Mě láká nejvíce pochod Praha – Prčice



Jak to celé začalo?

První ročník se uskutečnil **v roce 1966**. Skupina nadšenců tehdy vyrazila pěšky z Prahy do středočeské Prčice s jednoduchým cílem: dojít. Netušili, že zakládají tradici, která přetrvá desetiletí. Postupně přibývaly další starty z různých míst a z původního dálkového pochodu se stala celostátní turistická událost. **Symbolem pochodu je plastová botička, suvenýr, který v cíli dostane každý účastník.** Pro mnohé je to drobnost, pro jiné sběratelský poklad a důkaz vlastní vytrvalosti.

Trasy pro každého

Jedním z důvodů oblíbenosti pochodu je široká nabídka tras. Nejde jen o klasickou dálkovou variantu z Prahy, která měří přes 70 kilometrů. Vybrat si lze kratší trasy kolem 20 až 30 kilometrů, rodinné úseky nebo cyklotrasy. Startuje se z více míst Středočeského kraje i z jižních Čech. Díky této variabilitě si může vybrat téměř každý – zkušený turista i ten, kdo chce jen ochutnat atmosféru. Cílem všech je Prčice, kde panuje slavnostní nálada, hudba a radost z dokončené cesty.

Trasy pro vozíčkáře

Součástí pochodu jsou také bezbariérové trasy určené pro účastníky na vozíku. Tyto úseky jsou vedeny po zpevněných cestách a jejich profil je přizpůsoben tak, aby byl zvládnutelný bez extrémních

převýšení. Organizátoři dbají na dostupnost startu i cíle a na dostatek prostoru v zázemí akce. Trasa bývá kratší, obvykle v řádu několika kilometrů, aby byla bezpečná a komfortní. I zde však účastníci stejně jako ostatní chodci získávají symbolickou botičku. Zapojení vozíčkářů podtrhuje myšlenku, že pochod je otevřený všem. Právě tento rozměr dělá z akce víc než jen sportovní výkon. Trasa označená jako „Vozíčkářská“ je určena výhradně držitelům průkazů ZTP, ZTP/P a jejich doprovodu.

Trasy pro rodiny s dětmi

Rodinné trasy jsou ideální volbou pro rodiče s menšími dětmi. Jejich délka se pohybuje kolem 10 až 15 kilometrů a vedou příjemným terénem. Cestou bývají připraveny kontrolní body a někdy i drobné úkoly, které dětem cestu zpříjemní. Tempo je možné přizpůsobit, zastavit se na svačinu nebo odpočinek. Pro mnoho dětí je to první zkušenost s organizovaným pochodem. Důležitější než výkon je společný zážitek. Děti si z cíle odnášejí botičku a pocit, že zvládly něco velkého. Právě zde často vzniká tradice, která pokračuje i v dalších generacích.

Extra dlouhé trasy

Pro zkušené turisty je připravena trasa Karla Kulleho (start Praha – metro Háje) čítající 70 kilometrů. Vyžaduje dobrou fyzickou kondici a předchozí zkušenost s dálkovou chůzí. Účastníci vyrážejí velmi brzy ráno a počítají s celodenním výkonem. Trasa prověří nejen nohy, ale i psychickou odolnost. Důležitá je správná výbava, dostatek tekutin a rozumné tempo. Odměnou je silný pocit satisfakce v cíli. Extra dlouhé pochody přitahují ty, kteří chtějí překonat sami sebe.

Proč jsou dálkové pochody tak oblíbené

Dálkové a skupinové pochody zažívají v posledních letech renesanci. Lidé hledají pohyb, pobyt v přírodě a společné zážitky. Chůze je přirozený pohyb, který nevyžaduje drahé vybavení, a přesto dokáže prověřit fyzickou i psychickou odolnost.

Skupinový rozměr je klíčový. Sdílená únava, společné tempo, podpora mezi účastníky – to vše vytváří silný zážitek. Člověk jde sám za sebe, ale zároveň je součástí něčeho většího.

Jak se na pochod připravit

Základem je nepodcenit trénink. **Pokud plánujete trasu delší než 30 kilometrů, je vhodné několik týdnů předem zařadit delší procházky. Postupně prodlužujete vzdálenost, zkoušejte různé tempo a testujte vhodnou obuv.** Ta je u podobných pochodů naprosto zásadní. Boty musí být rozchozené, nikdy ne nové! Také funkční ponožky sníží riziko puchýřů.

V batohu by neměla chybět voda, lehká svačina, pláštěnka, náhradní ponožky a základní lékárnička. Důležité je také tempo. Mějte na paměti, že nejdete závod, ale vytrvalostní akci. Lepší je začít pomaleji a síly si rozvrhnout. Pravidelné krátké přestávky pomohou předejít vyčerpání.

Historie a současnost ruku v ruce

Pochod si i po desetiletích zachovává přátelskou atmosféru. Moderní doba přinesla online registrace, lepší značení tras i větší organizační zázemí, ale základní myšlenka zůstává stejná, dojít do cíle vlastními silami.

Další slavné pochody v České republice

Praha – Prčice není jediným známým pochodem. **Oblibu si získal například dálkový etapový pochod Stezka Českem, který kopíruje severní a jižní hranici republiky.** Jednotlivé etapy propagoval Miroslav Vladyka v seriálu České televize. Tradiční jsou také různé regionální pochody pořádané turistickými oddíly, například pochody Českým rájem nebo Jeseníky.

Každý z těchto pochodů má své kouzlo, ale Praha – Prčice zůstává ikonou. Možná proto, že spojuje generace. Děti, které kdysi šly kratší trasu s rodiči, se po letech vracejí s vlastními potomky. Dálkový pochod není jen o kilometrech. Je o rozhodnutí vyrazit, překonat únavu a dojít. O radosti v cíli, kdy si připneme botičku a víme, že jsme to dokázali.

Možná právě proto láká tolik lidí znovu a znovu. Protože některé cesty nejsou jen o vzdálenosti, ale o zážitku, který si odneseme domů.

Nalákali jsme vás?

59. ročník se uskuteční v termínu 16. 5. 2026. Přihlásit se lze pouze předem elektronicky zaregistrováním se na příslušné trase. Jiná metoda není možná. Registrace bude spuštěna 1. 5. v 10:00 a potrvá do 14. 5. 24:00 hod.

Startovné činí 59 Kč za každého účastníka.

Více informací najdete na https://praha-prcice.cz/