální, sociální, zájmovou a pohybovou. Podle něj je právě pohybová rekreace zcela specifickým druhem. Svým obsahem může zasahovat i do jiných druhů rekreace, zatímco ony se fyzické stránky dotýkat nemohou. Pohybová rekreace způsobuje žádoucí změny v oblasti fyzické, psychické i sociální, a to díky prožitkům, které jsou jejím důsledkem.

Rekrořík & Šelešovský (2002) uvádějí, že při rozvoji tělovýchovy hraje nezbytnou roli obec, protože tělovýchova se nemůže rozvíjet pouze za současného rozvoje kulturního a společenského života. Tedy „Pojem komunální rekreace chápeme jako systémové řešení organizace a řízení volnočasových aktivit na určitém území či v regionu,“ (Dohnal, 1997, 19).

„Rekreace pohybová, v souladu s dnešním vnímáním, má obecný charakter, je realizována jakýmkoliv pohybovými činnostmi, tělocvičná rekreace je realizována prostřednictvím tělesných cvičení,“ (Hodaň, 2008, 37).

WHO (2007) uvádí, že sport je organizovaná činnost zaměřená na dosažení co nejvyššího výkonu v podmínkách vymezených pravidly dané soutěže, má tedy soutěživý charakter.

Samotná komunální rekreace úzce souvisí už se samotným plánováním města či územního plánu. V oblasti by mělo být dostatek sportovišť vzhledem k počtu obyvatel a i infrastruktura by měla podporovat aktivní životní styl obyvatel.

2.5 Pohybová aktivita

Dle WHO (2006) je pohybová aktivita jakýkoliv pohyb produkováný kosterním svalstvem, který v našem organismu způsobí zvýšený energetický výdej a zrychlí srdeční i dechovou činnost. WHO také doporučuje všem občanům, aby provozovali pravidelnou pohybovou aktivitu a tím pozitivně ovlivňovali svůj zdravotní stav. Pohybová aktivita by měla být přiměřená právě zdravotnímu stavu a měla by být individuálně přizpůsobována formou délky trvání, frekvence a intenzity. Zároveň WHO stanovila minimální doporučenou dávku pohybové aktivity na 30 minut pětikrát týdně, s dodatkem, že pohybová aktivita by měla být provozována ve střední intenzitě. Jedinců nad 65 let se týká stejné doporučení, avšak měli by pohybovou aktivitu rozšířit o silová a rovnovážná cvičení v rámci prevence rizika pádů.

Stejskal (2004) považuje za pozitivní dopady pohybové aktivity tyto:

- prevence hromadných neinfekčních onemocnění,
- prevence a léčba obezity, která může vést až ke vzniku hromadných neinfekčních onemocnění,
- primární vliv na kvalitu života,
- vliv na emocionální ladění člověka,
- zvýšení pracovní kapacity a produktivity práce,
- prevence a léčba psychických stavů - deprese, agrese...,
- zlepšení kvality pohybového aparátu - kloubní spojení, vazy....

EU Physical Activity Guidelines (2008) uvádí jako výhody pohybové aktivity následující:

- snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění,
- prevence nebo zpomalení projevů a rozvoje arteriální hypertenze,
- snížení krevního tlaku u jedinců trpících vysokým krevním tlakem,
- zlepšení kardio-plicní funkce,
- vliv na metabolické funkce, snížení výskytu diabetes mellitus II. typu,
- větší využívání tuků, které mohou přispět k řízení hmotnosti a tím pádem mohou vést ke snižování obezity,
- snížení rizika vzniku některých nádorových onemocnění,
- lepší mineralizace kostí v mladém věku a tím pádem prevence vzniku osteoporózy ve věku vyšším,
- zlepšení trávicích procesů a regulace trávicího rytmu,
- zvýšení svalové síly a vytrvalosti, což zvyšuje schopnost vykonávat běžné denní aktivity,
- zlepšuje motorické funkce včetně síly a rovnováhy,
- zlepšení kognitivních funkcí a prevence depresivních stavů,
- snížení úrovně stresu a zlepšení kvality spánku,
- zvýšení sebeúcty a navození optimismu,
- snížení pracovní neschopnosti,
- oddálení nemocí spojených se stárnutím.

Pohybová aktivita má tedy vliv na většinu složek lidského života a tím, že budeme dodržovat alespoň minimální doporučené dávky pohybové aktivity, můžeme dlouhodobě ovlivňovat kvalitu svého života.

Pohybová aktivita může mít ovšem i své negativní strany, které je pro úplnost nutno zmínit. Podle Departement of Health (2004) se jedná například o nadměrnou pohybovou aktivitu, která může způsobit vážné zdravotní problémy. Zdravotní komplikace může způsobit také pohybová aktivita, která je provozována s nepravdělnou frekvencí (U.S. Department of Health and Human Services (1999)).

Mezi další negativní stránku pohybové aktivity patří v současné době i komercializace sportu, která má často neblahý vliv na celkový obraz sportu v našem vědomí a podvědomí (Bílá kniha o sportu, 2007).

2.6 Habituální pohybová aktivita

Podle Stejskala (2004) pravidelné cvičení, habituální aktivita (= přirozená) spolu s přiměřeným příjmem energie je nejlepším, nejbezpečnějším a zároveň i ekonomicky nejvýhodnějším způsobem, jakým je možno předcházet hromadným neinfekčním onemocněním. Stejskal dále říká, že habituální aktivita je vlastně souhrn běžně vykonávaných pohybů spojených s běžnými denními povinnostmi. Chceme-li tedy zvýšit svůj denní energetický výdej, musíme zařadit nejen cvičení, ale musíme hlavně zvýšit i svou habituální aktivitu například tím, že budeme více chodit do schodů místo využívání eskalátorů či budeme více chodit pěšky namísto přesunu pomocí hromadné dopravy.

„Zvýšení habituální aktivity má pozitivní vliv na zdraví člověka a je přirozeným doplňkem pravidelného cvičení,“ (Stejskal, 2004, 25).

Habituální aktivita může pro každého člověka znamenat něco jiného. Pro jednoho to může být nakupování a práce na zahradě a pro druhého třeba obstarávání domácích zvířat. Habituální aktivita je pro každého přirozená, ale není přímo daná. Člověk sám může libovolně upravovat a ovlivňovat svou habituální aktivitu objemem práce nebo například intenzitou zatížení.

2.7 Ekonomický přínos pohybové aktivity

Dle Felderera (2006) je hrubý domácí produkt, saldo zahraniční bilance a zaměstnanost a investice, což jsou makroekonomické agregáty na makroekonomické úrovni, stále více ovlivňovány „sportem“ a rekreací.

V zahraničí již existují výzkumy, které mohou prokázat spojitost právě mezi ekonomickými aspekty a pohybovou aktivitou. Například WHO (2003) poukazuje na to, že investováním pouze jednoho dolaru do programů podporujících pohybovou aktivitu, by bylo možné ušetřit až 3,2 dolaru ve zdravotnické sféře.

Pohybová inaktivita se v ekonomické sféře projevuje natolik, že kdyby se jen 10 % obyvatel USA, kteří v současnosti vedou sedavý způsob života, začalo pravidelně hýbat, vedlo by to k ušetření až 5,6 miliard dolarů (Jones & Eaton, 1994).

Tyto ušetřené peníze by mohli být znovunavráceny do systému podporujícího pohybovou aktivitu, tím pádem by v příštích letech mohlo být ušetřeno více finančních prostředků.

2.8 Běh - vysvětlení základních pojmů

Podle Dostála (1981) je běh nejvhodnějším prostředkem proti obezitě a je také vhodný k prevenci neinfekčních hromadných onemocnění. Mezi jeho přednosti řadí Dostál například:

- zapojení hlavně velkých svalových skupin,
- spolu s chůzí se jedná o nejpřirozenější pohyb,
- výborný regulační prostředek vzhledem k chuti k jídlu,
- účinný prostředek duševní hygieny,
- odpoutání se od běžných všedních starostí a negativních emocí,
- splňuje přirozenou potřebu člověka,
- nemusíme se ho učit,
- je k dispozici pro každého vzhledem k pohlaví i věku,
- finančně i časově ekonomický,
- je rentabilní, bezpečný, snadno regulovatelný.

