

MaRS 2017



24hodinový cvičební maraton s roztroušenou sklerózou

3. – 4. březen 2017

Co je MaRS



**Unikátní mezinárodní sportovně
osvětová kampaň v oblasti
roztroušené sklerózy**

**24 HODIN NEPŘETRŽITÉHO CVIČENÍ
(NEJEN) S LIDMI A PRO NEMOCNÉ S RS**

**KDY 3. – 4. BŘEZNA 2017
(pátek 18 h – sobota 18 h)**



KDE CVIČÍME

**V tělocvičnách a fitcentrech po celé
republice i v zahraničí.**

KDO CVIČÍ

**Pacienti a jejich blízcí, terapeuti, lékaři,
zdravotní sestry, přátelé, veřejnost**

**.... a všichni, kdo chtějí vyjádřit
podporu.**

Jak MaRS probíhá



CVIČÍME AŽ 24 HODIN V KUSE

Cvičí se libovolně dlouhou dobu, až 24 hodin, vždy dle možností každého regionu.

V Praze probíhá kruhový trénink non-stop 24 hodin, štafetově, týmy se střídají po hodině.

Imobilita není překážkou, lze cvičit z domova. 😊

CO CVIČÍME

Jakékoliv pohybové aktivity vhodné pro pacienty s RS.

Aerobně-rezistentní kruhový trénink.

Skupinová cvičení - pilates, jóga, aerobic, spinning a různé formy relaxačně rehabilitačních technik

Outdoorové aktivity ...

... pod dohledem vyškoleného odborníka – fyzioterapeuta.



Jak vše začalo?

MaRS vznikl v roce 2012 z iniciativy pacientů a fyzioterapeutů RS centra Všeobecné fakultní nemocnice Praha, kteří se chtěli podělit o zkušenost, jak cvičení při léčbě RS pomáhá.

Pořadatelem maratonu je

- **Nadační fond IMPULS** (nezisková organizace specializující na pomoc v oblasti roztroušené sklerózy)

Zapojují se

- **Samotní pacienti a patientské organizace**
- **Odborná rehabilitační pracoviště, RS centra, terapeuti, lékaři, sestry**

... a spousta přátel, příznivců a nadšenců.



Jak MaRS roste



1. ročník – březen 2012,
84 účastníků, žádný výtěžek.

2. ročník – 194 účastníků,
výtěžek téměř 15 000 Kč na
podporu rehabilitačních aktivit
pacientů s RS.

3. ročník – 630 účastníků, cvičení
v Praze a dalších 11 městech,
výtěžek 156 000 Kč.

4. ročník – na 1 000 účastníků
z 10 měst v ČR a 2 ze zahraničí –
Slovensko a Švýcarsko (celkem
12 měst), celkový výtěžek přes
116 000 Kč.



Rekordní 5. ročník



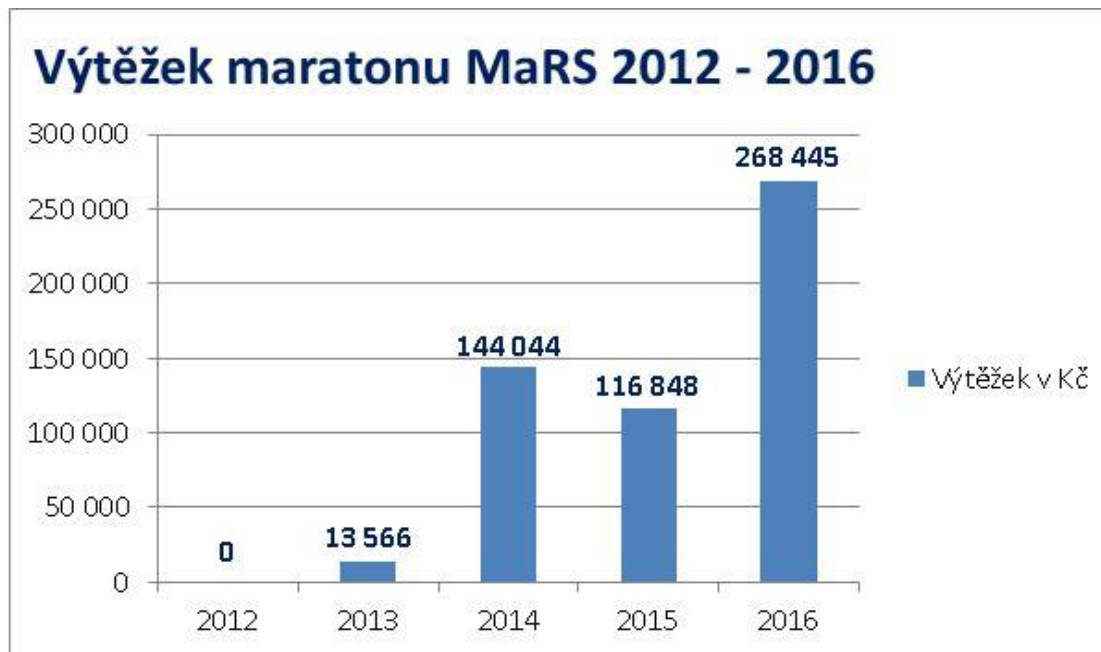
- Dvojnásobný počet měst – 23 (20 v ČR, 3 v zahraničí)
- Přes 2000 účastníků
- Výtěžek **268 445 Kč**
- Celostátní mediální kampaň - 165 článků se sledovaností přes 105 mil. přečtení/zobrazení



