

KDYŽ SE TĚLO CHVĚJE

24 hodin pohybu pro osvětu epilepsie

Projekt ve spolupráci se [Společností E](#)

Proč to děláme?

Epileptický záchvat je snadno rozpoznatelný. Mnohem těžší je ale vědět, co se v takové chvíli děje a jak správně reagovat. Přitom právě reakce okolí může být v konkrétní situaci klíčová.

Když se tělo chvěje je charitativní 24hodinová pohybová výzva, která propojuje vytrvalostní běh či chůzi, veřejnost a pomoc. Společným cílem je proměnit kilometry v podporu osvěty o epilepsii a přispět tak k tomu, aby se lidé nebáli pomoci. Proměňme kilometry v porozumění. A porozumění v pomoc.

Nejde o výkon jednotlivce.

Jde o společný součet kroků, solidaritu a odvahu neodvracet zrak.

Běžíme, aby lidé věděli. Aby se nebáli. Aby pomohli.

Základní informace o akci

Projekt vznikl z iniciativy pořadatelského týmu běžeckého závodu Pyšelský kopeček, který se komunitnímu běhání věnuje více než deset let.

- Typ akce: 24hodinová pohybová výzva (ultra běh & komunitní zapojení)
- Cíl akce: finanční sbírka na podporu osvěty epilepsie
- Odborný partner: [Společnost E](#)
- Délka akce: 24 hodin
- Místo konání: Pyšely - fotbalové hřiště SK Pyšely a přilehlý okruh
- Start akce: 12:00 hod.; 24.10. 2026
- Ukončení akce: po uplynutí 24 hodin, tzn. 11:00 hod.; 25.10. 2026

Chceš pomoci s námi?

24hodinová charitativní akce **Když se tělo chvěje** nabízí tři možnosti, jak se zapojit a podpořit tak osvětu o epilepsii. Vyber si způsob, který je ti nejbližší, a staň se součástí této společné iniciativy.

Ultraběžci

- 24 hodin běhu na značeném okruhu
- každý absolvovaný okruh se započítává do celkového součtu kilometrů (vyhlášení v kategorii muži a ženy)
- kapacita: 40 účastníků
- **účast možná od 18 let**

Běžci a chodci – dobrovolní přispěvatelé

- zapojení na 1–5 kol
- zakoupení účastnické kartičky na určitý počet kol / **dobrovolný příspěvek**/
- po absolvování kol se karta odevzdává ve stanu časomíry
- možnost opakovaného zapojení
- pokud chceš, můžeš vzít také kočárek nebo svého čtyřnohého kamaráda
 - Platí ale zákaz volného pohybu psů
 - Prosíme o udržování čistého okruhu

Podpora bez účasti na místě, aneb pronajmi si nohy!

- možnost podpořit výběrem konkrétního běžce a příspěvkem za každé jeho kolo
- možnost dobrovolného finančního příspěvku

Jak funguje finanční podpora

Všechny uběhnuté a nachozené kilometry se po dobu 24 hodin sčítají.

Na základě jejich celkového součtu vzniká finanční podpora osvěty epilepsie.

Hlavními zdroji podpory budou *příspěvky partnerů na základě principu Kč / km*, charitativní část startovního ultraběžců a dobrovolné příspěvky veřejnosti.

Startovné

Startovné ultraběžců je v projektu **Když se tělo chvěje** vědomě rozděleno na dvě části.

Charitativní část startovného

Pevně stanovená část startovného je **v plné výši převedena na podporu aktivit [Společnosti E](#)**, která se dlouhodobě věnuje osvětě epilepsie, vzdělávání veřejnosti a zlepšování informovanosti o tom, jak správně reagovat při epileptickém záchvatu.

1000,- Kč

Organizační část startovného

Druhá část startovného slouží k **zajištění samotného průběhu akce**, aby bylo možné vytvořit bezpečné a kvalitní zázemí pro všechny účastníky.

Z této části jsou hrazeny zejména občerstvení a pitný režim, zázemí a logistické zabezpečení, technické zajištění akce, pamětní medaile a další nezbytné náležitosti.

600,- Kč

Propozice závodu

Prezence

- 24.10. 2026 od 10:00 do 11:30 - *není to dlouho?* /mozeme upraviť podľa počtu prihlásených/
- převzetí startovních čísel
- organizační pokyny
- focení jednotlivců před startem

Okruh

- délka: 6,5 km
- převýšení: +210 m
- povrch: 85 % trail / 15 % asfalt
- trasa je značená

Registrace ultraběžců

- kapacita: 40 účastníků
- účastníci nad kapacitu budou zařazeni jako náhradníci

Zázemí a logistika

- SK Pyšely, fotbalové hřiště (klubovna PENALTA)
- !organizátor negarantuje zabezpečení potravin na akci!
- zajištěné nápoje pro **běžce**: voda, čaj, iontový nápoj
- V ceně startovného zahrnuta teplá večeře a snídaně

- ďalší potraviny a nápoje si zajišťujú bežci sami
- WC a priestor pro uloženie osobných vecí
- v nočných hodinách možnosť odpočinku v šatni

Na mieste je zajištená zdravotnícka pomoc, časomíra, organizačný zázemí a dobrovoľníci.

Doporučení organizátora

- čelovka alebo náhradný zdroj svetla
- oblečenie na prevlečení dle počasia
- zodpovedný prístup k vlastnému zdraviu

Pravidla

- účastníci sa musia prihlásiť na prezenciu
- po každom kole sa hlási v stane časomíry
- trasa sa vedomo nezkracuje
- v lese sa chováme ohľaduplne
- reprodukováná hudba není povolená
- odpadky patrí do pripravených košov
- pri predčasném ukončení je nutné sa odhlásiť v stane časomíry
- do celkového součtu se nezapočítává kolo dokončené po časovém limitu

Porušení pravidel může vést k vyřazení ze závodu bez nároku na vrácení startovného.

Když se tělo chvěje, nejde jen o to, co se děje. Jde i o to, kdo je v tu chvíli nablízku.
Jde o porozumění a správnou reakci okolí - odvahu nezůstat stát stranou a ochotu pomoci.

Každý krok se počítá. Každá reakce také.

Děkujeme každému, kdo se rozhodne být součástí této výzvy.

-by som niekde pridal info **Potraviny zabezpečené organizátorom pre ultra bežcov a tímy:** organizátor negarantuje zabezpečenie potravín na podujatí. Potraviny si zabezpečujú samotní bežci na čo môžu využiť aj prevádzku bufetu počas otváracích hodín, alebo ďalších bufetov na Kolibe počas ich bežnej prevádzky. Okrem toho v cene startovného jedno teplé jedlo večer - večera a druhé rano- snídane/

Tiez k startovnému dať 1000,- Kč charitatívna časť a 600,- Kč organizačný príspevok

Zvaziť ešte kategóriu tímov - ja by som bol za