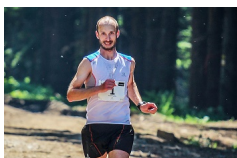




Vzácný zpěvný pták linduška horská vpustí už počtvrté i navzdory hnízdění běžce do svého hájemství. Příští sobotu 11. června se běží z Dolní Moravy na Králický Sněžník a zpět, trasy 30 km s převýšením přes 900 metrů a současně i kratší varianta 10 km. Druhý díl Kilpi Trail Running Cupu a jeden z jeho nejspektakulárnějších podniků v tom pravém slova smyslu.

## **Hory jsou pro trail místo zaslíbené**

Hned na úvod je třeba říct, že i když se jedná horský závod, neznamená to hned, že je závod určen pouze pro tzv. běžecké chrty, závoděáky. Jde o požitek a je jasné, že každý naběhaný kilometr se vám v kopci bude hodit, ale děláme to přece pro radost, tedy pro endorfiny. Většina z nás přeci potřebuje sportovně životní výzvy.



**Zapomeňte na výmluvy a ...**

## **Nevydržím běžet dostatečně dlouho**

Vůbec nevodí. Patrně běžíte moc rychle a rychle se zadýcháte. Zkuste se zpomalit, jen tak odlepovat nohy od země, ale pohybovat se. To je jednoduchý trik pro regulaci intenzity do prvních výběhů. Zajistíte si tím lepší okysličení svalů a oddálíte pocit únavy.

## **Na závod nepatřím. Nepotřebuji se porovnávat s ostatními, něco si dokazovat.**

KTRC je prostě pro běhu chtivé jedince. Je to sportovně - společenská událost, příležitost se sejít s kamarády a kamarádkami. O čas nebo výkon sice jde, ale... Budete překvapeni, že při závodě díky podpoře diváků a nakažení bojovností dalších běžců si hradě posunete práh fyzických i psychických schopností.



## **Vadí mi, když mne někdo při běhu sleduje**

Proč by nesledoval, je jasné, že při doběhu sice člověk trochu jinak vypadá a ladnost už nebude taková, ale počáteční kilometry budete v běhu vypadat dobře J. Pokud tedy považujete občasné pohledy nepříjemné, vezte, že nejsou míněny zle. Je v tom často spíš obdiv!

## **Ach ty panoramata, kudy vede cesta**

Trasa vede národním parkem třetího nejvyššího horstva v zemi, nádhernou krajinou s

lavinovými poli, subalpínskou vegetací a rašelinovými poli až ve výškách přes tisíc metrů. Samotný vrchol Sněžníku má 1 424 metrů, klesat zpět k cíli se začne kousek pod ním. Ty dech beroucí výhledy! Zatím pokaždé se tu účastníkům hlásilo nadcházející léto.

### **Moderní vymoženosti jsou nezbytností**

I proto musí každý závodník nést nabitý mobilní telefon pro případ nebezpečí. Tři občerstvovací stanice po cestě (9 km, 16 km a 23 km) by měly zajistit energetický základ a zároveň následné rychlé vyčištění lesa.

### **Poběží i běžecí mistři**

Startuje se v 11 hodin, časový limit je sedm hodin. Rekordman Robert Krupička to ale v loňském roce dokázal zmáknout za 1:53:52, nejlepší žena a máma dvojčat tu také vyhrála už dvakrát. Kateřina Matrasová měla loni čas 2:20:27. Jeden z nejlepších českých terénních běžců Krupička má svůj revír na sousední Bukové hoře v jihovýchodním cípu Orlických hor. Tam nabíhá kilometry i vertikální metry, zná každou zatáčku, kořen i kámen. Vyrazit na Králický Sněžník si však stejně považuje.

„Trať se mi moc líbí. Je to už jako skyrunning, ale běhavé, bez strmých stojek, většinou po vrstevnicích. Horní pasáž je absolutně nádherná. Žádná „prasárna“, pořád se to dá uběhnout, ale už získáte zážitek z dlouhého běhu po vrcholech,“ rozplývá se Robert Krupička muž, který v případě prvenství získá vítězný hattrick. Sobotní závod bere jako přípravu na mistrovství Evropy v běhu do vrchu, které si vytyčil jako letošní vrchol.

### **Dobrých rad není nikdy dost**

Co poradit těm, kdož se vydají do zdejších hor poprvé, aby ztratili přehnaný respekt? „Začátek se musí jít rozumně, to dělám i já, nejde to prásknout. Je to skoro devět kilometrů. Nahoře se běží kousek někde v 1 300 metrech, ale kyslíku tam zbývá pořád dost. Pak po těžkém seběhu od Vilemínky někde po dvacátém čeká strašně dlouhá rovina podél řeky. Na čas můžeš běžet, ale nesmíš se zrušit. Loni mi malinko docházelo. Poslední kopec do sjezdovky ještě bolí, už

máš zrajbovaný nohy,“ radí Krupička.



### Luxusní tečka na závěr

V cíli u luxusního wellnes hotelu Vista se však dostaví nenapodobitelné uspokojení z výkonu. Navíc pořadatelé tradičně chystají jinde nevídaný bohatý servis včetně medailí, fotografií, sprch a jídla. Partnerské firmy Kilpi, Icebug, Kofola, Apache bicycles, Westige a další, připraví výhodné slevy, v tombole se vyhraje i víkendové zapůjčení vozu Subaru s plnou nádrží.

Nejlepší vyhlášení v kategoriích, to je téměř pět desítek běžců (včetně soutěže dvojic a nejlepších tří na kratší trati 10 km), získají volný vstup na zdejší novotou vonící atrakci Stezku v oblacích. Všichni ostatní účastníci sobotních závodů mají alespoň 50% slevu na vstupném. Ostatně i na Stezku se vloni v prosinci při otevření běželo i sněhovými poli.

### Co dodat?

Napoprvé na Sněžník běželo 91 statečných, loni už více než tři stovky běžců potvrdily, že zájem o výjimečné výzvy stoupá. Letos se hlásí kromě Čechů i zájemci ze Slovenska, Polska, Ukrajiny i Nizozemí. „Jsme rádi, že ve zvýšené konkurenci závodů lidi přijedou na naše závody, které jim chtějí dát opravdu zážitek se vším všudy,“ dodává ředitel a tvůrce trati Martin Dvořák.



**Jeden běžec za všechny :-)**

### **Václav Patsch**

- rodák z Krkonoš, pro kterého se běhání stalo drogou

- vždy dobře naladěný sympaták

- současně je to táta, který má dvě dcery – cáčorky

- zvládá vše

- závod na Dolní Moravě pro ně bude rodinným výletem

- s úsměvem dodává – to bude peněz: to máte stezku v korunách stromů, zmrzlinu ...

Více [www.ktrc.cz](http://www.ktrc.cz)