

 KVĚTEN 2024

LEDEN ÚNOR BŘEZEN DUBEN KVĚTEN ČERVEN ČERVENEC SRPEN ZÁŘÍ ŘÍJEN LISTOPAD PROSINEC

MILÍ SPORŤÁCI,

TI Z VÁS, KTEŘÍ SE ZAPOJILI DO KVĚTNOVÉ MOTIVAČNÍ VÝZVY, JIŽ VĚDÍ, ŽE MĚSÍC ČERVEN SE V NADAČNÍM FONDU NEZÁVODÍM - POMÁHÁM NESE V DUCHU DALŠÍHO VELKÉHO PROJEKTU - **BĚŽÍME PRO SABINKU!**

V RÁMCI TOHOTO PROJEKTU SE UŽ V TĚCHTO DNECH LINDA VYDALA NA OSTROV TENERIFE, KDE SE ZÚČASTNÍ ZÁVODU **TENERIFE BLUETRAIL MARATON**, KTERÝ MĚŘÍ 110 KM A JEHOŽ TRASA VEDE OD MOŘE AŽ PŘES SOPKU EL TEIDE TYČÍCÍ SE VE VÝŠCE 3,555 M.N.M. NAD ČERNÝMI PLÁŽEMI TOHOTO OSTROVA V ATLANTICKÉM OCEÁNU. NÁROČNOST PROJEKTU SPOČÍVÁ NEJEN V JEHO DÁLCE A NÁROČNÉM SOPEČNÉM TERÉNU, ALE TAKÉ V OCEÁNSKÉM SUBTROPICKÉM KLIMATU, KTERÉ PROVĚŘÍ I TY NEJLEPŠÍ A NEJZKUŠENĚJŠÍ BĚŽCE.

V ČERVNOVÉ MOTIVAČNÍ VÝZVĚ SE TEDY I MY SPOLEČNĚ POKUSÍME LEHCE VYSTOUPIT ZE SVÉ KOMFORTNÍ ZÓNY A TRÉNOVAT TAK, ABYCHOM VYZKOUŠELI NĚCO, CO JSME JEŠTĚ NEZAŽILI.

UŽ JSTE ZKOUŠELI BĚHAT INTERVALY? ZABĚHALI JSTE SI V DEŠTI? BĚŽELI JSTE NĚKDY DÉLE NEŽ HODINU? NEBO SE ZKUSILI ROZBĚHNOUT DO KOPCE?

JDETE DO TOHO S NÁMI? TAK POJĎME NA TO!

## MOJE KOMFORTNÍ ZÓNA? POJĎME Z NÍ Z VEDELA VYSKOČIT!

### KDY NEJČASTĚJI BĚHÁTE?

TVRDÍTE O SOBĚ, ŽE JSTE RANNÍ PTÁČE? NEBO NAOPAK SOVA? ZKUSTE UDĚLAT ZMĚNU A VYBĚHNĚTE TEHDY, KDY TO NORMÁLNĚ NEDĚLÁTE. MOŽNÁ BUDETE PŘEKVAPENI, ŽE TO, O ČEM JSTE SI DLOUHO MYSLELI, ŽE VÁM NEVYHOVUJE, JE PRO VÁS PŘÁVĚ TEĎ TO PŘÁVĚ. A POKUD NE, VYNAHRADÍ VÁM TO POCIT Z TOHO, ŽE JSTE PŘEKONALI SAMI SEBE!

### KOLIK KM MI JEŠTĚ ZBÝVÁ?

TENTO MĚSÍC SE POJĎME ZAMĚŘIT NA ČAS A NE NA POČET UBĚHNUTÝCH KM!  
TRVÁ VÁŠ BĚH BĚŽNĚ OKOLO 45 MINUT? NEBO HODINY? ZKUSTE ALESPOŇ JEDNOU TÝDNĚ BĚŽET O 10 NEBO 15 MINUT DÉLE! KLIDNĚ POMALEJI A UBĚHNĚTE MĚNĚ KILOMETRŮ, NEŽ JSTE MĚLI V PLÁNU, ALE POKUSTE SE STRÁVIT POHYBEM O NĚCO VÍCE ČASU NEŽ JSTE ZVYKLÍ. NECHTE ODPOČINOUT HLAVU A MYŠLENKY A UŽIJTE SI ČISTOU RADOST Z POHYBU!

UŽIJTE SI PROSTĚ BĚH, KTERÝ VYCHÁZÍ Z VAŠÍ PŘIROZENOSTI A NE TABULEK!

### DVA TRÉNINKY PO SOBĚ?

ZAPOJTE DO BĚŽECKÉHO PLÁNU 2 PO SOBĚ JDOUCÍ TRÉNINKY, KTERÉ SUPLUJÍ JEDEN DELŠÍ BĚH. VAŠE TĚLO NESTAČÍ ÚPLNĚ ZREGENEROVAT A 2 TRÉNINKY PO SOBĚ BERE JAKO JEDEN DLOUHÝ. A V ČEM TKVÍ HLAVNÍ VÝHODA? NEVYNECHÁTE TRÉNINK JEN PROTO, ŽE MÁTE PŘÁVĚ MÁLO ČASU. VŽDYŤ JAK SE ČASTO ŘÍKÁ - PŮLHODINKA SE NAJDE VŽDYCKY! :)

## A CO TAKHLE INTERVALY?

ŽE NEMÁTE INTERVALY RÁDI? PRÁVĚ PROTO TO POJĎME VYZKOUŠET!  
ZAŘAĎTE TENTO MĚSÍC DO SVÉHO BĚŽECKÉHO TRÉNINKOVÉHO PLÁNU KRÁTKÉ INTERVALY, DÍKY KTERÝM BUDUJETE RYCHLOST.

