

## MaRS 2023 – závěrečná zpráva

### Z Marathonu do Athén, nebo z Athén do Sparty?

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

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

Termín akce: **24. – 25. března 2023**

Formát: Sportovně osvětová 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](http://www.nfimpuls.cz)

Hlavní mediální partner: Rádio Impuls

Partner celostátního MaRS maratonu 2023: Merck, Novartis

Partner sobotních skupinových cvičení: Sanofi

Partner Roztroušené stezky: Roche

Partner maratonských čísel: Biogen

Partner krokovací výzvy: Viatris

Partner webových stránek [www.maratonmars.cz](http://www.maratonmars.cz): ZPMV

Partner prezentace v Praze: VZP

Hlavní partneři Prahy: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, FitnessAction, Magistrát hlavního města Prahy

Partneři Prahy: Asociace studentů fyzioterapie (ASF), Clarion Congress Hotel Prague, Kliniken Valens, MSrehab.cz, Perfecto design, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze 2, Staki lyže, Občanské Sdružení mladých sklerotiků, Slovenský zväz sclerosis multiplex, Unie Roska

Regionální partneři: Synthon Brno, Roska České Budějovice, Hradec králové Gomango, Hulín – město, Chomutov, Kamarádi Stochov, IC Energo (Brno), Fitpeople Jihlava, KravMaga, Kroměříž – město, Studio Endorfin Liberec, L&B MotionFactory (Karlovy Vary), Město Most, Sportovní hala Most, Sanatoria Klimkovice, SC\_Fajne, Starez, Teplice Město, Teplice Relax SC Golempress Letohrad (Ústí n/O), Vitar, Žďár nad Sázavou – město, Domov sv. Josefa v Žirči u Dvora Králové n. L., Spilířův zdravotní, Fyzioklinika Praha 4, Fitness aréna, Dvůr Králové, Roska Ostrava, SJ – Bratislava, Jirkov – město, Nordic Walking Beroun, Nový Bor – město, RKTýn, Roska Frýdek-Místek, SVS (Teplice), Válec Poděbrady, Bazén Radotín

**Záštita celostátního MaRS: Pavel Bělobrádek**

## MaRS 2023 - zapojená místa:

1. Beroun, NW
2. Brno Roska společně s Roskou Kyjov a Roskou Vsetín – Lázeňské a relaxační centrum Rašínova
3. České Budějovice, Figt Club, Roska
4. České Budějovice, Váš-ka, APA FTVS
5. Dobřichovice, I-orientering, APA FTVS
6. Frýdek-Místek, Roska
7. Hradec Králové, Věkoše, Roska
8. Jánské Lázně, Roska Čelákovice
9. Jihlava, Fitpeople Bedřichov, Roska
10. Jirkov, RT Sport, Roska
11. Karlovy Vary, CarpeDiem
12. Karlovy Vary, L&B Motion
13. Liberec, Studio Endorfin, Roska
14. Most, sportovní hala
15. Nové Město n/M, APA FTVS
16. Nový Bor, Roska Česká Lípa
17. Ostrava, Roska
18. Ostrava, FC Fajne
19. Ostrov n/Ohří
20. Poděbrady, Válec (posunutý termín)
21. Praha, FitnessAction
22. Praha Gutovka, APA FTVS
23. Praha hvězdárna Ďáblice, APA FTVS
24. Praha Letná, APA FTVS
25. Radotín, Bazén
26. Sedlec Prčice, APA FTVS
27. Slatiňany, ČAU Frisbee, APA FTVS
28. Stochov, Kamarádi
29. Teplice, MSC
30. Teplice, SC Relax
31. Týn nad Vltavou – Večerní Týnský kros
32. Ústí nad Orlicí/ Letohrad, Roska
33. Žďár nad Sázavou, Roska
34. Žireč u Dvora Králové nad Labem, Domov sv. Josefa

