

Výzvy a desátý ročník MaRS maratonu

Individuální cvičení podle předtočených lekcí, inspirace ke cvičení venku na lavičce, maminek s kočárky, běh a Nordic walking, a v neposlední řadě výzva pro nadšence a vytrvalce - zdolejte nejvyšší bod ve vaší obci. To vše byl 10. ročník MaRS maratonu, akce na podporu lidí s RS, do kterého se zapojily tisíce účastníků.

První jarní víkend, kdy se zima nechtěla vzdát a přidala k celé lockdownové situaci ještě vítr, sníh a počasí moc nelákalo ven, 52 expedičních týmů dobylo 42 vrcholů a přidali si tak svůj osobní osmý vrchol do Koruny planety. Celkem 77 tisíc výškových metrů, desítky kilometrů a 218 účastníků. 42 vrcholů, které ať jsou od sebe jakkoli vzdálené spojila radost pohybu.

Co to vlastně znamená? Dobýt vrchol znamená čelit výzvě. Nevzdat se na první překážce, před prvním omezením (ať je jakékoli), vědět, kde jsou mé fyzické hranice a snažit se je posunout dál. 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 nevyléčitelná roztroušená skleróza.

Jeden ze smyslů MaRS maratonu je skutečné propojení světů, tedy akce pro všechny, které spojuje roztroušená skleróza. Pacienti a jejich rodiny, přátelé, lékaři, zdravotní sestry, fyzioterapeuti, psychoterapeuti, ale i sociální pracovníci a ergoterapeuti.

Jaký tedy byl 10. ročník MaRS maratonu?

Desítky hodin videí, ke kterým se můžete vrátit a zacvičit si to, co jste doposud nestačili. Ať už si vyberete cokoli, lekce jsou k dispozici dál.

Připojili jste se? Tedy víte, a možná jste mezi těmi, které potěšila některá z online hodin.

MaRS je o stovkách odcvičených hodin během jednoho víkendu, pojďme přidat stovky dní v pohybu, který je tak důležitý. Doufáme, že se se pro někoho MaRS stal tím správným impulsem. Cvičte dál, cvičte pro sebe.

Poslední rok nás prověřil všechny, v odpovědnosti, ohleduplnosti, pomoci a péči, naučil nás si také vážit věcí, které jsme považovali za samozřejmé. Všimnout si skutečných potřeb lidí kolem nás a mít radost z každého setkání, z každé akce.

Děkujeme všem, kdo jste se zapojili, děkujeme všem fyzioterapeutům, cvičitelům a trenérům, kteří jste připravili a natočili všechna videa, stovky hodin práce...

Děkujeme všem partnerům, bez jejichž přispění bychom tuto akci nemohli uspořádat.

Kruh se uzavírá a to společně je skutečné, společně přes vrcholky kopců, společně i na dálku v padesáti místech.

Společně, i když každý zvlášť můžeme ukázat, že se nevzdáváme na první překážce a umíme se vyrovnat s tím, co nám přinesl život.