

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 sportovně osvětová akce 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 kdokoli.
- Motto akce:** Vítězem Maratonu s roztroušenou sklerózou je každý, kdo vezme život do vlastních rukou.
- Termín akce:** **6. – 7. března 2020**
- Formát:** Sportovní akce s pohybovými aktivitami vhodnými pro pacienty s RS, probíhající souběžně po dobu 24 hodin na různých místech v ČR i v zahraničí
- 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
- Hlavní mediální partner:** Rádio Impuls
- Hlavní partneři ČR:** Merck
- Partneři ČR:** Biogen (Czech Republic), Novartis, Roche, Sanofi Genzyme
- Hlavní partner Prahy:** Prague British International School
- Partneři Prahy:** Albi ČR, Asociace studentů fyzioterapeutů (ASF), Clarion Congress Hotel Prague, kampaň Dej si šanci, Kliniken Valens, MSrehab.cz, Perfecto design, Občanské Sdružení mladých sklerotiků, Slovenský zväz sclerosis multiplex, Unie Roska, Stargen
- Regionální partneři:** Synthon Brno, Roska České Budějovice, Hradec králové Gomango, Chomutov, Fitpeople Jihlava, KravMaga, Kroměříž město, Studio Endorfin Liberec, Město Most FTK UP Olomouc, Sanatoria Klimkovic, SZSM (SK), Golempress Letohrad (Ústí n/O), Vitar, Žďár nad Sázavou – město, Domov sv. Josefa v Žirči u Dvora Králové n. L., SC Fajne, Filtomal Uh. Hr., Fyzioklinika Praha 4, Jánské lázně, Kliniken Valens, Lázně Vráž SJ – Bratislava, Nordic Walking Beroun, Město Kunovice, Nový Bor – město, RKTýn Roska Frýdek-Místek, SVS (Teplice), Válec Poděbrady, Bazén Radotín, 5 pilířů zdraví - Ostrava
- Záštitá:** Pavel Bělobrádek

Města a místa: **Česká republika – zapojení patientských organizací, terapeutů, lékařů
a zdravotníků RS center a dobrovolníků**

- | | |
|--|--|
| 1. Beroun – Nordic Walking | Jihlava – ZŠ Seifertova |
| 2. Bělá nad Svitavou | 12. Jirkov |
| 3. Brněnec | 13. Kroměříž |
| 4. Brno Roska Brno společně s Kyjovem a
Vsetínem – v Lázeňském centru Rašínova
Brno – Gym&Joy
Brno Lesná
Brno – skauti
Brno – Break dance | 14. Kunovice (MSA Uherské Hradiště)
15. Lázně Vráž spolu s Roskou Plzeň
16. Liberec - odloženo
17. Most
18. Nový Bor (Roska Česká Lípa)
19. Ostrava – SC Fajne
20. Poděbrady
21. Praha – PBIS
Fyzioklinika Praha 4
22. Radotín
23. Teplice - odloženo
24. Týn nad Vltavou
25. Ústí nad Orlicí/ Letohrad
26. Žďár nad Sázavou
27. Žireč u Dvora Králové nad Labem |
| 5. Bohumín – Kališovo jezero | |
| 6. České Budějovice | |
| 7. Frýdek –Místek a Ostrava v Sanatoriích
Klimkovice | |
| 8. Hradec Králové – Věkoše
Hradec Králové - GoMango | |
| 9. Chomutov | |
| 10. Jánské Lázně | |
| 11. Jihlava – Fitpeople Bedřichov | |

Zahraničí

28. Bratislava - Slovensko
29. Kalná nad Hronom – Slovensko
30. Vancouver Island - Kanada
31. Vranov nad Topľou – Slovensko

Trnava zrušila MaRS den předem, další zahraniční účastníci – Francie, Finsko, Turecko již byli vzhledem k situaci Covid-19 v omezeném režimu, tudíž letošní MaRS maraton také zrušili.

Teplice a Liberec to nevzdávají, a kdo říká, že se nemůže maraton uspořádat v podzimním čase?

