

Už trénujete na podzim? Birell se blíží...



Birell Grand Prix se blíží

Léto je v plném proudu a vy jistě, stejně jako my, poctivě trénujete na 10 km smíšený běh nebo dámský 5 km běh. Ani letošní rok nebude výjimkou a Vy opět můžete získat startovní číslo přes [Světlo pro svět](#). Na startu se mimo jiné setkáte s našimi nevidomými běžci a jejich traséry.

Pokud ještě nemáte, můžete si od nás zakoupit žluté běžecké tričko s reflexním logem a společně tak zažlutíme centrum Prahy. Kdyby Vám za osmým kilometrem docházeli síly, nezapomeňte se podívat doleva na Letenské schody ozářené svíčkami ve tvaru Afriky. Uslyšíte africké bubny a jejich rytmus Vás požene do cíle s myšlenkou, že neběžíte pouze pro sebe, ale i pro dobrou věc.

Birell Grand Prix i Adidas běh se běží 10. 9. 2016 - nočním centrem Prahy.



Mattoni 1/2 maraton Ústí nad Labem

Letošní rok je výjimečný tím, že se běžeckých závodů nemůžeme nabažit, a proto jsme přidali ještě jeden závod **Mattoni 1/2 maraton Ústí nad Labem**, který se běží 17. 9. 2016. Pokud budete mít zájem, tak neváhejte, jelikož už nám zbývá pouze 9 startovních čísel!



Naší nejbližší akcí je hudební festival **Mighty Sounds**, v rámci projektu Hudbou proti slepotě, který startuje již 22. července na Letišti Čápův dvůr u Tábora. Můžete dorazit k nám na stánek, vyzkoušet si slepodráhu nebo si v průběhu celého dne od našich dobrovolníků zakoupit voskovou svíčku, kterou v sobotu 23. července večer všichni společně zapálíme a pošleme tak symbolické světlo do Afriky. Celý výtěžek z prodeje bude věnován na oční péči (operaci šedého zákalu a trachomu) v Etiopii.



Ondra Zmeškal, jméno o kterém bylo nedávno slyšet v souvislosti s maratonem na Velké Čínské zdi. Jako první nevidomý společně s Honzou Baurem v květnu zdolali neuvěřitelné množství schodů, nerovností a tropické klima, aby doběhli do cíle. Zajímalo nás, čím se bude Ondra zabývat dál? A asi se už ani nebudete divit, že je to další velká výzva pro nevidomého člověka.

Začátkem srpna se Ondra zúčastní [Handy Cyklo Maratonu 2016](#).

Co to přesně je a jak Ondra trénuje se dozvíte přímo z [Ondrova blogu](#), který je nesmírně vtipně psaný.

Světlo pro svět nemůže u celé akce chybět, proto budeme po celou dobu dělat Ondrovi podporu při jeho dlouhé cestě z Prahy do Bratislavy a zpět, při které musí projet celkem 14 krajů. Můžete Ondru a ostatní přivítat společně s námi v sobotu 6. 8. 2016 v Dejvicích na kulaťáku.



 **SVĚTLO**
PRO SVĚT

LIGHT FOR THE WORLD