

MaRS 2021



Z Marathonu do Athén, nebo z Athén do Sparty?

10. ročník 24hodinového cvičebního Maratonu s roztroušenou sklerózou napříč světem i všemi věkovými kategoriemi.

Milí maratónští přátelé,

proměnlivá situace s C-19 se ustálila ve skoro nejhorší variantě a nám nezbyvá nic jiného, než opět trochu změnit připravené plány. **Pojďme do toho – společně proti RS!**

CVIČENÍ

bude individuální a doma podle předtočených lekcí. Všechny budou předem uvedené v rozvrhu cvičení pro pátek 19. 3. a sobotu 20. 3. s jednoduchými odkazy na www.maratonmars.cz

Vyberete si z rozvrhu cvičení, která pro Vás budou zajímavá, která znáte, nebo možná právě to, co neznáte. V rozvrhu bude uvedená délka a kategorie, pro kterou jsou doporučena. Určitě začněte krátkým protažením (a budete si moci vybrat), a protože jedna vlaštovka jaro nedělá, cvičte si to krátké protažení každý den a za pár týdnů uvidíte, jak lépe se budete cítit. Vytrvalost a nevzdávat se.

Všechna videa budou dále dispozici a rozhodně nám – minimálně v nejbližším měsíci – nezbyde nic jiného, než si cvičit sami doma. Přece se nevzdáme?

Štafeta? A společné cvičení? Ale ano, utvořte si také vlastní **místní štafetu** a zavolejte si. Cvičíš? Já cvičím! A co se ti líbilo nejvíce? Jak Ti to jde... Zavoláme si tak jako každý rok a **alespoň symbolicky propojíme jednotlivá města.**

OUTDOOR – PŘEDTOČENÁ VIDEO CO A JAK VENKU

Cvičení venku – nejen pro maminky s kočárky a malými dětmi, jak správně chodit – lekce Nordic Walking a 7summits. Seven summits, Koruna planety, nejvyšší hory všech světadílů, projekt, který byl poprvé definován v 80. letech 20. století amatérským horolezcem Richardem Bassem. Co to vlastně znamená? Čelit velké výzvě. Nevzdat se na první překážce, před prvním omezením (ať je jakékoli), vědět, kde jsou mé fyzické hranice a snažit se je posunout dál, takže velká práce na sobě, trénink. Každodenní. Umět se poprat s tím, že mi to nejde. Nevzdávat se.

Platí to určitě pro horolezce, ale platí to také pro každého, komu do života vstoupila nevléčitelná roztroušená skleróza. Kdo jste se už zapojili, víte. Kdo ne, stále ještě můžete zdolat několik vrcholů ve výzvě **7summits pro RS k 10. ročníku MaRS maratonu**. Ale tady příběh nekončí. Jaký bude tedy 10. ročník našeho společného MaRSu?

OSMÝ VRCHOL DO KORUNY PLANETY

výzva pro nadšence a velké vytrvalce, přidejme do Koruny planety osmý vrchol, zdolejte nejvyšší bod ve Vaší obci, (i kdyby to byla vycházka ke kostelu nebo za domem, má to smysl a počítá se!). Pošlete foto, nadmořskou výšku dosaženého bodu, kroky a – prvních 10 v pátek a 10 v sobotu od nás dostane maratonskou láhev na pití. Další budeme losovat, pokud pošlete příběh vašeho výletu, rodiny nebo maximálně dva (nezapomeňte dodržet všechna opatření!) čeká na Vás losování o MaRSí nákrčníky.

Čechů a Slováků, kteří do letošního roku dosáhlo Koruny planety je pouze několik. Letos se k nim přidá pár desítek dalších, těch, kteří dokázali stejnou (a možná i větší) vytrvalost. Vás, kteří jste se v životě nevzdali a nevzdáváte se.

Nevzdávejme ani společný MaRS maraton 2021, těším se na každého,

Kateřina

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