Popis a cíle

Maraton s roztroušenou sklerózou (RS) – MaRS, 24h maraton cvičení je jedinou celostátní osvětovou kampaní v oblasti roztroušené sklerózy u nás, které se aktivně účastní pacienti, jejich rodiny, fyzioterapeuti, zdravotní sestry, lékaři, výzkumní pracovníci a široká veřejnost v různých regionech po celé republice. Hlavním organizátorem je Nadační fond IMPULS (NFI).

Má dva hlavní cíle – **aktivizaci, motivaci lidí s RS s důrazem na zdravý životní styl a osvětu pro širokou veřejnost.** Primárním účelem je motivovat pacienty k pravidelnému cvičení, možnosti vyzkoušet si různé formy pohybové aktivity a najít s pomocí fyzioterapeutů pohyb „šitý na míru“, seznámit s novinkami v komplexní rehabilitaci.

Dalším cílem je **vyvracet mýty spojené s nemocí a zpřístupnit informace o nemoci jako takové.**

Průběh akce

MaRS maraton tradičně začíná první pátek v měsíci březnu, kdy se v průběhu den již zapojují první místa a postupně se přidávají další.

V Praze letošní 9. ročník startoval v 18 hodin, první štafeta – pozdrav do dalšího cvičícího místa byla vyslána v době, kdy se první cvičící v Prague British International School připravovali na pomyslné startovní čáře. Jak lépe zahájit maraton cvičení než prvním zapískáním píšťalky? Pro další týmy, návštěvníky i milé hosty první hodinu uvedla malá hudební chvíle v podání Pavla Pospíška, po seznámení se s programem a nastíněním dalších 24 hodin také mladí tanečníci, Rozálie Lacinová a Albert Břečka, TK Marendi. Inspirace byla veliká, také lekce salsy se zaplnila a pro příští rok víme, že musí být určitě dvě. V sobotu dopoledne i přes nepříznivé počasí vyrazila skupina nadšených běžců na 5 km trasu Modřanskou roklí. Kruhový trénink šitý na míru potřebám právě lidí s RS (a kdo si vyzkoušel, může potvrdit, že to není ani nudné, ale ani snadné!), skupinové lekce pilates, jógy, relaxačního cvičení, salsy, cviky na zlepšení jemné motoriky či trénink paměti – hlavohrátky. Ty si rok od roku získávají nové příznivce (a všichni staří se na ně těší), hry, které poskytla společnost Albi, byly v permanenci doslova ve dne v noci a také již tradiční Happy Neuron, počítačový program pro trénink kognitivních funkcí, nově ekologická dílna a pletení šály – trénink jemné motoriky byly zcela vyčerpány. Zájemci měli možnost také vyzkoušet si neurostimulátor Stargen, rehabilitační pomůcku zlepšující chůzi. Maraton nabídl konzultace s fyzioterapeuty, psychoterapeutem i lékařem, odbornou literaturu, i koutek líčení Mary Kay - cestu ke kráse pro ženy.

Nepřetržitě celých 24 hodin cvičily týmy lidí v Praze, třetím rokem v Bratislavě a nově v Jánských lázních.

Každé místo si organizuje svůj vlastní MaRS maraton, a to podle možností a konkrétní situace v daném místě. Cvičilo se v tělocvičnách, fitness centrech a jiných sportovištích, ale také v bazénech nebo pod širým nebem. Veškeré aktivity byly připraveny pro pacienty s roztroušenou sklerózou, i takové, které se vymykají běžným představám. A to vše s cílem motivovat všechny k pohybu a ukázat, že si pacienti s RS mohou vybrat ze široké škály a zvolit si pohyb, který jim bude nejenom pomáhat, ale zároveň je i bavit. Cvičení v každém městě probíhalo pod dohledem vyškolených cvičitelů a fyzioterapeutů. Vedle samotného cvičení si organizátoři jednotlivých měst připravili bohatý doprovodný program, a to zase podle možností i potřeb místních. Každý maraton je o stovkách hodin dobrovolníků, pacientů, přátel, fyzioterapeutů, lékařů a terapeutů z RS center, všem děkujeme!

