

ZŠ TGM Borohrádek pořádá

1. VIRTUÁLNÍ BĚH

15. – 31. 3. 2021

CO BUDU POTŘEBOVAT?

- chuť vyběhnout (projít se)
- zvolit si délku trasy dle svých fyzických možností
- sportovní oblečení a obuv
- krokoměr nebo aplikaci v telefonu

DÉLKA TRASY

- 2 km
- 4 km
- 7 km

Délku trasy si zvol dle svých fyzických možností.

I při běhu (chůzi) nezapomínej dodržovat **hygienická opatření a nařízení vlády ČR!!!**

JAK SVOJI AKTIVITU ZAZNAMENÁM?

- využij funkcí svého chytrého telefonu (hodinek, krokoměru)
- ještě než vyběhneš (vyjdeš), nezapomeň spustit aplikaci, která aktivitu zaznamená
- udělej screen obrazovky, můžeš vyfotit i sám sebe/ sama sebe a svůj výkon pošli na adresu **michaela.bastlova@zsboro.cz**

NEJLEPŠÍ BĚŽCI/CHODCI BUDOU ODMĚNĚNI



(ocenění proběhne v několika kategoriích)