# Dlouhý běh nebo den s rodinou? V Nymburce můžete obojí spojit.

Hodinka na výklus se vždycky nějak najde, ale s dlouhými běhy je to složitější. Pokud je pro vás těžké najít o víkendu čas na to, abyste si odběhli long run a neukrajovali při tom z času pro rodinu, v sobotu 20. září 2014 máte na šestihodinovce v Nymburce [www.behprovsechny.cz] možnost obojí spojit. Charitativní šestihodinovka s názvem Běh pro všechny není klasickým závodem, ale spíš příležitostí příjemně si zaběhat s veškerým servisem. Na to, jak to tam bude vypadat a co vás čeká, jsme se zeptali hlavní organizátorky akce Lenky Čechové.

**Lenko, proč Běh pro všechny?**

Běh pro všechny jsme se akci rozhodli nazvat ze dvou důvodů. Jednak proto, že je otevřená úplně všem. Jak pro ty, pro které je denním chlebem ultra a přijdou běhat na celých šest hodin, tak i pro ty, kdo s běháním teprve začínají a přijdou si dát dvě kolečka, anebo si třeba v bezpečí okruhu zkusit svojí první desítku. Dokonce vítáme i neběžce. Na trati se samozřejmě dá i chodit, ať už jen tak, s hůlkami anebo třeba s kočárkem. A kdo má rád výzvy, může si zkusit trasu objet na invalidním vozíku. A když už mluvíme o tom vozíku, Běh pro všechny je samozřejmě otevřený i pro hendikepované.

**A co ten druhý důvod?**

Druhým důvodem proč Běh pro všechny, je to, že akci pořádáme na podporu místního Centra pro všechny, což je občanské sdružení, které v Nymburce odvádí výbornou práci v oblasti podpory aktivního trávení volného času, integračních aktivit pro děti s hendikepem a pomoci rodičům, kteří o ně pečují, a v neposlední řadě také systematické práce s dobrovolníky. Konkrétně bude výtěžek běhu určen na opravu dětského hřiště v sídle Centra, které využívají jak členové Centra, tak veřejnost.

**Když mluvíš o výtěžku akce, jaké zaplatí účastníci startovné?**

O výši startovného jsme dlouho přemýšleli, ale vzhledem k tomu, že chceme být opravdu akcí pro všechny, nakonec jsme se rozhodli pro dobrovolné startovné. Jsme přesvědčeni, že když budou účastníci spokojeni, rádi přispějí. A pokud si to někdo nebude moci dovolit, nebo nebude chtít, budeme rádi i za to, že akci podpoří svou účastí. Jediné, čím přispějí všichni účastnici, jsou žetony, které budeme používat k počítání naběhaných okruhů. Tam je cena ovšem symbolická a navíc se s počtem žetonů snižuje, takže třeba 5 žetonů (na 7 km) vyjde na 20 Kč, ale 50 žetonů (na 70 km) už jen na 100 Kč.

**Co za to mohou účastníci očekávat?**

Co se týká běžců, tak na ty čeká okruh v délce 1,4 km v příjemném prostředí lesoparku. 85% povrchu je po parkových cestách a zbylých 15% po asfaltu. Na okruhu bude jedna občerstvovačka. K dispozici je zázemí, kde je možné uschovat věci, převléknout se, odpočinout si, nebo využít kuchyňku. Startovní číslo slouží zároveň jako vstupenka na doprovodný program a poukázka na pivo či limo. Ale zejména bychom chtěli nabídnout pohodovou rodinnou atmosféru, kde si na své přijdou jak pokročilí běžci, tak třeba rodiny s dětmi, které si k nám udělají výlet, anebo se u nás zastaví v rámci sobotní procházky.

**Pro děti asi nebude příliš atraktivní samotné chození či pobíhání po okruhu. Co nabídnete jim?**

Ve spolupráci s Centrem pro všechny chystáme bohatý doprovodný program. V plánu jsou pohybové a výtvarné aktivity a drobné hříčky. Budeme mít i velkou trampolínu a gumoběh. K dispozici bude i hřiště a dětské herny v budově, kde bude zázemí akce. V případě špatného počasí přesuneme větší část doprovodného programu právě do této budovy. Rádi bychom i rodiče s dětmi motivovali k pohybu, a proto je vstupenkou na doprovodný program startovní číslo. Věříme, že každý zaregistrovaný si alespoň jeden okruh obejde anebo objede v kočárku. A abychom dětem cestu zpestřili, chystáme pro ně na trať překvapení.

**To zní zajímavě. Je vůbec někdo, pro koho tato akce není vhodná?**

Naše pojetí nebude nejspíš vyhovovat někomu, kdo vyžaduje trať vyhrazenou pouze pro běžce a vše podřízené maximálním výkonům. Všichni ostatní, kterým nedělá problém předběhnout pomalejšího, nebo oběhnout kočárek, si pro sebe na akci určitě něco najdou – někdo si může odběhat kvalitní trénink, někdo si zpestří rodinnou sobotu a někdo jiný si třeba posune své běžecké hranice.

**Do kdy se mohou účastníci hlásit?**

Umožníme registraci i přímo při akci, ale vzhledem k plánování a přípravě nám moc pomůže, když se účastníci zaregistrují na webových stránkách akce [www.behprovsechny.cz](http://www.behprovsechny.cz) předem. Registrace je velmi rychlá a nevyžaduje platbu.