

## Co je RUN for ProCit?

Již **devátý ročník charitativního** rodinného **modrého běhu**, který se koná v sobotu **26. dubna 2025**, proběhne v Plzni, v Borském parku. **Výtěžek je určen rodinám**, které pečují o **dítě s poruchou autistického spektra (PAS)**.

Příspěvek lze zakoupením startovního nebo koupí drobného dárku v den závodu.

Registrace na místě bude spuštěna od 8:30 hodin. Start dětského běhu vypukne v 10:00 hodin, běh na 2 km bude v 10:15 hodin a běh na 5 km v 10:45 hodin. Dále je možné absolvovat 2 km trať ve formě nordic walking za vedení lektora z Centra tělovýchovy a sportu FPE. Online registrace k závodu je možná do 25. dubna 2025 do 12:00 hodin.

Záštitu nad akcí převzal radní města Plzně Jiří Šrámek.  
Patron letošního běhu je Pavel Režný, muzikálový herec a zpěvák, držitel ceny Thálie 2020.

Běžíme pro podporu ProCitů, pro kamarády a pro radost.

Stažení fotografií ze SelfieMATu najdete na webu [www.selfiemat.cz](http://www.selfiemat.cz) (<http://www.selfiemat.cz>) pod heslem: procit

Výsledková listina 2024 - 2 km (<resources/V%C3%BDsledky%202km.pdf>)

Výsledková listina 2024 - 5 km (<resources/V%C3%BDsledky%205km.pdf>)

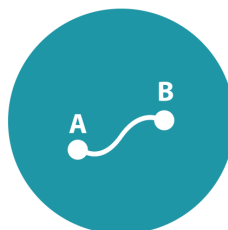
RUN for ProCit 2023



**TERMÍN BĚHU**  
SOBOTA 26. dubna 2025



**MÍSTO KONÁNÍ**  
Borský park  
GPS: 49.7235139N,  
13.3680686E



**KATEGORIE:**  
mládež do 18 let,  
muži 19-39 let, muži 40+,  
ženy 19-39 let, ženy 40+



**STARTOVNÉ ONLINE DO**  
**25. 4. 2025**  
550 Kč  
**STARTOVNÉ NA MÍSTĚ**  
600 Kč

Dětský běh pro děti do 10 let  
zdarma  
(bez startovního čísla)



# Run?! Proč mám někam běžet?

## Máme pro vás 10 dobrých důvodů.

**Protože běhat umí každý!** Kdo umí chodit, umí i běhat. Neztrácejte čas přemýšlením nad tím, jak správně pokládat nohy, jak držet ruce, na kolik kroků se nadechnout, prostě se rozeběhněte a běžte

**Protože běh činí člověka šťastným!** Při běhu se uvolňují endorfiny, což jsou hormony štěstí. Ty působí pozitivně nejen na náladu během běhání, ale i po běhání.

**Protože během dělám dobrý skutek!** Běžci jsou motorem při vybírání finančních prostředků pro potřebné. Stačí, když se k nám přidáte a část startovního půjde na konto veřejné sbírky ProCit.

**Protože při běhu pálím ekologicky pneumatiky!** Při běhání se vám podaří z vaší pneumatiky na břicho udělat rovné břicho zhruba o 40% rychleji než při jiných typech sportů.

**Kdo běhá, nemusí běhat k lékaři.** Pravidelné běhání posiluje imunitní systém a učiní vás rezistentními proti infekcím i nadřizným všeho druhu.

**Protože běhání podporuje kreativitu.** Potřebujete vymyslet projekt? Napsat text? Vyřešit problém, se kterým nemůžete hnout? Proběhněte se! Při běhání je váš mozek zásoben kyslíkem až o 25 % více, než když sedíte.

**Běžci jsou lepší milenci!** Podle studie Cornell University (USA), vykazují běžající muži srovnatelnou sexuální výkonnost jako o 2 – 5 let mladší muži, kteří neběhají a u běžkyň se posouvá nástup menopauzy též o 2 – 5 let.

**Najdete nové přátele.** Nejen během Run for ProCit určitě najdete takové, s nimiž vás bude spojovat víc než jen běh.

**Běhání dělá pevný zadek!** Běhání posiluje hýžděové svaly lépe než jakékoliv posilovací cvičení. Ještě lepší než běhání je v tomto případě běhání do schodů.

**Protože běhání je totálně cool!**

(<https://www.kudyznudy.cz/>)



## Kontakty

[www.autismusprocit.cz](http://www.autismusprocit.cz) (<http://www.autismusprocit.cz>)

+420 777 700 766

[procitoc@autismusprocit.cz](mailto:procitoc@autismusprocit.cz) (<mailto:procitoc@autismusprocit.cz>) - sociální pracovnice

[procitpec@autismusprocit.cz](mailto:procitpec@autismusprocit.cz) (<mailto:procitpec@autismusprocit.cz>) - speciální pedagog

[procitoc@autismusprocit.cz](mailto:procitoc@autismusprocit.cz) (<mailto:procitoc@autismusprocit.cz>) - speciální pedagog

[procit@autismusprocit.cz](mailto:procit@autismusprocit.cz) (<mailto:procit@autismusprocit.cz>) - vedení organizace

[procit@autismusprocit.cz](mailto:procit@autismusprocit.cz) (<mailto:procit@autismusprocit.cz>) - vedení organizace

## Sociální sítě

[www.facebook.com/ProCitPlzen](http://www.facebook.com/ProCitPlzen) (<http://www.facebook.com/ProCitPlzen>)

[www.instagram.com/runforprocit](http://www.instagram.com/runforprocit)

[www.youtube.com/watch?v=ziNNhU9JiQ4](https://www.youtube.com/watch?v=ziNNhU9JiQ4)

[www.youtube.com/watch?v=74b0YW7Ffps](https://www.youtube.com/watch?v=74b0YW7Ffps)

[www.youtube.com/watch?v=OKiiKXAJYww](https://www.youtube.com/watch?v=OKiiKXAJYww) (<https://www.instagram.com/runforprocit/>)

Občanské sdružení ProCit, z.s.

IČ: 22909486

Sídlo: Kaznějovská 1517/51, Bolevec

323 00 Plzeň

Najdete nás: Smetanovy sady 114/15

301 00 Plzeň

