

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2023

Matyáš Pokorný

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce
Benefity a rizika Parkrunu

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.

Vypracoval:
Ing. Matyáš Pokorný

Praha, 7. prosinec 2023

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne:

podpis diplomanta:

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval Mgr. Jiřímu Balášovi, Ph.D. za vedení této diplomové práce a pomoc při její tvorbě. Dále děkuji Kristíně Korecové za její lásku, podporu a péči.

Abstrakt

Název: Benefity a rizika Parkrunu

Práce se zabývala projektem Parkrun, který lze zařadit mezi aktivity v přírodě. Cílem práce bylo posoudit zdravotní a sociální benefity a rizika Parkrunu. Jedná se o rešeršní práci, jejímž hlavním zdrojem informací byly elektronická databáze EBSCO a oficiální webové stránky organizace Parkrun spolu s elektronickými články a reportážemi o Parkrunu.

V rámci posouzení zdravotních benefitů a rizik Parkrunu práce dospěla k následujícím závěrům: Parkrun přináší benefity v oblasti fyzického zdraví v podobě obecného zlepšování a udržování fyzické kondice. Konkrétně napomáhá ke snižování hladiny cholesterolu v krvi, snižování rizika obezity či cukrovky, a představuje tak prevenci výskytu civilizačních chorob. Navíc může tlumit projevy astmatu a napomáhat snížení zánětlivosti dýchacích cest. Riziky pro fyzické zdraví mohou být extrémní projevy počasí – zejména horko či chlad a dále možné zatížení kloubů v případě nesprávné techniky a převažujícího tvrdého povrchu. Parkrun dále přináší benefity v oblasti psychického zdraví ve smyslu obecného pocitu spokojenosti, štěstí, radosti, sebevědomí a dále sounáležitosti a prospěšnosti. V oblasti psychického zdraví nebyla identifikována žádná rizika.

V socioekonomické a environmentální oblasti patří mezi nejvýznamnější benefity pozitivní vliv na budování a udržování společenských vazeb spolu se snižováním míry izolovanosti a vyloučenosti některých společenských skupin. Dalšími benefity se jeví podpora cestovního ruchu spolu se zvýšeným respektem a ohleduplností k přírodě a kulturnímu dědictví. Na druhou stranu bylo identifikováno i možné riziko zatížení přírodního a kulturního prostředí právě vlivem zvýšeného cestovního ruchu.

Rešerše literatury ukazuje, že Parkrun přináší významné benefity v oblasti zdraví a že tyto benefity výrazně převažují nad riziky. Dále má Parkrun pozitivní dopad na sociální vazby. Konečně byl identifikován i pozitivní vliv Parkrunu na cestovní ruch a v souvislosti s ním částečně také na přírodu a kulturu. Právě cestovní ruch však může pro přírodu a kulturu současně představovat i riziko.

Klíčová slova

Aktivity v přírodě, zelené aktivity, běh, chůze, fyzické zdraví, psychické zdraví, společnost, příroda, kultura, ekonomika.

Abstract

Title of thesis: Benefits and risks of Parkrun

The thesis dealt with the Parkrun project, which can be classified as outdoor activity. The aim of the thesis was to assess the health and social benefits and risks of Parkrun. This is a research paper, the main sources of information of which were the electronic database EBSCO and the official website of the Parkrun organization, together with electronic articles and reports about Parkrun.

When assessing the health benefits and risks of Parkrun, the thesis reached the following conclusions: Parkrun brings physical health benefits in the form of general improvement and maintenance of physical fitness. In particular, it helps to reduce the level of cholesterol in the blood, reduce the risk of obesity, diabetes, and thus represents the prevention of the occurrence of civilization diseases. In addition, it can dampen the symptoms of asthma and help reduce the inflammation of the airways. Risks for physical health can be extreme manifestations of the weather – especially heat or cold. Another risk may be the load on the joints in the case of incorrect technique and the predominant hard surface. Parkrun also brings benefits in the field of psychological health in the sense of a general feeling of satisfaction, happiness, joy, self-confidence, as well as a sense of belonging and usefulness. No risks were identified in the area of mental health.

In the socio-economic and environmental field, the most significant benefits include the positive influence on building and maintaining social ties, along with reducing the degree of isolation and exclusion of certain social groups. Other benefits appear to be the support of tourism along with increased respect and consideration for nature and cultural heritage. On the other hand, a possible risk of burdening the natural and cultural environment due to increased tourism was also identified.

Overall, Parkrun brings significant health benefits and these benefits significantly outweigh the risks. Furthermore, Parkrun has a positive impact on social ties. Finally, the positive influence of Parkrun on tourism and, in connection with it, partially on nature and culture was also identified. However, tourism itself can also pose a risk to nature and culture at the same time.

Keywords:

Outdoor activities, green exercise, running, walking, physical and mental health, society, nature, culture, economy.

Obsah

Úvod	10
1. Cíle práce	12
2. Metodika práce.....	13
3. Aktivity v přírodě	14
3.1. O aktivitách v přírodě	14
3.2. Benefity a rizika aktivit v přírodě.....	15
3.2.1 Zdraví	15
3.2.1.1 Obecná charakteristika zdraví a jeho determinanty	15
3.2.2 Aktivity v přírodě a zdraví	16
3.2.2.1 Srovnání účinků venkovních a vnitřních aktivit	17
3.2.2.2 Vliv zelené barvy na fyziologii a psychiku	18
3.2.2.3 Motivační faktory aktivit v přírodě	19
3.2.2.4 Zdravotní rizika aktivit v přírodě.....	19
3.2.3 Socioekonomické a environmentální dopady aktivit v přírodě	20
3.3. Aktivity v přírodě a Parkrun.....	21
4. Parkrun	22
4.1. Parkrun coby aktivita v přírodě	23
4.2. Historie Parkrunu.....	23
4.3. Současnost Parkrunu	25
4.4. Podpora Parkrunu.....	26
4.5. Organizace Parkrunu	26
4.6. Organizační struktura	27
4.6.1 Organizace dobrovolníky	27
4.6.2 Průběh Parkrunu.....	28
4.7. Výsledkový systém	29
4.7.1 Běžecké kluby	30
4.8. Lokality Parkrunu.....	31
4.8.1 Parkruny v jednotlivých zemích	32
4.8.1.1 Austrálie.....	32
4.8.1.2 Německo.....	32
4.8.1.3 Irsko	32
4.8.1.4 Polsko.....	32
4.8.1.5 Rusko	33
4.8.1.6 Jihoafrická republika.....	33

4.8.2	Slavnostní a speciální Parkruny	33
4.8.3	Parkrun ve vězení a nápravných zařízeních	34
4.8.4	Založení nového Parkrunu	34
4.9.	Budoucnost Parkrunu	35
4.9.1	Možnosti dalšího rozvoje	35
4.9.2	Návrhy na zlepšení.....	36
4.10.	Benefity a rizika Parkrunu.....	37
4.10.1	Zdraví	37
4.10.1.1	Fyzické zdraví	37
4.10.1.2	Psychické zdraví	41
4.10.1.3	Společenské vztahy.....	43
4.10.1.4	Kultura, příroda a ekonomika	46
Závěr		49
Použitá literatura		50

ÚVOD

Téma Parkrun jsem si zvolil na základě velmi pozitivní osobní zkušenosti, kterou jsem si odnesl ze svých dvou účastí v bězích Parkrunu v rámci mého prázdninového pobytu ve Velké Británii v létě 2019. Považuji se za vášnivého běžce – mám za sebou několik stovek běžeckých závodů na tratích od 1,5 km až po půlmaraton, na dráze, silnici i v terénu. V rámci běhů jsem zažil mnoho zajímavých situací, viděl řadu různých způsobů organizace, vnímal různé druhy atmosféry a nabyt jsem tak dojmu, že už mě jen tak něco nepřekvapí. Pak jsem běžel svůj první a krátce na to i druhý Parkrun a byl jsem pokaždé překvapen. Co bylo jinak? S odstupem času si stále více uvědomuji, že šlo především o jedinečnou atmosféru plnou radosti a pohody, která vyzařovala jak z účastníků, tak organizátorů. Pravda, atmosféra byla podobně energetizující a motivující jako i na ostatních závodech, ale v něčem byla jiná – jakoby vřelejší a přirozenější. Prvek soutěživosti tu byl přítomný, ale nebyl tak akcentovaný jako v běžných závodech. Běžci tu byli tak nějak více pro běh samotný a také jakoby v užším a vědomém kontaktu jeden s druhým. Nebyly tu žádné nafukovací brány ani cílová rovinka lemovaná reklamními bannery, žádný hluk reproduktorů a hlasité motivační proslovy profesionálních spíkrů. Před startem i v cíli byl zvláštní a příjemný klid, kterým postupoval družný hovor a smích. Bylo velmi osvobozující cítit, že se zde lidé sešli, ne aby spolu nutně soupeřili, ale předně aby spolu běželi.

Tato zkušenost mě přiměla zjistit o Parkrunu více informací a jak jsem se postupně seznamoval s celým pozoruhodným ekosystémem Parkrunu a jeho vznikem, stále více mě přitahovala myšlenka zpracovat toto téma v rámci diplomové práce – zvláště, když jsem zjistil, že v českých podmínkách dosud nebylo takto souhrnně zpracováno. Další motivací k vytvoření této práce bylo na základě shromážděných informací posoudit, zda by se Parkrun mohl uspořádat i v České republice, kam zatím nepronikl.

V rámci tématu Parkrun jsem se proto rozhodl popsat projekt Parkrun a jeho fungování spolu se zkoumáním jeho možných benefitů a případných rizik zejména v oblasti zdraví, ale i jeho dalších případných socioekonomických a environmentálních dopadů. Pozornost je věnována společenským motivům, které iniciovaly vznik Parkrunu a nadále ho udržují v chodu. Dále způsobu organizace a podpory Parkrunu včetně podrobného popisu jeho průběhu, lokalit, kde se odehrává a technického řešení. Konečně se práce zabývá i možným budoucím směřováním projektu Parkrun a návrhy na jeho další rozvoj.

Parkrun lze zařadit mezi tzv. aktivity v přírodě – proto se práce zabývá nejprve stručným vysvětlením tohoto obecnějšího pojmu a posouzením jejich zdravotních benefitů či rizik spolu s jejich možnými socioekonomickými a environmentálními souvislostmi. Závěry tohoto zkoumání pak přispívají k identifikaci konkrétních zdravotních a sociálních benefitů a rizik Parkrunu.

1. CÍLE PRÁCE

Cílem práce bylo posoudit zdravotní a sociální benefity a rizika Parkrunu.

2. METODIKA PRÁCE

Diplomová práce je rešerše založená na vyhledávání a shromáždění relevantních informací, jejichž zdrojem byly zejména odborná elektronická databáze EBSCO a dále elektronické články a reportáže o Parkrunu v převážně zahraničních periodických (ABC News, BBC News, Guardian, Independent apod.) a dále o běhu obecně (Běhej.com, Top4running). Klíčovými slovy pro vyhledávání byly „outdoor activities / aktivity v přírodě“, případně green exercise / zelené aktivity“ a dále „běh“ či „chůze“ a „parkrun“, a to ve spojení s „physical health“, a „mental health“.

Pro získání informací o Parkrunu byly využity primárně oficiální webové stránky organizace Parkrun a jejich příslušné sekce spolu s výroční zprávou o činnosti a hospodaření organizace. Doplňkovým zdrojem byly i články v převážně zahraničních v periodických, které poskytovaly informace o dění v oblasti Parkrunu.

Takto vyhotovená rešerše následně poskytla kvalitní základnu a východisko ke zpracování rozsáhlejšího odborného textu – diplomové práce. Celkový metodologický postup práce tedy spočíval především ve shromáždění, výběru a uspořádání relevantních informací nejprve o obecnějším tématu aktivity v přírodě a dále o konkrétnějším tématu Parkrun coby zástupci aktivit v přírodě a jejich následné analýze a porovnání, jejímž cílem bylo nalézt společný průnik a shodné charakteristiky obou oblastí a vyvození konkrétních závěrů týkajících se vlivu Parkrunu na fyzické i psychické zdraví, sociální vazby a dále i jeho případné ekonomické, kulturní či environmentální dopady a souvislosti. Tyto závěry jsou v práci souhrnně označovány jako benefity a rizika.

3. AKTIVITY V PŘÍRODĚ

V následující kapitole se práce zaměřuje na stručný popis aktivit v přírodě a následné zkoumání jejich benefitů a rizik s ohledem na zdraví, případně socioekonomické a enviromentální dopady. Vzhledem k širšímu významovému kontextu aktivit v přírodě, které vedle mnohých dalších aktivit zahrnují právě i Parkrun, je snahou práce nejdříve prozkoumat benefity a rizika této širší významové oblasti a identifikovat ty, které se mohou vztahovat i na Parkrun.

3.1. O aktivitách v přírodě

Aktivity v přírodě jsou pojem, který obecně označuje cílené volnočasové pohybové činnosti, při nichž je člověk vystaven záměrně fyzické aktivitě a současně i podmínkám či vlivům venkovního prostředí, resp. přírody (Mnich, Weyland, Jekauc, & Schipperijn, 2019). Jinak řečeno to znamená být pohybově aktivní v přírodním prostředí. Pro doplnění je vhodné zmínit, že venkovním prostředím a přírodou se zpravidla myslí prostředí s převahou zeleně a řekněme svébytné přírody. Pojem přírodní prostředí však může zahrnovat jak oblasti s nízkou úrovní lidských zásahů – např. odlehlé lesy, tak i více či méně uměle vytvořené a pravidelně udržované přírodní lokality – např. městské parky. Další charakteristikou aktivit v přírodě je, že se jedná o volnočasové, resp. mimopracovní aktivity, jejímž primárním záměrem je provozování pohybu či záliby, nikoli dosažení přímého ekonomického zisku (Eichenberger-Archer, 2018). Ne zcela dogmatickým kritériem pak může být podmínka, že je pohyb vykonáván pouze vlastními silami.

Na základě výše zmíněné definice lze tedy do kategorie aktivit v přírodě zařadit velké množství pohybových činností, jejichž základem je zpravidla chůze či běh v přírodě. Samotné tyto dvě činnosti pak mohou zahrnovat celou řadu modifikací od nejrůznějších forem turistiky, přespolních a orientačních běhů, míčových sportů (provozovaných mimo zcela uměle vytvořené plochy) až po houbaření nebo sběr plodů a bylin či relaxaci v přírodě. Chůze a běh však nejsou v oblasti aktivit v přírodě zdaleka jedinými způsoby pohybu – stejně tak sem lze zařadit jízdu na kole, koloběžce, kolečkových bruslích, dále jízdu na koni, jízdu na různých typech lodí (nejspíše menších plavidel na řekách), venkovní posilování či lezení a další outdoorové aktivity. Vzhledem k ne zcela jasnému kritériu o povaze pohybu, resp. jeho výhradním původci, lze do aktivit v přírodě zařadit nejspíše též jízdu na elektrokole, kde je pohyb v různé míře podporován elektromotorem.

3.2. Benefity a rizika aktivit v přírodě

V následující kapitole se práce zabývá souhrnným zkoumáním možných benefitů a případných rizik aktivit v přírodě na fyzické a psychické zdraví, a dále jejich možnými socioekonomickými a environmentálními dopady.

3.2.1 Zdraví

3.2.1.1 Obecná charakteristika zdraví a jeho determinanty

Zdraví je velmi široký pojem zahrnující mnoho oblastí projevů lidského těla. Podle definice Světové zdravotnické organizace zdraví znamená „stav tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouhé nepřítomnosti nemoci nebo vady“ (WHO, 2023). Je tedy zjevné, že zdraví zahrnuje nejen fyzickou rovinu prožívání – tedy to, jak cítíme svoje tělo a jak naše tělo funguje, ale též psychickou rovinu prožívání – jak se cítíme ve smyslu prožívání spokojenosti či štěstí. Vedle této obecné definice zdraví je však nutno upozornit na možnost velmi individuálního pohledu na zdraví v závislosti na každé lidské bytosti a jejího životního kontextu – kulturního, sociálního či ekonomického. Pro někoho může zdraví znamenat úroveň tělesné kondice, nebo schopnosti vyrovnávat se stresem, úzkostmi či depresemi. Pro jiného zdraví představuje být součástí komunity a pocíťování ocenění a podpory. Někteří lidé mohou zdraví spojovat s kvalitou svého vztahu či manželství, nebo kvalitou svých přátelství, jiní ho vnímají jako dosažení rovnováhy v pracovním a osobním životě. Všechny tyto rozličné pohledy a perspektivy dávají jasně znát, resp. potvrzují, že zdraví představuje mnohem více než jen pouhou absenci nemoci, a závisí na celkovém tělesném, emocionálním a společenském stavu.

