

Vstaň a chod'! (nejen) 55+

Jsme zrozeni k chůzi. Od našich prvních krůčků uplynul už nějaký ten čas, ale stále to umíme. Pohyb na vzduchu má velký význam pro přirozený a zdravý vývoj člověka. Při chůzi máme dost času na pozorování okolí, rozhovor s parťákem, ale také se můžeme v klidu věnovat vlastním myšlenkám. Na procházku městem nebo okolní přírodou nepotřebujeme speciální výbavu. Stačí nám pohodlné oblečení, pevnější boty, svačina a něco k pití. Vydejte se s námi na cestu za zdravím, silnější imunitou a lepší kondicí.

Od 1. listopadu 2020 do 21. března 2021

Vyhodnocení v kategoriích: ženy/muži/55+/75+/do 55 let

Přihlásit se můžeš kdykoli v průběhu konání soutěže zde: mothejzikova@caspv.cz

Údaje nám zašli v tomto formátu: jméno a příjmení_přezdívká_rok narození

Počet našlapaných kilometrů nahlásiš na konci měsíce na stejný mail
(do 30. 11., 31. 12., 31. 1., 28. 2. a 21. 3.). Věříme vám i vašim kilometrům.

Průběžné výsledky budou zveřejňovány u projektu „**Vstaň a chod'!**“
na www.caspv.cz (v tabulce výkonů budou použity přezdívky soutěžících)

**„Je jedno, jestli pomalu nebo rychle, na rovině
či v horách, ve městě nebo v přírodě, a zda raději chodíš
s holemi nebo bez nich. Hlavně, že jsi na vzduchu.
Je jen na tobě, kdy a kde se do chůze pustíš
a kolik času tomu věnuješ. Na konci března 2021
vše sečteme, podtrhneme a odměníme.“**

Váš Míra Chodec - Procházka

