**DOBROVOLNÁ POHYBOVÁ MOTIVAČNÍ VÝZVA**

**S NÁZVEM: „ Nás nedostanou…..“**

**1. Co chceme?**

- nepodlehnout špatné náladě, začít se hýbat a udržet si kondici a zdraví na nějaké nám vyhovující úrovni

**2. O co tedy půjde?**

Jde o to, dostat se z bodu A naší trasy – Dolního Dvořiště, do bodu I – Šluknova, tedy napříč naší republikou (vit níže)

**3. Co k tomu potřebujeme?**

- barevnou tužku a obrázek mapy ČR

- chytrý telefon s krokoměrem či sportovní aplikací nebo chytré sportovní hodinky, sportovní náramky atd.

**4. Co se počítá?**

Počítá se vše, co lze vyjádřit v metrech či kilometrech

* Běh, kolečkové brusle
* Jízda na kole
* Procházky všeho druhu (s rodinou, se psem, kamarády atd.)
* Lítání venku
* Chůze (i kroky za den)

**5. Pro koho je určena?**

Pro všechny – rodiče, dětí, učitele, kamarády atd. Zkrátka pro ty, kteří mají chuť a odhodlání se zapojit!

**6. Kontrola**

Snímek obrazovky s Vaší aktivitou nebo i obrázek mapy se zaznamenanými kilometry mi pošlete na WhatsApp. V případě, že se nás zapojí více, založím na Facebooku veřejnou skupinu a budeme svoje úspěchy moci porovnávat mezi s sebou.

Na konci je potřeba mít mapu se zaznamenanou trasou!

**7. Začátek?**

**1. duben - POZOR není to APRÍL!!!**

**8. Konec?**

Výzvu ukončíme v den návratu dětí do školy☺ Ale můžete pokračovat i dále.

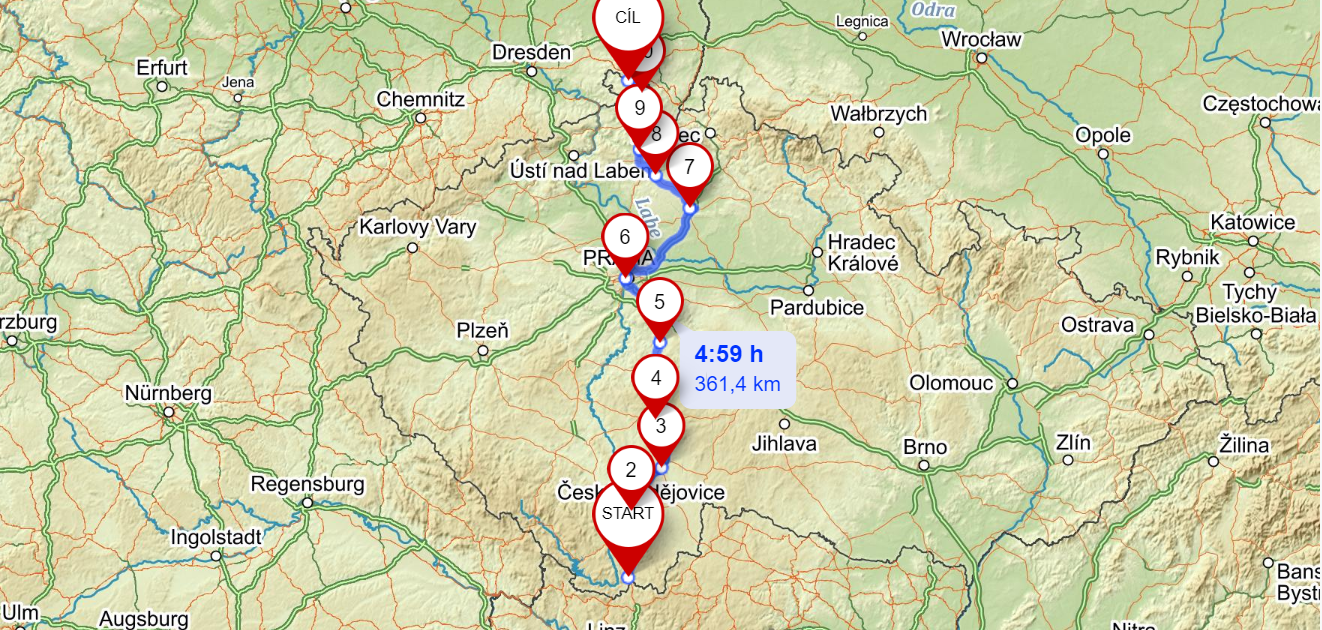
**9. Odměna?**

Ti nejlepší (kategorie dle věku) dostanou diplom a sladkou odměnu. Ti, kteří se dostanou až do cíle, budou mít ještě bonusovou odměnu.

**Zdůrazňuji – akce je dobrovolná – ale pojďte bojovat pohybem a rozhýbat děti od mobilů a počítačů**

**Věřím, že mě v tom nenecháte a mnoho z Vás se dostane až do cíle!!!**

Takže nezapomeňte, začínáme 1. dubna



**Start = Dolní Dvořiště** – 41,6 km – 2. České Budějovice – 32 km – 3. Veselí nad Lužnicí – 35 km – 4. Tábor – 49 km – 5. Benešov – 46 km – 6. Praha – 6 4 km – 7. Mladá Boleslav – 28 km – 8. Doksy – 20 km – 9. Česká Lípa – 37 km – 10. Rumburk – 10 km – **Cíl = Šluknov**