### Zahraničí:

35. Bratislava – Slovensko, online a outdoor výzva Od Šumavy k Tatrám
36. Levice – Slovensko

## Co je MaRS maraton?

Organizaci celostátně zajišťuje **Nadační fond IMPULS**, nezisková organizace. **Akci v jednotlivých místech celé ČR i v zahraničí pořádají místní pacientské organizace, desítky dobrovolníků z řad pacientů a přátel.**

**MaRS maraton je místem, kde se setkávají světy, kde začíná spolupráce, porozumění, pomoc druhému i pomoc sobě.** MaRS je 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, motivovat k pohybu, k pravidelnému cvičení. Otec myšlenky MaRS maratonu Roman Kvapil, který sám nemocí trpí, tím odpovídá na otázku jak. Obout 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 nemocí navzdory.

**Osvěta směrem k široké veřejnosti je klíčem k přiblížení života s RS, upozornění na úskalí této nemoci. Také na sociální bariéry, stigma, tabu a stále přetrvávající mýty s důrazem na chybějící povědomí o nemoci jako takové...**

## Průběh akce MaRS 2023

Oficiální start maratonu byl poslední březnový pátek ve 14 hodin. Cvičili jsme v průběhu tohoto víkendu (ale už od pátečního rána), noční hodiny jsme dopřáli zaslouženému spánku (je důležitou součástí zdravého životního stylu). Možná se zdá, že to znamená konec myšlenky 24 hodin cvičení? V průběhu celého víkendu, včetně individuální neděle, jsme nakonec odcvičili více než 24 hodin... Cvičilo se všude v celé republice, tam, kde myšlenku maratonu pro RS vzali za své.

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

I v letošním roce MaRS zahájila **Lehkovážná vozíčkářská rozcvička** v 10 hodin, prvky zdravotní tělesné výchovy v hravém duchu. Jóga smíchu, cvičení s písničkami, koordinační cvičení s dětskými říkankami pod vedením Jitky Vařekové z FTVS UK.



V Praze ve FitnessAction odstartoval MaRS maraton cvičení úderem 14. hodiny prvním kruhovým tréninkem, kde se dále každou hodinu střídaly týmy složené z řad pacientů, jejich rodinných příslušníků, přátel, ale i lékařů, zdravotních sester a partnerů. V 17 hodin jsme se všichni sešli ke společnému setkání a krátkému poděkování všem partnerům, cvičitelům i účastníkům. Také děkujeme panu starostovi Prahy 4 Ondřeji Kubínovi za čas, který zde společně s námi strávil, a těšíme se na cvičení v příštím roce. V podvečerních hodinách se ke kruhovému tréninku přidaly také **skupinové lekce**, páteční večer zakončila relaxace pro dobrý spánek.



V sobotu ráno se opět skupinky nadšených cvičenců střídaly ať už na rozmanitých lekcích či kruhovém tréninku. V sobotu v 10h startovala Roztroušená stezka, kilometrová trať s disciplínami simulujícími příznaky, které s sebou nese roztroušená skleróza.

Zdravým lidem přiblížila všední problémy nemocných a také jim představila první příznaky, které mohou včas pomoci odhalit onemocnění. Pro nepřízeň počasí jsme ji ukončili o hodinu dříve... Přesto oslovila místní kolemjdoucí s dětmi.



Opět se na přípravě a malé variantě loňské Petřínské cesty podíleli studenti APA FTVS. Možnost si vyzkoušet jak se chodí bez pomoci zraku (stanoviště zrak), jak nahradit zrak hmatem a jak je hmat někdy ošidný, nebo možná spíš jak nedokážeme dobře rozklíčovat informace předané nám pouze hmatem. Až 98 % smyslových informací nám zprostředkuje právě zrak a dočasné poškození či dočasná ztráta zraku je mezi typickými příznaky a projevy RS.



Paměť a řeč, pohyb, nohy, další disciplíny, které pomohou pochopit. Možná jednoho dne pomohou k rychlé diagnostice a rychlému nasazení biologické léčby.