Náš zdravotní stav navíc může být dynamický – ovlivněný mnoha faktory – např. přírodní prostředí, příjem, postavení ve společnosti, vzdělání, zaměstnání a pracovní podmínky, přístup ke zdravotní péči, zvyky, tradice, víra, věk či genetická výbava.

Štěstí či spokojenost coby mentální stránka zdraví je též velmi obecný pojem. Pocit štěstí a spokojenosti závisí na emocích, které jsou ovlivněny naším prožíváním radosti či smutku, naším zapojením do příjemných či náročných aktivit, našimi vztahy a sociální interakcí, schopností dosahovat cílů a nacházet smysl života.

Tělesné a psychické zdraví jsou vzájemně propojeny – tělesné zdraví je předpokladem štěstí a spokojenosti a vyšší úrovně pocitu štěstí a spokojenosti mají zpětně pozitivní vliv na tělesné zdraví ve smyslu nižšího rizika vzniku chorob či výskytu zranění, lepšího fungování

imunitního systému, rychlejší regenerace a celkové délky života. Řada výzkumů dokazuje, že šťastní a spokojení lidé žijí déle než jejich nešťastní protějšci (WHO, 2023).

3.2.2 Aktivity v přírodě a zdraví

Hlavní charakteristikou aktivit v přírodě je pohyb a pobyt v přírodním prostředí. Tyto dva faktory, tedy fyzická aktivita a vliv přírodního prostředí jsou přitom důležitými kritérii v řadě studií, které se zabývají jejich možnými zdravotními přínosy pro člověka. Jak známo, zdraví má v zásadě dvě složky, fyzickou a psychickou. Obě tyto složky jsou pozitivně ovlivňovány pohybem (Mnich, Weyland, Jekauc, & Schipperijn, 2019). Konkrétně jsou zmiňovány tyto účinky: zlepšení stavu kardiovaskulárního systému, psychické zdraví, síla kostí, vyšší úroveň zdatnosti, nižší váha a celková vyšší kvalita života. Pohyb, resp. fyzická aktivita různého druhu a intenzity je nedílnou součástí aktivit v přírodě, z čehož vyplývá, že tyto aktivity mají obecně pozitivní vliv na zdraví. Na druhou stranu lze i u aktivit v přírodě předpokládat výskyt určitých rizikových faktorů. Konkrétní zdravotní přínosy, ale i možná rizika, pak vždy záleží na druhu dané aktivity. Pojdme se nyní podrobněji zaměřit nejprve na konkrétní benefity aktivit v přírodě a v závěru kapitoly diskutovat jejich možná rizika.

Pozitivní účinky aktivit v přírodě na zdraví potvrdila studie zkoumající efektivitu čtyřicetidenní pohybové intervence zaměřené na dospělé osoby s nedostatečnou pohybovou aktivitou (Nicholas & Scott, 2019). Tato studie měla za cíl zvýšení fyzické aktivity dospělých prostřednictvím venkovních rekreačních aktivit, resp. aktivit v přírodě. Studie si stanovila sledovaná kritéria, která se dělila na psychická a fyziologická, přičemž ta psychická zahrnovala odhodlanost, pravidelnost a emoční přilnutí k aktivitě, fyziologická kritéria pak krevní tlak, hladinu cholesterolu, sílu a úroveň kardiovaskulárního systému. Zmíněná kritéria byla měřena jeden týden před a dále bezprostředně po ukončení této čtyřicetidenní intervence. Výsledky ukázaly zlepšení jak v psychických, tak fyziologických ukazatelích. Studie zároveň naznačuje, že provozování aktivit v přírodě může mít pozitivní dopad na psychické zdraví a pocit životní spokojenosti (Nicholas & Scott, 2019).

Přírodní prostředí je rovněž spojováno s pozitivními účinky na dospívající jedince. Přístup k aktivitám v přírodě zlepšuje jejich psychiku, zmírňuje stres a obecně přispívá k pocitu spokojenosti se životem (McCormick, 2017). Dále snižuje depresivní pocity a mírní projevy ADHD, čímž napomáhá ke zlepšení soustředěnosti (Faber Taylor & (Ming) Kuo, 2011) a přispívá k dosahování emocionální rovnováhy (Mnich, Weyland, Jekauc, & Schipperijn, 2019).

Mnoho studií se zabývá pozitivním vlivem přírodního prostředí a venkovních (zelených) aktivit na zdraví ve smyslu jejich působení v reálném čase. Dosud se však příliš nevěnovala pozornost tomu, jaký dopad může mít provozování výše zmíněných aktivit v dětském věku na následnou etapu dospělosti. Jinak řečeno, vyvstává otázka, zda lidé, kteří jsou ve svém dětství pravidelně vystavováni přírodnímu prostředí a venkovním (zeleným) aktivitám, mají v dospělosti lepší zdravotní stav. Touto hypotézou se zabývala studie (Wood & Smyth, 2019), ve které bylo zkoumáno 45 zdravých dospělých lidí, kterým byl po dobu 24 hodin měřen srdeční tep. Účastníci studie dále vyplnili dotazník, který hodnotil míru, v jaké byli v průběhu svého dětství vystaveni venkovním (zeleným) aktivitám a přírodnímu prostředí. Dále byl zjišťován jejich současný vztah k těmto aktivitám a přírodnímu prostředí. Vedle toho dotazník zjišťoval také míru pociťovaného stresu a aktuální pocit spokojenosti se životem. Studie dospěla k závěru, že dospělí, kteří byli v mládí častěji vystaveni výše zmíněným aktivitám v přírodě, k nim mají blízký vztah i v současnosti. Dále byla zjištěna negativní závislost se stresem, tedy čím více kontaktu s těmito aktivitami v dětství, tím menší stres v dospělosti. Vyplývá z toho tedy, že kontakt s pohybem v přírodě v dětském věku je důležitý pro zdraví dospělého člověka a že toto spojení se velmi silně buduje právě v průběhu dětství (Wood & Smyth, 2019).

3.2.2.1 Srovnání účinků venkovních a vnitřních aktivit

Nabízí se otázka, zda je pozitivní vliv aktivit v přírodě na zdraví navázán jen na venkovní prostředí, nebo zda lze stejných či podobných pozitivních účinků dosáhnout i skrze aktivity provozované ve vnitřním prostředí. Pokud jde o pozitivní efekty na fyzické zdraví, vykazují aktivity v přírodě srovnatelné výsledky jako vnitřní (indoorové) aktivity. Venkovní (outdoorové) aktivity však zaznamenaly lepší výsledky, pokud jde o oblast psychiky. To dokládá jak studie zkoumající efektivitu čtyřicetidenní pohybové intervence na dospělé osoby s nedostatečnou pohybovou aktivitou (Nicholas & Scott, 2019), kde byly výsledky porovnávány s podobným programem využívající vnitřní aktivity, tak studie s názvem Psychologické a společenské dopady řízených aktivit provozovaných v zeleném versus vnitřním prostředí (Rogerson, Gladwell, Gallagher, & Barton, 2016). Tato studie se zabývala porovnáním psychických a sociálních dopadů aktivity provozované venku v tzv. zeleném prostředí, a stejné aktivity provozované uvnitř. V obou případech byl přísně kontrolován stejný způsob a intenzita provedení. Předpokládalo se, že venkovní aktivita přinese lepší hodnoty v oblasti nálady, menšího pociťovaného úsilí (námahy), delšího času stráveného společenskou interakcí, větším odhodláním k další aktivitě a intenzivnějším pocitem radosti než při provozování stejné aktivity

ve vnitřním prostředí. Vždy dvojice účastníků podstoupila patnácti minutovou jízdu na rotopedu umístěném venku v přírodním prostředí a dále absolvovala stejnou aktivitu ve vnitřním prostředí. Pořadí aktivit bylo pro každou dvojici vybráno náhodně. Pokus ukázal, že doba sociální interakce (v podobě rozhovoru během aktivity) byla významně delší v případě venkovní aktivity; v průměru o 3 minuty. Tato sociální interakce dále hrála důležitou roli v dalším odhodlání účastnit se aktivity i v budoucnu. Na druhou stranu nebyl zaznamenán významný rozdíl v úrovni nálady a pociťované námahy. Studie tak ukázala, že aktivity ve venkovním prostředí mohou mít v porovnání s aktivitami provozovanými ve vnitřním prostředí větší pozitivní účinky na sociální interakci a tím i silněji podporovat ochotu k pravidelné účasti na aktivitě (Rogerson, Gladwell, Gallagher, & Barton, 2016).

3.2.2.2 Vliv zelené barvy na fyziologii a psychiku

V souvislosti se zdravotními benefity aktivit v přírodě je třeba zmínit i studii, která zkoumala účinky barvy prostředí na lidskou psychiku a fyziologii v průběhu provádění fyzické aktivity. Studie s názvem Účinky zeleného prostředí na psychofyziologické parametry v průběhu chůze či běhu zkoumala, jak se u osob provádějících chůzi či běh změnila nálada po vykonání dvaceti minutové aktivity, a dále měřila srdeční frekvenci v průběhu této aktivity. Test probíhal na běhacím pásu ve vnitřním prostředí. Zkoumaní lidé si mohli zvolit z několika přednastavených úrovní tempa chůze či běhu, přičemž byli náhodně vystaveni třem velkým televizním obrazovkám s vysokým rozlišením, které zobrazovaly buď zelenou, červenou, nebo bílou (neutrální) barvu. Studie ukázala, že u aktivit prováděných v „zeleném“ prostředí vykazovaly testovaní významně snížené ukazatele srdeční frekvence (v rámci shodné intenzity fyzické aktivity) v porovnání s červeným a bílým prostředím. Toto zjištění podpořilo domněnku, že zelená barva má uklidňující a relaxační účinky na lidský organismus (Briki & Majed, 2019). Dalším pozitivním faktorem zelených aktivit tak může být pocit uklidnění a odpočinku, který se dostavuje díky přítomnosti zelené barvy prostředí.

Zdá se tedy, že aktivity v přírodě, a to zejména ve smyslu zeleného prostředí a lokalit, poskytují lidem v psychologické rovině obecně možnost relaxace, která je umocněna příležitostmi uniknout z běžného pracovního života, každodenní rutiny a stresujícího prostředí. Příroda a venkovní aktivity tedy umožňují lidem opět načerpat potřebnou energii. Zdá se, že při současném převážně sedavém způsobu života orientovaného navíc do značné míry na pobyt ve vnitřních prostorech, což způsobuje jakýsi přírodní deficit a disharmonii, je potřeba pobytu v přírodě stále důležitější (Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005).

3.2.2.3 Motivační faktory aktivit v přírodě

Další studie, která nás již přivádí na pomezí zdravotních a společenských benefitů, se týká motivačních faktorů, které vedou k tomu, že si nějakou fyzickou aktivitu oblíbíme a chceme se k ní pravidelně vracet. Pravidelnost fyzické aktivity přitom hraje významnou roli v udržování dobré fyzické kondice a dobrého psychického stavu (Morris & Scott, 2018).

Podrobnějšímu zkoumání motivačních prvků, které v sobě obsahují aktivity v přírodě zkoumala studie Matthewa Fräsera a kol. (Fraser, Muniz, & MacRury, 2022). Ta rozlišila tři druhy těchto aktivit: a) rekreační fyzická aktivita, b) soutěžní sport, c) venkovní dobrodružný sport. Studie zkoumala motivační prvky, které vedou k oblibě jednotlivých výše zmíněných forem venkovních aktivit. Pomocí online dotazníku bylo zjištěno, že pro všechny tři typy se jako nejsilnější motivační prvek ukazuje být obecně radost a požitek z provozování těchto aktivit. Důležitou roli zde však hrají i další doprovodné motivační prvky, kterými jsou spoluúčast rodinných příslušníků či přátel při daných aktivitách. Tento sociální rozměr je často příčinou, že lidé s aktivitou vůbec začnou a dále v ní pokračují (Fraser, Muniz, & MacRury, 2022). Z výše zmíněného vyplývá, že aktivity v přírodě mohou mít pozitivní vliv na rodinné, resp. společenské vazby.

3.2.2.4 Zdravotní rizika aktivit v přírodě

Doposud byly zmiňovány pouze zdravotní benefity aktivit v přírodě, nyní věnujme prostor i jejich případným rizikům. Mezi obecná rizika aktivit v přírodě lze nejspíše zařadit možný negativní vliv počasí, zejména v případě jeho extrémních projevů. Pro všechny venkovní aktivity jsou rizikové zejména vysoké nebo nízké teploty, dále bouřky či silný vítr, případně další jevy. Jako oporu tohoto tvrzení lze využít například statistiky úmrtí pro Spojené státy americké, ze kterých vyplývá, že mezi nejčastější příčiny úmrtí při pobytu ve venkovním prostředí patří horko, chlad a bleskové povodně (Weather-related deaths and injuries, United States, 2023). Tyto rizikové jevy mohou být navíc umocněny skutečností, že k nim často dochází v obtížně přístupných terénech, které komplikují přístup pomoci postiženým. Na druhou stranu mnoho aktivit v přírodě naopak probíhá v dobře přístupných a bezpečných terénech. Výše zmíněná rizika jsou tak značně závislá na konkrétním druhu aktivity a terénu.

Dalším obecným rizikem aktivit v přírodě je zvýšené vystavení účastníků těchto aktivit ultrafialovému záření ze Slunce a vznik rakoviny kůže. Tento rizikový faktor je dále zesílen ve vyšších nadmořských výškách či při odrazu záření o vodu a sníh (Columbia, 2023) (P. Wu, Parsons, Jo, & Chipman, 2022).

3.2.3 Socioekonomické a environmentální dopady aktivit v přírodě

Vedle zmíněných benefitů a rizik aktivit v přírodě v oblasti zdraví lze identifikovat také benefity a rizika, které mohou představovat pro oblasti společenských vztahů, ekonomiky či přírody.

Jedním z prokázaných benefitů aktivit v přírodě je jejich přínos pro společenské vztahy ve smyslu jejich navazování a udržování. Toto tvrzení se opírá o řadu studií, které zdůrazňují socializaci jednak jako důležitou motivaci k pravidelnému provozování těchto aktivit (Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005) (Fraser, Muniz, & MacRury, 2022), jednak jako stimulaci sociální interakce (Rogerson, Gladwell, Gallagher, & Barton, 2016).

V oblasti ekonomiky se jako benefit, ale současně i riziko aktivit v přírodě jeví jejich dopad na cestovní ruch. Zmíníme-li některé typické zástupce aktivit v přírodě jako například pěší turistiku či cykloturistiku, je zřejmé, že právě na tyto aktivity je navázaný zmiňovaný ekonomický sektor cestovního ruchu. Ten zahrnuje zejména ubytovací a stravovací služby, dále služby přepravních firem a v neposlední řadě též služby cestovních kanceláří a průvodců. Cestovní ruch přitom tvoří v řadě zemí významnou část národního hospodářství. Dle Světové organizace cestovního ruchu (UNWTO) mezinárodní cestovní ruch zahrnuje asi 25 až 30 % všech světových služeb a zaměstnává přes 100 milionů osob (Wikipedie, 2023). Přestože cestovní ruch v této své celkové robustnosti není propojen výhradně s námi zkoumanými aktivitami v přírodě, lze se domnívat, že souvisí s jejich podstatnou částí a je jimi tak do značné míry vytvářen. Z výše uvedeného vyplývá, že aktivity v přírodě, coby podstatná složka cestovního ruchu, představují významný ekonomický přínos pro podnikatele v této oblasti.

Zvýšený cestovní ruch však na druhou stranu přináší i riziko v podobě zvýšené spotřeby pohonných hmot, a tedy zvýšení produkce emisí a obecně větší uhlíkové stopy. Dále pak může obecně představovat také zvýšenou zátěž pro celý ekosystém dané lokality (Wikipedie, 2023).

Další oblastí, které mohou aktivity v přírodě přinášet jak benefity, tak rizika, je oblast přírody. Aktivity v přírodě se odehrávají v různých typech přírodního prostředí. Ať už se jedná o lesy, lesoparky, městské parky, louky či jiné, které mohou být přírodními památkami, nebo se může jednat jen o volnou přírodu bez speciálního stupně ochrany, stávají se tyto lokality důležitou součástí daných aktivit a jejich účastníci si vytváří silnou emocionální vazbu nejen ke konkrétním lokalitám, ale obecně k přírodnímu prostředí jako takovému (Brymer, Rogerson, & Barton, 2021). To může do značné míry stimulovat jejich zájem o stav těchto přírodních lokalit a přírody obecně, její uchování a ochranu. Jako jednoduchý příklad může sloužit řada

iniciativ organizujících pravidelné úklidy odpadků v daných lokalitách (Uklid'me Česko, 2014-2023), údržbu stezek (Preislerová, 2016), vodních toků (Čistá řeka Sázava, 2023).