Letošním grafickým motivem, i v přeneseném slova smyslu, je mapa. Mapa, která dokáže spojit jednotlivá místa, spojuje lidi, skupiny lidí společným jmenovatelem jménem roztroušená skleróza, ale i ty, kteří tím vyjadřují podporu a solidaritu. Různá ztvárnění mapy evokují různé a leckdy odlišné projevy RS, náš osobní přístup. Uprostřed vrstevnic velké M – jako MaRS? Meta? Mount, jako hora? Mapa ukazuje na zdolávání vlastních kopců, pro každého je ta „meta“ s velkým M jiná. To, co je pro jednoho Sněžka, je pro druhého kopeček v Jizerkách. Ale o tom to je, každý zdolává svoji vlastní metu. Další symbolika je o mapě samotné. V mapě máme zakreslená jen ta místa, která známe. I dnes jsou na mapě RS bílá místa.

A možná je MaRS tím správným místem, které posune díky odborníkům z farmakologie hranice bílých míst zase o kus dál.

Vyhodnocení

Pohyb znamená dobrou kondici, s ní dobrý pocit i dobrou náladu, a jak se o tuto zkušenost podělit s druhými? Odpovědí na tuto otázku byl první ročník MaRS maratonu v roce 2012, u zrodu stáli Roman Kvapil, sám pacient s RS a Klára Novotná, fyzioterapeutka z odborného MS centra na Karlově náměstí. Cíl a smysl je zapojit nemocné do aktivního života, bourat mýty, které jsou stále s nemocí spojené, motivovat k pohybu, k pravidelnému cvičení.

Z jednoho místa a prvních 84 cvičících dnes inspiruje tisíce lidí, desítky měst. Zapojují se týmy složené z nejen pacientů, ale i jejich rodin, přátel, lékařů, sester, terapeutů. Symbol akce, dílky puzzle, ukazují, že to je skutečná skládačka - týmy, různá místa a různé formy sportovních disciplín.

Cvičební maraton MaRS se každým rokem rozrůstá, a to hlavně díky aktivním pacientům, kteří se rozhodli pomáhat lidem bojujícím se stejnou diagnózou.

MaRS maraton propojil 20 míst štafetou, telefonickými rozhovory a některá místa společně i přes velkou vzdálenost cvičila – jako v případě Bratislavy a Prahy – mnoho hodin.

Štafeta jako symbol, který obíhá Čechy, Slovensko, spojuje česká a slovenská města navzájem a mezi sebou, koresponduje s letošním motivem - mapy v jejich různé podobě, pozvánky, plakáty, trička... propojit jednotlivá místa a společně jít dál. S radostí... Jaký byl MaRS 2020? Díky Petru Vreštiakovi (www.petrvrestiak.com) se můžete podívat sami: https://www.youtube.com/watch?v=U9wOCnAH2gQ&feature=emb_title

A jaké jsou výsledky letošního MaRS? **2069 účastníků, cvičilo se ve 29 městech, ale na 36 místech**, s větším zapojením širší veřejnosti i v organizování aktivit pro druhé mimo RS: Nordic Walking v Berouně, Bazén Radotín, další zapojení v Brně, otužilci u Bohumína, Kanada, či propojení v Ostravě MČR ve squashi v SC Fajne – to například přineslo dar 20 Kč na podporu fyzioterapie za každý odehraný set - 435 odehraných setů... Děkujeme!

Sbírkový prodej triček přinesl 123.450 Kč – ve všech regionech se celkem na dobrovolném vstupném vybralo 67. 997,- Kč, a dobrý příklad? Majitel Fitpeople Bedřichov pro Jihlavu jejich vybranou částku zdvojnásobil...

V jednotlivých místech cvičební maraton organizují s podporou NF IMPULS místní regionální organizace Unie Roska, MSA Uherské Hradiště (spolek pro pacienty s RS). O viditelné aktivizaci pacientů svědčí i fakt, že z maratону MaRS každý rok přicházejí pozitivní reakce jednotlivců i skupin, přidávají se lidé na nových místech, a vyjadřují tím solidaritu lidem, kteří svůj běh na dlouhé trati s nevyléčitelným onemocněním nevzdali.