Mezi další doprovodné aktivity v průběhu obou dní ve Fitnessaction rozhodně patří Hlavohrátky, tedy hry stimulující náš mozek, možnosti konzultací s odborníky, včetně zástupců Všeobecné zdravotní pojišťovny.

Členové UNIE ROSKA připravili přehled zajímavé pomocné literatury včetně letáků, jak cvičit v domácím prostředí.

Od pátku do neděle také připravili program na mnoha dalších místech – včetně videí pro individuální cvičení z domova pro ty, kteří se nemohli osobně připojit, také studenti **APA FTVS UK**. Tento obor je známý pod zkráceným názvem Aplikované pohybové aktivity (Adapted Physical Activity - APA) - obor ATVS OSP má na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze již více než třicetiletou tradici. Studenti se v rámci něj věnují pohybovým aktivitám pro podporu zdraví v biologickém, psychologickém a sociálním kontextu. Pohybové programy se učí modifikovat pro jedince s různými typy speciálních potřeb, tedy s postižením či znevýhodněním. V praxi se pak uplatňují jako lektoři, trenéři či organizátoři pohybových aktivit, často ve spolupráci s pedagogickými, sociálními či zdravotnickými institucemi.

Do Maratonu se letos zapojily 1. a 2. ročník bakalářského studia, 2. ročník magisterského studia, obor ATVS OSP prezenční (aplikovaný volejbal na Gutovce) i kombinované studium, absolventi i učitelé (online lekce).

#### **Online lekce připravené studenty APA FTVS UK:**

##### **Studentky 2. ročníku nMgr. připravily následující lekce:**

Aerobiková "a trochu taneční" lekce

Relaxace

Cvičení s balanční čoučkou

Kruhový trénink pro sedící (luxusní kruháček vsedě - osoby využívající vozík, senioři)

Cvičení s prvky jógy - zaměření na správný dech a koordinaci pohybu

Ukázková video lekce z fyzioprogramu na doma

Základní cvičení dle metody ACT

Párové kondiční a posilovací cvičení pro vozíčkáře z pohodlí domova

Meditační techniky

Procvičení od hlavy až k patě s pomocí overballu ve stoje a modifikací vsedě - online

Dechová a protahovací jóga

Cvičení s gymballem

Relaxační jóga

##### **Studenti 1. ročníku Bc. připravili tyto lekce:**

Posilování celého těla

Trénink flexibility a mobility

Cviky na doma: spal všechny tuky za pár minut denně

Online lekce základních cviků metody DNS na zpevnění středu těla a stabilizaci

Cvičení na venkovním hřišti

Děkujeme jak studentům APA FTVS, tak týmu jejich pedagogů z FTVS, katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství za spolupráci, pomoc a skvělé zapojení, vedení celé školy za opětovné partnerství akce.

## Výsledky a závěr – MaRS 2023

To nejdůležitější, co 12. ročník MaRS, 24h cvičebního maratonu přinesl, bylo společné cvičení, osobní setkání beze strachu (byť s respektem). Lidé se sešli osobně ve 29 městech a 36 místech, široký záběr a skutečně skvělá pestrost aktivit. Jak je vidět ze všech fotografií – osobní setkání, sdílení dobrého i možnost si vyzkoušet různé disciplíny vhodné pro pacienty s RS – je celý 12. ročník jak v Praze, tak i v dalších místech prodchnutý radostí a nadšením.

Tradiční telefonická štafeta, která v minulých uzavřených a online letech postrádala smysl, se opět rozběhla a propojila všechna cvičící místa. Pomyslný štafetový kolík se vzkazem Sursum corda (vzhůru srdce) je další prvek, který spojuje skupiny lidí s RS a jejich blízké v celé republice. Pravda, někde předání štafetového kolíku trochu zakulhalo, ale nakonec si štafetu jednotliví účastníci akce předali. Protože důležité je zúčastnit se, zapojit a ne vyhrát... Také se opět podařilo v několika městech společné cvičení na dálku – přes skype, pro příští rok plánujeme společné cvičení ve větším měřítku, pouze to závisí na technických možnostech (a v případě Domova svatého Josefa na signálu).

