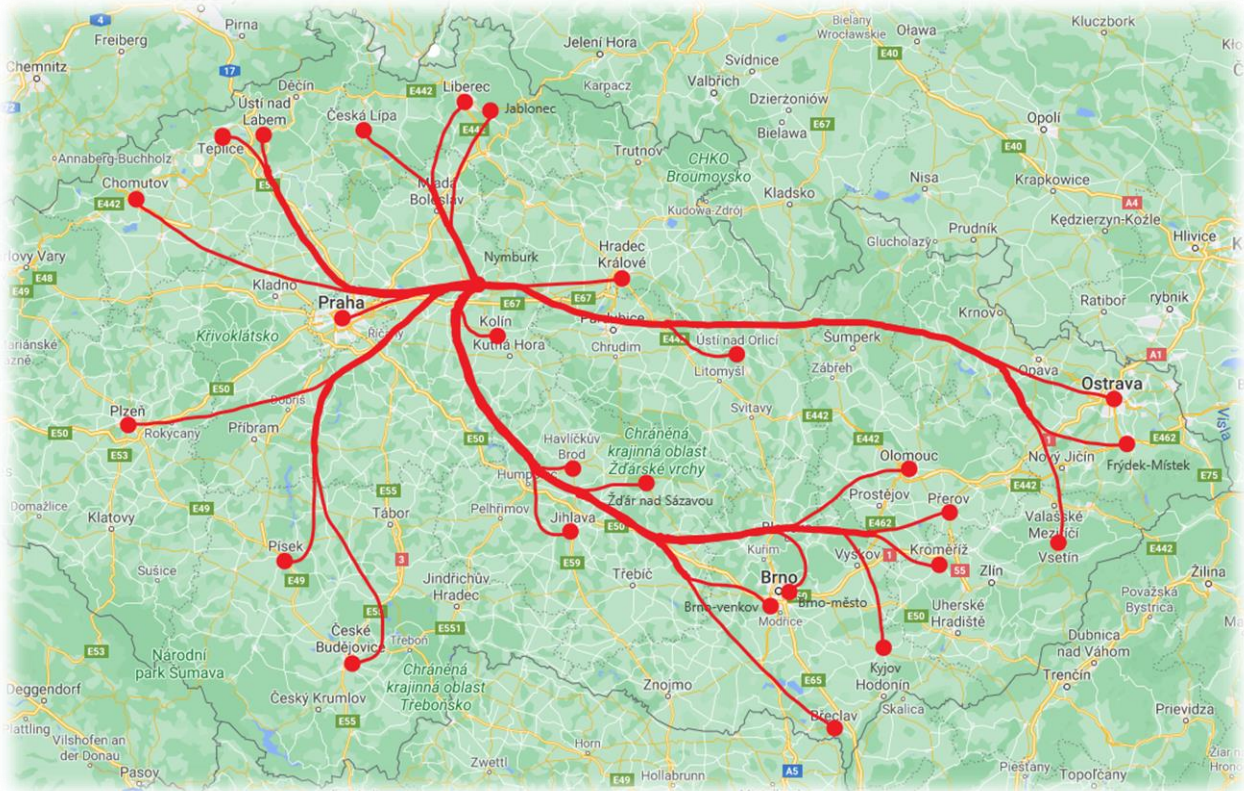


Vzhůru na Roskiádu!

Letošní rok stejně jako ten loňský zatím neumožňoval provozovat sportovní aktivity, tak důležité pro lidi s RS, způsobem jako dřív. Zrušené rekondice, loňská Roskiáda i kulturní akce. Každý musí na sobě pracovat sám. Můžeme se však vzájemně podpořit! Na letošní Roskiádu, sportovní hry pro pacienty s RS, přijdeme každý po svých a současně společně. I když nemůžeme vyrazit na Nymburk s batůžkem na zádech, můžeme každý den ujít kousek v místě kde bydlíme, udělat si nedělní výlet s rodinou, jít pěšky do obchodu. Každý krok se počítá. Od Nymburka, kde se Roskiáda tradičně pořádá nás všechny, nás po různých cestách dělí 2300 km. Na mapce jsou vyznačeny pobočné spolky a jejich cesta.



Když vyrazíme na světový den roztroušené sklerózy 30.5, máme 100 dní na to, abychom dorazili do Nymburka včas. Roskiáda bude zahájena 17.9. To je tedy pouhých 23 km denně. Každý, kdo se zapojí do této výzvy, bude zapisovat své týdenní ušlé kroky do sdílené tabulky, abychom všichni, ať zblízka nebo zdáli, dorazili do cíle. Někteří mají dlouhou cestu, jiní zase silné nohy. Právě vzájemná pomoc a spolupráce nás posiluje a umožňují dosáhnout cílů pro jedince nemožných. Zapojme se všichni a sledujme týden po týdnu, jak ukrajujeme kilometry, cíl se blíží a sejďeme se společně na Roskiádě. K přesnému měření trasy jsou vhodné krokoměry nebo aplikace pro chytré telefony. V rámci zapisování ušlých cest budete moci sledovat, jak si vede zrovna vaše Roska a další statistiky. Možná překvapíte sami sebe, kolik kilometrů za 100 dní ujdete a jak se budete cítit, když zařadíte pohyb do svého pravidelného denního programu.

Odkaz na sdílenou tabulku k zapisování kroků:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nznasaihXIMfy3CPo-CsmijzG4GQd9pR2xJ9ijtG0E/edit#gid=1989899515>

- VHODNÉ UPRAVIT NA GRAFICKÉ TLAČÍTKO