Maraton MaRS si během let získal prestiž dobročinné aktivity s jasně definovaným výtěžkem. Z dobrovolného vstupného a darů si sama pacientská sdružení v regionech pořizují potřebné cvičební pomůcky nebo je využívají na podporu rehabilitačních a cvičebních aktivit. **Celkový výtěžek MaRS 2020 je 372.468 Kč a je určený na podporu fyzioterapie.**

Nadační fond IMPULS podpořil akci širokou mediální kampaní. Součástí této zprávy je také monitoring mediálních výstupů. V období mezi 2. a 24. březnem celkem vyšlo k MaRS maratonu 115 relací s celkovou sledovaností 27 879 926. Je hezké vidět, že přes problematickou situaci v prvopočátku s CoV-19 a náporem důležitých zpráv, se našel prostor i pro pozitivní relace a články k MaRSu. Tak, jako účast byla nižší ve všech regionech, tak i v médiích přednost dostaly zprávy jiné (a rozhodně o důležitosti těchto zpráv na prvním místě ani nepolemizujeme); proto jak počet uveřejněných relací, tak i celková sledovanost je nižší než v minulých letech.

(Výstupy v tomto případě zahrnují celou mediální škálu – články v novinách, časopisech, rozhovory v rozhlasovém a televizním vysílání včetně regionálních médií. Sledovanost médií se měří prostřednictvím široké škály nástrojů, které se od sebe liší zaměřením na různá média a různými přístupy k jejich sledovanosti. Krom sledovanosti televize se měří také poslechovost rozhlasu (Radioprojekt), návštěvnost internetových serverů či náklad a čtenost tisku. Náklad tisku v České republice ověřuje kancelář ABC ČR a o výzkum odhadů čtenosti tisku se v České republice stará Media projekt. Náklad tisku lze stejně jako sledovanost televize měřit hned z několika hledisek, jako jsou např. tištěný náklad, prodaný náklad, celkově distribuovaný náklad apod. Zdroj: mediagram.cz)

Hezká pozvánka z Jihlavy: <https://www.jsemzjihlavy.cz/eventdetail.aspx?id=175534>, další z Prahy: <https://www.radio.cz/cz/rubrika/udalosti/roztrousena-skleroza-uspech-lecby-zavisi-i-na-fyzicke-kondici>

Projekt cvičebního maratónu podpořili veřejní činitelé, známé osobnosti, sportovci. Záštitu a podporu v jednotlivých městech poskytli zástupci městských samospráv, starostové či radní, ať už účastí, prostorem, vybavením nebo finančně. Celostátní záštitu poskytl jako i v minulém roce **Pavel Bělobrádek**.

Zora Jandová je patronka dobrého nápadu MaRS maratónu a všem maratónčům z celé republiky drží palce, basketbalista **Pavel Miloš** cvičil i se svými dětmi, i v letošním roce se přidaly dorostenecké týmy hráčů a hráček amerického fotbalu **Prague Black Panthers a Black Cats**. Zacvičit si či vzdáleně podpořit přišly i další známé tváře, **Monika Kristlová, Jan Český, Tomáš Karel, Petr Vondráček**.

Na úvod i závěr maratonu jsme poděkovali **partnerům**, bez kterých bychom nemohli tuto akci uspořádat. Celých více než 24 hodin měla možnost se veřejnost setkat s materiály a logy všech partnerů, a to jak na propagačních materiálech akce (plakátech, pozvánkách, foto stěny, bannery, doprovodná LCD projekce), webových a facebookových stránkách tak přímo na místech cvičení. Značný zájem ze strany účastníků byl jako každý rok o doprovodné materiály (publikace, časopisy, informační a osvětové materiály) v místech cvičení.

Velmi si ceníme finanční i nefinanční podpory všech partnerů a obrovského úsilí řady lidí, kteří pracovali po celou dobu kampaně bez nároku na odměnu.

Děkujeme.

www.nfimpuls.cz

www.facebook.com/nfimpuls/

<http://maratonmars.cz/>

Maraton se proměňuje, přesto je to jediná akce s takovým záběrem, prostor, kde se prolínají světy. Už není jenom o pohybu a možnosti si zacvičit (možností jsou mraky, kdo chce, ten se hýbe), ale stává se více osvětou, momentem který umožní se potkat těm, kteří by se jinak spíš nepotkali, možnost ujít míli v botách druhého a porozumět. Na všechny možné strany. Motivuje každého jinak, na mnoha místech učí se brát za svá práva a hlavně pro to něco dělat.