Je i zajímavé srovnání s předchozími ročníky, kde je vidět nová motivace lidí s jakýmkoli hendikepem k pohybu (v regionech se na některých místech zapojují i lidé s jiným onemocněním) a odpovědností za své zdraví. 4126 odcvičených hodin – od Šumavy k Tatrám – a to bez on-line lekcí je dobrý po-covidový start. Radost ze společného setkání a pohybu vedla na dalších místech k dalšímu pravidelnému cvičení lidí s RS a jejich blízkých.

Můžeme s jistotou konstatovat, že po letech s velkým omezením, nejistotou a stresem, se povzbuzení napříč regiony, tedy iniciovat společná další cvičení, povedlo.

Ani v letošním roce není srovnatelná měřitelnost počtu účastníků – 1247 – s rokem 2019, zahraniční místa ale nahradila další zapojená místa v České republice. Tak, jak celá společnost stále cítí a nese tíhu covidových let, aktivní skupiny lidí s RS potřebují více povzbuzení a mít možnost připojit také další, nově diagnostikované, i ty, kteří jsou stále na okraji. Mít možnost je povzbudit, umožnit jim žít život bez velkého omezení.

Místo (některá z míst zde nejsou uvedena pro odlišnost akce)	počet účastníků	počet hodin	celkem hodin	počet kroků, metrů, kde a jak to bylo možné
Beroun	9+1	2,5	25	51 km, 68.000 kroků
Brno	86	7	256	105.490 metrů
Česká Lípa/Nový Bor	24	3	72	
České Budějovice	53	12	300	
Frýdek-Místek	49	4	196	
Hradec Králové	12	2	24	9.600 kroků
Jirkov	11	3	33	
Jihlava	74	8	246	

Jánské Lázně	30	4	69	
Karlovy Vary	24	7	38	
Levice	15+5	3	45	42,195 km
Liberec	35	2	70	
Most	67	2	134	
Nové Město n/Metují	48	2,5	48	turnaj
Ostrava	7	1,5 + 3	11	32.515 kroků
Ostrov n/Ohří	12	1	12	
Poděbrady	28	2	56	pilates
Praha vše	530	24	2236	
Stochov	38	2	56	145.217 kroků
Teplice	54	6	74	
Žďár n/Sázavou	35	8	125	

## MaRS - Maraton cvičení s roztroušenou sklerózou 2023

V termínu 24. až 25. března 2023 se konal již 12. ročník osvětové pohybové akce Maraton cvičení s roztroušenou sklerózou - MaRS. V rámci celého víkendu opět byly celorepublikově organizovány zajímavé pohybové projekty, jejich cílem je zvýšit informovanost veřejnosti o problematice roztroušené sklerózy (RS) a podpořit nemocné s tímto onemocněním i jejich blízké k aktivnímu životnímu stylu.

Celostátně akce probíhá pod záštitou Pavla Bělobrádka a ve spolupráci Nadačního fondu IMPULS, celostátních i místních sdružení pro pacienty s RS (místní organizace ROSKA, např. Brno, České Budějovice, Jihlava, Liberec) a dalších partnerů. I v letošním roce byla hlavním partnerem v Praze Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Studenti tří studijních skupin oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami - jedna z bakalářského a dvě z navazujícího magisterského studia - připravili na první jarní víkend širokou škálu pohybových programů. Téměř dvě desítky lekcí proběhly v online prostoru, ať již v reálném čase či na YouTube. Byly zorganizovány originální akce, jako například Den adaptovaných sportů na Letné, adaptovaný volejbal na Gutovce, orientační běh v Dobřichovicích, benefiční výběh na Ďáblickou rozhlednu, florbalový turnaj v Novém Městě nad Metují, den zdravotního cvičení v centru Váška v Českých Budějovicích, výšlap na Javorovou skálu ze Sedlece-Prčice aj. Zajímavým příspěvkem byl i rozhovor studentky Hanky Lukášové s mistry republiky lyžařkou Klárou Gašparčíkovou o životě a sportu s RS. Další studenti přispěli propagací na internetu.

