

Všichni jsou už v Mexiku, Buenos Dias, já taky jdu

Ahoj Tyršováci,

možná jste si u ředitelny všimli, že jsme si pro vás i letos připravili pohybovou výzvu, ve které navštívíme všechna města a stadiony budoucího mistrovství světa ve fotbale, které se koná v Mexiku, USA a Kanadě. Kromě těchto měst navštívíme také zajímavá místa po cestě. Začátek celé cesty začíná v Miami, kam jsme přiletěli z Evropy. Další cestu uvidíte na nástěnce.

Výzva začíná 1. 5. a cílem je pokořit milník 10 000 km, které se společně pokusíme překonat pěšky (běh, chůze) nebo na kole, a dorazit tak včas na první zápas, který sehraje naše reprezentace v mexické Guadalajaře proti Jižní Koreji 12. 6. Znamená to tedy, že na celou výzvu máme téměř měsíc a půl!

Zapoj se i ty s celou svou třídou! Na konci výzvy budeme vyhlášovat jak nejlepší jednotlivce, tak i nejlepší třídy, jejichž součástí jsou i třídní učitelé.

Všechny aktivity musejí být zaznamenány v aplikaci Strava (oranžová ikona). Zaznamenávat můžete pomocí chytrých hodinek nebo přímo telefonem. Musíš se také připojit k oběma týmům „Tyršovka Česká Lípa“, které najdeš v aplikaci v sekci Skupiny. Jeden tým je pro běh a chůzi, druhý pro kolo. V této aplikaci a v každém týmu také najdeš žebříček, ve kterém uvidíš, jak si vedeš v porovnání s ostatními. Používejte prosím svá skutečná jména!

Nezapomeň také sledovat velkou nástěнку v prvním patře u ředitelny a nástěнку u velké sborovny druhého stupně hned naproti schodům. Nalezneš zde denní aktualizace celé výzvy, výsledky, zajímavosti, a jiné.

Cílem aktivity je rozhýbat celé tělo i školu! Společně chceme překonat 10 000 km, symbolicky procestovat Severní Ameriku a dokázat, že když spojíme síly, zvládneme cokoliv. Každý krok, každý kilometr se počítá – přidej se a buď součástí společné výzvy!

V případě nejasností se neváhej obrátit na svého třídního učitele či učitelku nebo na pana Brože či paní Nefedovou – rádi ti poradí.





Tyršovka Česká Lípa 🇨🇪 🇨🇪

pondělí 4. května 2026 v 10:44



Floridu jsme spolkli za víkend!

Předvedli jsme neskutečné výkony během tohoto krásného slunečného víkendu. Společně jsme uběhli, ušli a ujeli na kole přes 1200 km, díky čemuž jsme se dostali do druhého města MS – Atlanty.

Nezapomeňte sledovat nástěnku ve škole, kde najdete žebříček za uplynulý týden i zajímavosti z míst, která jsme společně „navštívili“.

Zítra o velké přestávce obdrží nejlepší tři z každé disciplíny malou odměnu.

Těšíme se na vaše další kilometry!





Tyršovka Česká Lípa 🇨🇪 🇨🇪

středa 6. května 2026 v 9:39



9



0



Právě jsme překonali metu 2000 km!

Jsmo neuvěřitelní! Během pouhých 5 dní jsme společně zvládli už 2 062 km. Aktuálně se nacházíme v Richmond ve státě Virginie.

Nezapomeňte ke svým aktivitám přidávat i selfička, ať vidíme, jak si užíváte krásné počasí!

Těšíme se na další společné kilometry!





Tyršovka Česká Lípa 🇨🇪 🇸🇰

čtvrtek 7. května 2026 v 13:05



19



1



FAIR PLAY

Některé aktivity vzbuzují drobné pochybnosti, proto bych rád znovu připomněl hlavní smysl naší výzvy – užít si společné sportování, krásné jarní počasí, ducha fair play a radost ze společného cíle.

Prosím proto o transparentnost aktivit, veřejně nastavený účet a zapnutou viditelnost map aktivit.

Užijte si prodloužené volno a v pondělí nezapomeňte mrknout na nástěnku!





Tyršovka Česká Lípa 🇨🇪 🇨🇪

neděle 10. května 2026 v 23:21



13



0



Vyhraje nakonec chůze/běh nebo cyklistika?!

Po 10 dnech máme za sebou neuvěřitelných 4 847 km a momentálně se nacházíme těsně před San Franciscem! 🔥

Z toho jste zvládli 2 439 km chůzí a během a dalších 2 408 km na kole. Neskutečně vyrovnaný souboj, ve kterém nikdo nechce dát tomu druhému ani metr zadarmo!

