
Přihlaste se do Univerzitní štafety. Endorfiny během zkouškového bodnou

Přihlaste se do Univerzitní štafety. Nával endorfinů během zkouškového není k zahození

Zkouškové je náročné období nejen pro mozek, ale pro lidský organismus vůbec. Ideální je studium prokládat pohybem na čerstvém vzduchu. Příležitost k tomu budou mít studenti i zaměstnanci vysokých škol na Univerzitní štafetě. Běžeczký závod čtyřčlenných družstev se bude konat v pražské Stromovce ve čtvrtek 15. června. Univerzita Karlova svým reprezentantům zaplatí polovinu startovného, registrace je stále otevřena.



Sportovní mítink navazuje na tradici Univerzitního maratonu – štafetového závodu studentů, který byl až do loňského roku součástí Volkswagen Maratonského víkendu. Od letoška se už vysokoškolští reprezentanti nebudou muset prodírat davy běžců ve Starém Městě, čeká je příjemná pětikilometrová trasa napříč pražským parkem, se kterou se bude muset poprat každý člen týmu. Po závodu se sportovci budou moci odreagovat na koncertu kapely UDG.



Za Univerzitu Karlovu se dosud přihlásilo osm družstev. Většinou jsou mezi nimi nadšení běžci nebo odvážlivci, kteří mají rádi nové výzvy, jak ilustruje tým Jsme (z) jedničky z 1. lékařské fakulty UK. „S manželem jsme se několika štafetových závodů a hromadných běhů už zúčastnili, takže víme, jaká tam panuje atmosféra. Když jsem se dozvěděla o Univerzitní štafetě, hned jsem si řekla, že zkusím dát dohromady tým. Podmínky mi umožnily vzít i nezaměstnance UK, takže druhého člena jsem měla hned – manžela. Naše třetí členka, Bára Kasalová, ještě žádný podobný závod neběžela, ale chtěla by si atmosféru velké akce i štafetu jako takovou vyzkoušet, protože běžet za tým je přece jen jiné než běžet pouze za sebe. Ani Marcela Holanová se dosud takové akce neúčastnila, ale ráda zkusí nové věci, a tak sehnat čtvrtého parťáka také nebylo tak těžké,“ usmívala se Michaela Vargová, jejíž tým reprezentuje studijní oddělení 1. LF UK.



A co běžecký závod jeho účastníkům přinese? „Samozřejmě asi největší benefit je zlepšení kondice, navíc běh člověku dost vyčistí hlavu a nával endorfinů taky není k zahazení,“ podotýkají odborníci na slovo vzatí, členové týmu Běžci z ústavu, kteří působí na UK a spjatí jsou také s Národním ústavem duševního zdraví a Státním zdravotním ústavem. A konkurenční tým Jedničky z jedničky, který tvoří další běžci reprezentující 1. lékařskou fakultu UK, se shoduje: „Běhání přináší odreagování od starostí všedního dne a pocit štěstí, obzvlášť když se podaří zaběhnout nějaký osobní rekord.“ Mít takové pocity během zkouškového období se určitě hodí.





Chcete si také protáhnout šlachy na Univerzitní štafetě? Dejte dohromady čtyřčlenné družstvo a přihlaste se. Týmům, které tvoří minimálně tři studenti nebo zaměstnanci UK, univerzita zaplatí polovinu z čtyřtisícikorunového startovného. Neváhejte dlouho, hlásit se je možné jen do vyčerpání startovních čísel.

Jak získat padesátiprocentní příspěvek na startovné:

Zájemci o účast v závodě se mohou registrovat výhradně na stránkách www.runczech.com/stafeta.

Jak postupovat?

- Jména a data narození všech běžců vaší štafety prosím zašlete na e-mailovou adresu pavlina.dvorakova@ruk.cuni.cz (sleva bude poskytnuta v případě, že štafetu budou tvořit minimálně tři běžci, kteří na UK studují nebo mají pracovní úvazek).
- V případě splnění výše zmíněných podmínek vám bude zaslán kód, který použijte pro registraci zde: www.runczech.com (návod, jak uplatnit slevový kód, je k dispozici [ZDE](#)).