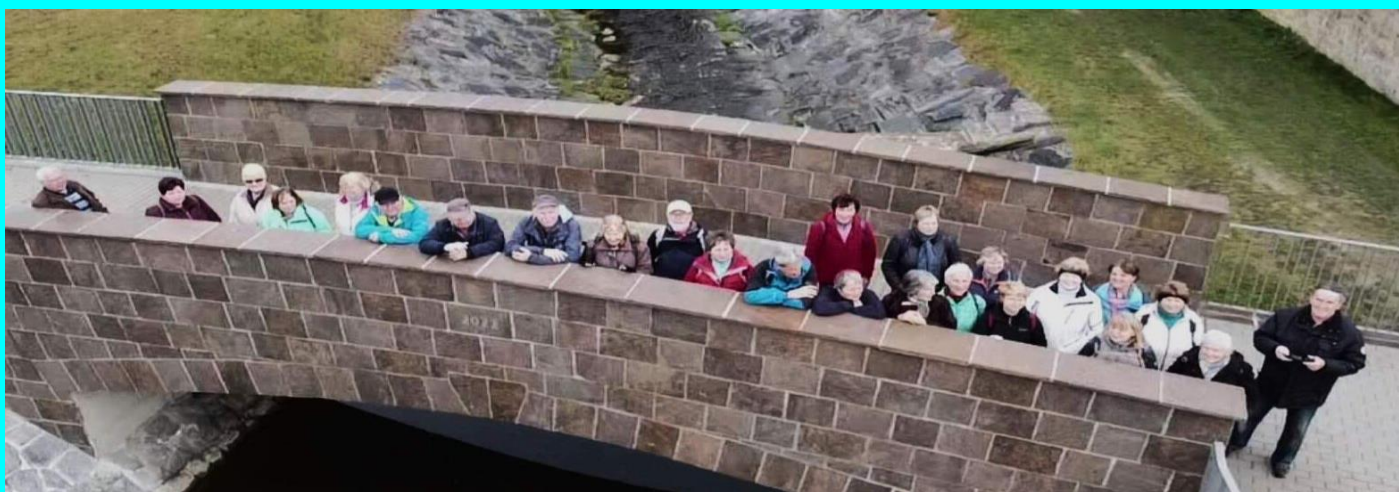




Pochod pro mozek 2024

Nápad na zorganizování Pochodu pro mozek vzešel před lety od trenérky paměti a spoluzakladatelky organizace Právě teď! Ivety Luxové, která chtěla v rámci Národního týdne trénování paměti upozornit na to, že pro úspěšné stárnutí nestačí pouze cvičit mozek, ale je třeba mozku dodat i dostatek kyslíku – jinými slovy je nutné se i hýbat a ideálně provozovat obě aktivity souběžně. Každoročně se k této téměř celostátní akci přidávají nové a nové seniorské organizace. Náš klub se zapojil již před 2 lety a letos jsme se opět rozhodli pochod uspořádat.