V souvislosti s přírodním prostředím lze podobnou úvahu vztáhnout i na některé kulturní památky, které se nachází v přírodním prostředí. Jedná se zejména o zámky hrady, zříceniny, církevní památky, skanzeny, rozhledny a další, které se stávají častými cíli právě v rámci aktivit v přírodě, a to zejména pěší či cykloturistiky (Eremiášová, 2022). Lze se tedy domnívat, že provozování aktivit v přírodě může napomáhat k budování respektu a ohleduplnosti jejich účastníků nejen k přírodě a obecně životnímu prostředí, ale i ke kulturnímu dědictví.

V souvislosti s výše zmiňovaným environmentálním a kulturním přínosem aktivit v přírodě lze na druhou stranu identifikovat i jistá rizika. Právě někteří účastníci těchto aktivit mohou být hlavními původci znečištění nebo poškození daných přírodních lokalit či kulturních památek. Dalším negativním faktorem aktivit v přírodě zejména pro přírodu samotnou může být zvýšený turistický ruch a s ním spojená výstavba nové infrastruktury – silnice, hotely, sjezdovky, lanovky apod., což obecně vede k zabírání stále většího zeleného prostoru. Vedle toho je nutno zmínit i možné zvýšené znečištění v podobě odpadků, hluku či světla a v neposlední řadě též vstupování do chráněných oblastí. Všechny tyto faktory obecně představují zátěž pro přírodu a životní prostředí (Ševčíková, 2023).

3.3. Aktivity v přírodě a Parkrun

Výše byly charakterizovány aktivity v přírodě a jejich obecné benefity a rizika. Nyní přesuneme pozornost na projekt Parkrun, který lze pokládat za zástupce aktivit v přírodě. Nejprve popíšeme, co je to Parkrun a jak funguje. Dále se zaměříme na jeho benefity a rizika, přičemž budeme zkoumat možný společný průnik s výše zmíněnými benefity a riziky aktivit v přírodě.

4. PARKRUN

Parkrun představuje mezinárodní projekt v oblasti běhu, který spočívá v pořádání pravidelných bezplatných běžeckých setkání, resp. běhů, organizovaných dobrovolníky. Jak sám název napovídá, odehrává se zpravidla v parcích v řadě zemí světa (Morris & Scott, 2018). Termín běžecké setkání je zde použit záměrně, neboť pro někoho může Parkrun představovat běžecký závod, pro jiného běžecký trénink a jiný ho může vnímat prostě jako příležitost setkat se s lidmi a zažít radost ze společně stráveného času při oblíbené aktivitě, kterou je běh. Avšak ani běh, případně jogging, nejsou podmínkou pro účast, neboť je zcela běžné danou trasu zdolat chůzí, případně kombinací běhu a chůze. Jedním z hesel Parkrunu je: „Nezáleží na tom, jak rychle běžíš, ani co máš za oblečení. Záleží na tom, že se účastníš.“ (Parkrun, Parkrun: Our story, 2023)

Parkrun má jednoduchý koncept: „Přijď každou sobotu na jedno z míst, kde se koná Parkrun, a zdolej trasu dlouhou 5 km buď chůzí, klusem nebo během. V případě, že jsi junior (4 až 14 let) a 5 km je pro tebe příliš dlouhá vzdálenost, můžeš se zúčastnit rovněž pravidelného nedělního běhu na 2 km. Vedle „běžecké“ účasti ve všech možných podobách však Parkrun poskytuje i možnost zapojit se jako dobrovolník v řadě různých organizačních rolí v rámci jednotlivých běžeckých setkání. Mezi činnosti organizátorů patří například značení tratí, navigování účastníků, měření časů, záznam výsledků a další. Samozřejmostí je i možnost účastnit se jako přihlížející (divák) a být tak součástí atmosféry či podporou pro běžce. (Parkrun: Our story, 2023)

Účast na Parkrunu je zdarma a zapojit se může každý: rodiče s dětmi, důchodci, lidé se psy, vozíčkáři, profesionální, oddíloví či rekreační běžci. Běžné je, že se účastní běžci-začátečníci, starší lidé nebo lidé s nadváhou (Wikipedia, Parkrun, 2023). Parkrunu se mohou také účastnit i zrakově oslabení běžci či chodci pod vedením trénovaných průvodců. Dalším ústředním heslem či mottem Parkrunu je: „Zdarma pro všechny a navždy.“ (Parkrun, About us, 2023)

Ačkoli soutěžení zpravidla nebývá hlavním motivem pro účast, Parkrun umožňuje běžcům (zejména těm ambicióznějším) soupeřit jako v klasickém běžeckém závodě. Díky propojenému systému zaznamenávání výsledků je navíc možnost srovnání výkonů běžců z jednoho závodu se všemi ostatními běžci, kteří se daný den účastní, nebo v minulosti účastnili, Parkrunu na jiném místě. Systém dále nabízí i srovnání s výsledky všech předchozích běhů v rámci projektu Parkrun (Parkrun: Our story, 2023).

4.1. Parkrun coby aktivita v přírodě

Z úvodní charakteristiky Parkrunu vyplývá, že jde o soubor pohybových činností – běhu, joggingu či chůze a dále i obecně pohybových činností organizátorů-dobrovolníků, které se odehrávají ve více či méně přírodních podmínkách – typicky parcích či lesoparcích. Tento druh pohybových činností se shoduje s charakteristikou aktivit v přírodě, přesněji řečeno tvoří podmnožinu těchto aktivit. Z toho vyplývá, že Parkrun je možné zařadit mezi aktivity v přírodě a současně u něj lze předpokládat výskyt podobných benefitů či rizik jako u aktivit v přírodě.

4.2. Historie Parkrunu

Parkrun založil běžec Paul Sinton-Hewitt 2. října 2004 v Bushy parku v Londýně v Anglii. Z původně malé a osamocené běžecké události se Parkrun postupem času proměnil v celosvětové společenské hnutí (Hindley, 2020). Prvního běhu se účastnilo 13 závodníků, z toho 3 dobrovolníci, a byl organizován právě Hewitem, který v té době nemohl běhat kvůli zranění. Podle jeho vyjádření mu běh a čas strávený při běhu s jeho přáteli běžci tolik chyběl, že se cítil být v depresi, a proto se rozhodl uspořádat pro své přátele pravidelná běžecká setkání (Parkrun: Our story, 2023). Jak Hewitt později uvedl v rozhovoru pro BBC Radio 4, myšlenka Parkrunu se mu v hlavě zrodila už mnohem dříve, a to v době kdy pobýval v Jihoafrické republice, kde se účastnil pravidelných běžeckých závodů, které se konaly každý týden vždy na stejné trati 2004 (Wikipedia, Parkrun, 2023).

Parkrun založený Hewitem v Bushy parku byl původně známý jako Bushy Park Time Trial (v překladu „Bushyová parková časovka“), jejíž výsledky byly měřeny klasickými stopkami a zaznamenávány na papír. Běžci po doběhu obdrželi kartičku s pořadovým číslem doběhu, se kterou se pak nahlásili zapisovačům, kteří jim na základě pořadí přidělili příslušný čas. V následujících dvou letech se akce konala každý týden s postupně narůstajícím počtem účastníků i dobrovolníků a zaváděním nových technologií pro zefektivnění zpracování výsledků.

Jak rostlo povědomí a oblíbenost této běžecké akce, začali se objevovat snahy o uspořádání podobných běžeckých setkání i na dalších místech v Londýně. Druhá parková časovka, která byla inspirována právě tou z Bushy parku, byla zahájena v roce 2007 v parku Wimledon Common, jen asi 5 kilometrů vzdušnou čarou od Bushy parku. A právě tady se zrodila myšlenka vytvořit více běhů na různých místech současně, které by měly stejný model fungování a strukturu organizace. Ve stejném roce tak vzniklo dalších šest běžeckých akcí. Zpočátku byly známé jako UK Time Trials (v překladu „Časovky Spojeného Království“), než

byl přijat souhrnný název „Parkrun“. V průběhu roku 2008 se do projektu postupně přidalo pět dalších míst včetně běhů ve Skotsku a Walesu (Parkrun: Countries, 2004-2023).

Současně s rozšiřováním Parkrunů na území Velké Británie došlo také k expanzi této akce do dalších zemí. Prvním Parkrunem mimo území velké Británie se v roce 2007 stal Parkrun v Zimbabwe (který už se nepořádá). Parkrun s nejdelsí historií mimo území Velké Británie vznikl v roce 2009 v Dánsku. V roce 2010 se přidalo 30 nových Parkrunů včetně prvního Parkrunu v Severním Irsku (Brilliant, 2013). Dále v roce 2011 přibýly Parkruny v Jihoafrické republice a Austrálii, kde Parkrun za krátký čas zaznamenal výrazné rozšíření počtu akcí. Konečně v roce 2012 vznikl první Parkrun také ve Spojených státech Amerických (Parkrun: Countries, 2004-2023).

V samotném srdci vzniku Parkrunu v londýnském Bushyparku se v roce 2013 zrodil též Junior Parkrun, tedy juniorská varianta Parkrunu, která na rozdíl od klasické trati o délce 5 km měřila pouze 2 km (Parkrun: Our story, 2023).

V roce 2014 obdržel zakladatel Parkrunu Paul Sinton-Hewitt nejvyšší britské ocenění – rytířský řád za zásluhy v oblasti sportu pro ostatní občany (Parkrun, Parkrun: Our story, 2023). Sám zakladatel Parkrunu při této příležitosti prohlásil, že „posláním parkrunu je vytvářet zdravější a šťastnější planetu.“ (Quirk & Haake, 2019)

V roce 2015 se již v parcích po celém světě týden co týden scházelo více jak 80 tisíc účastníků, aby běželo, joggovalo či šlo trať Parkrunu – to je více než dvojnásobek běžců, kteří se ročně zúčastní londýnského maratonu. V roce 2016 dosáhl počet účastníků, kteří dokončili Parkrun, 1,1 milionu a na organizaci Parkrunu se podílelo 142 tisíc dobrovolníků (McCausland, 2017). V roce 2017 se organizace Parkrun, která podporuje celosvětové hnutí těchto běžeckých akcí stala britskou registrovanou dobročinnou organizací (PARKRUN GLOBAL LIMITED, 2017).

V roce 2018 se pak týdně konalo 1500 běhů, kterých účastnilo přibližně čtvrt milionu běžců (Independent, 2018). Z důvodu celosvětové pandemie COVID-19 došlo v březnu 2020 k postupnému přerušení konání Parkrunů v jednotlivých zemích. K obnovení pak došlo v Anglii v červenci 2021. Další vývoj pandemie vnesl do organizace Parkrunů určité hygienické opatření (např. respirátory na startu a v cíli, testování atd.), nevynutil si však opětovné zastavení pořádání akcí (BBC, 2021).

Navzdory omezení klasické podoby Parkrunu však pandemie přispěla, podobně jako v mnoha jiných odvětvích, k technologickému posunu a rozvoji Parkrunu. Touha jednotlivých

členů komunity Parkrun po pohybu a sdílení, pravděpodobně ještě umocněná omezeními v pohybu a setkávání, totiž vedla k vytvoření platformy s názvem „(ne)parkrun“, která umožňovala individuálně kdykoli zdolat kteroukoli trať Parkrunu a samostatně si změřit čas. Po přihlášení do systému na webových stránkách Parkrunu pak bylo možné si dosažený čas zaznamenat. Iniciativa (ne)parkrun tak umožnila pokračovat v účasti na Parkrunu alespoň individuální formou a zaznamenala obrovský úspěch, neboť udržela jak stálé účastníky, tak upoutala pozornost i zcela nových zájemců, kteří se před tím Parkrunu neúčastnili, avšak nyní byli motivováni se zaregistrovat a zaznamenat svých 5 km. Za období přerušeni klasického Parkrunu se do této „distanční“ formy zaregistrovalo téměř 100 tisíc běžců, kteří si v rámci ní zaznamenali 1,6 milionu běhů. Tento úspěch výrazně přispěl k vytvoření širšího pozitivního povědomí o Parkrunu a rozšířil řady jeho stálých účastníků. Iniciativa (ne)parkrun zůstala zachována i po obnovení klasických Parkrunů, neboť mnoho běžců se nemůže účastnit běhů v tradičním čase v sobotu dopoledne tak pravidelně, jak by si přálo. Tato forma jim tak umožňuje časovou flexibilitu a udržuje je součástí komunity Parkrunu (Parkrun, Annual Report, 2021-2022).

Z hlediska stability konání jednotlivých Parkrunů se zřídka objevují přerušeni či ukončení Parkrunů. Například Parkrun v Zimbabwe, který byl po několika letech přerušen, dále Parkrun Elliðaárdalur v Dánsku, který byl ukončen kvůli organizačním potížím v zimním období, nebo Camp Bastion Parkrun, který se konal na vojenské základně v Afganistánu a byl ukončen z důvodu zániku vojenské základny. Častějším jevem je, že se některý Parkrun formálně ukončí a přesune z původního místa na jiné (zpravidla blízké) a změní název (Marston, 2018).

V roce 2022 došlo k úpravě pravidel ohledně účasti na Parkrunech se psem – byly zakázány bederní postroje. Nově bylo povoleno běžet se psem pouze na krátkém, v ruce držném vodítku. Toto pravidlo bylo vytvořeno na základě průzkumu, ze kterého vyplynulo, že více jak 10 % všech úrazů vzniklých při Parkrunech zahrnovalo psy a dále, že používání bederních postrojů zvyšuje riziko vážných úrazů, zvláště klopýtnutí či pádů, v porovnání s používáním krátkých ručních vodítek (BBC, 2022).

4.3. Současnost Parkrunu

V současnosti je v rámci projektu Parkrun organizováno 815 běhů ve 22 zemích světa. Nejvíce běhů se koná v zemi, kde Parkrun vznikl, Velké Británii. Parkrun zahrnuje jednak běžecká setkání na tratích o délce 5 km pro dospělé běžce starší 18 let a juniory ve věku od 14

do 18 let. Dále pro mladší zájemce je pořádán tzv. juniorský Parkrun s délkou trati 2 km, kterého se mohou účastnit děti od 4 do 14 let. Jako doprovod s nimi mohou běžet rodiče či průvodci, kteří se však účastní nesoutěžně (Parkrun: Support, 2023).

4.4. Podpora Parkrunu

Parkrun je nezisková charitativní organizace, jejímž cílem a posláním je dosahovat zkvalitňování života a zdraví obyvatel. Organizace je tedy provozována za jiným účelem, než je zisk a členství v organizaci je zdarma. Proto je organizace závislá na příspěvcích od státu a dále sponzoringu a příjmech od firem, které si prostřednictvím projektu Parkrun vytvářejí reklamu a pozitivní PR. Státní dotace a prostředky od sponzorů jsou klíčovým zdrojem příjmů pro fungování organizace. Další příjmy plynou organizaci z pravidelných příspěvků od členů či přátel komunity a z prodeje drobných předmětů – např. triček běžeckých klubů (Parkrun, Annual Report, 2021-2022). Většina Parkrunů je také podporována místními autoritami – obecními úřady či lokálními firmami (Wikipedia, Parkrun, 2023). Všechny prostředky plynou na transparentní účet zastřešujícího ústředí Parkrun Global Limited. Celkové příjmy za rok 2022 dosáhly 5,5 milionů liber a celkové náklady 4,3 milionu liber.

Mezi hlavní sponzory a partnery patří zdravotní a životní pojišťovna Vitality, která Parkrun zařadila do seznamu aktivit, za něž svým klientům uděluje body, které lze využít na zvýhodněný nákup vybraných produktů či služeb – například nákup chytrých hodinek, sportovních potřeb, nebo na masáž či návštěvu sportovišť atd. (Vitality, 2023). Dalším partnerem je společnost Co-op, která působí v oblasti prodeje potravin, drogerie a dalších potřeb do domácnosti (Co-op, 2023). Mezi další partnery patří také fitness aplikace WithU, která svým uživatelům nabízí osobního virtuálního trenéra v chytrém telefonu (WithU, 2023). Konečně je Parkrun podporován též výrobcem běžecké obuvi společností Brooks (Brooks, 2023).

4.5. Organizace Parkrunu

Parkrun představuje nový druh hybridní organizace, která se v mnoha ohledech odlišuje od tradičních sportovních organizací. Podle hodnocení Steva Flowerse z Obchodní Univerzity v Kentu je Parkrun ukázkovým příkladem organizace, která funguje, resp. je poháněna samotnými uživateli (spotřebiteli), nikoli výrobci (producenty). Stojí převážně na dobrovolnících a ne profesionálech (Chakrabortty, 2018).

