

Zářijový Lhotecký běh prověří letní rodinnou přípravu

24.8.2023 - Petr Burda | Městská část Praha 12

Nejčastější výmluvou bývá: venku je ošklivo nebo já chci ještě spát. Najít motivaci vstát z gauče a vyběhnout nebývá hračka. Přesto každý trénink, kdy se člověk donutí vyšetřit si chvilku pro sebe a svou tělesnou zdatnost, pomáhá zlepšit náladu. Nyní se před vámi otevírá příležitost posilnit nejen svou motivaci. A to kvůli Lhoteckému běhu - tradiční akci, která rozpohybuje lesopark na pražské Lhotce. Již sedmý ročník série závodů se uskuteční v sobotu 9. září odpoledne.

Na start se mohou postavit nejen zkušení borci, ale i ti nejmenší. Startujeme na dráze od vzdálenosti 50 metrů. I vaše děti tak mohou zažít, jaké je to stanout „na bedně“. Kromě svého koníčku i snaze vejít se v létě do plavek můžete udělat něco dobrého i pro své nejbližší.

PS: Rada pro děti, co budou číst tyto řádky. Vezměte rodiče za ruku a řekněte: „Já si to chci zaběhnout.“

Sedmý ročník Lhoteckého běhu skýtá program plný zábavy pro celou rodinu. „V prostoru startu a cíle budou pro děti připraveny soutěže a hry. Pro pořádné sportovní vyžití těch nejmenších bude připraven také skákací hrad,“ přibližuje za organizátory Petr Burda.

Centrem sportovního odpoledne se druhý zářijový víkend stane areál FC Tempo na Lhotce. Pro dětské závodníky je připraveno několik tras v délkách 20, 50, 250 a 500 metrů. Změřit síly však mohou i starší. K volbě mají dvou-, pěti- a sedmikilometrové okruhy, které vedou podél Zátíšského potoka.

Všechny podrobnosti včetně způsobů dopravy je možné najít na webu [lhoteckybeh.cz](https://www.lhoteckybeh.cz).

„Jen málokdo viděl běžet i pana faráře. Slibuji, že několik metrů poběžím také,“ vybízí s úsměvem lhotecký duchovní Stanisław Góra. Letošní již sedmý ročník akce, kterou pořádá farnost Panny Marie Královny míru, proběhne za podpory městských částí Praha 4 a Praha 12. Vyprahlé závodníky, ale i jejich podporovatele jistě potěší, že v areálu FC Tempo se nachází restaurace U Krychle, která nabízí venkovní posezení či dětské hřiště s nejrůznějšími prolézačkami.

Neptej se, co mohou udělat ostatní pro tebe. Zeptej se, co můžeš 9. září udělat pro druhé. Odpovědí může být Lhotecký běh. První závod startuje ve 13:15. Zaregistruj se na www.lhoteckybeh.cz nebo na místě – startovné je zdarma.

<https://www.praha12.cz/zarijovy-lhotecky-beh-proveri-letni-rodinnou-pripravu/d-99421>