Pět našich studentů pak podpořilo program pořádaný NF IMPULS ve Fitness Action v Praze, kterého se zúčastnilo 530 "maratonců", tedy návštěvníků z řad lidí s RS, jejich blízkých i z široké veřejnosti.

Věříme, že je důležité uvědomovat si roli pohybu v následné péči u jedinců s dlouhodobým onemocněním a že akce MaRS k tomu napomáhá. Jsme rádi součástí tohoto projektu, který věříme, že má smysl.

Jitka Vařeková (FTVS UK)



[maratonmars.cz](http://maratonmars.cz)



V Praze 4 udělil záštitu Ondřej Kubín, starosta MČ Praha 4, děkujeme.

Záštity v jednotlivých místech přijaly další osobnosti veřejného života a také jim velmi děkujeme za podporu.

Celostátní záštitu poskytl stejně jako v minulých letech Pavel Bělobrádek, děkujeme.

Zora Jandová, patronka dobrého nápadu MaRS maratonu, basketbalista Pavel Miloš, týmy hráčů a hráček amerického fotbalu Prague Black Panthers a Black Cats, Monika Kristlová, Jan Čenský, Tomáš Karel, Petr Vondráček patří mezi osobnosti, které MaRS maratonu zůstávají věrní i nadále.

Na úvod i závěr maratonu jsme poděkovali partnerům, díky kterým jsme mohli tuto akci uspořádat. Díky jejich podpoře, veřejné sbírce, benefičnímu prodeji i přijatým DMS byl výtěžek MaRS 2023 – 330 324 Kč a tak, jako v minulých letech je určený na podporu dostupné fyzioterapie.

*Děkujeme MHMP za opětovnou podporu projektu důležitého pro ty, kteří se potýkají s hendikepem nevléčitelného onemocnění, ale svůj život nevzdali a žijí aktivně.*

*Velmi si ceníme finanční i nefinanční podpory všech partnerů i obrovského úsilí všech, kteří nám pomáhali, všem fyzioterapeutům a cvičitelům za skvělou přípravu, všem dobrovolníkům, všem*

*studentům FTVS a jejich pedagogům za velké nasazení a také všem letošním maratoncům za to, že to nevzdávají a jsou dobrou motivací všem kolem sebe. Děkujeme.*

**Maraton se proměňuje, 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 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. Starat se o sebe, aktivně se podílet na svém zdraví, být zodpovědný – kdyby nic jiného, je to dobrý výsledek. Stovky účastníků se povzbudily navzájem, podpořily, společný jmenovatel všech je radost z pohybu, radost ze života.**

Nadační fond IMPULS podpořil akci opět mediální kampaní. Přílohou této zprávy je také monitoring mediálních výstupů. V průběhu března a dubna celkem vyšlo k MaRS maratону 116 relací, readership 10 233 770 výstupů. (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).

## Výběr z monitoringu:

[Zdraví v kostce](#), podcast, profesorka Eva Kubala Havrdová o RS

<https://cesky.radio.cz/v-praze-startuje-maraton-na-podporu-pacientu-s-roztrousenu-sklerozou-8778389>

[https://prazsky.denik.cz/zpravy\\_region/praha-roztrousena-skleroza-pomoc-pohyb-mars.html](https://prazsky.denik.cz/zpravy_region/praha-roztrousena-skleroza-pomoc-pohyb-mars.html)

<https://jihlavska.drbna.cz/zpravy/spolecnost/19697-jihlavanum-v-sobotu-zacina-maraton-s-roztrousenu-sklerozou-podpori-pacienty-s-timto-onemocnenim.html>