Mezi nevýhody bych zařadila například:

- závislost na počasí,
- zátěž na pohybový aparát díky otřesům,
- ve městech často nevhodné prostředí plné výfukových plynů,
- ve městech často nepříznivé podmínky vhodného terénu pro běžce - asfalt atp.

Běžecá stezka – v české literatuře ani jiných zdrojích tento pojem není blíže specifikován. Prakticky se tento pojem ani samostatně nevyskytuje a je tedy nemožné najít stezku, která je prioritně určena pouze pro běžce. Běžecá stezka je tedy součástí jakékoliv stezky pro pěší, cyklotrasy, či jakékoliv jiné obyčejné lesní nebo jiné cesty. Stezka určená pro běžce může být doplněna o tělocvičné nářadí a náčiní, které je nainstalováno v blízkosti stezky, dále může být doplněna o informační tabule či kilometráž podél stezky.

Běh – Soumar & Tvrzník (1999) rozdělují druhy běhu dle formy, cíle a intenzity na jogging, výkonnostní a závodní běh. Každý z těchto druhů běhu má rozdílné dopady na zdravotní stav i psychiku. Obecně je možné konstatovat, že běh je vedle chůze nejpřirozenějším pohybem člověka, který mu umožňuje transport z místa na místo.

Jogging – je dle Soumara & Tvrzníka (2004) synonymem pro kondiční běh. Jeho charakteristickými znaky je zatížení v nízké až střední intenzitě, delší doba trvání a plynulost. V historii je jogging označován jako střídání běhu a chůze, v současnosti nemusí tento pojem s přerušovaným během souviset - může se jednat o klasický kondiční běh. Soumar & Tvrzník označují jako cíle joggingu upevnění zdraví, redukci hmotnosti, získání, udržení a rozvoj kondice, radost z pohybu a psychické uvolnění. Podle nich se v současné době, která je chudá na pohyb, řadí jogging mezi ideální kompenzační prostředky. Běžec zabývající se joggingem by měl podle Soumara & Tvrzníka uběhnout v průměru kolem 20 km/týden. Obecně také platí, že se při joggingu pohybujeme převážně v aerobním režimu, proto je také jogging velice účinným prostředkem ve smyslu spalování tuků.

Tělocvičné nářadí - jsou tělocvičné prostředky sloužící k vykonávání jednotlivých tělesných cvičení. V této práci mluvíme o tělocvičném nářadí jako o souboru jednotlivých prostředků, sloužících k rozcvičení, posilování či protažení. Toto nářadí je trvale instalováno v blízkosti běžecé stezky ve venkovním prostředí a je její součástí.

V současnosti běh zastává přední příčky mezi prostředky bojujícími proti civilizačním neinfekčním onemocněním, nadváze a celkovému sedavému způsobu života.

2.9 Zdravotní aspekty běže

V současnosti převládá u populace sedavý způsob života, který spolu s dalšími faktory má vliv na rostoucí procento výskytu hromadných neinfekčních onemocnění (diabetes mellitus II. typu, cévní mozková příhoda atp.) WHO (2006) uvádí, že tato hromadná onemocnění způsobují až 60 % úmrtí na celém světě.

Proti sedavému způsobu života je možno bojovat zařazením pravidelné pohybové aktivity, která má bezesporu příznivý vliv na celkové zlepšení a udržení zdraví člověka. Následující text představuje stručný výčet pozitivních, ale i negativních vlivů běhu na jednotlivé složky zdravotního stavu člověka, ale o úplný seznam těchto vlivů se nejedná.

- Běh – pohybové ústrojí

Pohybové ústrojí spolu s vnitřními orgány a centrální nervovou soustavou jsou realizátory pohybu, bez nichž by pohyb nikdy nebyl možný. Proto patří pohybové ústrojí mezi nejdůležitější složky, které samotný pohyb ovlivňují a samozřejmě jsou také pohybem sami ovlivňovány. Základními částmi pohybového ústrojí jsou kosti a svaly. Při běhu jsou zapojovány převážně velké svalové skupiny a zatěžovány jsou převážně svaly dolních končetin. Proto je vhodné běh ještě kombinovat s jinou pohybovou aktivitou a posilováním, aby nedocházelo ke svalovým dysbalancím (Stejskal, 2004).

Mezi pozitivní vlivy kondičního běhu vzhledem k pohybovému aparátu zařazují Soumar, Škorpil & Tvrzník (2006) především zlepšení pohybové koordinace, lepší držení těla, vyšší sílu a výkonnost svalů a také posílení klenby nožní. Naopak mezi negativní vlivy běhu na pohybový aparát zmiňují častý běh na tvrdém povrchu a špatnou techniku běhu. Tyto vlivy mohou způsobit přetížení bederních vzpřimovačů páteře a ohybačů kyčlí, což může mít za následek až hyperlordózu v bederní oblasti. Ta poté při běhu způsobuje nerovnoměrný rozklad nárazů, které jsou důsledkem došlapů, na meziobratlové ploténky. Ty mohou být při stávající dlouhodobé zátěži chronicky opotřebované a mohou postupně až přestat plnit svou funkci. Špatná technika běhu a svalové dysbalance také mohou dle Soumara et al. snižovat zdravotní účinnost běhu.

Běh je také významným činitelem při redukci hmotnosti, čímž snižuje potenciální či aktuální zátěž na pohybový aparát člověka. Při pravidelné pohybové aktivitě také

zesilují šlachy a vazy a zachovávají si déle svou elasticitu a obsah vody. Pravidelná pohybová aktivita také napomáhá vstřebávání vápníku v kostech, a proto je žádoucí zejména u žen po menopauze, kdy je vápník více potřebný (Stejskal, 2004).

- Běh - tělesný metabolismus:

Při určování spotřeby energie při běhu je důležitým faktorem intenzita zatížení. Při kondičním běhu při nízké až střední intenzitě zatížení podle Soumara & Tvrzníka (2004) spálí osoba vážící 70 kg za jednu hodinu běhu 670 kcal.

- Běh - obezita

Odborníci určují obezitu podle hodnoty BMI, což je poměr hmotnosti v kilogramech a tělesné výšky v m², který by neměl přesahovat hodnotu 30. Obezita má za následek vznik mnoha hromadných neinfekčních onemocnění, které mohou způsobit vážné komplikace vedoucí až ke smrti. Proto je nutné se obezity vyvarovat nebo se ji snažit eliminovat pokud již obézní jsme. Redukce váhy je možná jen upravením poměru příjmů a výdajů. Toho je možné docílit úpravou stravovacích návyků a odpovídající pohybovou aktivitou, která často v současném sedavém způsobu života schází (WHO, 2002).

Dle Stejskala (2004) je celková změna životního stylu a dostatek pravidelně se opakující pohybové aktivity jediné možné řešení boje s obezitou. Jestliže zařadíme pouze změnu stravovacích návyků bez pohybové aktivity, riskujeme podle Stejskala opětovné získání ztracených kilogramů za pár měsíců zpět. To vše je způsobeno díky snížení bazálního metabolismu, které není při redukční dietě žádoucí.

Soumar, Škorpil & Tvrzník (2006) uvádí, že pro vysoce obézní jedince není ve většině případů běh příliš vhodným prostředkem pro redukci hmotnosti. Často nejsou schopni dosáhnout své ideální tréninkové frekvence, ale hlavním důvodem je přílišné zatěžování pohybového aparátu, což například u cyklistiky nehrozí a kloubům a kostem je spíše odlehčováno. Pro tyto jedince je spíše doporučována chůze a běh je zařazován až po určitém období, kdy už zvládnou bez problémů i rychlejší chůzi. Často je také zařazován běh přerušovaný. Běh je doporučovaný pro jedince s nadváhou a pro jedince, kteří chtějí nadváhu a obezitu spíše předcházet.

- Běh - onemocnění srdce a krevního oběhu:

Pohybová aktivita vede obecně ke zvýšené srdeční práci, čímž zlepšuje prokrvení svalů, krevní oběh a žilní návrat.