Možná jste si toho ani nevšimli, ale v noci ze soboty na neděli jsme absolvovali také dlouhý přelet napříč nejdelší hranicí mezi dvěma státy světa – z kanadského Toronta až do Vancouveru. A přestože šlo o pořádnou cestu, na nikom z vás nebyl v neděli znát ani náznak jet lagu. 🤝

Z Vancouveru, dějiště zimních olympijských her v roce 2010, jsme pokračovali na jih přes Seattle až do Kalifornie. Tady si musíme na chvíli odpočinout, protože ráno nás čeká opět online výuka s naší školou. Odpoledne ale znovu naskočíme do tempa a vyrazíme přes San Francisco směrem do Los Angeles, odkud nás čeká další přelet – tentokrát do Dallasu.

Letadlo odlétá už zítra o půlnoci a do cíle nám stále zbývá 780 km! ✈️

Dokážeme to zvládnout včas, nebo budeme muset do Dallasu pokračovat po svých? 🙄

Nástěnka (žebříčky jednotlivců i tříd) bude aktualizována až zítra odpoledne. Děkujeme za pochopení a obrovská pochvala všem za dosavadní výkon! 🚴 🏃





Tyršovka Česká Lípa 🧑🏻‍🦱🧑🏻‍🦱

úterý 12. května 2026 v 13:10

👍 9 | 💬 1 | ⋮

Missed flight... ✈️

Možná jste si někteří všimli, že nám včera uletělo letadlo z Los Angeles do Dallasu a tak se musíme vydat po svých... To ale nevadí. Do cíle nám zbývá něco malinko přes 7000 km. Stihneme první zápas naší fotbalové reprezentace v mexické Guadalajaře, který odehrají 12. 6.? Počasí nám momentálně příliš nepřeje, ale makáme dál! 🙌





Tyršovka Česká Lípa 🏆🏆

pondělí 18. května 2026 v 10:54 • Upraveno



5



0



Texaská poušť je opravdu krutá!



Máme za sebou další skvělý týden a překonali jsme další velký milník – už jsme společně zdolali více než 7000 km! 🚀 Aktuálně se nacházíme v pouštní části naší cesty a pomalu se blížíme k dalšímu hostujícímu městu, kterým je Dallas v Texasu. 🌵☀️

Začátek minulého týdne nám počasí příliš nepřálo, ale víkend ukázal, že sportovní nadšení jen tak něco nezastaví. Tento týden nás čekají opravdu letní teploty, a právě proto je důležité myslet nejen na pohyb, ale i na správný pitný režim. 💧 Při každé aktivitě nezapomínejte doplňovat tekutiny, ať máme dost energie posouvat se dál směrem k našemu společnému cíli! 🏆

Veškeré výsledky na nástěnce už jsou aktualizované. Možná jste si všimli i některých velmi aktivních absolventů. Nemějte ale obavy – do vyhlásování TOP 3 každý týden se absolventi ani učitelé nepočítají. Takže nepolevujte, makejte dál a zabojujte o svou malou trofej! 🏆

A pozor – v dalším příspěvku na vás čeká nová výzva pro tento týden! 🔥





Tyršovka Česká Lípa 🇨🇪 🇨🇪
pondělí 18. května 2026 v 12:59

👍 3 | 💬 0 | ⋮

Lov na učitele! 📸

Vyfoť se s učitelem a získej speciální odměnu!
Učitel i ty musíte mít zapnutou aktivitu!
Těšíme se na vaši kreativitu! 💬

POHYBOVÁ VÝZVA

KAŽDÝ POHYB SE POČÍTÁ!

SPOLU V POHYBU!

AKTUÁLNÍ ÚKOL:
POTKEJ SE PŘI CHŮZI, BĚHU NEBO NA KOLE A VYFOŤ SELFÍČKO S UČITELEM!

CHŮZE | BĚH | KOLO

SBÍREJ BODY PRO TŘÍDU | BUĎ AKTIVNÍ A MĚJ RADOST Z POHYBU | SPOLU TO ZVLÁDNEME!

HÝBEJ SE A VYHRAJ!



Tyršovka Česká Lípa 🇨🇪

úterý 26. května 2026 v 7:05

👍 4 | 💬 0 | ⋮

Popocatépetl 🌋 (pouze pěší)

Před námi je další velká výzva! 🧗

Blížíme se k Mexico City a s tímto místem je neodmyslitelně spjata majestátní sopka Popocatépetl – jeden ze symbolů Mexika. A právě na její vrchol se teď společně vydáme!

Tahle mise bude jen o vlastních nohách, odhodlání a překonávání sebe sama. Naším cílem je společně nastoupat neuvěřitelných 5 393 výškových metrů a pokořit vrchol Popocatépetlu.

