

MaRS 2020



Z Marathonu do Athén, nebo z Athén do Sparty? 9. ročník 24hodinového cvičebního Maratonu s roztroušenou sklerózou napříč Evropou i všemi věkovými kategoriemi.

Mezinárodní hnutí za zdravý životní styl na podporu nemocných s roztroušenou sklerózou.

Hlavní cíle: Motivovat nemocné s RS i veřejnost k aktivnímu přístupu k sobě samému, zdravému životnímu stylu a pravidelnému pohybu. Rozšíření znalostí o možnostech komplexní rehabilitace a přijetí nemoci.

Osvěta o RS, příznacích, odtabuizování nemoci a zdravém životním stylu nejen pro pacienty s RS. Onemocnět roztroušenou sklerózou může kdokoliv.

Motto akce: **Vítězem Maratonu s roztroušenou sklerózou je každý, kdo vezme život do vlastních rukou.**

Termín akce: **6. – 7. března 2020**

Pořadatel: IMPULS, nadační fond, se sídlem Kateřinská 30, 120 00 Praha 2, zapsán v nadačním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze v oddílu N vložka č. 325, IČ: 261 694 28, číslo účtu: 19-2833670227/0100, www.nfimpuls.cz

Milí maratonští přátelé,

pokud jste se v minulém roce či minulých letech zapojili do akce na podporu všech, komu zkřížila životní cestu roztroušená skleróza, jistě víte, co Vás opět čeká (a nemine) a jste připraveni na vše. Kdo zatím o Maratonu MaRS teprve slyšel a rád by se zapojil, výborně, přidejte se k nám. A pokud víte o komkoli, koho by mohl MaRS inspirovat, zajímat, pomoci, zapojte ho. Těšíme se na všechny.

„Přátelé jsou jako hvězdy. I když je nevidíš, víš, že existují.“ — Antoine de Saint-Exupéry

Organizaci celostátně zajišťuje Nadační fond IMPULS, nezisková organizace.

MaRS maraton, jehož symbolem je puzzle, je skutečnou 3D skládačkou, místem, kde se potkávají světy, kde začíná spolupráce, porozumění, pomoc druhému i pomoc sobě. MaRS je 24hodinový cvičební maraton, na mnoha místech cvičí týmy na podporu lidí s roztroušenou sklerózou. Různá místa, různé formy vhodných sportovních disciplín a různí účastníci - pacienti, jejich rodiny, přátelé, lékaři, sestry, terapeuti. Cíl a smysl je zapojit nemocné do aktivního života, bourat mýty, které jsou stále s nemocí spojené, motivovat k pohybu, k pravidelnému cvičení. Otec myšlenky MaRS maratonu Roman Kvapil, který sám nemocí trpí, tím odpovídá na otázku jak. About si dobré boty a jít cvičit také.

Je to akce plná – pohybu, radosti a smyslu ☺. Smysluplná proto, že podporuje cvičení, zdravý životní styl, ukazuje, že život s RS nekončí. Propojuje nové světy a otevírá nové možnosti. Pro všechny. Nejen nemocné a jejich rodiny, přátele, ale také pro všechny ostatní, kterým ukazuje, že jsou tu lidé, kteří se nevzdávají. Kteří jsou stateční nemoci navzdory. Jako malou motivaci jsme si pro Vás připravili několik citátů, které i nás povzbuzují na naší maratónské cestě dál.

„Kdo chce hýbat světem, musí pohnout nejdříve sám sebou.“ — Sókratés

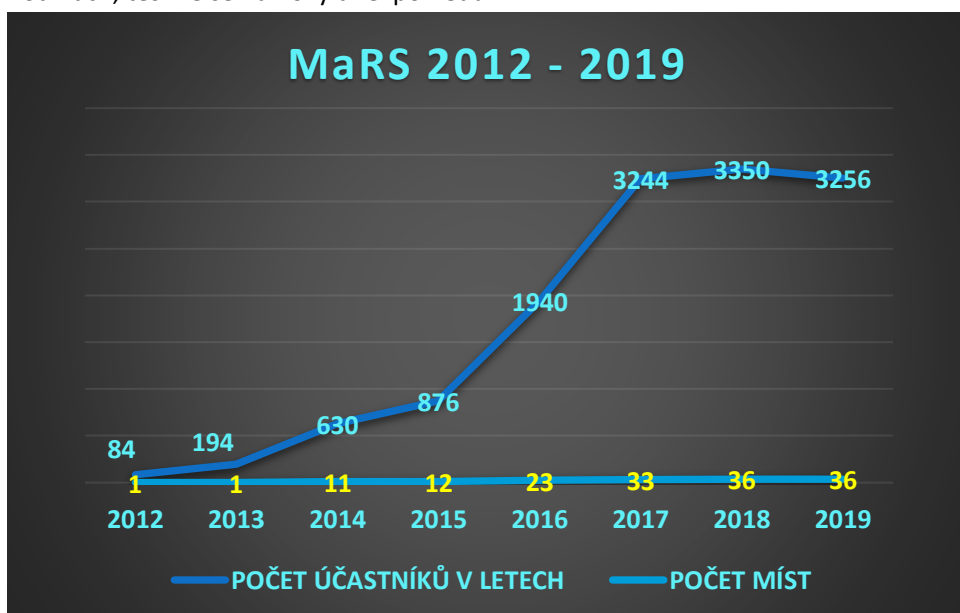
Jak maraton MaRS probíhá?

