**Tisková zpráva 2**

**Dokázali jsme to!**

**Účastníci Rotopedtours a Pěškotours 2014 opět vytvořili nový rekord, zdolali rovník 2x a ještě kousek navíc přidali oproti loňskému roku!**

Udržet si kondici, zastavit ubývání sil kvůli nedostatku pohybu a udělat něco pro své zdraví i náladu. To je hlavní cíl podzimní akce pro seniory, kterou pod názvem Rotopedtours a Pěškotours již osm let organizuje občanské sdružení Národní síť podpory zdraví. I letos jízdou na rotopedu nebo pěší chůzí přivítali senioři z celé republiky podzim a dokázali, že věk ani zdravotní stav nerozhoduje, když chce člověk něco udělat pro své zdraví. Každý ušel nebo ujel to, co zvládl – každý metr byl, je i bude úspěchem!

**Letošní 8. ročník byl ve znamení mnoha rekordů**

* 2053 ÚČASTNÍKŮ
* 76 SENIORSKÝCH DOMOVŮ, KLUBŮ, STACIONÁŘŮ a CENTER Z 10 KRAJŮ REPUBLIKY + 3 SAMOSTATNÍ ÚČASTNÍCI
* UJETO: 30 374,018 km
* NACHOZENO: 62 842,711 km
* CELKEM: 93 216,729 km

Původní zaměření akce, jízda na rotopedu a sčítání ujetých metrů a kilometrů v průběhu měsíce října, bylo již v roce 2010 rozšířeno o aktivní chůzi pro ty, kdo nevlastní rotoped nebo nemohou zvládat jízdu na kole. Toto rozhodnutí se už vloni ukázalo jako velmi dobré, účastníci v říjnu nachodili více kilometrů, než jich ujeli na rotopedu.

 *„Cílem je povzbuzení seniorů ke zvyšování pohybové aktivity, zvýšení jejich sebejistoty i obecná podpora zdraví,“ uvedla předsedkyně Národní sítě podpory zdraví Kateřina Janovská, která projekt organizuje. „Chceme upevnit a rozšířit v celé České republice vědomí, že s přibývajícími léty aktivní život nekončí a přitažlivou formou starším a starým lidem nabídnout akci, která podněcuje k celoročnímu pohybu,“ dodala hlavní organizátorka Marcela Mathesová.*

Každý rok organizátoři zdůrazňují, že nejde o rekordy, ale o radost z pohybu a z pozitivních zážitků při společných setkáních. Přesto je letošní ročník v každém ohledu rekordní. Zapojilo se nejvíce seniorských zařízení (76), účastníci ujeli a ušli nejvíce metrů a kilometrů v celé historii pořádání tohoto projektu. Počet dam a pánů, kteří celý říjen šlapali na rotopedech nebo chodili pěšky, byl také letos nejvyšší: v roce 2011 to bylo 1160 účastníků, v roce 2012 se zapojilo 1405 osob, v roce 2013 se zúčastnilo 1778 osob ve věku mezi 60 a 100 lety, letos se do akce zapojilo 2053 osob. Před čtyřmi roky si účastníci poprvé stanovili odvážný cíl: společně zkusit objet a obejít planetu po rovníku. Vždy to dokázali, ale letos se jim to povedlo náramně: všichni účastníci si mohou s hrdostí říci: Dokázali jsme to, a ke všemu jsme rovník „obešli a objeli“ 2x a další velký kousek k tomu! Všichni společně ušli a ujeli 93 216,7 kilometrů. To je na jednoho účastníka v průměru 45,5 kilometrů za měsíc, což často nezvládnou ani mnohem mladší a zdravější lidé. Akce neměla soutěžní charakter, vždyť pro někoho, kdo potřebuje k pohybu chodítko nebo berle, je překonání několika metrů stejný výkon jako pro jiného několik kilometrů. Každý účastník je tedy vítězem. Mnozí účastníci po skončení akce potvrdili už nyní zájem na účasti v příštím roce a slíbili, že budou poctivě trénovat v zimě, na jaře i v létě.

Akci bylo možné zorganizovat díky finanční podpoře Nadace Taťány Kuchařové Krása pomoci a projekt získal také podporu z dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR Národní program zdraví-projekty podpory zdraví 2014, projekt č. 10430. Velký dík patří pracovníkům zařízení pro seniory, kteří celý měsíc podporovali obyvatele domovů a pilně sčítali jednotlivé výkony svých klientů. Připojili se i další partneři, kteří pomáhali s organizací nebo pomohli zajistit akci materiálně, jako např. občanské sdružení Zdravá Vysočina nebo firmy Drana a Tropico, které do všech zúčastněných domovů doručilo přírodní ovocné nápojové koncentráty.

Všechny informace včetně výsledků k "Rotopedtours a Pěškotours 2014" jsou zveřejněny na webových stránkách Národní sítě podpory zdraví: [www.nspz.cz](http://www.nspz.cz), a Nadace Taťány Kuchařové Krása pomoci [www.krasapomoci.cz](http://www.krasapomoci.cz).

**Kontakty:**

Kateřina Janovská– předsedkyně NSPZ, o.s. : katerina.janovska@nspz.cz tel: 602 347 880



**Akci organizuje:**

**Národní síť podpory zdraví, o.s.**

Sídlo sdružení: Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10

Kancelář sdružení (běžná doručovací adresa): U Nemocnice 918/9, 757 01 Valašské Meziříčí

[**www.nspz.cz**](http://www.nspz.cz)

Národní síť podpory zdraví je nezávislá dobrovolná nezisková organizace s celostátní působností. Členy jsou především zdravotničtí pracovníci různých odborností s dlouhodobými zkušenostmi v oblasti podpory zdraví a prevenci nemocí.

Náplní činnosti sdružení jsou aktivity v oblasti podpory zdraví a prevence nemocí.

Sdružení dbá o to, aby metody a postupy práce vycházely ze současné úrovně vědeckého poznání.