NAPŘÍKLAD 4 X 2 MINUTY V NEJVĚTŠÍ MOŽNÉ INTENZITĚ S KRÁTKÝMI PŘESTÁVKAMI.

NEMĚŘTE SI VZDÁLENOSTI ALE ČAS, KTERÝ JSTE BĚHEM STRÁVILI! :)

## A CO POČASÍ?

VYNECHÁVÁTE OBČAS BĚH, PROTOŽE PRŠÍ NEBO JE MOC TEPLA? ZKUSTE SE PŘEKONAT! VYBĚHNĚTE ALESPŇ JEDNOU V POČASÍ, KTERÉ VÁM PROSTĚ NEVYHOVUJE. UVIDÍTE, JAK SKVĚLÝ POCIT BUDETE MÍT Z TOHO, ŽE JSTE NEZŮSTALI DOMA A JAK JEDNODUCHÉ PAK BUDE VYBĚHNOUT V IDEÁLNÍM POČASÍ. :)



## CO A PROČ LINDU ČEKÁ NA TENERIFE BLUETRAIL MARATONU?

TENTO EPICKÝ ZÁVOD ZAČÍNÁ U HLADINY MOŘE A JEHO TRASA STOUPÁ AŽ K NEJVYŠŠÍMU BODU ŠPANĚLSKA, MAJESTÁTNÍ SOPCE EL TEIDE, KTERÁ MĚŘÍ 3 555 METRŮ. V PRVNÍ POLOVINĚ VEDE TRASA NÁRODNÍM PARKEM EL TEIDE, KTERÝ JE SOUČÁSTÍ DĚDICTVÍ UNESCO, A POKRAČUJE TĚMĚŘ AŽ K OBLAKŮM, PŘES SOPKU A ZPÁTKY K MOŘI.

CELÁ TRASA MĚŘÍ OKOLO 110 KM A BĚŽEC PŘI NÍ NASTOUPÁ ASI 6250 VÝŠKOVÝCH METRŮ. DÍKY SVÉ NÁROČNOSTI JE ZÁVOD SOUČÁSTÍ SVĚTOVÉ SÉRIE UTMB.

### A PROČ TO VLASTNĚ LINDA DĚLÁ?

NEJENŽE RÁDA PŘEKONÁVÁ SAMA SEBE A VYSTUPUJE ZE SVÉ KOMFORTNÍ ZÓNY, ALE SVÝM VÝKONEM CHCE V RÁMCI PROJEKTU **BĚŽÍME PRO SABINKU** UPOZORNIT NA SBÍRKU, KTEROU NÁŠ NADAČNÍ FOND ZALOŽIL NA POMOC MLADÉ SLEČNĚ, KTERÁ BOJUJE SE VZÁCNÝM SYNDROMEM ARTERIA MESENTERICA SUPERIOR. TOTO ONEMOCNĚNÍ VÁŽNĚ OHROŽUJE JEJÍ ŽIVOT A MOMENTÁLNĚ JE PRO NI JEDINOU NADĚJÍ OPERACE, KTERÁ SE PROVÁDÍ VE ŠPANĚLSKU, ALE JE VŠAK VELMI NÁKLADNÁ.

POKUD BYSTE SBÍRKU CHTĚLI PODPOŘIT JAKOUKOLIV ČÁSTKOU, MŮŽETE POUŽÍT QR KÓD A MY VÁM ZA TO Z CELÉHO SRDCE DĚKUJEME!



QR Platba



## SPOLEČNÝ VÝŠLAP

**29. ČERVNA 2024** SE USKUTEČNÍ SPOLEČNÝ VÝŠLAP NA CHATU PRAŠIVÁ V BESKYDECH.

SRAZ: **10:00 HOD. NA PARKOVIŠTI V MORÁVCE (BÝVÁ ZDE OBČERSTVOVACÍ STANICE ZÁVODU B7).**

KILOMETRY SI ZAPOČÍTEJTE DO DANÉHO TÝDNE :)

PLNĚNÍM TĚCHTO VÝZEV SE STÁVÁŠ ČLEMEM NAŠÍ KOMUNITY LIDÍ, NADAČNÍHO FONDU **NEZÁVODÍM-POMÁHÁM**, LIDÍ, KTERÍ MILUJÍ POHYB, DĚLAJÍ NĚCO PRO SVÉ TĚLO A SOUČASNĚ POHYBEM POMÁHAJÍ POTŘEBNÝM. I TOTO MŮŽE BÝT TVÁ MOTIVACE SE HÝBAT A VYDRŽET!



FB

[WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](https://www.facebook.com/nezavodim.pomaham)



IG

[WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](https://www.instagram.com/nezavodim.pomaham)