

Adventní běhání 2025 se blíží. Zapojit se může každý



26. 11. 2025 11:28

Prosinec je pro mnoho lidí obdobím shonu, cukroví a zavírání se doma před zimou. Právě proto vzniklo Adventní běhání – charitativní výzva, která propojuje pohyb s pomocí druhým a každý rok rozhýbe tisíce lidí napříč všemi kraji.

Do výzvy se může zapojit každý bez ohledu na věk, výkonnost nebo místo, kde žije. Stačí si každý den vyšetřit alespoň 30 minut a vyběhnout také! Svůj výsledek můžete zaznamenávat pomocí aplikace STRAVA a [zde](#) se zapojit do „adventáckého“ žebříčku. A na konci adventu můžete pomoci tak, že na podporu příběhů Adventního běhání pošlete tolik Kč, kolik jste naběhali kilometrů.

Od roku 2018 se díky Adventnímu běhání podařilo vybrat více než 11 milionů korun, které podpořily 89 lidí, jejichž život zasáhla těžká nemoc nebo náročná životní situace. Výzva tak má nejen sportovní, ale i silný lidský rozměr a dává účastníkům pocit sounáležitosti a smyslu.

Liberecký kraj byl loni pátý – jak dopadne letos?

Liberecký kraj se loni umístil v žebříčku na 5. místě a pořadatele velmi těší, kolik lidí se zapojilo. Letos bychom rádi motivovali ještě více obyvatel kraje, škol, sportovních klubů či pracovních kolektivů, aby si našli půlhodinu pro sebe, a tím zároveň pomohli někomu jinému. V rámci Adventního žebříčku se můžete připojit k Libereckému kraji a sbírat kilometry s námi!

„Adventní běhání krásně ukazuje, že i zdánlivě malý krok může mít velký dopad. Stačí půlhodina pohybu a můžete udělat něco pro svoje zdraví, pro dobrou náladu i pro lidi, kteří pomoc opravdu potřebují. Budu ráda, když se do výzvy zapojí co nejvíce lidí z našeho kraje,“ říká Jitka Skalická, radní pro resort školství a sportu.

Více informací o projektu lze nalézt na odkazu <http://www.adventaci.cz>.