- ❖ **Oficiální start maratonu je první pátek v březnu - 6. 3. v 16. hodin, konec v sobotu 7. 3. v 16. hodin. Je možné cvičit kdykoli v průběhu těchto dvou dnů (od pátečního rána do sobotního i pozdního večera).**
- ❖ **Zároveň si uvědomujeme, že tam, kde probíhají jarní prázdniny, může termín komplikovat přípravu i samotný MaRS. Po předchozích zkušenostech nabízíme termín 13. – 14. 3., 20. – 21. 3. Tyto termíny nabízíme i přesto, že v jednotě, propojení a společné akci je síla, že štafeta vyslaná napříč republikou říká, že nikoho diagnóza RS nesrazila na kolena, a pokud trochu ano, tak se nevzdává a běží – tak jako Feidippidés z Marathonu do Athén se zprávou o vítězství – nebo jde tak, jak jen to jde a cvičí. To je také důvod, proč volitelný termín, protože na MaRS 24h maratonu je nejdůležitější cvičení, pohyb a motivace k pohybu a práci na sobě.**

„V životě nejde jen o to mít dobré karty, nýbrž též o to, umět hrát se špatnou kartou dobře.“

— Robert Louis Stevenson

- ❖ Cvičí se všude v celé republice, tam, kde myšlenku maratonu pro RS vzali za své.
- ❖ V Praze (a Bratislavě) – 24 hodin v kuse, po hodině se střídají týmy v kruhovém tréninku sestaveném pro pacienty s RS, paralelně s tím probíhají další skupinová cvičení.
- ❖ **K maratónskému cvičení se lze připojit cvičením odkudkoliv. Délka i forma záleží na možnosti každého regionu, zájmech a zkušenostech** (např. kruhový trénink, zdravotní cvičení, pilates, balanční cvičení, jógu, plavání a další, ale i outdoorové aktivity - běh, výšlap, výlet, krokování na trase).
- ❖ **Je možné je cvičit i z domova.** Vycházíme tak vstříc imobilním pacientům a lidem, pro které je složité dostat se do nejbližšího místa cvičení. **Abychom takového cvičícího mohli započítat mezi účastníky, je nutné, aby se připojil (ve formě: jméno, místo a foto ze cvičení), ideálně přes sociální sítě.**
- ❖ Ke cvičení je možné přidat také zajímavý doplňkový program, který jakkoliv souvisí s činností Vaší organizace, léčbou a rehabilitací RS – např. ergoterapeutické dílny, hlavohrátky s tréninkem mozku (např. HAPPYneuron, pexeso – máte slunečnicové?), cvičení pro děti..., záleží již na možnostech každého regionu.
- ❖ **Kolik ujdeme kroků, nebo kilometrů je každoroční výzva** (v minulém roce MaRS maratónci z Francie ušli, uběhli nebo ujeli na rotopedu, cestu z Rennes do Prahy a zpět, tedy 3 700 km, přátelé, to je tedy inspirace!).
- ❖ Z Marathonu do Athén – tedy 42,196 km nebo z Athén do Sparty 246 km? V průběhu maratonu – tedy času tak, jak v jednotlivých místech bude probíhat, budeme počítat kroky, ušlé kilometry, uplavané metry.
- ❖ Kolik odcvičíme hodin? Každé místo cvičí jiný počet hodin, s jiným počtem účastníků; ale tam, kde cvičí 10 hodin s 25 cvičícími, krásně „přecvičí“ místo, kde cvičí 100 lidí hodinu... Počítejte si své účastníky v jednotlivých hodinách, těšíme se na nový úhel pohledu.



