

# Běh pro Paraple propojí pohyb s podporou lidí po poranění míchy

Do květnové výzvy se může zapojit kdokoli a odkudkoliv.

Praha, 30. března 2026 – Centrum Paraple zahajuje registrace do 26. ročníku [Běhu pro Paraple](#), tradiční akce, která motivuje k pohybu a podpoře lidí po poranění míchy. Měsíční výzva vyvrcholí závěrečným dnem s doprovodným programem pro děti i dospělé. Účastníci se mohou zapojit jakýmkoli pohybem včetně běhu, chůze i jízdy na kole, bruslích či vozíku.

Od 1. do 29. května 2026 se do charitativní výzvy může zapojit kdokoli a odkudkoliv. Výtěžek ze startovního přispívá na financování zdravotní, sociální i psychologické péče o lidi po poranění míchy.

„Běh pro Paraple má za sebou přesně čtvrt století tradice. Díky účastníkům předchozích ročníků se nám podařilo vybrat přes 14 a půl milionů korun, které pomohly pokrýt náklady na pobyt v Centru Paraple pro 67 lidí. Akce je výjimečná v tom, že se může zapojit úplně každý – sportovec i ten, kdo se chce jen tak projít a podpořit lidi po poranění míchy v jejich návratu k aktivnímu životu. Každý pohyb se počítá,“ říká **David Lukeš, ředitel Centra Paraple**

## Startovné pomáhá vracet soběstačnost

Každý účastník svou registrací **ve výši 450 Kč** přispívá na rehabilitační programy, sociální poradenství i nácvik soběstačnosti pro lidi po poranění míchy. Konkrétně může tato částka pokrýt například **nácvik oblékání trika**. Ten zahrnuje nejen samotné oblečení, ale i překonání obav z pohybu, posílení rukou nebo zvládnutí běžných situací, jako je podat si triko ze skříně či převléct se během dne.

„Pro většinu lidí je oblečení trička otázkou pár vteřin. Pro člověka po poranění míchy to ale může být velké vítězství na cestě k větší nezávislosti. Když se tyto běžné činnosti znovu naučí, získá jistotu a může je bezpečně zvládat sám. I díky lidem, kteří se zapojí do Běhu pro Paraple, můžeme tyto důležité kroky uskutečňovat,“ doplňuje **David Lukeš**.

## Finále na Slavii

Běh pro Paraple vyvrcholí **31. května na Atletickém stadionu Slavia Praha**, kde se v roce 2000 konal vůbec první Běh pro Paraple. Ve 13 hodin zde odstartuje odpolední závěrečná akce s doprovodným programem pro děti i dospělé. Návštěvníci se mohou těšit například na hudební vystoupení, tombolu, stánky partnerů i hodnotné ceny pro vítěze.

Více informací a registrace: [www.behproparaple.cz](http://www.behproparaple.cz)

Kontakt pro média:

**Kristýna Marešová**

Vedoucí komunikace a PR

Email: [Kristyna.maresova@paraple.cz](mailto:Kristyna.maresova@paraple.cz)

Mob.: 725 954 790

[www.paraple.cz](http://www.paraple.cz)

O společnosti Centrum Paraple

Centrum Paraple je obecně prospěšná společnost založená Zdeňkem Svěrákem a občanským sdružením Svaz paraplegiků. Od roku 1994 pomáhá lidem na vozíku po poranění míchy a jejich rodinám zvládat náročnou životní situaci. Poskytuje podporu těm, kteří ochrnuli po úrazu nebo nemoci, i lidem, kteří s tímto handicapem žijí dlouhodobě a potřebují pomoc při řešení obtížných situací. Činnost organizace je přibližně z 50 % financována z darů fyzických a právnických osob; tyto prostředky Centrum Paraple využívá k financování přímých služeb, pomoci a péče o klienty s poraněním míchy.



Pomáháme  
najít cestu dál