



# KVĚTNOVÁ VÝZVA - TENERIFE BLUE TRAIL!

## KVĚTEN 2024

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

MILÍ SPORŤÁCI,

V DUBNOVÉ VÝZVĚ JSTE SI MOHLI NA VLASTNÍ KŮŽI VYZKOUŠET, JAKÉ TO JE UBĚHNOUT ČI UJÍT 168KM. MĚLI JSTE NA TO CELÝ MĚSÍC DUBEN, ZATO NAŠE ZAKLADATELKA NADAČNÍHO FONDU TUTO VZDÁLENOST BĚŽELA ZKRAJE DUBNA V RÁMCI ZÁVODU 100 MILES OF ISTRIA.

LINDA ZÁVOD SICE DOKONČILA, ALE MĚLA NESMÍRNĚ TĚŽKÉ PODMÍNKY, KDYŽ SI HNED NA TŘETÍM KILOMETRU ŠKAREDĚ VYVRTLA KOTNÍK. S VELKOU BOLESTÍ A NA NÍ PAK NAVAZUJÍCÍ STÁVKUJÍCÍ ŽALUDEK I PŘESTO ZÁVOD S ÚSPĚCHEM DOKONČILA.

NYNÍ UŽ VŠAK ZAČÍNÁ LINDA ZASE TRÉNOVAT NA DALŠÍ ZÁVOD - **TENERIFE BLUE TRAIL**. JEDNÁ SE O **110 KM** DLOUHÝ ZÁVOD S PŘEVÝŠENÍM **6.250 METRŮ**, KTERÝ MÁ OPĚT NĚKOLIK ÚSKALÍ. TY SPOČÍVAJÍ ZEJMÉNA V TOM, ŽE SE STARTUJE OD MOŘE, TEDY Z NULOVÉ NADMOŘSKÉ VÝŠKY A STOUPÁ SE NA SOPKU PICO DEL TEIDE V NÁRODNÍM PARKU TEIDE AŽ DO NADMOŘSKÉ VÝŠKY 3.555 METRŮ.

VZHLEDEM K TOMU, ŽE V RÁMCI MINULÉ VÝZVY JSTE MĚLI ZA ÚKOL UJÍT NEBO UBĚHNOUT VZDÁLENOST 168KM, BUDE KVĚTNOVÁ VÝZVA O NĚCO LEHČÍ, NICMÉNĚ STÁLE BUDE PRO SPOUSTU Z VÁS SKUTEČNOU VÝZVOU. PRO TY ZDATNĚJŠÍ PAK ZASE POKRAČOVÁNÍM V DOBRÉM TRÉNINKU.

KVĚTNOVÁ VÝZVA TAK BUDE ZNOVA NAVAZOVAT NA ZMÍNĚNÝ ZÁVOD TENERIFE BLUE TRAIL A VAŠÍM ÚKOLEM BUDE ZA MĚSÍC UJÍT NEBO NABĚHAT PŘÁVĚ 110 KILOMETRŮ.

OPĚT TAK BUDETE MÍT OPROTI LINDĚ VÝHODU, ŽE SI VZDÁLENOST MŮŽETE ROZLOŽIT NA CELÝ MĚSÍC. ZÁROVEŇ VÁM PŘINÁŠÍME ZNOVA MALOU NÁPOVĚDU NEBO MENŠÍ NÁVOD, JAK SI 110 KILOMETRŮ MŮŽETE ROZLOŽIT, ALE KONEČNÁ VOLBA JE SAMOZŘEJMĚ JEN A JEN NA VÁS A NA VAŠÍ FYZICKÉ KONDICI A STAVU.

## PŘÍKLAD TRÉNINKU

**KVĚTEN MÁ 31 DNÍ, TZN. NECELÉ 4 KM/DENNĚ. A TO JDE CELKEM HEZKY NAPLÁNOVAT!**

V JINÉM PŘÍPADĚ SI SAMOZŘEJMĚ MŮŽETE KILOMETRY ROZVRHNOUT PODLE SEBE DO CELÉHO TÝDNE.

### **PŘÍKLAD ZDE:**

- **PONDĚLKY** MÍVAJÍ VĚTŠINOU SPORTOVCI VOLNÉ DNY.
- **V ÚTERÝ** SI MŮŽETE DÁT NAPŘ. 8 KILOMETRŮ (CHŮZE NEBO BĚH, TO JE NA VÁS).
- **VE STŘEDU** SI DEJTE NAPŘ. 5 NEBO 6 KILOMETRŮ.
- **ČTVRTEK** SI MŮŽETE DÁT ZNOVU 5 KILOMETRŮ A KLIDNĚ PŘIDEJTE I NĚJAKÉ TO PŘEVÝŠENÍ.
- **PÁTEK** SI DÁTE NAPŘ. LEHKÉ 3 KILOMETRY.
- **SOBOTA** 4 KILOMETRY BĚHU NEBO CHŮZE.
- **NEDĚLE** 6 KILOMETRŮ NEJLÉPE V KOPCÍCH.