- Historie Marathónu začíná 490 let př. n. l., kdy Perská říše poslala svou armádu proti Athéňanům, vylodili se v blízké zátocy u Marathónu. Přes velký nepoměr sil zvítězili Athéňané a Thersippos (nebo Eukles) běžel oznámit do Athén vítězství. Uběhl bez odpočinku trať 42 km 200 m. Na athénském náměstí zvolal: Zvítězili jsme! (Neníkékamen!). Poté klesl mrtev zcela vyčerpán nadlidským výkonem. Zdá se, že příběh o běžci z Marathónu do Athén si vytvořila až fantazie autorů žijících o několik století později. Písemné zmínky o poslovi z Marathónu do Athén se překrývají a také je jmenován jako marathonský běžec Feidippidés, ten podle jiných pramenů běžel žádat o pomoc do Sparty. Feidippidés však nezůstává zapomenut, od roku 1983 se na jeho počest každoročně v září koná Spartathlon, 246 km dlouhý závod z Athén do Sparty.
- Nezapomeňte, je nutné, aby cvičení probíhalo pod dozorem fyzioterapeuta nebo vyškoleného cvičitele, doporučujeme také účast zdravotníka / lékaře. Ohledně forem cvičení se můžete poradit s fyzioterapeutkami – Klárou Novotnou nebo Luckou Suchou, ev. přes maratónské webové stránky.**

Účastníci, partneři

- Zapojte do cvičení svoje známé, přátele, pacienty a jejich blízké, zdravotníky, lékaře a širokou veřejnost.
- Požádejte o záštitu a podporu starosty a radní, pozvěte na akci vedení klinik a RS center, neurology, kteří léčí pacienty s RS (pokud potřebujete pomoc, pište, volejte).**
- Zkuste je oslovit, zda by poskytli benefičně prostory pro cvičení či finanční příspěvek na pronájem.
- Zkuste také oslovit známé osobnosti či VIP z Vašeho okolí, zapojte studenty, mohou pomoci např. s distribucí letáků, propagací, dozorem... Každý rok na přípravě i samotném MaRS maratonu dobrovolníci odpracují stovky hodin. Všem moc děkujeme, víme, že to není samozřejmost.
- Oslovte firmy v regionu, mohou si přijít zacvičit s firemním týmem a přispět finančním darem na uhrazení služeb spojených s akcí (např. pronájem, občerstvení) nebo zapůjčit pomůcky, atd. Možná na oplátku uvítají možnost přinést letáky či udělat ukázkou / prezentaci svých služeb, produktů v místě cvičení, záleží na Vaší domluvě.
- V případě potřeby Vám zástupce správní rady NF IMPULS zašle dopis s garancí a doporučením.
- Na celostátních materiálech (letáky, plakáty, roll-upy, webové stránky) máte prostor pro **logo jednoho svého hlavního partnera – jedno logo za každé místo**. Jedná se např. o firmu, nemocnici, příspěvkovou organizaci atd., která Vám poskytne benefičně prostory ke cvičení, finanční či jinou pomoc – **výběr je na Vás**.
- Logo partnera zašlete prosím do 10. 1. 2020** ve formátu AI, EPS, PDF v křivkách (vektorech pro tisk – NE však JPG, PNG, GIF). **Letos nečekáme na žádné opozdilce**; další možnost propagace dalších partnerů je na regionální pozvánce – loga po domluvě vložíme jako minulý rok.

Startovné

- Organizace cvičení je na každém regionu, stejně jako výše startovného. Cvičící Vám mohou přispívat do Vašich kasiček na místě, partneři na Váš účet. Výtěžek ze startovného, stejně jako výtěžek z doprovodného prodeje Vašich výrobků či propagačních materiálů maratonu MaRS (trička, placky, ručníky...) zůstává Vám, Vaší organizaci v regionu.
- At' již budete či nebudete vybírat startovné na místě, vždy informujte účastníky, že mohou zaslat startovné/příspěvek **dárcovskou SMS**.
- Výtěžek sbírky věnuje NFI (jako každý rok) na podporu cvičebních aktivit pacientů s RS.
- Všechny výtěžky ze všech míst se budou počítat, abychom mohli co nejdříve zveřejnit celkový výtěžek z akce (nebo přibližný odhad). **Zašlete proto po docvičení sms na tel. 604 352 486 celkovou částku, kterou jste vybrali z darů, vstupného a příspěvků. Pokud to není možné, např. z důvodu rozpečetění kasičky na úřadu, dejte prosím vědět, kdy bude výtěžek znám.**