4.6. Organizační struktura

Společnost Parkrun je rozdělena do několika sekcí, resp. poboček na základě území, které spravuje. Jednotlivé pobočky spadají pod zastřešující ústředí mateřské organizace Parkrun Global Ltd. se sídlem ve Velké Británii, mají však do jisté míry svou autonomii. Mezi hlavní pobočky patří Parkrun Austrálie, Parkrun Jihoafrická republika, Parkrun Spojené státy Americké a Parkrun Kanada. Každá z poboček je zapsána v rejstříku firem ve své zemi a má svůj výbor (radu), která je zodpovědná za naplňování poslání Parkrunu v příslušné zemi či světadílu.

Kromě výše zmíněných neziskových charitativních poboček má Parkrun také komerční necharitativní pobočku Parkrun Trading Limited, která je zaměřená na čistě obchodní aktivity, jejichž výnos je využíván k podpoře poslání Parkrunu. Finanční podpora od Parkrun Trading Limited činila za rok 2020/2021 částku 103 tisíc liber, tj. asi 3 miliony korun (Parkrun, Annual Report, 2021-2022).

4.6.1 Organizace dobrovolníky

Společnost řídící činnost Parkrunu zahrnuje jen několik málo placených zaměstnanců (Hindley, 2020). Jinak je fungování Parkrunu založeno výhradně na práci dobrovolníků, kteří jsou nedílnou součástí nevýdělečného statusu společnosti.

Každý Parkrun má svůj dobrovolnický organizační tým, který má oprávnění a souhlas s pořádáním příslušného Parkrunu, a to jednak od vedení samotné organizace Parkrun, a dále od vlastníka prostoru, kde se Parkrun odehrává. V každém Parkrunu je několik různých pozic (rolí), které dobrovolníci zastávají. Jedná se zpravidla o ředitele závodu, který řídí a zodpovídá za průběh celé akce včetně poskytování důležitých informací či ohlášení a za odstartování běhu. Dále jsou zde zástupci traťové kontroly a traťoví maršálové, kteří mají na starost správné značení trasy spolu s kontrolou její bezpečnosti před samotným zahájením běhu a následné navigování běžců v jeho průběhu. V průběhu závodu jsou v běžeckém poli také vodiči, kteří udržují předepsané tempo pro dosažení určitého času, čímž pomáhají a motivují běžce k dosažení zamýšleného času, případně přispívají k orientaci běžců ohledně jejich tempa. Na konci běžeckého pole jsou pak tzv. sběrači, kteří se pohybují s posledními účastníky a doprovází je až do cíle, čímž současně kontrolují, že na trati nikdo nezůstal a všichni trať v pořádku dokončili. Dalšími členy organizačního týmu jsou časoměřiči – zaznamenávají čas a přidělují kartičky s pořadím doběhu a dále „skeneři“ čárových kódů, kteří po doběhu běžců skenují jejich kartičku s přiděleným čárovým kódem (indikující jejich pořadí) spolu s jejich osobním

čárovým kódem, čímž dojde ke spárování pořadí a času doběhu s konkrétním účastníkem (podrobněji viz kapitoly Průběh Parkrunu a Výsledkový systém níže). Konečně jsou tu také dobrovolníci, kteří mají za úkol úklid prostoru cíle (Parkrun, Volunteer Roles, 2013).

Pro účely náboru dobrovolníků, jejich školení a poskytování informací o možnostech dobrovolnictví v rámci jednotlivých Parkrunů je také zřízena internetová stránka, kde lze získat potřebné informace o tom, jak se stát dobrovolníkem, jak správně vykonávat příslušné role a jaké pozice jsou pro jednotlivé Parkruny aktuálně otevřené. Tento způsob šíření a sdílení informací je klíčový pro hladký chod celé organizace, která od samého začátku usiluje o zjednodušení a efektivitu procesu hledání a zaškolování nových dobrovolníků. Tím je zajištěno nejen kvalitní fungování už probíhajících Parkrunů, ale také současně i vznik nových Parkrunů, a to s minimálním počtem dobrovolníků a nutností speciálního školení. Důležitou součástí celého fungování je i technologické zázemí v podobě aplikace sloužící dobrovolníkům pro záznam výkonů jednotlivých účastníků (Parkrun Report UK, 2017).

4.6.2 Průběh Parkrunu

Parkrun se koná vždy jednou týdně, ve stejný čas a na stejném místě. Účastníci se řídí obecným pravidlem, aby se na místo konání dostavili v dostatečném časovém předstihu a shromáždili se v blízkosti startu. Před startem vystoupí řídicí běhu a informuje běžce o bezpečnostních záležitostech týkajících se trati, dále o zásadách fairplay, případně informuje přítomné o důležitém dění a záležitostech běžecké komunity (Parkrun: Director, 2023).

Start proběhne obvykle na slovní povel či písknutí. Běžci se vydají na trať, podél níž jsou rozmístěni traťoví maršálové, kteří běžcům ukazují správný směr. Při doběhu do cíle se běžci sbíhají do úzkého koridoru a po proběhnutí přes cílovou čáru je zaznamenán čas. Běžci se pak v pořadí, ve kterém doběhli, řadí do zástupu a dostávají od organizátorů cedulku s čárovým kódem indikující pořadí jejich doběhu. K těmto cedulkám s pořadím je pak přiřazen příslušný dosažený čas. Dále je ještě zapotřebí, aby si běžci obdrženu cedulku s pořadím spárovali se svým jménem. K tomu slouží osobní čárový kód každého běžce, který si každý účastník vytvoří při registraci do systému Parkrun. Tento osobní čárový kód musí běžci nosit s sebou na každý Parkrun, aby mohlo dojít k jeho načtení a spárování s pořadím a časem doběhu.

4.7. Výsledkový systém

Jak již bylo zmíněno výše, zaznamenání výsledků Parkrunů funguje na principu čárových kódů a čtečky čárových kódů. Po registraci je každému běžci zasláno jeho osobní registrační číslo, resp. osobní čárový kód. Ten je složen z počátečního písmene a dále sedmimístného čísla (např. A6032975). Pomocí tohoto kódu se lze přihlásit do výsledkového systému a zjistit svoje časy v jednotlivých závodech Parkrunu. Tento čárový kód je zapotřebí si vytisknout a mít jej fyzicky s sebou na každém závodu (Parkrun: Support, 2023).

Po doběhnutí dostane každý běžec od pořadatelů čárový kód indikující pořadí, ve kterém doběhl. Tomuto pořadí odpovídá čas, který časoměřič zmáčkl v momentu běžcova proběhnutí cílem. V této fázi tedy účastník v ruce drží čárový kód, který udává jeho pořadí a dosažený čas. Nyní je zapotřebí, aby běžec v prostoru cíle vyhledal někoho z organizátorů se čtečkou čárových kódů, který spáruje čárový kód indikující pořadí a čas běžce s jeho registračním číslem, resp. jménem. Tímto způsobem dojde ke spárování pořadí a času se jménem běžce. Údaje jsou vloženy do výsledkového systému na internetových stránkách Parkrun (Parkrun, Parkrun: Support, 2023).

Pro měření a záznam cílového času slouží organizátorům nová mobilní aplikace Virtual Volunteer (přeloženo jako Virtuální dobrovolník), která kombinuje funkci stopky a čtečky. Tato aplikace je volně ke stažení na App Store nebo Google Play a každý dobrovolník si zde může vytvořit účet, v němž provádí měření a sběr dat, a ze kterého poté vkládá výsledky do systému na webových stránkách Parkrun (Parkrun, Parkrun: Virtual Volunteer, 2023).

Výsledkový systém umožňuje vygenerovat množství statistik, např. celkové pořadí v rámci daného Parkrunu v mužské i ženské kategorii, cílový čas, zda byl dosažen osobní rekord běžce buď obecně na vzdálenosti 5 km, nebo na konkrétní trati některého Parkrunu, dále běžcův nejrychlejší a nejpomalejší čas v rámci všech jednotlivých absolvovaných Parkrunů. Stejně tak je možné zobrazit absolutní rekord pro danou trať v mužské a ženské kategorii. Systém také u účastníků zaznamenává celkový počet absolvovaných Parkrunů, díky čemuž mohou běžci postupovat do jednotlivých běžeckých klubů (viz kapitola Běžecké kluby níže). Zajímavá je i možnost porovnání své výkonnosti v rámci stejné věkové kategorie prostřednictvím percentilu – např. údaj 72,78 % znamená, že daný výkon je ve srovnání s celosvětovou výkonností v rámci příslušné věkové kategorie na trati 5 km lepší než 72,78 % výkonů. Jinak řečeno lze tento údaj interpretovat tak, že pouze 27,22 % z celkového množství

běžců stejné věkové kategorie, kteří někdy běželi trať dlouhou 5 km a byl zaznamenán jejich čas, dosáhlo na dané trati lepšího času (Parkrun, Parkrun: Results, 2023).

Díky propojenému výsledkovému systému lze tedy svůj čas porovnat s časy všech ostatních běžců, kteří se kdy zúčastnili některého z Parkrunů. Prakticky to znamená, že si svůj čas dosažený na Parkrunu v Londýně můžete porovnat s časem běžce, který se v ten samý den, nebo kterýkoli jiný den, zúčastnil jiného Parkrunu např. v Edinburgu nebo jinde. Stejně tak je možné porovnat se s běžci, kteří se zúčastnili Parkrunu v jiné zemi. Systém navíc dokáže vyhodnotit, v jakém celosvětovém výkonnostním percentilu se na dané trati se svým výkonem nacházíte. Přesnost a vypovídací hodnota výsledků je ale do jisté míry zkreslena tím, že ačkoli trasa všech Parkrunů měří shodně 5 km, samotná trať, terén a povětrnostní podmínky každého Parkrunu jsou ve větší či menší míře rozdílné, což na stejně dlouhých tratích vede k dosažení různých časů. Většina Parkrunů se však koná v rovinných terénech parků a hlavními faktory, které způsobují rozdílnost časů, jsou tak především počet a ostrost zatáček, typ povrchu a aktuální povětrnostní podmínky.

4.7.1 Běžecké kluby

Počet účastí na Parkrunu každého účastníka je evidován v záznamovém systému na internetových stránkách Parkrunu. Jako motivace a způsob uznání došlo ke vzniku „klubových triček“, která jsou udělována za určitý počet absolvovaných Parkrunů. Účastník klasického Parkrunu na trati 5 km má nárok na získání trička příslušného klubu po absolvování 25 (fialové), 50 (červené), 100 (černé), 250 (zelené) a 500 běhů (modré) (Wikipedia, Parkrun, 2023). Klubová trička jsou dále k dispozici i pro účastníky z řad juniorů – běžců ve věku 14 až 18 let – ti mohou získat bílé tričko po 10 účastech a fialové tričko po 25 účastech (Doyle, 2016).

V rámci juniorského Parkrunu, tj. nedělních běhů na 2 km, kterého se účastní děti od 4 do 14 let, jsou účastníkům udělovány barevné náramky za 11, 21 či 50 účastí (Parkrun: Support, 2023).

Původně byla trička přidělována zdarma. Se stále rostoucím počtem účastníků, kteří vstupovali do klubů však rostly náklady na výrobu těchto triček. Vedení organizace Parkrun tak v září roku 2021 přistoupilo k jejich zpoplatnění, čímž se výrazně snížily náklady organizace a umožnilo jí to investovat takto ušetřené prostředky do jiných klíčových oblastí jako jsou technologie, podpora a organizace jednotlivých Parkrunů (Parkrun, Annual Report, 2021-2022).

Vedle triček určených pro běžce se při příležitosti sedmnáctého výročí od vzniku Parkrunu organizace rozhodla uznat a ocenit významnou úlohu dobrovolníků pro její celkové fungování a začala udělovat klubová trička i dobrovolníkům. Systém přidělování triček dobrovolníkům je shodný s výše popsaným oceňováním účastníků – běžců na klasických 5 km tratích – tj. odvíjí se od počtu účastí v roli dobrovolníka (Parkrun, Annual Report, 2021-2022).

4.8. Lokality Parkrunu

Parkruny se konají v řadě různých lokalit, a přestože většinou se jedná o parky, najdeme i Parkruny, které vedou po trasách mimo parky. Nejčastější lokalitou jsou městské parky, dále parky na venkově či národní parky a přírodní rezervace. Některé Parkruny se konají na pozemcích někdejších či současných šlechtických panství či v hradních a zámeckých parcích. Dále existují Parkruny, jejichž trasa vede lesnatou krajinou, podél řek či okolo jezer a vodních nádrží. Trasy některých Parkrunů zase vedou běžce po plážích podél moře, jiné po promenádách středem měst. Jsou dokonce i Parkruny, které využívají koňských dostihových závodišť. Konečně je třeba zmínit i Parkruny konající se ve vězeních a nápravných zařízeních (podrobněji v kapitole Parkrun ve vězení) (Wikipedia, Parkrun, 2023).

Jak již bylo zmíněno, tratě se odlišují svou náročností, od kopcovitých, které je obtížnější zdolat, po rovinaté, kde lze dosáhnout lepších časů. Také povrch tratí je velmi variabilní. Zatímco ve městech se na trase nejčastěji vyskytuje jemný šterkový či asfaltový, případně travnatý povrch nebo jejich kombinace, ve venkovských a lesních Parkrunech se běžci mnohdy ocitají na turistických stezkách vedoucích obtížnějším terénem s kořeny či většími kameny, a je tak nutno soustředit více pozornosti na opatrný došlap a celkově přizpůsobit rychlost terénním podmínkám (Parkrun: Countries, 2004-2023).

Vzhledem ke skutečnosti, že se Parkruny v současnosti konají po celém světě a v různých zeměpisných šířkách, vyskytují se také značné rozdíly v teplotních podmínkách. Kupříkladu trať Parkrunu v malajském Kuala Lumpur se průměrnou teplotou velmi liší od Parkrunu ve Finském Tampere. V teplejších krajinách je proto čas startu zpravidla dříve z rána, např. od 9 hodin, tak aby se účastníci vyhnuli největšímu horku. Specifikem některých Parkrunů je naopak dlouhé období sněhové pokrývky jako v případě nejseverněji položeného Parkrunu ve finském městě Pokkinen (Parkrun: Pokkinen, 2023).

4.8.1 Parkruny v jednotlivých zemích

4.8.1.1 Austrálie

První australský Parkrun se konal 2. dubna 2011 na pláži Main Beach na Zlatém pobřeží. Jak k události správně uvedla televizní stanice ABC News, ačkoli se závodu zúčastnilo velké množství soutěživých běžců s cílem v běhu zvítězit, daleko větší množství účastníků běželo, joggovalo či šlo čistě pro radost a dobrý pocit. Australským fenoménem je rovněž oblíbenost Parkrunu mezi rodinami s dětmi, kteří se ve velkém množství pravidelně účastní. Na trať se přitom společně vydávají děti, rodiče i prarodiče. Parkrun tak představuje příležitost pro mezigenerační setkávání a aktivně strávený společný čas. Mezi dva největší Parkruny v Austrálii co do počtu účastníků patří South Bank Parkrun v Brisbane v Queenslandu a Albert Park Lake Parkrun v Melbourne ve Viktorii. Tyto dva Parkruny mezi sebou střídavě soutěží o prvenství v počtu účastníků – aktuálně drží rekord South Bank Parkrun s počtem 1.010 účastníků z Parkrunu, který se konal o Vánocích 25. prosince 2019 (Parkrun, Parkrun: Results, 2023).

4.8.1.2 Německo

První tři Parkruny v Německu byly Georgengarten Parkrun v Hannoveru, Küchenholz Parkrun v Lipsku a Neckarau Parkrun v Mannheimu, přičemž všechny tři začaly ve stejný den 2. prosince 2017. Když se k nim přidal Aachener Weihr Parkrun v Cologne, stal se prvním Parkrunem v abecedním seznamu všech světových Parkrunů.

4.8.1.3 Irsko

První Parkrun v Irsku se konal v okolí hradu Malahide 10. listopadu 2012. Rozšíření Parkrunů v Irsku bylo finančně významně podporováno Ministerstvem zdravotnictví s cílem povzbudit místní rodiny a společenství k aktivnímu životnímu stylu. Rekordní účast zaznamenal Marlay Parkrun 21. ledna 2017, kdy se na start postavilo, resp. překročilo cílovou čáru 795 účastníků (Wikipedia, Parkrun, 2023).