Ischemická choroba – postihuje nejčastěji právě srdeční sval a do něj vcházející věnčité tepny, které se postupně ucpávají, což znamená omezené množství kyslíku pro samotné srdce, které bez něj nemůže ideálně pracovat. To může vést dle Stejskala (2004) k angině pectoris, infarktu myokardu či jiným neméně závažným onemocněním. Stejskal také říká, že pravidelně se opakující pohybová aktivita má za následek snížení zvýšené hladiny LDL cholesterolu, který má na organismus negativní účinky, a naopak vede ke zvýšení již sníženého HDL cholesterolu, který je pro organismus pozitivní. Právě snížením poměru mezi LDL a HDL cholesterolem se snižuje riziko onemocnění ischemickou chorobou srdeční.

Hypertenze – znamená trvalé zvýšení krevního tlaku, což způsobuje zvýšené napětí stěn tepének a může v krajních případech vést ke vzniku dalších onemocnění. Tento stav také může vznikat v souvislosti s jinými nemocemi. Stejskal (2004) uvádí, že sportující jedinci mají nižší krevní tlak v klidu i při zatížení a pravidelná pohybová aktivita snižuje i již zvýšený krevní tlak. Hodnota ideálního krevního tlaku je 120/80 mm Hg, kdy první číslo označuje tlak systolický a číslo za lomítkem tlak diastolický. Při hodnotách krevního tlaku nad 140/90 mm Hg již hovoříme o hypertenzi, kterou je nutno léčit.

Cévní mozková příhoda – úzce souvisí s hypertenzí. Jedná se vlastně o částečný výpadek či úplné odumření mozkové tkáně, což může mít za následek například až zástavu srdeční činnosti. Stejskal (2004) uvádí, že snížením hypertenze v důsledku pohybové aktivity úzce ovlivňujeme i výskyt cévní mozkové příhody.

Periferní cévní onemocnění – úzce souvisí s ischemickou chorobou srdeční. Stejskal (2004) upozorňuje, že až 25 % pacientů s ischemickou chorobou srdeční trpí na svalové křeče. Pohybovou aktivitou je možné těmto křečím předcházet či je léčit, protože pohybová aktivita zvyšuje průtok krve končetin a zejména končetin dolních. Protože při běhu jsou zapojovány zejména velké skupiny dolních končetin, a tím dochází také

k jejich dostatečnému prokrvování, je běh velmi vhodným prostředkem k prevenci periferních cévních onemocnění.

- Běh - Diabetes mellitus II. typu:

Diabetes mellitus II. typu je geneticky podmíněná nemoc, ale vysokým rizikovým faktorem jejího vzniku je také životní styl daného jedince. Optimální životní styl může dle Stejskala (2004) nejen diabetes II. typu oddálit, ale může ho také zcela eliminovat. Životní styl nejen, že ovlivňuje faktory způsobující diabetes II. typu (obezita, hypertenze atd.), ale také optimální pohybová aktivita při adekvátní zátěži zvyšuje citlivost buněk na inzulin a tím přímo ovlivňuje jeho vstřebávání a jeho účinnost. Proto je jednoznačně nutné pohybovou aktivitu (například běh) zařazovat do životního stylu ať preventivně nebo i v boji již s diagnostikovaným diabetem II. typu.

- Běh – psychické aspekty:

Již v úvodu práce byly vyzdvíženy důsledky v oblasti psychických procesů vlivem pohybové aktivity. Lidem, kteří mají sedavé zaměstnání, běh slouží jako kompenzace a regenerace organismu. Je také prokázáno, že běh napomáhá v léčbě depresí, agrese a jiných negativních psychických stavů. Díky pravidelné aktivitě má jedinec celkověji pozitivnější náhled na svět a události kolem sebe. Běh také napomáhá s vyrovnáním se se složitými životními situacemi a stresem (WHO, 2002).

2.10 Ekologické aspekty běžce

Můžeme konstatovat, že běh díky své jednoduchosti a nezávislosti na okolních podmínkách nijak nezatěžuje okolní prostředí. Bohužel je to v mnohých případech právě naopak a okolní prostředí přímo poškozuje běžce. V místech, kde nejsou vytvořeny ideální nebo alespoň dostatečné podmínky pro běh, musí často běžci běhat v okolí místních komunikací, kde se vystavují riziku. Při běhu dochází k hyperventilaci a běžec tedy vdechuje větší množství škodlivých látek a výfukových plynů. S politováním tedy musíme konstatovat, že je často více škodlivé běhat v těchto podmínkách než neběhat vůbec (Dostál, 1981).

3 CÍLE A ÚKOLY

Hlavní cíl:

Hlavním cílem bakalářské práce je srovnat podmínky běžeckých tras v krajských městech České republiky.

Dílčí cíle:

1. Prostudovat zdroje a teoretické poznatky týkající se dané problematiky.
2. Zmapovat a analyzovat běžecké trasy v krajských městech České republiky.
3. Vytvořit přehled toho, co jednotlivé trasy nabízejí svým uživatelům.

4 METODIKA

Pro vypracování práce bylo využito především metod a zásad kvalitativního výzkumu dle Hendla (2005).

4.1 Sběr dat

Metoda pozorování

Dle Miovského (2006) patří pozorování spolu s rozhovorem k nejstarším technikám získávání informací. Důležité je, aby pozorovatel byl osvobozen od osobních pocitů. Můžeme využívat pozorování přímé nebo nepřímé. Hendl (2005) uvádí, že pozorování představuje snahu zjistit, co se skutečně děje, a pomáhá doplnit výzkum o popis zkoumaného prostředí. Podle něj se také pozorování děje na rovině vizuální, sluchové, čichové i pocitové.

Metoda pozorování byla v této práci využita při vyplňování předem vytvořených záznamových archů (viz příloha 1) týkajících se stavu a možností běžeckých tras. Konkrétně byla využita při tvorbě celkové charakteristiky trasy, při hodnocení přehlednosti značení trasy, při hodnocení zázemí pro běžce, při určování povrchu trasy, dále pak při zjišťování, zda je možnost trasy ve večerních hodinách osvětlit a zda jsou u trasy nějaké informační tabule. Dále byla využita při hodnocení míry využití tras k běžeckým účelům a také k zhodnocení celkového stavu tras.

Metoda kvalitativního dotazování

Dle Hendla (2005) je jednou z forem kvalitativního dotazování neformální rozhovor. Tento rozhovor není pevně strukturovaný na rozdíl od ostatních forem dotazování. Nevýhodou je podle Hendla problémové vyhodnocování při složitějších výzkumných činnostech, protože informace z neformálních rozhovorů mohou být často nejednoznačné a skryté v dalších nepodstatných informacích.

Dotazování probíhalo náhodně u občanů, kteří se zdržovali v blízkosti tras nebo je přímo využívali a probíhalo formou neformálního rozhovoru, který byl směřován

k získání informací, které nebyly zjištěny prostým pozorováním. Otázky se konkrétně týkaly převážně propagace trasy.

Dokumenty a fyzická data

Fotodokumentace - Získávání fotodokumentace se stalo důležitou součástí této práce. Bylo nutné místa osobně navštívit, což výrazně napomohlo k získání dalších potřebných dat mimo fotografie. Z fotodokumentace byly také často čerpány informace o stavu tras či jejich povrchu apod., a to zejména u tras, kdy nebylo možné místa osobně navštívit.

Virtuální data – Internet byl zdrojem, který napomohl získat informace týkající se určitých běžeckých tras. Nejčastěji bylo využíváno oficiálních městských webových stránek, které většinou odkazovaly na stránky areálů, ve kterých se běžecké trasy často nacházejí. Internet byl také využíván k vyhledávání lokality, kde se konkrétní trasy nacházejí.

Úřední dokumenty – Zdroj, kterého bylo využíváno zejména k určení sponzorů určitých běžeckých tras a ke zjištění míry propagace trasy. Převážně bylo čerpáno z oficiálních zrealizovaných projektů umístěných na webových stránkách konkrétních měst.

4.2 Analýza dat

Poté, co byly vyplněny všechny formuláře, týkající se základní charakteristiky jednotlivých běžeckých tras, byla určena kritéria, dle kterých byla sestavena výsledná tabulka. Kritéria byla určena subjektivně podle důležitosti při využívání běžeckých tras.

Výsledná tabulka (tabulka 14), která byla vytvořena, přehledně uvádí vybavenost jednotlivých běžeckých tras v krajských městech a tím tedy srovnává podmínky vytvořené pro podporu běhu pro zdraví.

