

Rozběháme Česko. Největší běžecká komunita v České republice

Začalo to Canicrossem, pokračuje to největší běžeckou komunitou v České republice a překonáváním českého rekordu! Nezisková organizace Rozběháme Česko působí na běžecké scéně již více než 12 let. Pomáhá nejen začátečníkům najít lásku k běhu a zvládnout správnou běžeckou techniku, ale také zkušeným hobíkům, kteří chtějí vylepšovat své časy a troufnou si třeba na maraton.

Co se vám vybaví, když se řekne Rozběháme Česko? Většina z nás má tento pojem spojený s běžeckou komunitou, která se schází na závodech nebo na výběžích po celé České republice. Ale je toho mnohem víc. **Rozběháme Česko je synonymem běhání v České republice.** Nabízí sportovní akce, každotýdenní výběhy, tréninky, virtuální výzvy, a dokonce i vzdělávání v oblasti běhání a zdravého pohybu. A necílí jen na dospělé. Nově je jednou z nových výzev i projekt „Rozběháme děti“. **Protože běh je pro každého – bez ohledu na věk, rasu nebo výkonnost.** Zvednout z gauče a rozběhat se může kdokoli. A to je hlavní myšlenou a hnacím motorem Rozběháme Česko.

SPORTOVNÍ AKCE

V průběhu roku pořádá Rozběháme Česko dvě velké sportovní akce. Na jaře a podzim je to **série canicrossových závodů LESKROS**, která je největší v České republice. Zapomeňte na běhání na silnici a zkuste si trail! Vaše klouby vám poděkují. V rámci šesti ročníků už jsme rozběhali **více než 11 000 lidí**. A nepředstavujte si jen běhání s vašimi čtyřnohými miláčky. Zúčastnit se můžete i v klasickém běhu. Kromě klasických distancí je součástí i **půlmaraton nebo dětské závody**.

V květnu se každoročně pořádá **Běžecký festival v Plzni**, jehož součástí je i běžecké expo. Jeho zázemí je situováno do zajímavých prostorů plzeňského pivovaru. Pro běžce jsou připraveny trasy na 5 a 10 kilometrů, štafety, dětské běhy nebo barevný neměřený běh na 3 kilometry. Vybere si tak opravdu každý! Během tří ročníků jsme přivítali již **více než 3 000 běžců**.

VIRTUÁLNÍ VÝZVY A POMOC NA DOBROU VĚC

A pokud se běžcům nechce jezdit na klasické závody, máme pro ně připravené **virtuální výzvy**. Těch se v průběhu roku koná hned několik a jsou **tematicky zaměřené** (Valentýn, Vánoce, Halloween a další). Každá z nich je **spojená**

s pomocí na dobrou věc. Celkem už jsme **vybrali více než 17 000 000 Kč**, které pomohli charitativním organizacím jako je např. **Centrum Paraple, Světluška nebo Adra.** Záštitu nad tímto projektem převzal a do projektů se zapojil také současný **prezident České republiky Petr Pavel.**

AMBASADOŘI

Tradiční součástí projektu Rozběháme Česko jsou **ambasadoři.** Těch je nyní **více než 100 po celé České republice.** Ambasadoři pořádají **pravidelné výběhy** ve svých městech, do kterých se může **zdarma zapojit kdokoliv.** Je to skvělá příležitost, jak poznat komunitu ve vašem městě a pravidelně běhat se stejnými běžeckými nadšenci.

VZDĚLÁVÁNÍ

Rozběháme Česko jsou také **profesionální trenéři a odborníci na běh a zdravý pohyb.** A proto je součástí projektu i **běžecká akademie.** V průběhu roku pořádáme desítky zajímavých kurzů. Ať už chcete **začít běhat, vypilovat si svoji techniku nebo natrénovat na půlmaraton** – jsme tu pro vás! Součástí je nově i projekt „jdu běhat“, který pořádá **běžecké kurzy jen pro ženy.**

ROZBĚHÁME DĚTI

Novinkou je projekt „**Rozběháček**“, který má za cíl dětem ukázat, že běh a pohyb je zábava a radost. Součástí je **běžecká příprava** pro děti, kde se kromě běhu učí děti zařazovat i koordinaci a sílu. A nově také **běžecké závody čistě pro děti.**

PŘIDEJTE SE K NÁM!

Rozběháme Česko je zkrátka **největší běžeckou organizací a komunitou v České republice.** Ať už hledáte kvalitní kurz, zajímavý závod nebo pravidelné výběhy ve svém městě, jsme tady pro vás. **Staňte se součástí našeho běžeckého klubu** a užívejte si radost z běhání každý den. **V rámci členství** mají běžci například **levnější startovné na sportovní akce** (nejen naše, ale i našich partnerských projektů), získají e-knihu Encyklopedie běhu a nově jsme přichystali i **mobilní aplikaci**, kde najdete všechny důležité informace pohromadě.

Běh je tím nejpřirozenějším pohybem, který nepotřebuje drahé vybavení. Stačí kvalitní běžecké boty a chuť vyběhnout. O zbytek už se postaráme my. Těšíme se na

vás na startu některého ze závodů, na našich kurzech nebo například v rámci pravidelných výběhů s ambasadory. **Více informací najdete na www.rozbehamecesko.cz.**

Kontakt pro média: Nikola Gunišová, nikola.gunisova@rozbehamecesko.cz, +420 720 364 182