

ADRAběh 2025 pomáhá osamělým. Dobročinná akce se vrací po rekordním ročníku

V květnu odstartuje další ročník ADRAběhu, tradiční sportovně-dobročinné výzvy humanitární organizace ADRA. Letos se běží pod mottem „**Osamělost není radost**“. Cílem je rozšířit veřejnost pro dobrou věc – konkrétně na podporu dobrovolnických programů, které pomáhají lidem trpícím osamělostí. Startovní poputeje na podporu dobrovolnických programů ADRA.

ADRAběh není o výkonech, je hlavně o solidaritě a lidskosti. Svým pohybem účastníci pomáhají přinášet radost lidem, kteří zůstali na své starosti sami – seniorům, dětem v dětských domovech, lidem s hendikepem nebo dlouhodobě nemocným. Do běhu se široká veřejnost může zapojit od 5. do 18. května 2025 – buď prostřednictvím **společných běhů ve vybraných městech**, nebo **virtuálně odkudkoli**.

Kde a jak se zapojit?

Společné běhy proběhnou letos v těchto městech: **Brno, České Budějovice, Frýdek-Místek, Havířov, Klatovy, Kroměříž, Liberec, Ostrava, Praha, Příbram a Rožnov pod Radhoštěm**. Kompletní časy a místa startů najdou zájemci na [webu organizace](#).

Ti, kdo se nemohou přidat osobně, se mohou zapojit **virtuálně** – stačí se zaregistrovat, zaplatit symbolické startovní a vydat se na vlastní trasu, ať už jde o běh v parku, procházku v přírodě nebo výstup na oblíbený kopec.

Osamělost jako vážné téma

Téma osamělosti se dostává stále více do popředí nejen v Česku, ale i ve světě. Výzkumy ukazují, že dlouhodobá izolace má negativní dopad na psychické i fyzické zdraví lidí. Podle některých studií může mít podobně závažné účinky jako kouření 15 cigaret denně. [ADRAběh na tuto problematiku upozorňuje](#) a nabízí konkrétní způsob, jak může každý z nás pomoci.

Loňský ročník přilákal přes tisíc běžců a přinesl rekordní výtěžek

Během loňské akce na trať vyběhlo nebo vyšlo přes **1 180 běžců a běžkyň** a celkem se podařilo vybrat **rekordních 513 000 Kč**. Vedle jednotlivců se zapojili také rodiny s dětmi, senioři a skupiny přátel.

Filip Muroň, komunikace s veřejností
filip.muron@adra.cz

Kontakt pro média:

Vít Hněvkovský
Vedoucí PR a FR oddělení
ADRA Česká republika
Email: vit.hnevkovsky@adra.cz
Tel.: +420 725 977 333

O organizaci ADRA:

ADRA Česká republika je humanitární a rozvojová organizace, která pomáhá lidem v nouzi v Česku i v zahraničí. Jsme součástí mezinárodní sítě organizací ADRA působící ve více než 100 zemích světa. Poskytujeme okamžitou pomoc (nejen) při přírodních katastrofách a zlepšujeme životní podmínky lidí žijících v chudobě. Naše dobrovolnická centra po celém Česku propojují lidi ochotné pomáhat s těmi, kdo pomoc potřebují (senioři a seniorky, lidé se zdravotním postižením a další). Věnujeme se také globálnímu rozvojovému vzdělávání. To vše díky pomoci našich laskavých dárců a dáreků. Jsme tu s vámi pro druhé již od roku 1992. Více o nás zjistíte na www.adra.cz.