5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST - SOUČASNÝ STAV JEDNOTLIVÝCH BĚŽECKÝCH TRAS V KRAJSKÝCH MĚSTECH ČR

Následující tabulky (1-13) popisují současný stav běžeckých tras v jednotlivých krajských městech. Města jsou řazena dle abecedy, aby byla umožněna snadnější orientace.

Vysvětlení jednotlivých kritérií a pojmů, které byly v tabulkách použity

Lokalita - lokality v jednotlivých městech byly vybrány podle své polohy, kde bylo snahou vybírat místa v blízkosti center měst, dále byly vybírány lokality, které jsou dle názoru místních obyvatel nejvíce navštěvovány. Dalším kritériem při výběru byl stav daného parku nebo objektu a v tomto případě byla dána přednost lokalitám, které v nedávné době prošly celkovou či částečnou rekonstrukcí nebo revitalizací před neudržovanými objekty.

Charakteristika – obsahuje krátké seznámení s lokalitou, ve které se konkrétní trasa nachází. Blíže charakterizuje, o jaký typ prostoru se jedná, jestli byl prostor revitalizován či je jeho revitalizace v plánu a jaké další možnosti případně prostor nabízí.

Prioritně určeno pro - v tabulkách je v tomto případě na výběr ze čtyř možností. V případě, že není zaškrtnuta žádná možnost, se jedná o park nebo jiný prostor, který nemá určenou žádnou cílovou skupinu uživatelů. To znamená, že se jedná o běžný městský park nebo jiný prostor, který není nijak zvlášť upraven a jeho současné podmínky přímo nepodporují ani jedno ze čtyř uvedených aktivních vyžití, ale samozřejmě k nim může být prostor využíván. Je-li park nebo jiný prostor určen prioritně pro in-line, znamená to, že se jedná o asfaltový okruh, který není pro běh přímo ideální, ale na dráhu není vstup běžcům přímo zakázán, takže ji mohou volně využívat. Další možností je, že je trasa určena pro běh či chůzi. Za těchto okolností je v dané lokalitě přímo uzpůsoben prostor pro tyto aktivity tím, že jsou vedle asfaltových cest i speciální cesty mlatové, které jsou označeny nejčastěji jako turistické. Trasa, která by byla prioritně určena pouze pro cyklistiku, se v této práci nenachází, ale trasa může být součástí cyklostezky, která danou lokalitou prochází.

Provozní doba – ve většině lokalit uvedených v této práci je provozní doba neomezená, protože se jedná o městské parky či městské lesy. Výjimkou je pouze trasa v Karlových Varech, která je součástí areálu, který má svou provozní dobu pevně stanovenou a je uvedena v příslušné tabulce (viz. Tabulka 5).

Osvětlení trasy – poukazuje na to, zda je trasa dostatečně osvětlena po celé své délce. V tabulkách je častou odpovědí, že je osvětlena pouze část hlavních cest. To znamená, že trasa není osvětlena po celé své délce a proto není možné ji ve večerních hodinách plnohodnotně využívat.

Dostupnost – ukazuje, zda je trasa situována na kraji města či je v blízkosti centra města a také zda nabízí možnost využití MHD, chceme-li se k trase přiblížit.

Značení trasy – většina tras není nijak značena, což znamená, že nemají vytvořenou ani žádnou kilometráž, podle které by se běžec mohl řídit. Některé trasy jsou značeny pouze tím, že byl použit odlišný povrch než na ostatních cestách a na dalších trasách využívají ke značení barevných dlaždic nebo barevných značek na stromech.

Zázemí – majoritním zázemím, které trasy uživatelům nabízejí, jsou pouze lavičky, které jsou umístěny v rámci daného parku či podobného objektu. Jako další zázemí, které by mohlo být pro běžce užitečné, se ve městech často objevuje WC, možnost občerstvení a různé altány. V blízkosti některých tras se nachází venkovní tělocvičné nářadí, které může mít pro běžce značný přínos. V jediném případě je nabízena možnost úschovy osobních věcí, převlékárny a sprchy (viz. Tabulka 5).

Informační tabule – informační tabule jsou součástí převážně nově zrekonstruovaných areálů a parků a nejčastěji zobrazují mapku či plán dané lokality a možností tras, dále informují o tom, jak cvičit na příslušném tělocvičném nářadí, v Praze informační tabule lákají návštěvníky na možnost společných tréninků (viz. Tabulka 11) a v Olomouci nabízejí tréninkové programy a informují o důležitosti pravidelné pohybové aktivity (viz. Tabulka 7).

Povrch – většina lokalit nabízí běžcům neasfaltový povrch, který je pro běh vhodnější (viz. kapitola 2.3.2) a to po celé délce trasy. Často také na trasách existuje kombinace asfaltu a mlatového povrchu nebo samotný asfalt.

Propagace trasy – kritéria pro hodnocení propagace trasy byla určována tím, zda se v areálu, kde se trasa nachází, pořádají různě zaměřené akce, zda je o trase či alespoň areálu zmínka na oficiálních internetových stránkách města, zda jsou trasy zmiňovány v turistických průvodcích a brožurách apod.

Financování – poukazuje, kdo se stará o údržbu prostoru, kde se konkrétní trasa nachází, jaký subjekt finančně podpořil revitalizaci prostoru či výstavbu samotných tras.

Délka trasy – u většiny tras v této práci není délka trasy specifikována. To znamená, že délka trasy není nikde změřena ani přesně určena. Některé lokality mají možnost výběru z více tras podle jejich délky či obtížnosti, což je nesporně výhodou.

Tabulka 1. Brno - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Brno	<u>Délka trasy:</u> není specifikováno
<u>Lokalita:</u>	lesopark Wilsonův les	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí lesoparku, který byl v nedávné době rekultivován	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůzi / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	pouze část hlavních cest	
<u>Dostupnost:</u>	trasy se nachází v blízkosti centra města, možnost MHD (autobus i tramvaj)	
<u>Značení trasy:</u>	ne	
<u>Zázemí:</u>	občerstvení, lavičky umístěné v rámci lesoparku	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	lesní cesty, část nově zrekonstruovaných cest vysypáno drobnými kamínky	
<u>Propagace trasy:</u>	ne	
<u>Financování:</u>	Statutární město Brno	



Zdroj fotografií: <http://www.vzmb.cz/fotogalerie/wilsonuv-les/>

Tabulka 2. České Budějovice - analýza současného stavu běžecké trasy

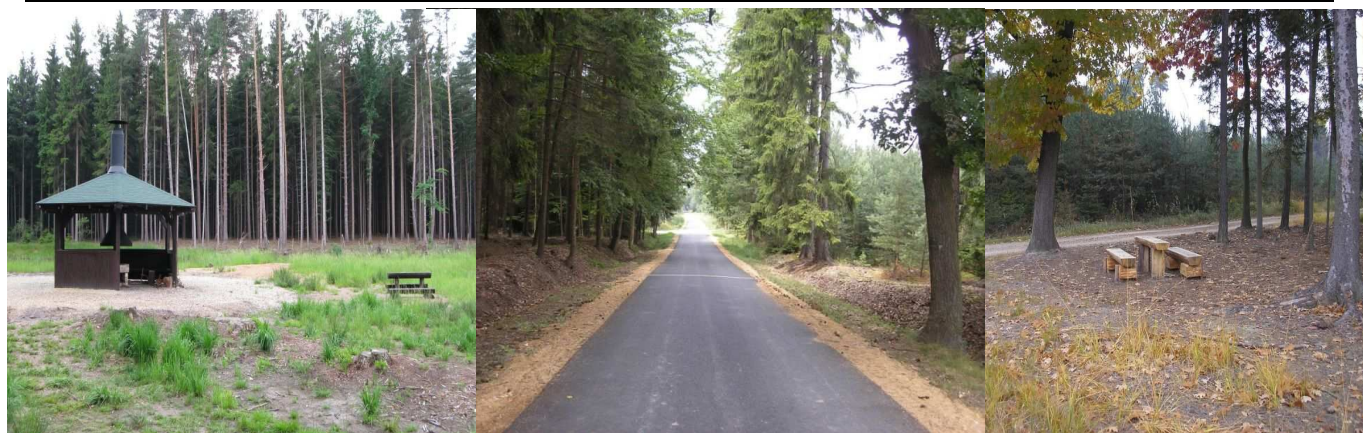
<u>Město:</u>	České Budějovice	<u>Délka trasy:</u> není specifikováno
<u>Lokalita:</u>	Stromovka	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí městského parku, v příštím roce v plánu změna parku na Freetime park (= doplnění o další aktivity)	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůze / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	pouze hlavní cesty	
<u>Dostupnost:</u>	trasy se nachází v blízkosti centra města, možnost MHD	
<u>Značení trasy:</u>	ne	
<u>Zázemí:</u>	občerstvení, lavičky umístěné v rámci parku	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	asfalt, mlat	
<u>Propagace trasy:</u>	občasné pořádání různých akcí	
<u>Financování:</u>	Statutární město České Budějovice, Regionální operační program Jihozápad	



