
Mind Run

Projekt **MindRun** vznikl s cílem podpory duševního zdraví fyzickou aktivitou. Chceme šířit radost z běhu a pohybu a vytvářet tak komunitu podobně naladěných lidí.

Scházíme se jednou za 14 dní v pondělí v 17:00

V roce 2023 proběhlo již celkem 6 MindRun běhů:

27.2. v Divoké Šárce

13.3. ve Stromovce

27.3. na Letné

3.4. v Hostivaři

24.4. v Krči a

22.5. v Prokopském údolí.

Vítání jsou VŠICHNI bez ohledu na předešlé běžecké zkušenosti. Na místě je vždy možné převléknout se a nechat si osobní věci.

27.2.2023 | Divoká Šárka



Na náš první společný běh jsme se sešli v pondělí 27.2. Ve skromné, né však slabé skupině, šesti studentů jsme vyběhli do parku Divoká Šárka. Zúčastnit se nezapomněla ani paní prodávka pro internacionalizaci Lenka Henebergová. Počasí nám hrálo do karet a při výběhu nám přestalo sněžit. Užili jsme si tak i pohádkový západ slunce. Trasa vedla po příjemné cestě údolím mezi skalami a podél potůčku. Po závěrečném zdolání kopce jsme se pokochali nádherným zaslouženým výhledem na krásy přírody Divoké Šárky. V konečné rovince jsme napočítali přibližně 4.5km. Běh jsme si všichni moc užili, načerpali motivaci a nadšeně se těšíme na budoucí běh, který je naplánován na pondělí 13.3.

13.3.2023 | Stromovka



Na dalším běhu nám opět vyšlo nádherné počasí. Na začátku akce nás přivítali v planetáriu, kde jsme si u milé obsluhy odložili věci. Sluníčko nás nabilo takovou energií, že nám nestačila rozloha Stromovky a doběhli jsme až k loděnici FTVS do Troji. Po krátkém protažení na nás čekala cesta zpět do Stromovky podél Vltavy doprovázena opět nádherným západem slunce. I po zdolání 6 km účastníci odcházeli nabíti pozitivní energií a s úsměvem na tváři.

27.3.2023 | Letná



Za dalších 14 dní nás opět čekal další ze série našich běhů na podporu psychické pohody, projekt MindRun. Tentokrát jsme objevovali krásy přímo srdce Prahy. Sraz jsme měli u samotné katedrály sv. Víta. Při výběhu nám lehce sněžilo, počasí se nám ale v průběhu opět umoudřilo a my jsme si to za svitu sluníčka namířili směr Letná. Těšila nás zatím největší účast, kdy se jednalo o velmi různorodou skupinu nejen z České republiky ale i Slovenska, Španělska nebo dokonce Jordánska. Dorazili jak učitelé tak studenti z několika fakult. Po Letné a okolí jsme naběhali celkem krásných 5,5 km. A už jsme vyhlíželi další akci, která z důvodu Velikonoc bude již za týden.

3.4.2023 | Hostivař



Za týden od běhu na Letné nás čekaly krásy Hostivařského parku. Sice za menší účasti, ale zato ve velmi přátelské atmosféře. Na počasí jsme opět měli štěstí. Od univerzitního sportovního centra jsme vyběhli směr Hostivařský park. Poté, co jsme se dostali hlouběji do parku, jsme již neměli pocit, že se stále nacházíme v Praze. Pokračovali jsme podél břehů hostivařské přehrady. Mírně nás zaskočila rekonstrukce cesty a přehrady a potkala nás tak trochu náročnější cesta do kopce. Do 5 km nám tentokrát sice chybělo 100 m, ale všichni to krásně zvládli a bylo to výborné odreagování od všech starostí a načerpání energie do dalších pracovních dnů.

24.4.2023 | Krč



Po delší odmlce z důvodu velikonočních svátků jsme se sešli až 24.4. Přivítali jsme některé známé a některé nové tváře již na metru Hostivař a společně se vydali do TC Spořilov, kde nám bylo poskytnuto zázemí správcem tenisových kurtů. Vyrázili jsme oběhnout celý Krčský park. Obklopeni nádhernou přírodou jsme opět unikli ruchu Prahy a měli pocit, že se nacházíme hluboko v lese. Až jsme unešením přeběhli odbočku. Avšak běželo se nám lehce a tak jsme uběhli zatím nejdelší vzdálenost, a to 6,5 km. Věříme, že si běh opět všichni užili a dobili baterky. Již se nemůžeme dočkat na další běh ze série MindRun, který nás čeká hned po svátcích 22.5. v Prokopském údolí.