4.8.1.4 Polsko

První polský Parkrun se konal 15. října 2011 v Gdyni. Polsko má také první Parkrun, jehož trať vede přes hranici jiného státu. Cieszyn Parkrun začíná v Polsku, ale jeho trať překračuje hranici na území České republiky a vrací se zpět do Polska (Parkrun: Trasa Cieszyn, 2023).

4.8.1.5 Rusko

Parkrun v Rusku začal současně 1. března 2014 na dvou místech – Kolomenskoe Parkrun a Severnoe Tushino Parkrun. V Rusku se pořádá i Parkrun v Yakutsku s nejnižší průměrnou denní teplotou – 8.8°C. Všechny Parkruny na území Ruska jsou v současnosti přerušeny z důvodu pokračující ruské invaze na Ukrajinu (Parkrun: Suspension of events in Russia, 2022).

4.8.1.6 Jihoafrická republika

Parkrun v Jihoafrické republice byl odstartován a podporován ultramaratoncem Bruceem Fordycem (Wikipedia, Parkrun, 2023). První Parkrun se konal 12. listopadu 2011 v Delta Parku v Johannesburgu a účastnilo se ho jen 26 běžců. Nyní se je tento Parkrun jeden z největších na světě s pravidelnou průměrnou týdenní účastí kolem 1.200 běžců. Současně tento Parkrun přitahuje i pozornost velkého množství diváků a turistů. Celosvětový rekord v účasti však drží jiné dějiště na území Jihoafrické republiky, a to North Beach Parkrun v Durbanu, který dne 20. ledna 2018 zaznamenal účast 2.527 běžců (Parkrun: Attendance Record, 2018).

4.8.2 Slavnostní a speciální Parkruny

V rámci Parkrunu se vyskytují též slavnostní a speciální události, které se nutně nekonají jen v sobotu (případně v neděli). Každá země či region má zpravidla svůj „speciální Parkrun“, který se koná jen jednou ročně a na jednom ze stálých a pravidelných dějišť Parkrunu. Typickým příkladem jsou vánoční či novoroční Parkruny a dále Parkruny, které se konají ve dnech státních svátků jednotlivých zemí. Těchto speciálních Parkrunů se zpravidla účastní velké množství běžců, kteří společně sdílejí nejen sportovní aktivitu, ale především společný aktivně strávený čas. Parkrun vytváří příležitost se v tyto dny setkat a napomáhá k budování rozsáhlé komunity. I tyto speciální Parkruny jsou organizované týmy dobrovolníků (Parkrun: Special Events, 2023).

Organizace Parkrunu i jednotlivé běžecké kluby navíc vyhláší jakési kolekce Parkrunů, tj. výběr z běhů, které běžci sbírají svou účastí do pomyslných sérií. Příkladem může být kolekce všech Parkrunů v okrsku Briton (Portslade Hedgehoppers, 2022), nebo i série Parkrunů v různých zemích. Prostřednictvím těchto kolekcí, tj. sbíráním účastí ve vybraných Parkrunech, tak organizace motivuje svou početnou komunitu běžců k účasti na různých Parkrunech nejen na území Velké Británie, ale i v zahraničí, čímž významně podporuje cestovní ruch (Snape, 2022).

4.8.3 Parkrun ve vězení a nápravných zařízeních

V listopadu 2021 organizace Parkrun s hrdostí oslavila čtyřleté výročí konání Parkrunů ve vězeních a nápravných zařízeních pro mladistvé. Každou sobotu se stovky účastníků z těchto zařízení vydává na trasu a běží, joggují či jdou, případně se zapojují jako dobrovolníci, a stávají se tak součástí světové komunity Parkrunu. Od spuštění první takové akce v Black Combe v listopadu 2017 se do projektu Parkrunu postupně přidalo dalších 37 zařízení ve Velké Británii, Irsku a Austrálii s celkovým počtem okolo 7 tisíc účastníků, kteří zdolali trasu 5 km, a dále téměř 2 tisíce dobrovolníků, kteří zabezpečili realizaci těchto akcí.

Tyto vězeňské Parkruny vytváří strukturu a zvyk, který je spojen s pocitem sounáležitosti a může se přenést i do období po propuštění. Účastníci akce popisují nejen pozitivní vliv na jejich zdraví a pocit spokojenosti, ale také zlepšení vztahů mezi vězni a zaměstnanci zařízení (dozorci). Klíčovým cílem této iniciativy je snížení recidivy vězňů po návratu na svobodu a jejich začlenění zpět do společnosti. Parkrun poskytuje otevřené a pozitivní prostředí s komunitou, která nesoudí a může trestaným osobám významně pomoci při návratu do běžného života. Po čtyřech úspěšných letech Parkrunu ve vězeních a nápravných zařízeních se budoucnost tohoto projektu zdá být velmi optimistická – očekává se nárůst počtu těchto Parkrunů, zvýšení počtu účastníků, což bude jen dalším důkazem, že Parkrun je otevřený všem a může být život měnícím faktorem (Parkrun, Annual Report, 2021-2022).

4.8.4 Založení nového Parkrunu

Založení nového Parkrunu se řídí stanovenými pravidly a postupy organizace Parkrun. V první řadě je nutno prokázat, že je pro pořádání nového Parkrunu k dispozici dostatečná finanční podpora a personální zajištění, přičemž organizace Parkrun zdůrazňuje, že pořádání akcí by mělo být založeno výhradně na dobrovolnících a vykonáváno pro radost a potěšení. V případě nově vznikajících Parkrunů organizace dále nabízí pomoc s jejich vytvořením prostřednictvím tzv. ambasadorů – dobrovolníků specialistů, kteří v dané zemi podporují vznik nových a zachování stávajících Parkrunů. Pokud už v dané zemi nějaký Parkrun probíhá, proces vzniku dalšího Parkrunu je poměrně jednoduchý. Jiná situace je, pokud se v dané zemi dosud žádný Parkrun nekoná – v tom případě si organizace vymíní důkladné zvážení tohoto možného budoucího rozšíření. Jak lze zjistit na internetových stránkách Parkrunu, v současné době je z organizačních důvodů, resp. omezené a vyčerpávané operační kapacity týmu Parkrunu, pozastaven proces vstupu či přijímání nových zemí do projektu. Organizace nicméně prezentuje svou otevřenost k budoucímu rozšiřování, což může být příslibem a motivací pro potenciální

zájemce o pořádání Parkrunů v zemích, kam projekt dosud nepronikl, včetně České republiky (Parkrun, About us, 2023).

4.9. Budoucnost Parkrunu

Jak vyplývá z popisu historického vývoje i současnosti organizace Parkrun, projekt zaznamenává setrvalý nárůst počtu běžeckých lokalit Parkrunu i jeho účastníků – běžců či organizátorů. V meziročním srovnání let 2021 a 2022 vzrostl celkový počet účastníků o více než 1 milion, což představuje nárůst o 28 % (Parkrun, Annual Report, 2021-2022). Dále na základě výroční zprávy za sezónu 2021-2022 lze identifikovat významné úspěchy projektu Parkrun. Za jeden z hlavních úspěchů lze považovat opětovné obnovení a rozběhnutí Parkrunů po pandemii Coronaviru, který do značné míry, avšak jen dočasně, utlumil aktivitu Parkrunu. Období pandemie a omezené možnosti fyzické aktivity a přímé sociální interakce s sebou navíc přineslo významnou technologickou inovaci v podobě (ne)parkrunu, který umožnil a propojil individuální fyzickou i časovou účast běžců na Parkrunu s možností společného sdílení výsledků. Právě tento technologický posun udržel stávající účastníky Parkrunu aktivní a přilákal mnoho dalších nováčků, kteří se před tím Parkrunu neúčastnili (Parkrun, Annual Report, 2021-2022).

Mezi další úspěchy organizace Parkrunu lze zařadit také vyvinutí nové mobilní aplikace Virtual Volunteer, která podstatně zjednodušuje práci organizátorů – dobrovolníků, a to jak v oblasti jejich vzdělávání, komunikace či personálního zabezpečení jednotlivých Parkrunů, tak i v oblasti zaznamenávání výsledků (Parkrun, Parkrun: Virtual Volunteer, 2023). Z výše zmíněného vývoje a úspěchů Parkrunu lze i nadále odhadovat pokračující pozitivní trend ve vývoji tohoto projektu.

4.9.1 Možnosti dalšího rozvoje

Z hlediska dalšího rozvoje se jeví jako zřejmě nejpravděpodobnější scénář další teritoriální expanze Parkrunu, tj. jeho rozšiřování na další místa, a to jednak v zemích, kde už funguje, tak i do zemí, kam zatím nepronikl. Organizace Parkrunu má pro následujících 5 let ambici zdvojnásobit počet svých akcí a jejich účastníků (Millar, 2022). Jako logická úvaha se jeví, že Parkrun a jeho běžecko-chodecký étos bude nejspíše a nejvýrazněji expandovat v zemích, případně do zemí, které mají v oblibě běh či chůzi, přičemž je důležité zmínit, že se nutně nemusí jednat o elitní běžce či závodníky, ale spíše o rekreační, případně hobby běžce, jejichž hlavní motivací je především udržování fyzické kondice spolu s radostí z běhu (či

chůze) a společenského styku. Jak ale zjistit množství tohoto typu běžců v jednotlivých zemích? Na tuto otázku se pokusila odpovědět studie Marathon Statistics 2019 Worldwide (Research), která porovnávala více než 1 milion amatérských běžců a běžkyň, kteří se mezi lety 2014 – 2019 účastnili vybraných maratonů po celém světě. Ze studie vyplývá, že národnost těch nejrychlejších běžců se nekryje s elitními profesionálními běžci, z nichž mnoho pochází z východní Afriky, konkrétně z Etiopie či Keni. Co do průměrné rychlosti běžců vítězí Španělsko následované Švýcarskem, Portugalskem, Ukrajinou a Norskem. Česká republika je na celkovém 13. místě. (RunRepeat, 2019).

Porovnáme-li výsledky této studie se světovým rozložením lokalit, kde se koná Parkrun, zjistíme zajímavou skutečnost, že v zemích, které patří mezi nejrychlejší co do počtu rekreačních běžců maratonu, není žádný, nebo jen malé množství Parkrunů – Španělsko: 0, Švýcarsko: 1, Portugalsko: 0, Ukrajina:0 a Norsko: 6. Zdá se tedy, že potenciál rozšiřování Parkrunu má v řadě „běžeckých zemí“ zatím stále značné rezervy a lze očekávat jeho budoucí rozšiřování právě do těchto lokalit.

Na druhou stranu ze stejné studie vyplývá i pořadí zemí s nejrychlejšími amatérskými běžci a běžkyněmi na trati 5 km, která koresponduje se vzdáleností klasického Parkrunu. V tomto případě už je možné najít těsnější korelaci, tedy vzájemný vztah mezi zemí s počtem nejrychlejších běžců na této vzdálenosti a počtem Parkrunů, i když i zde zůstávají na prvních třech příčkách země s malým počtem Parkrunů – 1. Ukrajina: 0, 2. Maďarsko: 0, 3. Švýcarsko: 1. Česká republika se umístila na 9. místě s nulovým počtem Parkrunů (RunRepeat, 2019).

V souvislosti s výše zmíněnou studií se nabízí otázka, proč se v České republice, kde se běh obecně těší poměrně velké oblibě, doposud nekoná žádný Parkrun. Nejbližší Parkrun se koná u našich polských sousedů v hraniční městě Těšín / Cieszyn, který je zajímavý tím, že jeho trasa překračuje hranici a částečně vede přes české území. Organizátorem je nicméně Polsko (Parkrun, Parkrun: Trasa Cieszyn, 2023). Česká republika tak zatím čeká na svůj první Parkrun, přičemž na základě statistik účasti na bězích lze předpokládat, že jeho konání by se pravděpodobně setkalo se značným zájmem běžců. Navíc lokalit vhodných pro tento druh akce se v České republice nachází velké množství (Běhej.com, 2023).

4.9.2 Návrhy na zlepšení

Jak už bylo zmíněno v kapitole Výsledkový systém, porovnání časů je poněkud nepřesné, neboť každá trať má odlišný výškový profil, počet a charakter zatáček, dále na trati panují různé povětrnostní podmínky a vliv na výkon (ať už pozitivní či negativní) může mít

například i počet účastníků a úroveň jejich výkonnosti. Všechny tyto faktory tedy brání možnosti zcela objektivního porovnání výkonů dosažených na různých tratích Parkrunu, i když se jedná o stejnou vzdálenost. Tento nepoměr by bylo možné do značné míry vyrovnat pomocí systému koeficientů – např. koeficient převýšení, ostrosti a četnosti zatáček, počtu běžců, výkonnosti běžců, povětrnostních podmínek atd, kterými by byl násoben výsledný čas a došlo by tak ke zohlednění těchto proměnlivých parametrů. Jistou inspirací by v tomto ohledu mohl být např. golf a jeho systém hendikepů, pomocí kterých dochází ke zvýhodnění horších či začínajících hráčů vůči pokročilejším hráčům.

4.10. Benefity a rizika Parkrunu

Předchozí kapitoly se věnovaly souhrnnému popisu projektu Parkrun a jeho fungování. Již v rámci tohoto popisu byly naznačeny některé benefity a pozitivní aspekty s ohledem na zdraví a společenské vazby, případně další oblasti života, které Parkrun přináší svým účastníkům, ať už v roli běžců, tak v roli organizátorů. Dosud však nebyla těmto benefitům věnována přímá pozornost ve smyslu jejich přehledného uspořádání a argumentace. Následující kapitola se tedy bude podrobně věnovat možným benefitům, ale také případným rizikům, které Parkrun může generovat s ohledem na zdraví, společenské vazby, případně další oblasti lidského života.

4.10.1 Zdraví

Jak již bylo zmíněno při popisu zdraví v rámci kapitoly o aktivitách v přírodě, jedná se o značně komplexní stav, který závisí na úzce propojeném fungování těla a mysli, a je navíc ovlivněn i řadou dalších faktorů. Jaké dopady má Parkrun na tělo a mysl, případně další faktory, které spoluutváří stav zdraví, prozkoumáme v následujících kapitolách.

4.10.1.1 Fyzické zdraví

Vzhledem k vzájemné provázanosti tělesného a psychického zdraví může být v některých případech obtížné zkoumat obě složky odděleně. Pojdme se nyní nicméně pokusit zhodnotit, pokud možno samostatný, vliv Parkrunu na oblast fyzického zdraví. Z podstaty Parkrunu vyplývá, že se jedná o pohybovou činnost – běh, jogging či chůzi v přírodním prostředí. Běh i chůze (zvláště rychlejší) lze zařadit mezi vytrvalostní aktivity, které jsou charakteristické zvýšenou srdeční činností, zvýšenými nároky na dýchání a dále zvýšenou spotřebou energie. Obecně lze tyto činnosti považovat za zdraví prospěšné. Mezi zdravotní benefity běhu či chůze, za předpokladu správné techniky, vhodně zvoleného povrchu a

přiměřené úrovně zátěže, se řadí zejména pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, dále na pohybový aparát a udržování či regulaci hmotnosti. Celkově tak přispívá k dobré fyzické kondici (Top4running, 2023).

Vytrvalostní běh dále přináší ještě významnější benefity pro celý tělesný systém. Pravidelným během se snižuje hladina cholesterolu v krvi, snižuje se riziko cukrovky a vysokého krevního tlaku. Vysoký krevní tlak (hypertenze) je druhým nejčastějším kardiovaskulárním onemocněním a je příčinou až poloviny všech kardiovaskulárních úmrtí. Podle WHO je hypertenze definována jako hodnota krevního tlaku vyšší nebo rovna 160/95 torrů ve věku 30 – 64 let a 150/90 torrů ve věku 20 – 29 let“ (Ertlová & Mucha, 2006). Vytrvalostní běhání může krevní tlak dlouhodobě snížit, protože silné srdce a pružné cévy napomáhají udržet normální krevní tlak. Cyklistika nebo běhání mohou snížit krevní tlak až o 10 mmHg (jeden mmHg = torr) podobně jako některé medikamenty. Ve studii z roku 2013 publikované v Blood Pressure bylo zjištěno, že starší lidé se sedavým životním stylem snížili svůj krevní tlak o průměrně 3.9 % systolického a 4.5 % diastolického tlaku, když začali pravidelně provádět vytrvalostní cvičení. Snížením krevního tlaku lze tedy předejít celé řadě problémů a civilizačních onemocnění, například obezitě, mozkové mrtvici, srdečnímu infarktu (Yeager, 2018). Z výše zmíněného vyplývá jednoznačně pozitivní vliv Parkrunu, coby běžecko-chodecké aktivity, na zdraví, konkrétně na snižování hladiny cholesterolu v krvi, snižování rizika obezity, cukrovky a dále jako ochrana či prevence těla před vysokým krevním tlakem a kardiovaskulárními onemocněními.