Zdroj fotografií: <http://www.cb.apu.cz/cb/fotogaleriecb/displayimage-28-21.html>

Tabulka 3. Hradec Králové - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Hradec Králové	<u>Délka trasy:</u> není specifikováno
<u>Lokalita:</u>	Nový Hradec Králové	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí městských lesů, které v současné době prochází postupnou revitalizací	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůzi / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	ne	
<u>Dostupnost:</u>	MHD - autobusové i trolejbusové linky	
<u>Značení trasy:</u>	ne	
<u>Zázemí:</u>	altány, lavičky, které jsou součástí lesů	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	lesní cesty, z části asphalt (cesty Hradečnice a Písečnice)	
<u>Propagace trasy:</u>	různorodé akce pořádané městem, vlastní internetové stránky	
<u>Financování:</u>	Městské lesy Hradec Králové a.s., Statutární město Hradec Králové, Program rozvoje venkova EU (= rekonstrukce některých stezek)	



Zdroj fotografií: <http://mestske-lesy.cz/rekreacni-lesy/>

Tabulka 4. Jihlava - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Jihlava	<u>Délka trasy:</u> delší in-line okruh- 1,2 km kratší in-line okruh- 0,4 km + možnost volby vlastní trasy
<u>Lokalita:</u>	Lesopark Heulos	
<u>Charakteristika:</u>	trasa je součástí městského parku, jehož částí je nově zrekonstruované dětské hřiště, v tomto parku je v plánu postupná revitalizace	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůzi / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	ano	
<u>Dostupnost:</u>	trasy se nachází v blízkosti centra města, možnost MHD	
<u>Značení trasy:</u>	ne	
<u>Zázemí:</u>	lavičky umístěné v rámci parku, WC	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	asfalt, mlat	
<u>Propagace trasy:</u>	pořádání akcí v areálu lesoparku	
<u>Financování:</u>	Statutární město Jihlava, Regionální operační program Jihovýchod, Evropský fond pro regionální rozvoj	



Zdroj fotografií: http://www.jihlava.cz/revitalizace-casti-parku-maly-heulos-stav-po-dokonceni/g-7838/id_obrazky=11094

Tabulka 5. Karlovy Vary - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Karlovy Vary	<u>Délka trasy:</u> okruh 1250 m
<u>Lokalita:</u>	Volnočasový areál Rolava	
<u>Charakteristika:</u>	trasa je součástí areálu, který dále nabízí i řadu jiných aktivit (koupaliště, sportovní i dětské hřiště atd.)	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůze / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	1. 5. – 30. 9. 6:00 - 22:00 1. 10. – 30. 4. 10:00 - 18:00	
<u>Osvětlení trasy:</u>	ano	
<u>Dostupnost:</u>	trasa se nachází v blízkosti velkého sídliště, možnost MHD	
<u>Značení trasy:</u>	ne	
<u>Zázemí:</u>	WC, občerstvení, možnost úschovy věcí v uzamykatelných skříňkách, převlékárny a sprchy, které jsou součástí koupaliště	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	asfalt	
<u>Propagace trasy:</u>	slavnostní otevření celého nově zrekonstruovaného areálu, každý měsíc vypracován program akcí	
<u>Financování:</u>	Statutární město Karlovy Vary, Evropský fond pro regionální rozvoj, Regionální operační program Severozápad	



Zdroj fotografií: Fotodokumentace Barbora Irglová (1. 7.2011)

Tabulka 6. Liberec - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Liberec	<u>Délka trasy:</u> delší in-line okruh - 1,2 km kratší in-line okruh - 0,4 km + možnost volby vlastní trasy
<u>Lokalita:</u>	Sportovní areál Vesec	
<u>Charakteristika:</u>	trasy byly vystavěny v rámci příprav na MS 2009, ale mají využití i v letním období	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůze / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	pouze část hlavních cest	
<u>Dostupnost:</u>	MHD + 15 min. chůze, osobní automobil- možnost parkování v blízkosti areálu	
<u>Značení trasy:</u>	ne	
<u>Zázemí:</u>	WC, občerstvení	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	asfalt, podél asfaltových cest i mimo ně je cíleně vysekaná tráva- cca 5 m široký pruh	
<u>Propagace trasy:</u>	časté akce pro in-line bruslaře, areál nemá vlastní internetové stránky	
<u>Financování:</u>	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, Krajský úřad Libereckého kraje a Statutární město Liberec	



Zdroj fotografií: Fotodokumentace Barbora Irglová (28. 7.2011)

Tabulka 7. Olomouc - analýza současného stavu běžecké trasy

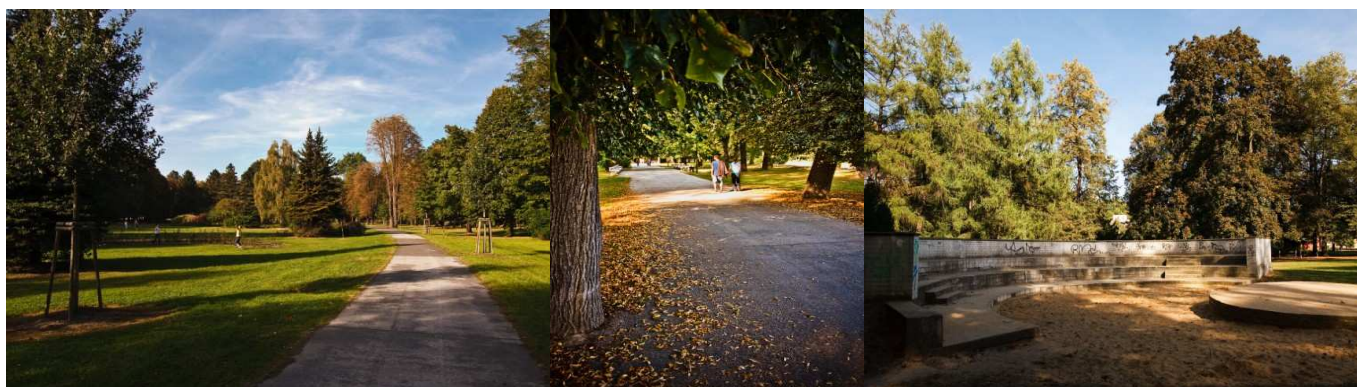
<u>Město:</u>	Olomouc	<u>Délka trasy:</u>
<u>Lokalita:</u>	Čechovy a Smetanovy sady (START/CÍL se nachází za pavilonem „A“ Výstaviště Flora Olomouc, a.s.)	žlutá - 100 m
<u>Charakteristika:</u>	trasa je součástí městských parků, cyklistům je vjezd přímo na trasy zakázán	modrá - 500 m
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůzi / běh / in-line / cyklistika	zelená - 1000 m
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	jen v části spojené s hlavní cestou parkem	
<u>Dostupnost:</u>	trasy jsou v centru města, případně dostupné MHD	
<u>Značení trasy:</u>	barevné dlaždice vsazené do asfaltu + reflexní dlaždice označující místa, kde je vhodné si změřit tep	
<u>Zázemí:</u>	pouze lavičky rozmístěné v rámci parků	
<u>Informační tabule:</u>	ano - nabízejí mapu tras, informace o onemocnění srdce a cév, tepových frekvencích a doporučují Startovací program či Program zvyšování zdatnosti pro muže a ženy	
<u>Povrch:</u>	asfaltové cesty místy často rozbité a neudržované	
<u>Propagace trasy:</u>	internetové stránky, slavnostní otevření trasy, pořádání akcí Nordic Walking Club, o.s.	
<u>Financování:</u>	Trasa vybudována v rámci projektu „KROKY KE ZDRAVÍ - kondiční program Pro srdce Hané“. Financováno Nadačním fondem Pro srdce Hané spolu s dalšími sponzory.	



