

# 7. ročník Dvanáctka běhá (2024)

20.12.2023 - Alexandra Hromadová | Městská část Praha 12

**Městská část Praha 12 v rámci programu Dvanáctka aktivní připravila pro všechny příznivce pohybu a zdravého životního stylu pravidelné společné lekce běhu pod vedením zkušeného trenéra. Hlavním cílem je nabídnout běžecké lekce a doprovodné sportovní aktivity, kterých se mohou zúčastnit všichni zájemci zdarma. Všem zájemcům o běžecké lekce je rovněž poskytnuta pomoc pro zvládnutí správné techniky běhu.**

Běžecké tréninky jsou otevřeny všem věkovým kategoriím. Zúčastnit se mohou jak úplní začátečníci, tak pokročilí běžci. Na každé hodině jsou běžci rozděleni do dvou výkonnostních skupin: začátečníci a pokročilí. Každá skupina má svého vlastního trenéra.

Kdy: od 4. ledna do 27. června 2024, každý čtvrtek od 18:00 do 20:00

Kde:

- lichý týden: TJ Spartak Modřany v Modřanské rokli. Sraz je na házenkářském hřišti.
- sudý týden: TJ Tempo Praha, ulice Zelenkova 530/3, Praha 12. Sraz je u dětského hřiště.
- od 5. ledna do 28. března se běhá jen v TJ Tempo

V obou areálech je pro účastníky připraveno zázemí v šatnách včetně sprch.

Přihlašování: na lekce běhání není potřeba se předem přihlašovat, stačí přijít včas na místo srazu.

Zdarma pro občany MČ Praha 12.

Trenér pro pokročilé běžce:

Jiří Kalista, jirikalista@seznam.cz, tel. 604 972 334

Jiří Kalista, narozen 7. 2. 1971, začínal a působil v oddíle rychlostní kanoistiky Sparta Praha, poté v TJ Lokomotiva Praha. Je také pořadatel a zakladatel závodu Modřany Ravine Run!, který oslavil již 20 let. Mezi záliby Jiřího Kalisty patří běhání, cyklistika, zimní plavání, běh na lyžích, hiking.

Trenérka pro začátečníky:

Iva Bejčková, iva@hop4.fit, tel. 724 036 477

Ing. Iva Bejčková je zakladatelka společnosti Hop4Fit a lektorka kurzů dětí a cvičení pro ženy. V roce 2015 absolvovala rekvalifikační kurz Instruktorka Bodystylingu a je držitelkou několika certifikací – Fitmami Instruktorka, Fitmami In-line Instruktorka, Instruktorka základních pohybových aktivit dětí a mládeže, Výživový poradce aj. Iva má dvě děti a má ráda hory, otužování, jízdu na kole a in-line bruslení.

Jedná se již o 7. ročník této sportovní akce Dvanáctka běhá. Akce se setkala v minulosti s velkým ohlasem a zájmem ze strany veřejnosti.

[https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=102126&id\\_org=80112](https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=102126&id_org=80112)