Běh, jogging i chůze mají důležitý společný prvek, kterým je už výše zmiňovaná zvýšená srdeční a dechová činnost. Podle studie z roku 2018 zkoumající vliv každodenní vytrvalostní fyzické aktivity na osoby trpící onemocněním nedostatečnosti plic – astmatem vyplývá, že pravidelná vytrvalostní aktivita výrazně napomáhá ke zmírnění tohoto onemocnění a je tak možno ji doporučit jako jeden ze způsobů léčby (Loponen, Ilmarinen, & Tuomisto, 2018). K podobným výsledkům dospěla i studie zkoumající vliv vytrvalostní fyzické aktivity na astma spolu s vlivem na zánětlivost dýchacích cest (França-Pinto & Mendes, 2015). I tato studie prokázala pozitivní vliv těchto aktivit na projevy astmatu a snížení zánětlivosti dýchacích cest.

Mezi další důkazy prospěšnosti vytrvalostních fyzických aktivit na astma lze zařadit i ryze individuální případy vybraných vytrvalostních sportovců jako je např. profesionální běžec na lyžích Lukáš Bauer, jehož projevy astmatu pozitivně ovlivnila právě vytrvalostní aktivita –

běh na lyžích, v níž i přes tento dechový hendikep získal Lukáš Bauer několik olympijských medailí (Bauer, 2023).

V souvislosti s respiračními obtížemi a možnostmi snížení jejich projevů prostřednictvím vytrvalostních fyzických aktivit je vhodné doplnit, že výše zmiňované pozitivní účinky mohou být do značné míry závislé na podmínkách, ve kterých jsou tyto aktivity provozovány – např. venkovní teplota, aktivita pylů, znečištění ovzduší atd. Tyto a další faktory, resp. jejich extrémní hodnoty mohou mít při vytrvalostní fyzické aktivitě naopak škodlivý efekt (Jichářová, 2020).

U Parkrunů, které se konají ve městech tedy vyvstává otázka, do jaké míry je zdravý ať už běh, jogging či chůze ve městech, které jsou zatíženy například hustou dopravou, průmyslem a dalšími negativními faktory pro ovzduší. V takových podmínkách se může jakýkoli pohyb, byť by byl provozován v zelené části města, stávat pro organismus spíše zátěží. Zmíněné riziko je však v případě Parkrunu výrazně sníženo vzhledem ke skutečnosti, že většina Parkrunů se koná v přírodě, případně v zelených částech měst s nezávadnou kvalitou ovzduší (Parkrun, About us, 2023).

V souvislosti s výše zmíněnými zdravotními benefity, které se přirozeně týkají zejména účastníků Parkrunu v roli běžců, joggerů či chodců je vhodné zmínit, že tyto benefity lze v mnoha případech vztáhnout i na účastníky v roli dobrovolníků. Dobrovolnictví je v tomto ohledu často neprávem považováno za vyhnutí se přímé fyzické aktivitě a spojováno s převážně statickým působením někde na vyznačeném místě podél trasy či v prostoru cíle. Ale i dobrovolníci, kteří jsou zpravidla místní obyvatelé, většinou dochází pěšky, poté prochází a vyznačují trať, provádějí organizační pochůzky, v průběhu akce si plácají se stovkami běžců, pohybují se podle potřeby, povzbuzují, tleskají a pak se opět vrací zpět ze svých pozic. To vše dohromady představuje svým způsobem druh tréninku. Samozřejmě se jedná o velmi individuální záležitost – záleží na roli dobrovolníka i situaci, která v průběhu organizace vyvstane a vyžaduje od dobrovolníka větší či menší míru pohybu, je však zřejmé, že výše zmiňované zdravotní benefity lze vztáhnout i na tisíce dobrovolníků, kteří tímto způsobem vykonávají pravidelnou pohybovou činnost (Millar, Isobel McKeown loves volunteering at parkrun, so do others who say it lifts their mood and physical health, 2022).

Se zmiňovanými pozitivními účinky běhu se váže i pojem „Runner’s high“, což lze volně přeložit jako běžecké opojení. Obecně jde o stav, který běžci popisují takto: „Najednou zmizí všechna únava, bolest a nepohodlí, nohy dostanou křídla a rozletí se krajinou a mozek zaplaví vlna euforie. Když to zažijete, je to jako droga. Budete chtít běhat znovu a znovu (Gololobová,

2015).“ Příčinou těchto stavů je vylučování dvou důležitých látek: endorfinů a endokanabinoidů. Endorfiny představují látky opiátové povahy podobné morfinu, které způsobují tlumení bolesti a nepohodlí. Navzdory všeobecnému přesvědčení, že se jedná o hormony způsobující pocit štěstí, jsou však zodpovědné pouze za vymizení bolesti a únavy, nikoliv za pocity hlubokého vnitřního klidu a euforie. To mají na svědomí právě endokanabinoidy, které jsou zase podobné látce THC z marihuany. Zatímco endorfiny jsou vytvářeny pouze omezeným počtem neuronů, potenciál pro tvorbu endokanabinoidů má prakticky každá buňka v těle, a proto dokážou zasáhnout mnohem rozsáhlejší oblasti mozku (Gololobová, 2015). Běh a obecně aerobní aktivity, které jsou charakteristické, resp. doprovázené výraznou hyperventilací (předýcháním), tak vlastně způsobují určitý změněný stav vědomí a libé pocity, podobné stavům po požití některých typů drog, a podobně jako v případě drog se na ně může vytvářet závislost.

Z pohledu fyzického zdraví se v rámci běhu, joggingu či chůze často zmiňuje prospěšnost či škodlivost těchto činností pro pohybový aparát, zejména pro klouby dolních končetin. Obecně platí, že přiměřená tělesná aktivita zahrnující pohyb kloubů je důležitým předpokladem pro jejich dostatečnou výživu a funkčnost. Je prokázáno, že běh chrání před artrózou a osteoporózou (Škorpil & Čermák, 2017). Jejich nadměrná či nesprávná zátěž však může naopak vést k jejich rychlejšímu opotřebení (Národní zdravotnický informační portál: Klouby, 2023).

Prospěšnost, nebo škodlivost pro kloubní aparát v rámci jednotlivých výše zmíněných způsobů pohybu při Parkrunu je v tomto případě ovlivněna několika důležitými faktory, mezi které patří zejména technika (běhu, joggingu či chůze) a povrch (terén), na kterém je daný pohyb vykonáván (Tvrzník & Soumar, 1999). Pokud bychom měli analyzovat zdravotní vliv Parkrunu na kloubní aparát, nezbyvá než opominout techniku vykonávaného pohybu – běhu joggingu, či chůze jednotlivých účastníků, o níž vzhledem k velkému množství a různorodosti účastníků nelze zjistit zcela přesné údaje, a omezit se pouze na faktor povrchu. I zde jsme však nuceni přistoupit k určitému zjednodušení, neboť nelze přesně stanovit celkové rozložení ani rozličnost typů povrchu, na kterých se všechny Parkruny konají. Povrch či terén má přitom zásadní vliv na pohybový aparát – je velký rozdíl, pokud naběháme nebo i jen ujdeme desetitisíce kroků za rok po tvrdé silnici nebo po měkké trávě (Tvrzník & Soumar, 1999) (Weijie, a další, 2023). Běhání po tvrdém povrchu obecně zvětšuje mechanickou sílu otřesů, které působí na klouby a může docházet k jejich poškození. Tvrdý povrch rovněž představuje zátěž na klenbu nohy (Richterová, 2017). Na druhou stranu je ale opět znovu nutno připomenout, že negativní dopady tvrdého typu povrchu jsou velmi závislé na technice běhu a celkové fyzické i technické úrovni vyspělosti běžce (Weijie, a další, 2023).

Jak již bylo zmíněno v kapitole „Lokality Parkrunu“, Parkruny se konají na různých površích od parkových cest vysypaných jemným šterkem, travnatých a lesních cest až po tvrdé městské asfaltové povrchy. Vzhledem k převažujícím přírodním povrchům Parkrunu, jehož nejčastějším dějištěm jsou parky, resp. přírodní měkké parkové cesty se šterkovým, travnatým či lesním povrchem, lze usuzovat na celkově šetrné podmínky ke kloubnímu aparátu účastníků (Wikipedia, Parkrun, 2023), i když velmi záleží na výběru konkrétní trati a frekvenci jejího absolvování. Na základě výsledků studií o pozitivních účincích aktivit v přírodě zejména na psychiku však vyplývá, že většina běžců bude preferovat přírodní prostředí před prostředím městským, kde lze předpokládat i častější výskyt měkkých pro klouby přívětivějších povrchů. Pro mnohé chodce a běžce je totiž fyzická aktivita až na druhém místě – důležitější motivací pro aktivitu představují krajinné scenérie a užívání si okolní přírody (Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005). I tak se však výsledky ohledně benefitů či rizik Parkrunu z hlediska zdravotních účinků na kloubní aparát jeví jako ne zcela jednoznačné a nelze tudíž vyloučit, že v některých případech může Parkrun pro kloubní aparát představovat i jisté zdravotní riziko – zejména u účastníků městských Parkrunů s převahou tvrdých povrchů.

Vzhledem k převažujícím přírodním povrchům Parkrunu lze zmínit také pozitivní dopad na svalovou soustavu. Na rozdíl od silnice je v přírodě terén nerovný. Díky různým hrbolům, kamenům a kořenům, na které je třeba si dávat pozor, dochází k procvičení nejen rovnováhy, ale navíc také k zapojení většího množství svalů. Balancováním na nerovném terénu dále zapojuje i menší svaly, které jsou při běhu po hladkém a rovném povrchu méně aktivní. Navíc díky tomu, že je terén v přírodě měkčí, je zapotřebí více síly k odrazu. Trénink v přírodě je tak účinnějším posilováním než na silnici. Běh v přírodním terénu je díky nerovnostem a různým překážkám (kameny, kořeny atd.) také více náročný na tzv. hledání došlapu, což znamená, že je zapotřebí došlapovat citlivěji a opatrněji. Tím dochází k celkovému změkčení došlapu a současně i menším nárazům na klouby a klenbu nohy. Opět se tak vracíme k výše zmiňovanému tématu, resp. riziku zatížení kloubů, které se v podmínkách nerovného terénu jeví jako snížené právě díky nutnosti citlivějšího a pečlivějšího došlapu (ovšem za předpokladu celkově opatrnějšího běhu přizpůsobenému terénním podmínkám). Současně dochází k zapojení většího množství svalů a výrazně se zapojuje rovnováha (Richterová, 2017).

4.10.1.2 Psychické zdraví

Z mnoha výzkumů a studií vyplývá, že Parkrun má příznivý vliv na psychické zdraví jak mezi běžci, tak mezi dobrovolníky. Dokládá to například studie Univerzity v Glasgow, která

prováděla průzkum mezi více jak 8 tisíci běžci z Velké Británie registrovaných jednak v systému Parkrun a pravidelně se účastnících trati na 5 km, jednak běžců, kteří pro záznam a sdílení výkonů využívali aplikaci Strava¹. Účastníci výzkumu byli dotazováni na jejich subjektivní pocit zdraví a štěstí či spokojenosti (CUG, 2018). Převážná většina z dotazovaných – 89 %, se vyjádřila, že pravidelný běh je činí šťastnějšími a má pozitivní vliv na jejich psychické zdraví a celkově lepší pocit ze svého těla.

Úroveň štěstí či spokojenosti byla u účastníků měřena pomocí uznávané Oxfordské škály, která je vědci využívána pro měření štěstí a pocitu spokojenosti. Účastníci vykazovali skóre 4,4 z maximálních 6, což je nad průměrnou hodnotou 4,0 typickou pro běžnou populaci. Studie dále pojednává o zajímavých účincích běhu, které lze vyjádřit jako pocit dosažení úspěchu a zadostiučinění. Běh přispívá k pocitu spokojenosti a povzbuzuje sebejistotu a sebevědomí. Kombinace běžecké účasti na Parkrunech spolu s možností porovnat své výkony s ostatními účastníky nejen z Velké Británie, ale i celého světa, navíc přispívá k pocitu sounáležitosti a jednoty v rámci široké komunity běžců, přátel běhu či lidí, kteří chtějí aktivně a společně trávit čas. Tyto silné vazby také motivují běžce k opakované účasti a snaze o zlepšení, případně zachování stávající úrovně výkonnosti, a stimuluje tak účastníky k pravidelné fyzické aktivitě a udržování dobrého psychického (i fyzického) stavu. Z výzkumu vyplývá, že 83 % dotazovaných cítí větší motivaci ke sportovní aktivitě a 55 % pociťuje pozitivní dopad na jejich společenský život. Jak prohlásil Gareth Mills, oblastní manažer aplikace Strava pro Velkou Británii: „Mít k dispozici data, která dokazují, že běhání činí lidi šťastnějšími a že být součástí komunity Parkrunu a Strava zvyšuje motivaci k pohybové činnosti, je úžasná zpráva. Už víme, že běhání přispívá k fyzickému zdraví, teď vidíme že být součástí běžecké či obecně aktivní komunity přináší i psychologické benefity.“ (CUG, 2018) Tyto závěry se shodují s motivačními prvky uvedenými pro aktivity v přírodě, jak uvádí (Fraser, Muniz, & MacRury, 2022)

O důležitosti být součástí komunity svědčí i skutečnost, že když pandemie Koronaviru přerušila po celém světě konání Parkrunu, běžci, chodci i dobrovolníci hledali způsoby, jak zůstat v kontaktu. V rámci komunity Parkrun vznikaly virtuální běhy – nejprve sdílené přes různé kanály, posléze zastřešené nově vzniklým systémem (ne)parkrun, a dále se v rámci komunity Parkrunu objevily i jiné než čistě sportovní akce jako například společná virtuální vaření, oslavy, povídání a další. Ukázalo to sílu a soudržnost komunity Parkrunu, která odolala

¹ Aplikace Strava slouží především k záznamu a analýze běžeckých a cyklistických sportovních výkonů (Wikipedia, Strava (aplikce), 2023).

pandemii. Společenství kolem Parkrunu to vlastně přimělo zamyslet se, zda je Parkrun primárně o běžeckých či obecně pohybových setkáních, nebo prostě o potřebě lidí být spolu. Ve skutečnosti, tři čtvrtiny dotázaných účastníků Parkrunu v Austrálii se při jeho znovu otevření vyjádřilo, že hlavním důvodem pro návrat k Parkrunu byl pocit oddělenosti a izolace od ostatních, který prožívali o době pandemie (Millar, 2022).

Dále se ukázaly další překvapivé skutečnosti, a to zejména v oblasti dobrovolnictví. Obecně silně zaznívala veskrze pozitivní zkušenost z dobrovolnictví, kdy 99 % dobrovolníků doporučovalo tuto roli i ostatním – 9 z 10 dobrovolníků uvedlo, že se díky Parkrunu cítí šťastnějšími, 8 z 10 pociťovalo lepší psychické rozpoložení a 6 z 10 zaznamenalo subjektivní pocit zlepšení jejich zdravotního stavu (Millar, 2022). Zajímavým faktem je, že až 90 % účastníků, kteří kdy dokončili Parkrun si zatím nikdy nezkusilo roli dobrovolníka. Zdá se tedy, že se zde otevírá široký prostor a současně výzva pro organizátory Parkrunu přilákat do řad dobrovolníků i ostatní účastníky. Vzhledem k ambicím organizace Parkrunu zdvojnásobit v nejbližších 5 letech počet Parkrunů i účastníků se jedná o objev skrytého potenciálu ve smyslu možnosti personálního zajištění této plánované expanze.

Další studie dokládající pozitivní vliv Parkrunu na psychické (i fyzické zdraví) se zaměřovala na rozdílné motivy a pociťované přínosy v rámci Parkrunu zvláště u účastníků – běžců, dále účastníků – dobrovolníků a konečně účastníků – v kombinaci běžců i dobrovolníků. Mezi nejčastější motivy a pociťované přínosy účastníků – běžců patřily udržování a zlepšování fyzické kondice, fyzické a psychické zdraví, pocit štěstí, čas strávený venku, čas strávený s rodinou či přáteli a pocit většího sebevědomí. Mezi nejčastější motivy a pociťované přínosy účastníků – dobrovolníků patřily touha a pocit být prospěšný pro společnost, pomáhat ostatním lidem a cítit se součástí komunity. Konečně skupina účastníků běžců v kombinaci s dobrovolníky zmínila zlepšování fyzické kondice, fyzické a psychické zdraví, pocit štěstí, touha a pocit být prospěšný pro společnost, pomáhat ostatním lidem a cítit se součástí komunity (Haake, 2022).