Zdroj fotografií: Fotodokumentace Barbora Irglová (22. 6.2011)

Tabulka 8. Ostrava - analýza současného stavu běžecké trasy

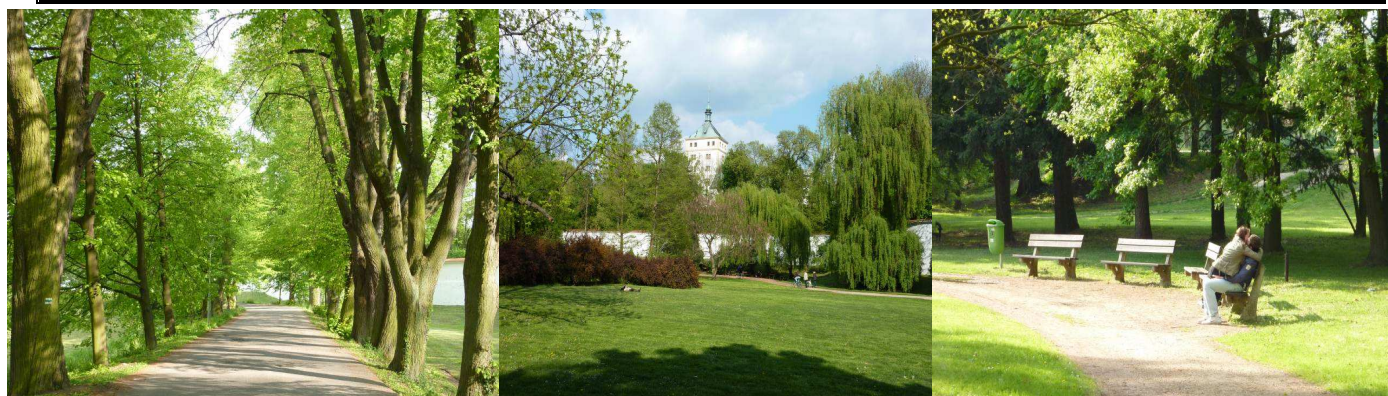
<u>Město:</u>	Ostrava	<u>Délka trasy:</u> není specifikováno
<u>Lokalita:</u>	Komenského sady	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí jednoho z nejnavštěvovanějších parků ve městě, v následujících letech plánuje město jeho revitalizaci	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůzi / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	pouze hlavní cesty	
<u>Dostupnost:</u>	centrum města, možnost MHD	
<u>Značení trasy:</u>	ne	
<u>Zázemí:</u>	občerstvení, lavičky umístěné v rámci parku	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	asfalt, mlat	
<u>Propagace trasy:</u>	občasné pořádání kulturních a sportovních akcí	
<u>Financování:</u>	Statutární město Ostrava	



Zdroj fotografií: <http://foto.mapy.cz/113326-Komenskeho-sady>

Tabulka 9. Pardubice - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Pardubice	<u>Délka trasy:</u> není specifikováno
<u>Lokalita:</u>	Tyršovy sady	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí parku, který se nachází v okolí pardubického zámku, v blízké době je plánována revitalizace celého parku	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůze / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	jen hlavní cesty	
<u>Dostupnost:</u>	trasy jsou v blízkosti centra města, možnost MHD	
<u>Značení trasy:</u>	ne	
<u>Zázemí:</u>	lavičky v rámci parku (pozn. v současné době nejsou v ideálním stavu)	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	mlat	
<u>Propagace trasy:</u>	ne	
<u>Financování:</u>	Statutární město Pardubice	



Zdroj fotografií: <http://pardubice.bloguje.cz/891807-revitalizace-tyrsovy-ch-sadu.php>

Tabulka 10. Plzeň - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Plzeň	<u>Délka trasy:</u> není specifikováno
<u>Lokalita:</u>	Borecký park	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí rozlehlého městského parku	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůzi / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	pouze část hlavních cest	
<u>Dostupnost:</u>	trasy se nacházejí v dosahu MHD- autobus i tramvaj	
<u>Značení trasy:</u>	trasa je jasně oddělena díky odlišnému povrchu	
<u>Zázemí:</u>	lavičky umístěné v rámci parku, občerstvení	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	mlat	
<u>Propagace trasy:</u>	občasné pořádání akcí různého typu v rámci celého parku	
<u>Financování:</u>	Statutární město Plzeň	



Zdroj fotografií: Fotodokumentace Barbora Irglová (4. 7.2011)

Tabulka 11. Praha - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Praha	<u>Délka trasy:</u> modrý turistický okruh=5.2 km červený okruh 1 = 0,34 km červený okruh 2 = 0,90 km červený okruh 3 = 0,39 km
<u>Lokalita:</u>	Areál volného času Ladronka	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí nově zrekonstruovaného areálu	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůze / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	ano	
<u>Dostupnost:</u>	trasy jsou situovány v blízkosti obory Hvězda na kraji hlavního města Prahy, možnost využít MHD - autobus i tramvaj	
<u>Značení trasy:</u>	trasa je viditelně oddělena odlišným povrchem a okruhy jsou značeny barevnými dlaždicemi	
<u>Zázemí:</u>	občerstvení, lavičky umístěné v rámci areálu, prvky na cvičení	
<u>Informační tabule:</u>	ano - informují o možnosti společných běžeckých tréninků, které jsou vedeny profesionálními trenéry, plán areálu	
<u>Povrch:</u>	mlat	
<u>Propagace trasy:</u>	internetové stránky areálu, slavnostní otevření areálu, pořádání akcí různého zaměření, pořádání společných tréninků, propagace areálu v tištěných i internetových turistických průvodcích	
<u>Financování:</u>	Městská část Praha 6, Operační program Praha	



Zdroj fotografií: Fotodokumentace Barbora Irglová (15.7 .2011)

Tabulka 12. Ústí nad Labem - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Ústí nad Labem	<u>Délka trasy:</u> není specifikováno
<u>Lokalita:</u>	Městské sady	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí nově zrekonstruovaného aktivního parku	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůzi / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	ano	
<u>Dostupnost:</u>	trasa je v blízkosti centra města, možnost MHD	
<u>Značení trasy:</u>	trasa viditelně oddělena díky odlišnému povrchu	
<u>Zázemí:</u>	lavičky, které jsou součástí parku, podél trasy rozmístěny prvky na cvičení	
<u>Informační tabule:</u>	ne	
<u>Povrch:</u>	mlat	
<u>Propagace trasy:</u>	slavnostní otevření celého parku, občasné pořádání městských akcí v prostorách parku	
<u>Financování:</u>	Statutární město Ústí nad Labem, Regionální operační program Severozápad	



Zdroj fotografií: Fotodokumentace Barbora Irglová (12. 7.2011)

Tabulka 13. Zlín - analýza současného stavu běžecké trasy

<u>Město:</u>	Zlín	<u>Délka trasy:</u> dlouhá - 2200 m střední - 1700 m krátká - 750 m
<u>Lokalita:</u>	městské lesy pod Tlustou horou	
<u>Charakteristika:</u>	trasy jsou součástí projektu Stezka zdraví Tlustá hora	
<u>Prioritně určeno pro:</u>	chůze / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	nepřetržitá	
<u>Osvětlení trasy:</u>	ne	
<u>Dostupnost:</u>	trasy se nacházejí cca 2 km od centra města, možnost MHD, možnost tří přístupových cest, které jsou barevně značené (červená = od Koliby, modrá = od Strhance, zelená = od Vodárny)	
<u>Značení trasy:</u>	ano - barevné značky umístěné na stromech	
<u>Zázemí:</u>	v tzv. jádrovém území se nachází altán, dále také 5 stanovišť se cvičebními prvky	
<u>Informační tabule:</u>	ano - informace o areálu, orientační mapky, informace o cvičení na jednotlivých cvičebních prvcích	
<u>Povrch:</u>	lesní cesty	
<u>Propagace trasy:</u>	na internetových stránkách města a dalších turistických a volnočasových portálech	
<u>Financování:</u>	Statutární město Zlín, Lesy České republiky, projekt vznikl za podpory a spolupráce Fakulty tělesné výchovy a sportu v Praze	



Zdroj fotografií: <http://www.estav.cz/region/zlinsko/stezka.asp>

6 ZÁVĚREČNÝ PŘEHLED

Následující tabulka znázorňuje možnosti a vybavenost jednotlivých běžeckých tras v krajských městech ČR, která jsou řazena pro lepší orientaci v tabulce dle abecedního pořádku. V tabulce jsou zpracovány výsledky z vyplněných formulářů, které jsou součástí předchozí kapitoly.