Kdy jindy se na tolika místech najednou sejdou lidé s RS, jejich sestry, lékaři? Ti, co přijdou, se nebojí pozvat druhé, nebojí se přiznat druhým i sobě, že jejich souvratí je RS. Přiznat si cokoli je začátek cesty dál, další možnosti. I to je cesta MaRS maratonu, a jaký bude dál? To je na nás všech, i na lidech kolem nás...



Žďár nad Sázavou, MaRS a oslavy 30let Rosky, dort rozkrojil pan starosta s MUDr. Černým

Tak tedy Sursum Corda – Vzhůru srdce, motto Rosky Žďár nad Sázavou i do příštích maratónských let!



Chomutov a Jirkov, Rosku Chomutov – vítáme mezi nadšené maratónce



Nový Bor – Roska Česká Lípa, napříč generacemi, nejstarší cvičenec 84 let a nejmladší účastník MaRS 8 měsíců



Jánské Lázně, 24 hodin cvičení a 394 196 kroků během denního i nočního nordic walking, + asistenční pes - jeho kroky nikdo nespočítal 😊

Hradec Králové



Jihlavská škola a třetáci, kteří se spolu s dalšími třídami připojili k MaRS 2020, celkem 95 budoucích maratónců!



Kalná nad Hronom, tělocvična, bazén, keramické medaile vyrobené v rámci tvořivých dílen (akorát děti poznamenaly, že měly být zlaté 😊), beseda o životosprávě, další den zimní výlet a zasněžená sjezdovka, škoda, že jste tak daleko!



Jsme moc rádi, že cvičíme společně...

Plzeň v Lázních Vráž



Nordic walking, Beroun a 2 trasy, 3,3 a 11 km,
dohromady 68 000 kroků a pes 😊



Krav Maga
v Brně a další
brněnské
outdoor
inspirace pro
další rok



Fyzioklinika
Praha 4



Více o pražském
MaRS maratónu
na www.marsmaraton.cz





Ostrava <https://www.ostravadnes.cz/zpravy/23612-do-maratonu-mars-se-zapoji-desitky-lidi-z-frydku-mistku-ostravy-a-okoli/>

Bratislava https://www.fei.stuba.sk/sk/diani-na-fei/aktuality/mars-24-hodinovy-maraton-so-sklerozou-multiplex-na-fei.html?page_id=5397

<https://www.youtube.com/watch?v=3TgHjiEwDzQ>

Ústí nad Orlicí

<https://www.roskauo.cz/roska-usti-nad-orlici/plan-aktivit-v-roce-2010/plan-aktivit-v-roce-2011/>

Týn nad Vltavou

<http://www.rk-tyzn.cz/sportovni-akce/vecerni-tynsky-kros/>

Žíreč u Dvora Králové

<https://www.dvurkralove.cz/redakce/index.php?rok=2020&mesic=3&den=13&lanG=cs&detail=25633&subakce=events&xuser=>

České Budějovice

<https://www.jcted.cz/cvicenim-bojuji-s-roztrousenou-sklerozou-do-maratonu-mars-se-zapojuji-i-zdravi-aby-pomohli/>

Brno <https://www.brnan.cz/udalosti/v-brne-odstartuje-maraton-na-podporu-pacientu-s-roztrousenou-sklerozou>

<http://www.tisnov.info/modules.php?name=News&file=article&sid=15968>

Praha <https://psychologickapecce.cz/blog/maraton-s-roztrousenou-sklerozou-se-blizi-6-7-3-2020/>

závěr: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/jak-na-roztrousenou-sklerozu-pomaha-pohyb-a-pravidelnost/r~220a784c65d611ea9c800cc47ab5f122/>

Liberec:

<http://www.jizerky.cz/dre-cs/71708-mars-24hodinovy-maraton-s-roztrousenou-sklerozou.html>

A na závěr jedna inspirace pro příští rok:

<https://kosmonautix.cz/2019/12/mars-2020-je-uz-opravdu-rover/>

Těšíme se na společný 10. ročník cvičebního maratonu MaRS,

Váš Nadační fond IMPULS