4.10.1.3 Společenské vztahy

Ze zmíněných studií o přínosech Parkrunu pro psychické zdraví lze vyvodit také úzkou souvislost, resp. provázanost této oblasti s oblastí sociálních vazeb. Je zřejmé, že obě tyto oblasti jsou Parkrunem pozitivně ovlivněny a že značnou zásluhu na podpoře psychického zdraví má právě existence a budování komunity kolem dění Parkrunu. Tak jako u řady jiných skupinových činností z oblasti aktivit v přírodě, ale i jiných týmových sportů, tance, vaření

apod., je i u Parkrunu běh, jogging či chůze aktivitou, která slouží jako nosič společenské interakce a umožňuje tvoření sociálních vazeb. Vzhledem k relativní jednoduchosti běhu, joggingu a chůze nebo i činnosti dobrovolníků se přitom jedná o oblast, resp. prostor pro společenskou interakci, který má velmi nízké bariéry vstupu, a to jak z hlediska už zmiňované náročnosti či složitosti dané činnosti, tak třeba i z hlediska materiálové a finanční náročnosti (Cleland, Nash, & Claflin, 2018). Důležité je také zmínit ideovou otevřenost Parkrunu, který je založen na přijetí všech účastníků bez ohledu na jejich výkonnost, sociální, ekonomické a jiné postavení. Takto otevřený a bezpečný prostor pro fyzickou aktivitu a s ní související činnosti umožňuje budovat společensky velmi širokou komunitu založenou na skutečné a upřímné radosti ze společně stráveného času a sdílení společné idey sounáležitosti (Parkrun, About us, 2023).

Mezi významné přínosy v oblasti sociálních vztahů a vazeb lze dále zmínit prevenci proti izolovanosti či osamělosti, která se může týkat zejména sociálně vyloučených jedinců či komunit. Do této kategorie často spadají třeba senioři, pro které právě Parkrun skýtá možnost jejich aktivního zapojení, a to jak v roli účastníků, tak zejména v roli dobrovolníků. Na základě získaných dat vyplývá, že senioři, resp. lidé v důchodovém věku tvoří více než 30 % všech dobrovolníků a jednou z jejich nejdůležitějších motivací je právě pocit štěstí a spokojenosti, že mohou být součástí určité komunity (Haake, 2022).

Jako další potenciálně vyloučenou skupinu lze zmínit např. nezaměstnané či sociálně slabé jedince. Zde se však ukázalo, že pouze 1 z 10 účastníků Parkrunu spadá do této kategorie sociálně slabých a jen 1,3 % do kategorie nezaměstnaných. Z toho vyplývá poměrně nízká úroveň integrace těchto osob v rámci Parkrunu a využití jeho benefitů (Haake, 2022).

Specifickou skupinou jsou pak osoby ve vězeních či nápravných zařízeních, které se účastní vlastních Parkrunů v uzavřených prostorech daných zařízení. Od převratné události z listopadu roku 2017, kdy se uskutečnil vůbec první Parkrun ve vězení, vzniklo v podobných zařízeních na území Velké Británie, Austrálie a Irska dalších 37 Parkrunů, kterých se zúčastnilo 7 tisíc běžců a téměř 2 tisíce dobrovolníků. Dle slov Wendy Limb, vedoucí oddělení tělesné aktivity a pohybu ve vězení Její Výsosti, „účast vězňů na Parkrunu je cenným doplněním k ostatním nabídkám fyzických aktivit v těchto zařízeních a přináší spojení s komunitou lidí na svobodě. Víme přitom, že právě toto spojení je velmi důležitým faktorem pro snížení budoucí recidivy.“ (Parkrun, 2021)

V ručně psaném dopise organizaci Parkrunu napsal jeden z účastníků vězeňského Parkrunu: „Parkrun je událostí, kde se každý bez ohledu na původ, rasu, schopnosti či věk může připojit a cítit se být součástí společného ducha. Parkrun mě každou sobotu dopoledne energetizuje, chůze či běh s pohodovou skupinou lidí mi dodává pocit příslušnosti k tomuto celonárodnímu dění a po celý zbytek dne se cítím být součástí něčeho většího.“

I ve vězeních a nápravných zařízeních jde v rámci Parkrunu samozřejmě o více než jen běh, jogging či chůzi – jako u všech Parkrunů i ty vězeňské jsou spoluorganizovány dobrovolníky s podporou instruktorů pro pohybovou činnost a dalšími členy vedení zařízení. Jeden z těchto dobrovolníků se vyjádřil, že: „pocit prožívaný v rámci dobrovolnictví pro něj představuje největší odměnu – cítíte se při něm být člověkem a je to nakažlivé (Parkrun, 2021).

Parkrun také spojuje vězně s jejich blízkými na svobodě, neboť umožňuje, být odděleně, účastnit se stejné aktivity ve stejný čas. Napomáhá tak alespoň vzdáleně vytvářet a udržovat jakousi společnou životní strukturu či rodinnou rutinu a díky tomu umožňuje do jisté míry propojovat oba světy, neboť nabízí společná témata sdílení (Parkrun, Annual Report, 2021-2022).

Obecně se tedy ukazuje pozitivní vliv, který Parkrun má nejen na osoby ve vazbě, ale též na vztahy mezi vězni a vězeňskými dozorci a pocit spokojenosti obou skupin. Konečně se vraťme ještě k důležitému aspektu a vlastně jednomu z hlavních cílů celé iniciativy vězeňských Parkrunů, kterou je prevence recidivy u vězňů propuštěných na svobodu. Díky otevřenosti a vřelosti komunity, která nesoudí a je pozitivní, může Parkrun vězně stimulovat ke znovu začlenění do společnosti. Jeden z účastníků vůbec prvního Parkrunu ve vězení přisuzuje Parkrunu zásluhu na svém novém životě na svobodě: „Když vyjdete z vězení, je velmi těžké se vrátit zpátky a postavit se znovu na vlastní nohy, zvláště finančně. Mít nějakou aktivitu, která je zdarma a pravidelně, pro mě bylo úžasné a důležité.“ (Parkrun, Parkrun celebrates four year success of events on the custodial estate, 2021)

Z výše zmíněného vyplývá, že Parkrun má pozitivní vliv na společenské vazby a přináší jednoznačné benefity ve smyslu vytváření a udržování široké a přátelské komunity, a dále začleňování některých rizikových skupin nejen do této komunity, ale obecně do společnosti. Z hlediska společnosti a sociálních vazeb nebylo identifikováno žádné riziko, které by pro tuto oblast Parkrun představoval.

4.10.1.4 Kultura, příroda a ekonomika

Poslední sdruženou oblastí zkoumání benefitů a rizik Parkrunu je oblast kultury, přírody a ekonomiky. Ve smyslu benefitů a rizik Parkrunu coby převážně pohybové aktivity se může na první pohled zdát, že tyto pojmy s Parkrunem příliš nesouvisí, resp. že se jich Parkrun netýká. Při podrobnějším zkoumání lze však identifikovat určité souvislosti a dopady v podobě benefitů či rizik, které Parkrun pro tyto oblasti může představovat.

Jak bylo řečeno a jak i z názvu celého projektu vyplývá, Parkrun se odehrává převážně v parcích. Tyto parky se zpravidla nachází v blízkosti zámků, hradů, panství a dalších kulturních památek, resp. jsou jejich součástí. Díky pravidelné a početné účasti běžců, chodců, dobrovolníků či diváků jsou tyto kulturní památky každý víkend v centru dění a bezesporu se tak dostávají do širšího povědomí veřejnosti. Vzhledem k výše prokázaným pozitivním vlivům Parkrunu na fyzické i psychické zdraví spolu s pozitivním dopadem na sociální vztahy je u účastníků možné předpokládat vznik velmi silných pozitivních emocionálních vazeb k danému místu (Brymer, Rogerson, & Barton, 2021, str. 13). Tato skutečnost může u veřejnosti posilovat oblibu dané kulturní památky a současně zvyšovat i zájem či snahu o její uchování.

Podobnou úvahu lze aplikovat i na oblast přírody či přírodního prostředí, kde se Parkrun odehrává. Ať už se jedná o parkové lokality, které jsou zpravidla současně přírodními památkami, nebo jen volnou přírodu bez speciálního stupně ochrany, stávají se tyto přírodní lokality pomyslnými kulisami pro dění Parkrunu, účastníci se zde pohybují a zažívají velmi silné pozitivní emoce, což u účastníků může zvyšovat citovou angažovanost nejen vůči těmto místům, ale obecně k přírodnímu prostředí jako takovému (Brymer, Rogerson, & Barton, 2021, str. 13). To může do značné míry stimulovat zájem o stav přírody, její uchování a ochranu. Potvrzuje to i skutečnost, že dobrovolníci Parkrunu se pravidelně scházejí za účelem péče a údržby parků a celkově lokalit Parkrunu. Lze se tedy domnívat, že Parkrun, podobně jako i další aktivity v přírodě, může napomáhat k budování respektu a ohleduplnosti účastníků k přírodě a obecně životnímu prostředí a mít v tomto ohledu pozitivní dopad na přírodní prostředí.

V souvislosti s přírodním prostředím lze na druhou stranu identifikovat i jistá rizika. Vzhledem k vysokému počtu účastníků Parkrunů může totiž docházet k nadměrnému zatížení některých přírodních lokalit např. v podobě hluku, zvýšené dopravy či znečištění, což může mít negativní vliv jak na zvěř, tak i na rostlinstvo. Zřejmě spíše okrajovým, ale též negativním faktorem, může být i skutečnost, že někdo přírodní prostředí vyhledává či využívá pro účely

relaxace a zklidnění a preferuje při tom spíše klid a samotu. Tato funkce, resp. preference trávení času v přírodním prostředí však může být v důsledku konání Parkrunu a s ním souvisejícího zvýšeného ruchu v dané lokalitě výrazně narušena. Parkrun tak může být do jisté míry omezujícím či rušivým jevem pro část návštěvníků daných lokalit, kteří vyhledávají samotu a klid. Toto riziko koresponduje i s řadou dalších aktivit v přírodě.

Poslední ze zkoumaných podoblastí se zaměřuje na možné benefity a případná rizika Parkrunu z hlediska ekonomiky. Do této kategorie lze, stejně jako u ostatních aktivit v přírodě, zařadit zejména cestovní ruch, který je Parkrunem významně stimulován a představuje pro něj značný ekonomický potenciál. Navzdory skromným začátkům s celkovým počtem 13 běžců, kteří se v roce 2014 sešli, aby si společně oběhli Bushypark v Londýně, zaznamenal Parkrun v průběhu méně než 15 let obrovský nárůst účastníků. Jen v Anglii se za tu dobu uskutečnilo 30 milionů Parkrunů, kterých se účastnilo 2,1 milionu registrovaných osob. Celosvětově ve 21 zemích Evropy, Severní Ameriky, Afriky, Asie a Oceánie Parkrun eviduje více než 4 miliony běžců a půl milionu dobrovolníků (McKendrick, Bowness, & Tulle, 2020).

Z výše zmíněných údajů vyplývá, že Parkruny a jejich destinace přilákají týdně tisíce zájemců z řad běžců, dobrovolníků či diváků, kteří na dané místo cestují a zpravidla se zde stravují nebo i ubytovávají, a představují tak výrazný ekonomický stimul a pozitivní ekonomickou externalitu pro místní podnikatele. Organizace Parkrun navíc prostřednictvím kolekcí, tj. sbíráním účastí ve vybraných Parkrunech, motivuje svou početnou komunitu běžců k účasti na různých Parkrunech nejen na území Velké Británie, ale i v zahraničí (Snape, 2022). Z hlediska turistického ruchu je také zajímavé zmínit cestovní agenturu Exodus, která je jedním z partnerů projektu Parkrun a která nabízí cestovní zájezdy po celém světě, v rámci nichž je do programu zakomponována i účast na vybraných Parkrunech v cílové destinaci (McKendrick, Bowness, & Tulle, 2020).

Zvýšený cestovní ruch spolu s podporou organizace Parkrun k vytváření sbírek absolvovaných Parkrunů však vedle pozitivních dopadů na ekonomiku současně představuje i riziko pro přírodní prostředí – přináší s sebou totiž i zvýšenou spotřebu pohonných hmot, a tedy větší produkci emisí a obecně uhlíkové stopy. Někteří účastníci vyhledávají a cestují za Parkruny do vzdálených destinací, a to zpravidla automobilem, nebo dokonce letadlem. V souvislosti s parkrunovým turismem je tak zapotřebí upozornit na riziko zvýšeného znečištění a tvorby uhlíkové stopy. Organizace Parkrunu by se mohla do budoucna zaměřit spíše na podporu účasti na lokálních Parkrunech, případně podporu hromadné či sdílené dopravy na Parkruny (Snape, 2022).

Vedle cestovního ruchu lze za ekonomický přínos považovat i fakt, že Parkrun přináší finance soukromým vlastníkům parků, kteří organizaci Parkrun pronajímají své pozemky pro konání akcí. Tyto náklady zpravidla hradí místní municipality. Jedná se přitom o důležitou složku financování soukromých kulturních či přírodních památek.

Konečně je třeba poukázat i na souvislost mezi zdravotními a ekonomickými benefity Parkrunu. Vzhledem k výše prokázanému pozitivnímu vlivu Parkrunu na zdraví, konkrétně na snižování hladiny cholesterolu v krvi, snižování rizika obezity, cukrovky a obecně na prevenci výskytu vysokého krevního tlaku a kardiovaskulárních onemocnění dochází i ke značné úspoře spojené s následnou zdravotní péčí o osoby s těmito chorobami (Tribute, 2014).

ZÁVĚR

Pro Parkrun coby aktivitu v přírodě byl prokázán obecně pozitivní dopad na fyzické zdraví. Konkrétními benefity Parkrunu se ukázal být pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, pohybový aparát a tělesnou hmotnost. Dále bylo zjištěno, že činnosti, které Parkrun zastřešuje – běh, jogging a chůze, představují prevenci civilizačních onemocnění: obezity, cukrovky, vysokého krevního tlaku a kardiovaskulárních chorob. Navíc mohou tlumit projevy astmatu a napomáhat snížení zánětlivosti dýchacích cest.

Mezi rizika Parkrunu bylo zařazeno možné poškození kloubů v případě provozování Parkrunu převážně na tvrdých površích a dále riziko celkového zatížení organismu při provozování Parkrunu v oblastech se znečištěným ovzduším. Zmíněná rizika však byla vzhledem k převládajícím měkkým povrchům tratí Parkrunů a jejich konání zpravidla v oblastech s dobrou kvalitou vzduchu vyhodnocena jako marginální.

V oblasti psychického zdraví byl zjištěn jednoznačně pozitivní vliv Parkrunu. Konkrétními psychickými benefity Parkrunu byly pocity spokojenosti, štěstí, radosti, sebevědomí a dále sounáležitosti a prospěšnosti. V oblasti psychického zdraví nebyla identifikována žádná rizika.

Vedle benefitů a rizik na fyzické a psychické zdraví byly u Parkrunu identifikovány rovněž benefity a rizika v sociální oblasti, resp. oblasti společenských vztahů, dále, přírody, kultury a ekonomiky.

V oblasti společenských vztahů byl u Parkrunu zjištěn pozitivní vliv na budování a udržování společenských vazeb, resp. vytváření a udržování komunit. Bylo prokázáno, že Parkrun zahrnuje silné motivační faktory – radost z pohybu a pobytu v přírodním prostředí, a dále možnost provozování a sdílení aktivit souvisejících s Parkrunem ve společnosti rodiny či přátel. Pozitivní vlivem se navíc ukázalo být snížení míry izolovanosti a vyloučenosti některých společenských skupin, zejména seniorů. Za další významný benefit Parkrunu v této oblasti lze pokládat podporu začleňování trestaných osob do společnosti a snížení recidivy. V oblasti společenských vztahů nebyla identifikována žádná rizika.

Mezi ekonomické, přírodní a kulturní benefity Parkrunu se řadí podpora cestovního ruchu spolu se zvýšeným respektem a ohleduplností k přírodě a kulturnímu dědictví. Na druhou stranu bylo identifikováno i možné riziko zatížení přírodního a kulturního prostředí právě vlivem zvýšeného cestovního ruchu.