Tabulka 14. Celkový přehled vybavenosti jednotlivých běžeckých tras

Město	Určeno pro				Neasfaltový povrch	Tělocvičné nářadí	Značení	Informační tabule	Osvětlení	Občerstvení
	běh	chůze	in-line	cyklo						
Brno	•	•		•	•				•část	•
České Budějovice	•	•	•	•	•část				•část	•
Hradec Králové	•	•	•	•	•část					
Jihlava	•	•	•	•	•část				•	
Karlovy Vary			•						•	•
Liberec			•	•	• část				•část	•
Olomouc	•	•					•	•	•část	
Ostrava	•	•	•	•	•část				•část	•
Pardubice	•	•	•	•	•				•	
Plzeň	•	•			•část		•		•část	
Praha	•	•			•	•	•	•	•	•
Ústí nad Labem	•	•			•	•	•		•	
Zlín	•	•			•	•	•	•		

Z tabulky 14 vyplývá, jaká je situace týkající se rekreačního běhu v krajských městech ČR. Jedním z nejdůležitějších výsledků je, že pouze 5 ze 13 krajských měst má vytvořené stezky speciálně upravené a tedy plně funkčně vhodné pro rekreační běh a chůzi. Stejný počet měst disponuje parky nebo jinými rekreačními plochami, které nejsou nijak speciálně upraveny pro žádný způsob aktivního odpočinku.

Dále bylo zjištěno, že 11 krajských měst má k dispozici neasfaltový povrch, ovšem z toho 6 měst pouze částečně, což znamená, že není po celé délce běžecké trasy. Jen 2 města mají po celé délce trasy povrch asfaltový, což můžeme pokládat za velmi pozitivní výsledek.

Tělocvičné náradí mají v blízkosti běžeckých tras nainstalována 3 města a to Praha, Ústí nad Labem a Zlín. Tento výsledek je dle mého úsudku považován za nedostačující. Jedná se ve všech třech případech o lokality, ve kterých jsou trasy nově zrekonstruovány či vytvořeny.

Informační cedule se nacházejí ve 3 městech a značeny jsou trasy v 5 městech, ovšem 2 z toho pouze tím způsobem, že je na trasách využit odlišný povrch než na ostatních komunikacích. Osvětleno je 11 běžeckých tras, což můžeme považovat za pozitivní, ale z toho více než polovina (6) je osvětlena pouze částečně, což znamená, že je část běžeckých tras po setmění prakticky nevyužitelná.

7 DISKUSE

Soubor teoretických poznatků jednoznačně poukazuje na důležitost pohybové aktivity v životě každého jedince a je zřejmé, že pohybová aktivita má vliv nejen na zdraví, ale i na kvalitu lidského života. Také můžeme na jejich základě konstatovat, že běh jednoznačně patří spolu s chůzí mezi nejpřirozenější pohybové aktivity člověka.

Analýza běžeckých tras je téma, kterým se ještě nikdo v ČR nezabýval, jde tedy o projekt pilotní, který by bylo možné dále rozšiřovat. Běžecké stezky neexistují jen v krajských městech, bylo by proto zajímavé zmapovat i další stezky na území republiky případně v zahraničí.

Díky srovnání podmínek pro rekreační běžce v jednotlivých krajských městech ČR, můžeme říci, že ne všechna města nabízejí zcela vhodné podmínky pro tuto pohybovou aktivitu. Výsledná tabulka také poukazuje na to, že vzrůstající celosvětový trend instalace posilovacích a protahovacích strojů v prostorách parků a dalších zelených ploch, všechna česká krajská města ještě zcela nezasáhnul.

Studium teoretických poznatků a také vlastní zkušenosti ze zahraničí mi ukázaly další způsoby řešení dané problematiky, kdy se města snaží poskytnout svým občanům dostatek vhodného prostoru pro aktivní trávení volného času. V zahraničí tak vznikají neuvěřitelně funkční prostory pro jednotlivé aktivní vyžití. V tomto ohledu ovšem mohu konstatovat, že nově revitalizované areály v českých krajských městech se zahraničním projektům blíží. Naopak u nás stále existují parky s rozpadajícími se asfaltovými cestami, které nemohou stoupající poptávku po aktivním trávení volného času uspokojit a není v plánu ani jejich blízká revitalizace. Při dalším šetření by tedy bylo možné srovnat situaci v ČR se situací v zahraničí.

Jako nedostatek této práce bych označila, že nebyla osobně navštívena všechna hodnocená města. Výsledky tedy mohou být v některých případech ovlivněny nedostatečnou informovaností o dané lokalitě. Dalším nedostatkem této práce je bezesporu zmapování pouze vždy jedné lokality v daném krajském městě. V některých městech se nachází vhodných parků či podobným prostor více a některá města nenabízejí v blízkosti centra dokonce žádné zelené plochy vhodné k rekreačnímu běhu. To by tedy

mělo být zapracováno do výsledků práce. Dále by bylo vhodné před zahájením výzkumu jasně stanovit kritéria, podle kterých budou vybírány parky případně jiné lokality a přesně je vymezit (např. jasně určit v jaké blízkosti od centra města se musí lokalita nacházet). Doporučuji tedy další šetření týkající se dané problematiky, které by navázalo na tuto práci a předcházelo by těmto nedostatkům.

8 ZÁVĚR

Krajská města ČR se v této moderní době snaží nabídnout svým občanům dostatek forem aktivního vyžití a současně se tím snaží podpořit pohybovou aktivitu ve svém regionu. Bylo zjištěno, že nejjednodušším způsobem, jak uskutečnit výše uvedené, je upravit již existující prostory a přizpůsobit je současným požadavkům. Proto většina krajských měst již prosadila a uskutečnila rekultivaci existujících parků a jiných ploch, které se nacházejí v blízkosti samotného středu města, a ty nyní slouží jako místo aktivního odpočinku občanů. Většina měst, která tuto rekultivaci zatím neuskutečnila, ji mají zahrnutou ve svých územních plánech. Je proto možné konstatovat, že představitelé měst kvalita volného času svých obyvatel opravdu zajímá, což je jednoznačně pozitivní zjištění.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo srovnání běžeckých tras v třinácti krajských městech ČR. Tento cíl byl dle mého názoru splněn, protože v každém městě byla zmapována vždy jedna běžecká trasa, která byla dle objektivních kritérií zvolena za páteřní. Také považuji za pozitivum, že byla dohledána vždy většina potřebných dat, v případě měst, kdy nebyla možná osobní návštěva.

Jako dílčí cíl bakalářské práce bylo zvoleno vypracování přehledu jednotlivých řešení běžeckých tras v krajských městech. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že všechny nově revitalizované parky nabízejí vesměs podobné řešení této problematiky a žádný z projektů tedy přímo nevybočuje svým provedením. Jedním z nejdůležitějších výsledků je, že pouze 5 ze 13 krajských měst ČR má stezky, které jsou speciálně upravené pro rekreační běh a jsou tedy pro něj plně funkčně vhodné.

Smyslem celé bakalářské práce bylo upozornění na problematiku hledání vhodného prostoru pro rekreační běžce. Najít takovýto vhodný prostor se na první pohled nezdá být příliš komplikované, ale v současné době, kdy je snaha většinu volných ploch zastavět a na cesty pokládat asfalt či zámkovou dlažbu, to nemusí být úplně jednoduché.

9 SOUHRN

V úvodní části bakalářská práce charakterizuje základní pojmy a seznamuje s důležitostmi pohybové aktivity v životě každého člověka, ať již ze zdravotního či ekonomického hlediska. Dále je v práci označen běh spolu s chůzí jako nejvhodnější forma pohybové aktivity a jsou zde dále vyjmenovány jeho pozitivní účinky na zdraví člověka.