Každý metr se počítá a každý krok nás posouvá blíž k cíli. Kilometry do celkové výzvy navíc sbíráme dál, takže žádné úsilí nepřijde nazmar.

A pozor – ten, kdo během tohoto týdne nastoupá nejvíce metrů, získá speciální ocenění! 🏆

Výzva končí až ve chvíli, kdy společně dosáhneme vrcholu. Tak pojďme ukázat, co v nás je! 🙌





Tyršovka Česká Lipa 🌟🌟
středa 27. května 2026 v 9:35

👍 0 | 💬 0 | ⋮



SPOLEČNĚ NA VRCHOL!



Za pouhé 2 dny jsme společnými silami nastoupali už neuvěřitelnou 1/5 výšky Popocatepetlu! To je obrovský kus cesty a jasný důkaz, že když táhneme za jeden provaz, dokážeme velké věci.

Teď je ale čas trochu zpomalit, aklimatizovat se ve vyšší nadmořské výšce, založit základní tábor a dopoledne nabrat síly ve školních lavicích. 🏕️📖

Odpočinek ale nebude trvat dlouho! Jakmile doplníme energii, vyrazíme znovu vzhůru. Vrchol je stále před námi a naším cílem je zdolat celý Popocatepetl ještě do konce týdne! 🔥🏔️

Každý kilometr, každý krok i každé nastoupané patro se počítá. Tak nezapomeň zapisovat své aktivity do Stravy a pomoz našemu týmu dostat se až na vrchol!

Spoolečně to zvládneme! ❤️





Tyršovka Česká Lípa 🌟🌟

pondělí 1. června 2026 v 8:31 • Upraveno



2



0



Děvčata ovládla výstup na Popocatépetl! #girlpower

Ukázaly, že vytrvalost, odhodlání a chuť překonávat vlastní limity jsou jejich velkou silou. V žebříčku nastoupaných metrů obsadily všechny tři medailové pozice a zaslouží si obrovský potlesk! 🎉

Zvláštní uznání patří Aniče Dvořákové, která předvedla naprosto fantastický výkon. Na trase dlouhé 46 kilometrů nastoupala neuvěřitelných 1830 výškových metrů a stala se jasnou vítězkou této výzvy! 🏆👏

Její výkon ale není jen o číslech. Je důkazem, že s vytrvalostí, odhodláním a trochou bojovnosti lze dosáhnout opravdu velkých věcí.





Tyršovka Česká Lípa 🇨🇪 🇨🇪

pondělí 1. června 2026 v 8:41



0



0



MX JSME V CÍLI! cz 🇨🇪

Včera ve večerních hodinách jsme po dlouhé a náročné cestě dorazili k legendárnímu Estadiu Akron v Guadalajaře. Právě tady odehraje česká reprezentace 12. června svůj první zápas proti Jižní Koreji a my jsme díky vašemu úsilí dorazili do cíle společně s ní!

Za jediný měsíc jsme zvládli něco opravdu mimořádného. Společnými silami jsme nachodili, naběhali a najeli na kolech více než 12 000 kilometrů. Naše imaginární cesta vedla napříč Spojenými státy, Kanadou i Mexikem, překonávali jsme pouště, hory, řeky i nekonečné silnice. Navštívili jsme hostitelská města mistrovství světa, zdolali majestátní Popocatépetl a nakonec úspěšně dorazili až sem – na místo, kde za několik dní začne velký fotbalový svátek. 🌍 🚴 🏃 🏃

Nejdůležitější ale nejsou čísla. Nejdůležitější je, že se do výzvy zapojily desítky z vás a každý přispěl svým dílem. Někdo přidal pár kilometrů cestou do školy, jiný vyrazil na dlouhou vyjížďku nebo náročný výběh. Každý krok, každý kilometr a každý nastoupaný metr pomohl posunout náš tým blíž k cíli. A právě díky tomu jsme uspěli. ❤️

Teď je čas na zasloužený odpočinek. Usadte se na tribunách, nasajte atmosféru blížícího se mistrovství světa, projděte se ulicemi Mexika a ochutnejte místní speciality. 🍌 🥑 😊

Naše dobrodružství ale ještě nekončí! Sledujte i nadále stránku výzvy a školní nástěnku. V následujících dnech na vás čekají zajímavosti o hostitelských městech, stadionech, české reprezentaci i samotném mistrovství světa. Možná se objeví i další soutěže, výzvy a příležitosti získat cenné body pro svou třídu. 🗣️ 🌍

🙌 Děkujeme všem, kteří přiložili nohu k dlů. Ukázali jste, že Tyršovka umí táhnout za jeden provaz a zvládne i zdánlivě nemožné výzvy. Jsme v cíli – a můžeme na sebe být právem hrdí! cz 🏆 🌍