<https://www.jihlavske-listy.cz/clanek38309-cvicenim-ukazali-na-roztrousenu-sklerozu.html>

[Vběhnete do víkendu s větrem v zádech a večer si dopřejte zklidnění ve tmě](#)

<https://www.helpnet.cz/monitoring-medii/brnane-cvicili-pro-pacienty-s-roztrousenu-sklerozou>

<https://www.icted.cz/72324-novinkou-letosniho-maratonu-s-roztrousenu-sklerozou-je-joga-smichu/>

<https://www.icted.cz/72562-lide-v-ceskych-budejovicich-cvicili-pro-pacienty-s-roztrousenu-sklerozou/>

## Od Šumavy k Tatrám, MaRS maraton cvičení 2023 očima účastníků:

Aj ja sa hlasim, chcem tam byt s vami a zacvicime si spolu SM SYSTÉM. 🌞 Posielame pozdrav z NR a v sobotu vám venujeme jeden skvelý kruhový tréning.



ŠPORTU ZDAR

### Ostrov nad Ohří

V Ostrově nás cvičilo 12, v příloze pár fotek. Bylo to fajn a rádi se takto skromně zase přidáme příští rok 🙏 ...

### Frýdek-Místek

Srdečně zdravím a konečně můžu napsat, jak probíhal MaRS v ROSCE Frýdek-Místek.

Začínali jsme v pátek ve 13 hodin a první cvičení bylo na židlích. Poté byl mozkový trénink, Čínské cvičení „8 brokátů“ a cvičení s mantrou. Měli jsme samozřejmě i přestávky. Kdo chtěl, ten si zahrál stolní billiard a ukončili jsme naše společné odpoledne hrou Boccia. Rozešli jsme se v 19 hodin. Cvičili jsme 3,5 - 4 hodiny, popovídali si a také ochutnali výrobky našich členů a sponzorů.

Přišlo celkem 49 lidiček a na vstupném jsme získali 3 040,- Kč. Bylo to nádherné společné sportovní odpoledne, účastníci byli velmi spokojení. Už teď se těšíme na příště...



## České Budějovice



## Hradec Králové

Za Rosku Hradec Králové hlásíme účast 12 lidí, 9 600 kroků, 2 hodiny cvičení a tréninku.

Děkujeme za maraton a těšíme se opět v příštím roce.



## Stochov

MARS je za námi a máme z toho skvělý pocit! Našeho maratonu se zúčastnilo 38 dětí a dospělých (někteří přišli na více lekcí), společně jsme ušli 145 217 kroků!

Štafetu jsme úspěšně převzali i poslali dále.

Navázali jsme nové kontakty s lidmi s RS. Těšíme se na pokračování navázaných spoluprací. V rámci našeho projektu připravujeme výlet na oslí farmu.

Moc děkujeme, že jsme mohli být součástí a věříme, že se MARS Maraton stane naší oblíbenou tradicí.

## Liberec

Vážení cvičenci a podporovatelé Rosky Liberec. Moc Vám děkuji za účast na letošním ročníku MaRS, cvičebního maratonu 2023. Celorepublikovou akci, kterou pořádá Nadační fond IMPULS spolu s regionálními spolky Roska, letos v Liberci podpořilo 35 cvičenců. Každý účastník obdržel jako poděkování tričko nebo láhev na pití.

Velký dík také patří paní cvičitelce.  
Těšíme se za rok!

## Levice

...v prvom rade sa vám chcem veľmi pekne poďakovať za úžasné podujatie MaRS Maratón s RS, ktorého súčasťou sa náš Klub SM Levice pri SZSM mohol stať už po šiesty krát.

Tohoročný MaRS sme zahájili o 14hod v priestoroch Slovenského Červeného kríža Územny spolok Levice. Cvičili sme jogu a pilates v počte 15 pod vedením našej cvičiteľky Marianky Červenákovej. V cvičení nás podporili aj priatelia so Spoločnosti Parkinson Slovensko.

