

Na Pražačce se schází komunita běžců všech úrovní

11.12.2025

Na stadionu a v přilehlém parku na Pražačce to každou středu večer ožívá. Už několik let tu funguje Běžecká škola Prahy 3.



Každý týden se tu schází skupina nadšenců — společně trénují začátečníci i zkušení běžci, kteří se chtějí zlepšovat, ale zároveň si pohyb užívat bez zbytečného přepínání. Tréninky začínají vždy v 18.30 a vede je tým zkušených koučů ze skupiny SmartRunning, mezi nimi i Jan Knyttl.

Cílem tréninků není překonávání rekordů, ale rozvoj techniky, správného držení těla, zdravého pohybu a v neposlední řadě radost z běhání jako takového. „Běh nemusí bolet, aby měl smysl. Pravidelným a vědomým tréninkem se dá výkonnost posouvat chytře, bez přetížení a zároveň s pocitem, že dělám něco dobrého pro sebe. A přesně to se snažíme lidem ukázat,“ říká Jan Knyttl, který za projektem na Trojce stojí od samého začátku.

Tréninky trvají přibližně 90 minut a jsou sestavené tak, aby si každý přišel na své. Využívá se různorodý terén v okolí vrchu Vítkov, běhá se po rovině, do kopce, někdy i po schodech. Součástí jsou taky cvičení na běžeckou techniku, práci s dechem a rovnováhu. Skupina je otevřená všem věkovým kategoriím i výkonnostním úrovním — nováčci jsou vítáni kdykoli, bez přihlášky nebo závazku.

Zájemce potěší, že tréninky probíhají bez nároku na finanční kompenzaci. Jediným příspěvkem bývá symbolická částka za sdílený pronájem šatny, kde si lze během lekce bezpečně odložit věci. Díky pravidelnosti a přátelské atmosféře se tu zkrátka vytvořila komunita lidí, kteří se navzájem motivují, podporují a rádi se vracejí i v chladnějším počasí. „Jestli vás to zaujalo, přidejte se k nám. Třeba zjistíte, že běhání může být i radost — a že první krok bývá ten nejtěžší jen do chvíle, než se rozběhnete,“ zve všechny zájemce Honza.

Aktuální informace, fotky z tréninků a další detaily najdete na Facebooku Běžecká škola Prahy 3.

Foto: archiv Běžecké školy Prahy 3