TENTO TÝDEN BY JSTE SPLNILI **31 KM!** TO ZNAMENÁ, ŽE V DALŠÍM TÝDNU MŮŽETE TROŠKU POLEVIT V BĚHÁNÍ, ALE DOPORUČUJEME ZAŘADIT JINOU SPORTOVNÍ AKTIVITU! 😊

JE OPAVDU JEN NA VÁS, ZDA SI DÁTE NĚKTERÉ DNY VÍC KILOMETRŮ, AŽ MÁTE V JINÉ DNY VOLNO. V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ VŠAK NEDOPORUČUJEME EXTRA DLOUHÉ TRASY V PŘÍPADĚ, ŽE NEJSTE DOSTATEČNĚ TRÉNOVANÍ!

## ★ NAŠE TIPY

- NEZAPOMÍNEJTE SVÉ TĚLO VŽDY PŘED TRÉNINKEM LEHCE **DYNAMICKY ZAHŘÁT**. PO TRÉNINKU SI DOPŘEJTE **STATICÝ STREČINK**.
- BĚHEM DNE MYSLETE NA **VYVÁŽENOU STRAVU A NA DOSTATEČNÝ PŘÍJEM TEKUTIN**.
- MŮŽETE ZAŘADIT I **DOPLŇKY STRAVY V PODOBĚ VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ**, ABY VAŠE TĚLO NESTRÁDALO.
- POKUD SE VÁM NĚJAKÝ DEN NEBUDE DAŘIT, TAK NEVĚŠTE HLAVU. ZA SVÉ VÝKONY SE POCHVALTE.
- MYSLETE NA TO, ŽE MOTIVACE K VÝKONŮM JE SICE FAJN, ALE TO HLAVNÍ JE, STEJNĚ JAKO V ZÁVODU, **MENTÁLNÍ CVYTRVALOST**.

## ★ INFORMACE K TENERIFE BLUE TRAIL

LINDA TENTO ZÁVOD POBĚŽÍ OPĚT V RÁMCI PROJEKTU NADAČNÍHO FONDU NEZÁVODÍM-POMÁHÁM JAKO POMOC PRO SEDMNÁCTILETOU SABINKU, KTERÁ STUDUJE STŘEDNÍ ŠKOLU A TRPÍ WILKIEHO SYNDROMEM. A JEJÍ JEDINOU NADĚJÍ JE OPERACE VE ŠPANĚLSKU. PRO VÍCE INFORMACÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE PROSÍM SLEDUJTE NAŠE SOCIÁLNÍ SÍTĚ.



## SPOLEČNÝ VÝŠLAP

**25. KVĚTNA 2024** SE USKUTEČNÍ SPOLEČNÝ VÝŠLAP V OKOLÍ ŘEKY U TŘINCE.

SRAZ: **10:00 HOD. NA PARKOVIŠTI V ŘECE / KONEČNÁ AUTOBUSU.**

ADRESA: [HTTPS://EN.MAPY.CZ/?SOURCE=FIRM&ID=13369446](https://en.mapy.cz/?source=firm&id=13369446)

KILOMETRY SI ZAPOČÍTEJTE DO DANÉHO TÝDNE :)

PLNĚNÍM TĚCHTO VÝZEV SE STÁVÁŠ ČLEMEM NAŠÍ KOMUNITY LIDÍ, NADAČNÍHO FONDU **NEZÁVODÍM-POMÁHÁM**, LIDÍ, KTEŘÍ 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)



**NEZÁVODÍM**  
**POMÁHÁM**



## NĚCO NAVÍC

- JAKO ÚČASTNÍCI NAŠÍ VÝZVY PRO VÁS PLATÍ SLEVOVÝ KÓD "**TEKELIOVA25**" A TO NA ESHOPU NAŠEHO PARTNERA ZNAČKY KILPI [WWW.SHOPKILPI.CZ](http://WWW.SHOPKILPI.CZ)
- NÁVOD **NA CVIČENÍ**, KTERÉ DOPORUČUJEME CVIČIT.
- NÁVOD NA VYVÁŽENÝ A ZDRAVÝ JÍDLENÍČEK.
- TABULKA PRO ZAPISOVÁNÍ NASBÍRANÝCH KILOMETRŮ. **PO UKONČENÍ VÝZVY NÁM JI PROSÍM ZAŠLETE NA EMAIL [NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM](mailto:NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM)**
- KAŽDÝ, KDO SPLNÍ VÝZVU, BUDE AUTOMATICKY ZAŘAZEN DO LOSOVÁNÍ O CENU
- **PRVNÍ 3 Z VÁS**, KTEŘÍ NACHODÍ NEBO NABĚHÁJÍ NEJVÍCE KM, BUDOU SDÍLET NA NAŠICH SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH SVÉ POKROKY A AKTIVITY POD HASHTAG **#NEZAVODIMPOMAHAM** A ZÁROVEŇ ZAŠLOU VYPLNĚNÉ TABULKY, ZÍSKAJÍ TRIČKO S LOGEM NF A DALŠÍ DÁRKY.