V rámci MaRSu sme mali inšpiratívnu prednášku od poradcu zdravia Věra Mojtežíková-poradcu pre výživu a suplementáciu.

Na diaľku nás cvičením podporili piati eSeMkari. Rozišli sme sa cca o 17.00hod.

Krokometry a iné „mery,, sme mali všetci zapnuté počas trvania Marsu (24 hodín).

Po sčítaní všetkých krokometrov a iných „merov,, sme spoločne zdolali takmer 42,5 km. Takže možno skonštatovať, že sme zdolali spoločne za 24 hodín vzdialenosť z Marathónu do Athén.

## Česká Lípa



## Most

Od miminek po seniory – jako každý rok velká účast. Děkujeme Sportovní hale Most za opět skvělou společnou akci. – NFI dodává, MaRS v průběhu let je vidět v celé škále maratonských triček, příští rok opět přidáme variantu pro děti, mostecký dorost si je zaslouží ☺.



## Praha – Gutovka VOLEJBAL SEDÍCÍCH A NEVIDOMÝCH 24. 3. 2023

V pátek 24. 3. od 16:30 do 18:00 proběhla v beachvolejbalové hale pražského areálu Gutovka lekce volejbalu "Tak trochu jinak" v rámci sportovně charitativní akce MaRS (Maraton s roztroušenou sklerózou). Na samém začátku si účastníci zasoutěžili o ceny a dozvěděli se základní informace o RS. Následně se přesunuli na kurty, rozehráli se a šlo se na to! V průběhu prvních 30 minut se hrály dva sety volejbalu sedících. Následně si hráči nasadili klapky a vyzkoušeli si aktivizační hru kombiball - volejbal nevidomých. Ten se hraje s plážovým míčem naplněným rýží, a pro zachování bezpečnosti a usnadnění orientace byli v poli vždy dva vidící navigátoři.



Na akci přišlo 11 účastníků, z nichž 2 patří mezi členy týmu volejbalu sedících SK Kometa Praha.

Všem účastníkům děkujeme za přinesení dobré nálady a za akční nasazení, klubu Beachservice děkujeme za součinnost při organizaci akce a velké díky patří také areálu Gutovka - nejen za vstřícnou komunikaci, ale také za ochotu poskytnout nám volný kurt, a tím celou akci MARS podpořit!

### **Teplíce, týden v pohybu, 20. 3. – 25. 3.**

Celý týden cvičení v SC Relax s volným vstupem pro pacienty MSC a jejich doprovod, možnost si jít zacvičit v běžném režimu pracovního dne i s přáteli. Dalším benefitem byla i nabídka konzultace s fyzioterapeuty mimo zdi MS centra a i možnost si s nimi zacvičit. Byla to otevřená možnost zejména pro mladé a nově diagnostikované pacienty, pro ty, pro které je výrazně jednodušší v pracovním nasazení si jít zacvičit do fitka.

A možná to nejdůležitější? To, že mám RS neznamená, že nemůžu chodit cvičit jako kdokoli jiný, tedy ve svém volném čase, kdy chci a hlavně, kam chci. Že to, že mám RS mě nevyklučuje... to je vzkaz pro každého.



Bohatý byl také program přímo v MS centru. Ať už kruhový trénink, cvičení na zdravá záda (a že to dnes potřebuje každý) či jóga s relaxací, to vše šité na míru.

Do jednotlivých hodin se zapojil také celý tým MSC, sestřičky, terapeuti a lékaři v čele s paní primářkou, jako vždy dobrý příklad toho, že pravidelný pohyb prospívá, ať se s RS potýká či nikoli.

Jednotlivé lekce opakovaně využili právě členové Rosky Teplíce.



Sehraný tým MS centra Krajské zdravotní a.s., Nemocnice Teplice a místní organizace Unie Roska se do MaRS2023 pustil s vervou a přinesl inspiraci jak pro další roky, tak pro další místa.