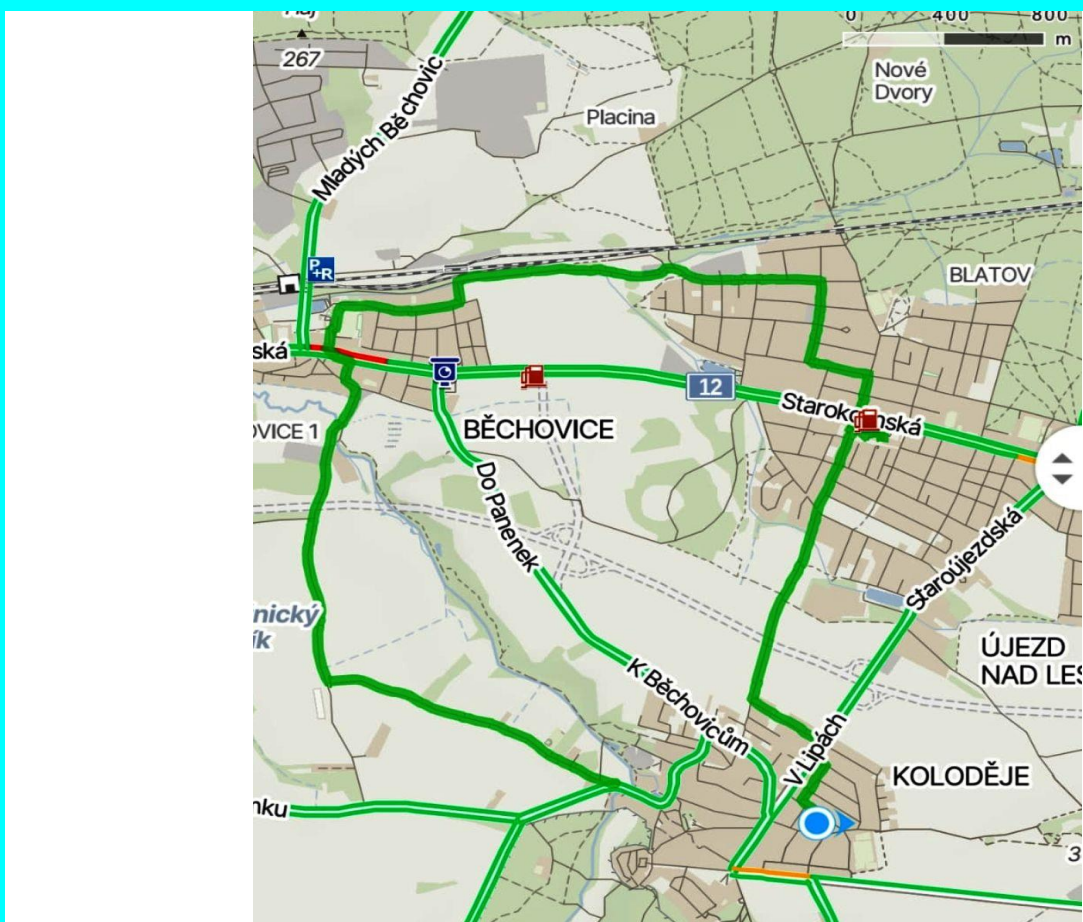
V rámci příprav pochodu si Jitka Drašarová s Helenou Skřivanovou prošly různé trasy v okolí Koloděj a nakonec byly vybrány 3 možnosti a to s ohledem na velice rozdílné fyzické možnosti členů našeho klubu. Naši akci jsme přihlásili i do celorepublikových příprav.



Ve čtvrtek 14. března v 9.00 dopoledne se sešlo 25 členů KKS na novém mostku přes Rokytku. Po povinném vyfocení celé skupiny jsme vyrazili Prostřední cestou. Na konci u letiště jsme zamířili směr Běchovice, kam došli všichni společně. Zde se ale rozdělili účastníci pochodu do skupinek podle výkonnosti. Ti, jimž již byly vyměněny některé klouby (v kyčlích či kolenech), zvolili k návratu domů MHD. I tak ušli trasu dlouhou 4 km. Většina účastníků v několika skupinkách zvolila stezku podél trati vedoucí na Blatov. Odtud část lidí dojela do Koloděj autobusem (ti ušli pěšky 7 km), další skupinka došla domů Blatovskou stezkou (celkem 9 km pěší chůze). No a nejvýkonnější skupina (Jitka z Helou) zdolala nejdelší trasu - 11 km.

Poř.č.	Příjmení a jméno	VĚK
1.	ČERVENKA Jiří ing.	78
2.	ČERVENKOVÁ Jitka ing.	78
3.	ČINÁTL Karel ing.	79
4.	ČINÁTLOVÁ Hana RNDr.	77
5.	DRAŠAROVÁ Jitka	74
6.	ERBENOVÁ Jana	72
7.	HODÍK Jiří ing.	72
8.	HODÍKOVÁ Jitka	71
9.	HOLEK Miloš	73
10.	CHEJNOVÁ Drahomíra	70
11.	JEŘÁBEK Ladislav	76
12.	JEŘÁBKOVÁ Jiřina	72
13.	NETTL Jan	76

14.	NETTLOVÁ Alexandra	75
15.	NIGRINOVÁ Milena	75
16.	PIŠINGEROVÁ Zdeňka	66
17.	ROUBALOVÁ Marie	76
18.	RÝDL Milan ing.	75
19.	RÝDLOVÁ Ivana ing.	75
20.	RYCHNOVSKÁ Hana	71
21.	SKŘIVANOVÁ Helena	70
22.	TUHÁ Marcela	73
23.	VÁCHOVÁ Vlasta	77
24.	VIDETIČOVÁ Hana	69
25.	ZEMANOVÁ Lída	75
	věkový průměr	73,8



Zvítězili jsme všichni a to hlavně sami nad sebou a nad vlastní pohodlností! Jo a kromě trénování svalů i mozku jsme se také zaslouženě odměnili – někdo v pekárně v Běchovicích, jiní v cukrárně na Blatově.



Počasí nám přálo, všichni byli spokojeni a tak se asi Pochod pro mozek stane pravidelnou součástí programu Klubu kolodějských seniorů i v příštích letech.

TEXT: Hana Rychnovská FOTO: Lád'a Jeřábek