Třetí kapitola nabízí seznámení s hlavními a dílčími cíli celé práce a následující kapitola stanovuje metody, které byly při dosahování těchto cílů využity.

V kapitole páté jsou objasněny pojmy, které jsou použity ve formulářích, do kterých byl zaznamenáván současný stav běžeckých stezek v jednotlivých krajských městech. Tyto vyplněné formuláře se také nacházejí v páté kapitole.

Následující kapitola obsahuje tabulku, která ukazuje souhrn výsledků konkrétních krajských měst ČR. Výsledky ukazují, že prostorům pro rekreační běh není vždy věnována pozornost, která by v mnoha případech byla na místě.

Diskuze obsahuje zamyšlení nad současným stavem a využitelností běžeckých tras situovaných na území krajských měst ČR a také jsou zde zmíněny nedostatky práce.

10 SUMMARY

In the introductory part of the thesis describes the basic concepts and introduces the importance of physical activity in everyone's life, whether for health or economic terms. Further work is marked running with walking as the best form of physical activity and are also listed its positive effects on human health.

The third chapter provides introduction to the major and intermediate objectives of the whole work, and the following chapter sets out the methods that have been in achieving these objectives used.

In the fifth chapter are clarified concepts that are used in the forms in which the recorded current state of jogging trails in the various regional capitals. These completed forms are also located in the fifth chapter.

The following chapter contains a sheet showing a summary of results of specific county seats Czech Republic. The results show that the spaces for jogging is not always paid attention, which in many cases was in place.

Discussion includes consideration of the current state and the utility of jogging trails located on the territory of the Czech Republic and county seats are also discussed labor shortages.

11 REFERENČNÍ SEZNAM

- Brokl, L. (2002). *Hledání občanské společnosti*. Praha: Národohospodářský ústav Josefa Hlávky.
- Department of Health. (2004). *Choosing Health: a booklet about plans for improving people's health*. London: COI Communications.
- Dohnal, T. (2002). *Koncepce a metodika systému komunální rekreace na úrovni obce*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dohnal, T., Hanuš, R., Kratochvíl, J., & Ryšková, H. (1997). *Rekreace a současný člověk (Několik poznámek organizaci řízení rekreace v současné společnosti)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dostál, E. (1981). *Běh pro zdraví*. Praha: Olympia.
- EU Working Group „Sport & Health“. (2008). *EU Physical Activity Guidelines*. Brusel: Autor
- Falk, I. (2001). *Human and Social Capital: A case study of conceptual colonisation. CRLRA Discussion Paper D8/2001*. Launceston: University of Tasmania
- Felderer, B., Halmenstein, A., Kleissner, A., Moser, B., Schindler, J., & Treitler, R. (2006). *Sport und Ökonomie in EU*. Wien: SportsEconAustria.
- Hend, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portal.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.

Jones, T., & Eaton, C. (1994). Cost – benefit analysis of walking to prevent cohearth disease. *Archives of family medicine* 3(8), stránky 703-710

Komise Evropských společenství. (2007). *Bílá kniha o sportu*. Brusel: Autor.

Mioviský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Rekrořík, J., & Šelešovský, J. (2002). *Průručka pro zastupitele města a obcí*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.

Sedlák, M. (2005). *Model financování volně přístupných dětských hřišť*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, FTK, Olomouc.

Soumar, L., & Tvrzník, A. (1999). *Běhání: od joggingu po maraton*. Praha: Grada.

Soumar, L., & Tvrzník, A. (2004). *Jogging: běhání pro zdraví, kondici i redukci váhy*. Praha: Grada

Soumar, L., Škorpil, M., & Tvrzník, A. (2006). *Běhání: od joggingu po maraton*. Praha: Grada

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se správně hýbat*. Břeclav: Presstempus.

U.S. Department of Health and Human Services. (1999). *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*. Atlanta: Human Kinetics.

Velký sociologický slovník (1996). Praha: Karolinum.

World Health Organisation. (2002). *A physically Active Life through Everyday transport: with special focus on children and older people and examples and approaches from Europe*. Copenhagen, Denmark: Autor.

World Health Organisation. (2003). *Health and development through physical activity and sport*. WHO: Autor.

World Health Organization. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen, Denmark: Autor.

World Health Organisation. (2007). *Steps to Health: A European Framework to Promote Physical Activity for Health*. Copenhagen: Autor.

Internetové stránky:

<http://www.srdcehane.cz/pohybem-proti-infarktu.php>

<http://www.kvprojekty.eu/programy/iprmkv/projektyiprmkv/arealrolava>

http://www.nuts2severozapad.cz/wp-content/uploads/2010/11/ROP_brozura_Prehled_projektu.pdf

<http://mestskesady.blog.cz/>

<http://ustivolipiraty.wordpress.com/2010/10/27/aktivni-park-drive-mestske-sady-diskuze/>

<http://www.kamnabrusle.cz/products/stezky-ostrava-komenskeho-sady/>

<http://foto.mapy.cz/113326-Komenskeho-sady>

http://www.rozhlas.cz/ostrava/aktualne/_zprava/898181

<http://www.kudyznudy.cz/Aktivity-a-akce/Aktivity/Sportovne-rekreacni-areal-Ladronka.aspx>

<http://www.liberecky-kraj.cz/dr-cs/in-line-brusle/jizerske-hory/sportovni-areal-vesec.html>

<http://www.skijested.cz/leto/bezecky-areal-vesec/mapa-arealu>

<http://www.c-budejovice.cz/cz/rozvoj-mesta/rozvoj-mesta/stranky/freetime-park-stromovka.aspx>

<http://cb.apu.cz/cb/fotogaleriecb/displayimage-28-21.html>

<http://mestske-lesy.cz/rekreacni-lesy/>

<http://www.hradeckralove.org/noviny-a-novinky/odpocinek-hradecke-lesy-chteji-nabidnout-i-nove-zazitky?highlightWords=m%C4%9Bstsk%C3%A9+lesy>

<http://www.pardubice.eu/mesto/turisticke-informace/vychazkove-okruhy/vilem/tyrsovy.html>

<http://www.stavbaweb.cz/Verejny-prostor/Tyrsovy-sady-v-Pardubicich.html>

<http://www.jihlava.cz/revitalizace-casti-parku-maly-heulos/d-470020/query=heulos>

<http://www.amfik.cz/>

<http://www.ecpm.cz/en/project/138-jihlava-revitalizace-casti-parku-maly-heulos-the-vysocina-region-jihlava>

<http://pardubice.bloguje.cz/891807-revitalizace-tyrsovyh-sadu.php>

http://jihlava.cz/revitalizace-casti-parku-maly-heulos-po-dokonceni/g-7838/id_obrazky=11094

<http://www.garten.cz/a/cz/1794-parky-mesta-brna-wilsonuv-les/>

<http://www.zelenebrno.cz/Aktuality/Brno-opravi-Zelny-trh-a-Wilsonuv-les>

<http://www.zlin.eu/page/10432.stezka-zdravi-tlusta-hora/>

<http://www.kudyznudy.cz/cs/aktivity/2010-05-09-0814-cykloturistika-pesi-turistika-zlin.html>

<http://petrzlin.blogger.cz/Denicek/Sportovni-Areal-Stezka-Zdravi-ve-Zline>

<http://www.vzmb.cz/fotogalerie/wilson%c5%afv-les/>

<http://estav.cz/region/zlinsko/stezka.asp>

<http://www.behej.com/topic/26-tragedi-mapa-kde-vsude-behame/1>

12 PŘÍLOHY

Příloha 1: Záznamový arch

<u>Město:</u>	<u>Délka trasy:</u>
<u>Lokalita:</u>	
<u>Charakteristika:</u>	
<u>Prioritně určeno pro:</u> chůzi / běh / in-line / cyklistika	
<u>Provozní doba:</u>	
<u>Osvětlení trasy:</u>	
<u>Dostupnost:</u>	
<u>Značení trasy:</u>	
<u>Zázemí:</u>	
<u>Informační tabule:</u>	
<u>Povrch:</u>	
<u>Propagace trasy:</u>	
<u>Financování:</u>	