

Všechny cesty vedou do Říma

*Výzvy činí život zajímavým
a překonávání výzev dává životu smysl.*

Joshua J. Marine

Virtuální pout' do Říma. Rčení, že *všechny cesty vedou do Říma*, jistě znáte. Najdeme ho nejen v češtině, ale i v dalších jazycích. Římské silnice se ve své době staly fenoménem, hlavní cesty spojovaly důležitá místa, a tak či onak všechny končily nebo začínaly v Římě. Odtud tedy toto známé rčení. Řím je krásné historické „věčné město“, do kterého již ve středověku proudili poutníci. Staňte se také jedním z poutníků, i když jen virtuálním. Vydejte se se mnou na cestu či chcete-li pout' do Říma. Bude mi ctí být vaší průvodkyní!

Chůzi miluji a během posledních let se ze mě stal chodec, pochůzkář, průvodce i tulák. Ujít svižným a rázným krokem pár kilometrů během chvíle je pro mě hračka. Chůze má blahodárný vliv na všechny aspekty mého života. Chůze vyhovuje mému tělu a baví mě, jak jsem při ní sama se sebou. Intenzivně si vychutnávám čistou radost z pohybu, života, bytí, a také přemýšlím, hloubám, rozjímám, přemítám a vymýšlím. A vymyslela jsem virtuální pout' do Říma.

Ale hezky od začátku... Tahle moje osobní výzva vznikla jako důsledek protipandemických opatření onemocnění Covid 19 a lockdownů. Zařadit chůzi do svých každodenních aktivit bylo v té podivné době ještě důležitější než kdykoliv předtím. Vzhledem k tomu, že většině jiných pohybových aktivit nebylo téměř možné se věnovat, chůze mi (a určitě

nejen mně) pomáhala zůstat alespoň trochu v kondici, zachovat si duševní svěžest a posilovat imunitu pohybem na čerstvém vzduchu.

O co ve výzvě jde?

Inspirovala mě výzva 10 000 kroků denně, a proto jsem se původně chtěla držet této magické hranice. Ale věděla jsem, že v realu to asi moc fungovat nebude. „Desítka“ se mi zdála frustrující a bylo mi jasné, že to musí být aktivita, která mě nebude předem odrazovat svou náročností. A to nejen fyzickou, ale i časovou. Proto jsem zvolila jinou měřící jednotku. Cíl mojí virtuální poutě se změnil na matematický bod, kolik kroků, potažmo hodin, dnů a měsíců musím jít, abych došla do cíle, do Říma. Jsem z Českých Budějovic a do Říma to je asi 1200 km. A právě tuto vzdálenost se snažím za rok urazit, tedy každý měsíc mám cíl ujít 100 km. K tomu mi stačí každý den ujít asi 3,5 km. No uznejte, to je celkem milosrdné číslo a tempo. K měření ušlých kroků mi stačí aplikace krokoměru v mém mobilním telefonu, která mi ukazuje nejen počet kroků (kilometrů) každý den, ale zároveň i jejich součet za měsíc a rok. Mobilní telefon nosím u sebe jen při cílené vycházce, ostatní denní kroky nepočítám, ani u sebe telefon nemám. Postupuji krok za krokem. A jak postupuji a jak jsem úspěšná, mohu každý den zjistit na oblíbeném portálu www.mapy.cz. Lze si i mapu vytisknout a každý den si označit, kam až jste došli. Hlavním cílem je zvládnout tuto virtuální pout' do Říma za rok.

Zvu vás na virtuální pout' a za rok (nebo u mnohých dříve) se spolu sejdem ve věčném městě Římě. Záleží na vaší aktivitě. Chůze je skvělý odrazový můstek, který na-startuje naší kondici a počítání kroků je výborný pomocník.