MaRS = dobročinná aktivita s jasně definovaným výtěžkem



Z dobrovolného vstupného a darů si patientská sdružení a RS centra pořizují potřebné cvičební pomůcky, výtěžek využívají na podporu rehabilitačních a cvičebních aktivit v regionech.



Co chceme MaRSem dokázat?



- Probudit zájem o zdravý životní styl u nemocných s RS i u široké veřejnosti .
- Ukázat, že pravidelný pohyb je nezbytnou součástí léčby RS.
- Seznámit nemocné s možnostmi rehabilitace a vhodnými cvičebními aktivitami.
- Motivovat je k aktivnímu přístupu k nemoci a vlastní odpovědnosti za své zdraví.



Co chceme MaRSem dokázat?



- Propojit pacienty s terapeuty, odborným týmem RS center a svým okolím.
- Podpořit vzájemnou solidaritu.
- Bojovat proti předsudkům o RS.
- Informovat veřejnost o úskalích RS

... a šířit pozitivní náladu a radost ze cvičení.



Kde již proběhlo maratonské cvičení?



Brno – České Budějovice – Hradec Králové – Jihlava – Karlovy Vary – Kyjov – Liberec – Most – Nový Bor – Olomouc – Ostrava/Klimkovice – Piešťany (SK) – Plzeň – Poděbrady – Praha – Rennes (Fr) – Teplice – Uherské Hradiště – Ústí nad Orlicí/Letohrad – Valens (CH) – Velké Losiny – Žďár n. S. – Žireč u Dvora Králové



Kdo maraton podpořil?



Státní samospráva

- Pavel Bělobrádek, místopředseda vlády pro vědu, výzkum a inovace
- Svatopluk Němeček, ministr zdravotnictví
- Starostové a zastupitelé měst, městských částí a obcí

Partneři 2016

Hlavní mediální partner



Partneři



Science For A Better Life



CONGRESS HOTEL PRAGUE



Regionální partneři



KLINIKEN VALENS



Fakulta tělesné kultury

fitpeople

GOLEMPRES

Pohyblivost-rs.cz

Pumpy pro život



Passion for life



Akce vznikla za podpory společnosti Biogen (Czech Republic) s.r.o.



Řada sportovců, herců a mediálně známých osobností

Pojďte do toho s námi!



- Zorganizujte cvičení ve svém městě nebo pomozte s organizací jako **dobrovolník**.
- Podpořte netradiční maraton jako **partner** či sponzor.
- Oslovte svého zaměstnavatele a kolegy a přijďte si zacvičit jako **firemní tým**.
- Uspořádejte maratónské cvičení ve svém **fitcentru**.
- **Přijďte si sami zacvičit** do jakéhokoliv z měst, kde maraton probíhá.

Sportujte s námi proti eresce!

Registrace a více informací:

beyerova@multiplesclerosis.cz

info@nfimpuls.cz

www.nfimpuls.cz, www.facebook.com/nfimpuls

www.facebook.com/MaratonCviceniRoztrousenaSkleroza