„Pokusme se zanechat tento svět o trochu lepším, než jaký byl, když jsme na něj přišli.“

— Robert Baden-Powell

Propagace akce

- ✚ **NF IMPULS zajistí medializaci akce na celostátní úrovni.** Nejvíce informací se začne objevovat v médiích cca 14 dnů před akcí. S pomocí partnerů se zaměříme na celostátní TV, rádio, internetová a tištěná média.
- ✚ V regionech – možnost máte oslovit místní média a veřejné instituce, aby pomohli s propagací akce. NFI zašle vzor pozvánky a tiskové zprávy (doplníte si aktuální údaje za sebe, fotografie z minulého ročníku či jiného cvičení), plakáty, letáky a propagační předměty. Opět budou jednotné pro celou republiku. Jedná se o tyto věci:
 - ✚ **DL letáky MaRS 24h maraton cvičení** - všeobecné, tištěné – jsou již nyní k dispozici (na vyžádání můžeme zaslat, ale asi je už máte).
 - ✚ **A4 leták – „Co děláte první víkend v březnu?“** – opět v novém kabátě budou do konce října a můžete si nejen vytisknout, ale i distribuovat sami, poslat všem partnerům, přátelům, kolegům, ale i do škol, kam chodí Vaše děti, vnoučata. **Vytištěné budou k dispozici, napište nebo volejte, zda máte zájem.**
 - ✚ **A4 letáky na MaRS 2018**, elektronické, s logy partnerů – začněte jednat se svými partnery, teď je na to nejlepší čas (**proto prosíme o včasné zaslání vybraného loga za region**) – jako šablona, tzn. k doplnění údajů za svůj region, bude zde prostor pro doplnění poděkování, zástity, ostatních partnerů apod., budou cca v půlce ledna.
 - ✚ **A2 plakáty**, tištěné – jednotné celorepublikové, NFI rozešle ihned po tisku, záleží jen na Vás, kdy pošlete loga!
 - ✚ **tiskové zprávy** – celostátní + vzor regionální k doplnění informací za region,
 - ✚ **trička a drobné propagační materiály** – budou k objednání pouze za úhradu výrobních nákladů, poštovního. Můžete je pak nabízet za své ceny účastníkům na místě a získat tak prostředky pro sebe. **Trička budou stejného typu jako minulý rok, proto se můžete připravit.** Letos bude možné objednat stará trička pro zájemce (loňská, i předloňská – bohužel nejsou všechny velikosti), jakmile budeme mít komplet barvy/grafiku, pošleme. **Každé cvičící místo od NFI obdrží trička pro organizátory a fyzioterapeuty zdarma, proto potom prosím o pečlivé vyplnění tabulky.**

„Vydržte, dotáhnete věci do konce. Olympijským vítězem se také nestane běžec po prvním metru, ale až na cílové pásce.“ – Asafa Powell

Budete-li si vyrábět letáčky vlastními silami, nezapomeňte prosím uvést logo maratonu MaRS (obecné a logo 2020 budou cca do konce října) a také nezapomeňte, prosím, že celostátním organizátorem akce je Nadační fond IMPULS.

Propojení mezi městy

Stejně jako minulé roky zůstane zachováno propojení jednotlivých cvičebních míst a i letos si budeme předávat pomyslnou štafetu... Jedno místo cvičení druhému „vyšle signál, impuls“, který nakonec oběhne všechna místa, propojí symbolicky celou republiku a vrátí se do Prahy. Pro bezproblémový chod štafet pošleme harmonogram, kdo má kdy koho volat (viz timing). A propojení vyjde krásně a bez zádrhelů! Další spojení přes skype opět domluvíme a v některé hodiny si zacvičíme společně.

Pokud chcete, můžete nám poslat předtočený pozdrav za svůj region, bude sloužit jako upoutávka na Vaše cvičení a dáme ho také jako upoutávku na maratonský facebook i maratonské webové stránky (sledujte je i nyní ☺): <https://www.facebook.com/MaratonCviceniRoztrousenaSkleroza> , <http://maratonmars.cz/>

Průběh maratonského cvičení (24 hodin) v Praze bude možné sledovat na YouTube, nonstop zprávy **o průběhu cvičení na maratónském facebooku, kde uvidíte průběh loňského ročníku i další odkazy, kde všude** zpráva o MaRSu proběhla, budme během cvičení ve spojení i přes tento facebook.