### Jirkov – Roska Chomutov

společně jsme si zacvičili pod odborným vedením Kristiny Wittmannové a také si vyzkoušeli jednotlivé stroje v posilovně. A za týden jdeme cvičit znovu! Děkujeme RT Sport Jirkov za podporu a motivaci k pohybu.



### APA na Letné





## Jihlava

...cvičilo nás celkem 74 lidí, z toho 14 na karimatkách 3 hodiny, 48 na kruhovém tréninku 4 hodiny, a 12 lidí cvičilo 1 hodinu na školení trenérů z Klubu Kickbox Klub Reborn.

Celkem jsme tady odcvičili 8 hod. Nejstaršímu cvičenci bylo 77 let...



## Ostrava

Sešli jsme se 24. 3. ve 14 hodin a za 1,5 hodiny každý ušel 4 645 kroků, což bylo 3,37 km. Nakonec navzdory nejistému počasí a v rámci improvizace nás bylo 7 statečných, z toho 1 vozík.

V závěru jsme dali jako bonus 105 schodů na kampus vyhlídku. Akce byla fajn a závěrečné hodnocení bylo v nedaleké Babiččině cukrárně.

Za Rosku Ostrava tedy hlásím celkem 32 515 kroků.

## Brno

...tak ještě pár metrů a maraton máme za sebou 😊



Skupinová cvičení v tělocvičně začala kruhovým tréninkem, pokračovala tanečními lekciemi, cvičením se šátky a nechyběl turnaj v bocci. Souběžně probíhalo cvičení v posilovně a zejména kardiozóně, kde se běžecký pás a orbitrek ne-zastavil, stejně jako spinningové kolo nebo veslařský trenažer. U těchto aktivit jsme zaznamenávali naběhané a ujeté kilometry, abychom společně zdolali cestu z Athén do Marathonu. A tuto vzdálenost jsme překonali více než dvakrát. Zde byli velkou pomocí studenti oboru ošetrovatelství pod vedení paní učitelky Kouřilové ze střední školy v Tišnově, kteří pomáhali hendikepovaným maratónčům se cvičením na přístrojích. Přátelská atmosféra nás ostatně provázela celým dnem. **Připomenuli jsme sobě i svému okolí, že pohyb a rehabilitace jsou nezbytným předpokladem pro udržení dobrého zdravotního stavu a předcházení progresu onemocnění. A nastává další úkol. Na tento poznatek a předsevzetí nezapomínat v každodenním životě.**



A co dodat ještě na závěr? Co už nebylo řečeno ať už letos či v minulých zprávách, výzvách?

Výtěžek z celého MaRS, cvičebního maratonu jde na podporu fyzioterapie a cvičení. Výtěžek v jednotlivých místech zůstává k dispozici místním cvičencům. Minulý rok jsme část výtěžku použili i na cvičitelský výcvik pro zájemce – jsme moc rádi, že v letošním MaRSu se všichni cvičitelé aktivně zapojili.

*„Ničeho se v životě nemusíme bát, jen to pochopit.“ Marie Curie-Sklodovská*

Možná i zde je důvod, proč pokračovat dál, proč má akce jako MaRS, Rozsvíťme ČR, Dny otevřených dveří a možná i další stále smysl:

„... děkuji, že jsem měla v počátku nemoci ucelený přístup k informacím a pomocnou ruku. Že jsem si v tehdejší nelehké době mohla finančně dovolit chodit na terapie, kde jste za mě většinu nákladů hradili a dopřáli mně i dalším pacientům opravdové specialisty.“

Sursum korda, vzhůru srdce, příští rok se sejdeme opět na cvičebním maratonu MaRS, těšíme se předposlední víkend v březnu 22. – 23. 3. 2024.

Za tým NFI,

Kateřina Bémová

*„Kdo v sebe doufá, ten našel nejlepší oporu.“ – Karel Havlíček Borovský*