

Dejte chůzi šanci, protože...

Magickou přitažlivost deseti tisícům kroků neodpáříte...

O CO JDE?

Vraťme s přicházejícím jarem chůzi do našich životů. Chůze a z ní vycházející běh je nepřirozenější způsob pohybu lidí. Přináší nám radost, volnost a zdraví. Kolik kroků za den, potažmo za měsíc zvládneš TY? **PROLOMÍŠ MAGICKOU METU 10 000 KROKŮ ZA DEN?**

Naše škola vyhlašuje turistickou výzvu a trénink na Ladskou kecku - **„10 000 kroků/den“ na měsíc duben.**



Výstroj a výzbroj turistů na přelomu 19. a 20. století

PRO KOHO JE VÝZVA URČENA?

Výzva je určena pro všechny nadšené turisty a běžce, kteří nepostrádají sportovního ducha a odvahu pokusit se společně pokořit metu 10 000 kroků/den. **Cílem výzvy však není každý den nutně zdolat 10 000 kroků, ale především chodit 😊**



JAK SE ZAPOJIT A STÁT SE POUTNÍKEM?

Pochlub se svými pěšími výkony pomocí fotky obrazovky krokoměru nebo fotky hodinek se záznamem počtu kroků. Záznamy odesílejte na email: Riljak.Ondrej@zslada.cz. **Teď už nezbývá nic jiného, než sledovat web naší školy, jak se s výzvou perete!**

Pozor! Nelze bohužel započítat i další sportovní aktivity, například jízda na kole a inline bruslích. V tomto případě by nešla aktivita přepočítat na množství kroků.