Na webových stránkách, zřízených přímo pro maraton MaRS (<http://maratonmars.cz/>) bude umístěn **rozpis cvičení i všechny další informace.**

Timing

„Špatná zpráva je ta, že čas letí. Dobrá zpráva je ta, že vy jste pilot.“ — Michael Althsuler

- ✚ **Listopad: cca 1. 11. 2019** budou k dispozici A4 plakátky, jak v elektronické formě, tak vytištěné k dispozici, dejte vědět, že máte zájem a domluvíme se na poslání, nebo jiné formě předání.
Trička: dostanete vizuál a tabulku a trička budeme připravovat na podzim a objednávat v prosinci, aby v půlce ledna byly k dispozici; trička budou stejných typů a velikostí, už je máte vyzkoušené, zájemců o cvičení se ptáme – Chcete cvičit v tričku MaRS 2020? Začít můžete již dnes ☺.
Tabulku na trička a velikosti, s dodací adresou a fakturačními údaji obdržíte s vizuálem, **prosím, věnujte tabulce dostatek pozornosti, dostanete potom to, co skutečně chcete** ☺ .
- ✚ **Prosinec:** domluva s partnery – z minulých let i s novými o podpoře, cvičebním místě, záštitě (města, obce), první pozvánky (na web, fb stránkách, MS centrech)
- ✚ domluva s fyzioterapeuty, cvičiteli
- ✚ **Leden:** Víme, kde budeme cvičit, ale víme, kdo všechno by mohl s námi cvičit? Druhé pozvání s výzvou k zapojení se do cvičení – protože je ještě čas si rezervovat tento pátek či sobotu v diáři! Doprovodný program, další partneři, další podpora...
- ✚ **10. ledna:** poslat logo hlavního partnera do NFI
- ✚ Plánovaný čas cvičení a místo – jakmile budete vědět hodiny a místo cvičení, program a veškeré detaily, pošlete a všechny informace budou na marsím webu.
- ✚ Když budeme mít včas loga, tak „mustr“ na regionální plakáty dostanete do 20. 1. a celorepublikový plakát bude už na cestě k Vám (pokud máte někoho blízkého, kdo je ochotný Vám plakáty přivést, napište).
- ✚ **Únor:**
- ✚ plakát, pozvánky rozdat a vyvěsit, připravit podrobnosti programu, ladíme štafetu, spojení
- ✚ **3. 2.** máme všechny informace o místech, programu, styčných důstojnících, telefonech
- ✚ **10. 2.** máme všechny regionální pozvánky na webových stránkách maratonu
- ✚ **14. 2.** pošták zvoní na posledním místě s balíčkem triček, placek, záložek a balónků...
- ✚ Poslední přípravy, podpisové archy a prohlášení o akci (souhlas s fotografováním je souhlas s účastí na veřejné akci, pošleme), propojení s technikem kvůli spojení, internetu nebo telefonu
- ✚ poslední týden, mezi 1. a 5. březnem si zavoláme, nebo napíšeme, jakou buchtu jsme upekli na maraton a pořádně namasírujeme svaly, a už se jenom těšíme, že:
- ✚ **6. 3. a/nebo 7. 3.** slovy Romana Kvapila, autora Maratonu MaRS „... všichni zakleknou na startovní čáru maratonu...“

„Vysoké cíle, třebaže nesplnitelné, jsou cennější než nízké, třebaže splnitelné.“ — Johann Wolfgang Goethe

Kateřina Bémová, NFI
katerina.bem@seznam.cz

tel. +420 736 641 888,
+420 604 352 486

(Informace k organizaci akce)

Klára Novotná, RS centrum NK 1. LF UK a VFN v Praze
novotna.klara.k@gmail.com

(Konzultace ohledně cvičení)

Milí přátelé, těšíme se na společný projekt, společnou práci, a vítáme všechna nová místa, nové skupinky cvičících i všechny jednotlivce, kteří se s námi nebojí jít dál – přes jakékoli překážky... ke zkušenosti, která obdaruje,

Vaše

Kateřina

„Zvláštní. Překážka zepředu vypadá větší, než když se na ni ohlížíme. V případě životní zkušenosti je tomu právě naopak.“ — Zdeněk Hanka



**Malá
ochutnávka
z několika
měst...**

8. ročník:



**Nejmladšímu účastníkovi
bylo půl roku, nejstaršímu
90 let. Co děláte 6. – 7.
března 2020?**



**Pojďte
cvičit
s námi!**



„Neříkej, že nemůžeš, když nechceš, protože přijdou dny, kdy budeš chtít, ale nebudeš moci...“ — Jan Werich