- CUG. (25. duben 2018). Regular running makes you a happier person. Glasgow Caledonian University. Získáno 6. listopad 2023, z <https://www.gcu.ac.uk/aboutgcu/universitynews/2018-regular-running-makes-you-happier-person#:~:text=Wed%2C%20Apr%2025%202018%20Regular%20running%20makes%20people,all%20aspects%20of%20health%20and%20wellbeing%20by%20researchers.>
- Doyle, S. (8. únor 2016). Parkrun Jim' set for 250 milestone. The Irish News. Získáno 26. říjen 2023, z <https://www.irishnews.com/news/2016/02/08/news/-mr-parkrun-heads-for-running-milestone-409882/>
- Eichenberger-Archer, S. (21. únor 2018). Green Exercise: How It Benefits You. IDEAfit.com. Získáno 11. listopad 2023, z <https://www.idealife.com/personal-training/green-exercise-how-it-benefits-your-clients/>
- Eremiášová, P. (23. červen 2022). Potenciál pěšího turismu v České republice. Získáno 14. listopad 2023, z https://vskp.vse.cz/87495_potencial-pesiho-turismu-v-ceske-republice??page=51
- Ertlová, F., & Mucha, J. (2006). *Přednemocniční neodkladná péče*. Brno: NCO NZO BRNO.
- Ewa, M.-M., Joanna, P., & Maciej, M. (20. říjen 2019). Motivations of inhabitants of large urban agglomerations to participate in mass running events. Kazimierz Wielki University. Získáno 13. listopad 2023, z <https://search.ebscohost.com/login.aspx?authtype=shib&custid=s1240919&profile=eds>
- Faber Taylor, A., & (Ming) Kuo, F. (4. srpen 2011). Could Exposure to Everyday Green Spaces Help Treat ADHD? Evidence from Children's Play Settings. *Journal Health and Well Being*. Získáno 7. duben 2020, z <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1758-0854.2011.01052.x>
- França-Pinto, A., & Mendes, F. (2015). Aerobic training decreases bronchial hyperresponsiveness and systemic inflammation in patients with moderate or severe asthma: a randomised controlled trial. *BMJ Journals*. Získáno 9. listopad 2023, z <https://thorax.bmj.com/content/70/8/732>
- Fraser, M., Muniz, S.-A., & MacRury, S. (22. říjen 2022). What Motivates Participants to Adhere to Green Exercise? *16. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH*. Získáno 13. listopad 2023, z <https://eds.s.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=3b779987-7c4f-4ae6-b2ec-df0d4defca1d%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=36306038&db=mdc>
- Gololobová, B. (29. říjen 2015). 6 tipů, jak se proběhat k runner's high. *Run Magazine*. Získáno 24. listopad 2023, z <https://run-magazine.cz/hlavni/trenink/6-tipu-jak-se-probehat-k-runners-high.>
- Haake, S. (24. únor 2022). The health benefits of volunteering at a free, weekly, 5 km event in the UK: A cross-sectional study of volunteers at parkrun. *PLOS Glob Public Health*. Získáno 9. listopad 2023, z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10021615/>
- Hindley, D. (2020). "More Than Just a Run in the Park": An Exploration of Parkrun as a Shared Leisure Space. *Leisure Sciences*, 42, stránky 85-105. Získáno 24. říjen 2023
- Chakraborty, A. (29. srpen 2018). Forget profit. It's love and fun that drive innovation like parkrun. *The Guardian*. Získáno 27. říjen 2023, z

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/aug/29/forget-profit-love-fun-innovation-parkrun>

- Independent. (7. září 2018). How parkrun resurrected a vision of sport that has been lost for years". Archived from the original on 25 May 2022. Získáno 26. říjen 2023, z <https://www.independent.co.uk/sport/general/parkrun-london-manchester-jonathan-liew-a8527916.html>
- Jichářová, Š. (28. prosinec 2020). Běhání s astmatem. Pomůže vám důsledná příprava i dýchací cvičení. Jak běhat. Získáno 9. listopad 2023, z <https://obehani.cz/behani-s-astmatem-pomuze-vam-dusledna-priprava-i-dychaci-cviceni/>
- Loponen, J., Ilmarinen, P., & Tuomisto, L. (12. leden 2018). Daily physical activity and lung function decline in adult-onset asthma: a 12-year follow-up study. *1*(5). *European Clinical Respiratory Journal*. Získáno 9. listopad 2023, z <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20018525.2018.1533753>
- Marston, C. (31. srpen 2018). On the run: the rapid rise and occasional fall of parkrun. *East Anglian Daily Times*. Získáno 26. říjen 2023, z <https://www.eadt.co.uk/sport/21467214.run-rapid-rise-occasional-fall-parkrun/>
- McCausland, M. (6. leden 2017). Inside Track: parkrun phenomenon continues to spread worldwide. *The Irish News*. Získáno 25. říjen 2023, z <https://www.irishnews.com/sport/athletics/insidetrack/2017/01/06/news/inside-track-parkrun-phenomenon-continues-to-spread-worldwide-867433/>
- McCormick, R. (4. září 2017). Does Access to Green Space Impact the Mental Well-being of Children: A Systematic Review. *Journal of Paediatric Nursing*. Získáno 7. duben 2020, z [https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(17\)30185-9/fulltext#secst0005](https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(17)30185-9/fulltext#secst0005)
- McKendrick, J. H., Bowness, J., & Tulle, E. (1. květen 2020). In search of parkrun tourism: destabilising contradictions or progressive conceptual. *International Journal of Culture*. Získáno 10. listopad 2023, z https://researchonline.gcu.ac.uk/ws/portalfiles/portal/40082345/J.McKendrick_Paper_for_IJCTHR_Theme_Edition_FINAL_FOR_GCU_PURE.pdf
- Millar, L. (19. srpen 2022). Isobel McKeown loves volunteering at parkrun, so do others who say it lifts their mood and physical health. *ABC News*. Získáno 6. listopad 2023, z <https://www.abc.net.au/news/2022-08-20/volunteering-parkrun-lifts-mood-physical-health-exercise-fitness/101348256>
- Millar, L. (19. srpen 2022). Isobel McKeown loves volunteering at parkrun, so do others who say it lifts their mood and physical health. *ABC News*. Získáno 9. listopad 2023, z <https://www.abc.net.au/news/2022-08-20/volunteering-parkrun-lifts-mood-physical-health-exercise-fitness/101348256>
- Mnich, C., Weyland, S., Jekauc, D., & Schipperijn, J. (2019). Psychosocial and Physiological Health Outcomes of Green Exercise in Children and Adolescents-A Systematic Review. *16*. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH*. Získáno 7. duben 2020, z <https://search.ebscohost.com/login.aspx?authtype=shib&custid=s1240919&profile=eds>

- Morris, P., & Scott, H. (18. březen 2018). Not just a run in the park: a qualitative exploration of parkrun and mental health. *Advances in Mental Health*, 17, stránky 110 - 123. Získáno 26. říjen 2023
- Národní zdravotnický informační portál: Klouby. (6. listopad 2023). Získáno 6. listopad 2023, z <https://www.nzip.cz/clanek/1210-klouby>
- Nicholas, G., & Scott, P. (13. červen 2019). GOING GREEN: The Effectiveness of a 40-Day Green Exercise Intervention for Insufficiently Active Adults. (6). MDPI. Získáno 7. duben 2020, z <https://search.ebscohost.com/login.aspx?authtype=shib&custid=s1240919&profile=eds>
- o.p.s, P. (2023). Čistá řeka Sázava. Získáno 17. listopad 2023, z <https://www.cistarekasazava.cz/>
- P. Wu, Y., Parsons, B., Jo, Y., & Chipman, J. (21. červenec 2022). Outdoor activities and sunburn among urban and rural families in a Western region of the US: Implications for skin cancer prevention. *NAtional Library of Medicine*. Získáno 30. listopad 2023, z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9326324/>
- Parkrun. (2004-2023). Parkrun: Countries. Získáno 24. říjen 2023, z <https://www.parkrun.com/countries/>
- Parkrun. (12. březen 2013). Volunteer Roles. Získáno 27. říjen 2023, z <https://www.parkrun.org.uk/durham/news/2013/03/12/volunteer-roles/>
- Parkrun. (20. leden 2018). Parkrun: Attendance Record. Získáno 28. říjen 2023, z <https://www.parkrun.co.za/results/attendancerecords/>
- Parkrun. (15. listopad 2021). Parkrun celebrates four year success of events on the custodial estate. Získáno 10. listopad 2023, z <https://blog.parkrun.com/uk/2021/11/15/parkrun-celebrates-four-year-success-of-events-on-the-custodial-estate/>
- Parkrun. (31. leden 2021-2022). *Annual Report*. Získáno 26. říjen 2023, z https://register-of-charities.charitycommission.gov.uk/charity-search?p_p_id=uk_gov_ccew_onereg_charitydetails_web_portlet_CharityDetailsPortlet&p_p_lifecycle=2&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_resource_id=%2Faccounts-resource&p_p_cacheability=cacheL
- Parkrun. (1. březen 2022). Parkrun: Suspension of events in Russia. Získáno 28. říjen 2023, z <https://web.archive.org/web/20220306080503/https://www.parkrun.com/blog/news/2022/03/01/suspension-of-events-in-russia/>
- Parkrun. (26. říjen 2023). About us. Načteno z <https://www.parkrun.org.uk/>
- Parkrun. (26. říjen 2023). *Parkrun: Director*. Získáno 26. říjen 2023, z <https://www.parkrun.org.uk/pomphreyhill/news/2014/10/21/what-does-a-run-director-actually-do/>
- Parkrun. (25. říjen 2023). Parkrun: Our story. Načteno z <https://www.parkrun.com/about/our-story/>
- Parkrun. (28. říjen 2023). Parkrun: Pokkinen. Získáno 28. říjen 2023, z <https://www.parkrun.fi/pokkinen/>
- Parkrun. (26. říjen 2023). Parkrun: Results. Získáno 26. říjen 2023, z <https://support.parkrun.com/hc/en-us/articles/200565343-Where-can-I-find-my-results->

- Parkrun. (3. listopad 2023). Parkrun: Special Events. Získáno 3. listopad 2023, z <https://support.parkrun.com/hc/en-us/articles/200565633-Special-Events>
- Parkrun. (26. říjen 2023). Parkrun: Support. Získáno 26. říjen 2023, z <https://support.parkrun.com/hc/en-us/articles/201853751-What-are-junior-parkruns->
- Parkrun. (28. říjen 2023). Parkrun: Trasa Cieszyn. Získáno 28. říjen 2023, z <https://www.parkrun.pl/cieszyn/course/>
- Parkrun. (27. říjen 2023). *Parkrun: Virtual Volunteer*. Získáno 27. říjen 2023, z <https://volunteer.parkrun.com/principles/virtual-volunteer>
- Portslade Hedgehoppers. (2022). Získáno 21. listopad 2023, z <https://portsladehedgehoppers.com/parkrun-series/>
- Preislerová, K. (5. leden 2016). Český ráj je díky agentuře Outdoor Discovery čistší. Získáno 14. listopad 2023, z <https://www.turnov.cz/cs/zpravy/zivotni-prostredi/cesky-raj-je-diky-agenture-outdoor-discovery-cistsi.html>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (10. leden 2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. 15. *International Journal of Environmental Health Research*. Načteno z <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Quirk, H., & Haake, S. (2019). How can we get more people with long-term health conditions involved in parkrun? A qualitative study evaluating parkrun's PROVE project. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, str. 1. Získáno 25. říjen 2023
- Richterová, J. (2. říjen 2017). 7 důvodů proč je běh v terénu zdravější než běh po silnici. Svět běhu. Získáno 13. listopad 2023, z <https://www.svetbehu.cz/7-duvodu-proc-je-beh-v-terenu-zdravejsi-nez-beh-po-silnici/>
- Rogerson, M., Gladwell, V. F., Gallagher, D. J., & Barton, J. L. (13. prosinec 2016). Influences of green outdoors versus indoors environmental settings on psychological and social outcomes of controlled exercise. 13. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Získáno 13. listopad 2023, z <https://eds.p.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=e625cfda-db8e-4506-81bb-4de147b1c6a8%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=27023580&db=mdc>
- RunRepeat. (2019). Marathon Statistics 2019 Worldwide (Research). Získáno 4. listopad 2023, z <https://runrepeat.com/research-marathon-performance-across-nations>
- Sadler. (1997-2023). Most Common Fatal Risks Faced By Outdoor Participants. Získáno 14. listopad 2023, z <https://www.sadlersports.com/blog/blogmost-common-fatal-risks-faced-by-outdoor-participants/>
- Sharman, M. (2018. červen 2018). Health and broader community benefit of parkrun—An exploratory qualitative study. *Health Promotion Journal of Australia*. Získáno 10. listopad 2023, z <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/hpja.182>
- Snape, J. (8. červenec 2022). Why people travel thousands of kilometres to run just five as part of parkrun tourism. ABC News. Získáno 11. listopad 2023, z https://www.abc.net.au/news/2022-07-09/parkrun-tourism-adventurers-international-interstate-exercise/101216712?utm_campaign=newsweb-article-new-share-null&utm_content=link&utm_medium=content_shared&utm_source=abc_news_web

- Ševčíková, M. (27. květen 2023). KRNAP slaví 60 let a hrozí mu ušlapání davy turistů. Pomohlo by zavést vstupné nebo některé části zavřít? Český rozhlas. Získáno 14. listopad 2023, z <https://plus.rozhlas.cz/krn timer-slavi-60-let-a-hrozi-mu-uslapani-davy-turistu-pomohlo-zavest-vstupne-nebo-9001095>
- Škorpil, M., & Čermák, M. (2017). *Jak uběhnout maraton za 100 dní: Kompletní průvodce přípravou a tréninkem* (1. vydání. vyd.). Praha: Gutenberg.
- Top4running. (9. únor 2023). Vliv běhání na zdraví a postavu aneb co se změní a kdy. Získáno 9. listopad 2023, z <https://top4running.cz/pg/vliv-behani-na-zdravi-a-postavu-co-se-zmeni-a-kdy>
- Tribute, M. (14. duben 2014). Investice do sportování má vysokou návratnost. Medical Tribute. Získáno 10. listopad 2023, z <https://www.tribune.cz/archiv/investice-do-sportovani-ma-vysokou-navratnost/>
- Tvrzník, A., & Soumar, L. (1999). *Běhání – Od joggingu po maraton*. Grada.
- UK, P. R. (2017). *Parkrun Report UK*. Získáno 27. říjen 2023, z https://issuu.com/parkrun/docs/parkrun_2017_issuu_v4.1
- Uklidme Česko. (2014-2023). Získáno 14. listopad 2023, z <https://www.uklidmecesko.cz/>
- Vitality. (2026. říjen 2023). *Vitality*. Získáno 26. říjen 2023, z <https://www.vitality.co.uk/rewards/>
- Wales, C. C. (7. leden 2017). PARKRUN GLOBAL LIMITED. Získáno 25. říjen 2023, z <https://register-of-charities.charitycommission.gov.uk/charity-search/-/charity-details/5107721/governing-document>
- Weijie, F., Ying, F., David Ming Shuo, L., Lin, W., Sicong, R., & Yu, L. (22. březen 2023). Surface effects on in-shoe plantar pressure and tibial impact during running. *Journal of Sport and Health Science*. Získáno 13. listopad 2023, z <https://search.ebscohost.com/login.aspx?auth type=shib&custid=s1240919&profile=eds>
- WHO. (6. listopad 2023). *World Health Organization*. Získáno 6. listopad 2023, z <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
- Wikipedia. (23. říjen 2023). Parkrun. Získáno 23. říjen 2023, z https://en.wikipedia.org/wiki/Parkrun#cite_note-parkrun.com-5
- Wikipedia. (6. srpen 2023). Strava (aplikce). Získáno 9. listopad 2023, z [https://cs.wikipedia.org/wiki/Strava_\(aplikace\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Strava_(aplikace))
- Wikipedie. (18. květen 2023). Cestovní ruch. Získáno 14. listopad 2023, z https://cs.wikipedia.org/wiki/Cestovn%C3%AD_ruch
- WithU. (26. říjen 2023). *WithU*. Získáno 26. říjen 2023, z https://apps.apple.com/gb/app/withu-audio-fitness-app/id1487259038?utm_source=website&utm_medium=footer&utm_campaign=default&%24web_only=true&_branch_match_id=1246021828276744181&_branch_referrer=H4sIAAAA AAAAxA3ISQrAIAwAwN%2F0qPeC9Ck1aiBxogm%2BP0uc5yq2uf
- Wood, C. J., & Smyth, N. (21. březen 2019). The health impact of nature exposure and green exercise across the life course: a pilot study. *30*(2). *International Journal of Environmental Health Research*. Získáno 6. duben 2020, z <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1593327>

Yeager, S. (30. prosinec 2018). Does Exercise Lower Your Blood Pressure? .
<https://www.runnersworld.com/health-injuries/a25701155/does-exercise-lower-blood-pressure/>. *Runner's World*. Získáno 6. listopad 2023, z
<https://www.runnersworld.com/health-injuries/a25701155/does-exercise-lower-blood-pressure/>.