



2016

V sobotu 11. června
Sportovní areál
Vlastibořice

4. ročník

www.sokol.vlastiborice.cz

Pořadatel:

TJ Sokol Vlastibořice
ve spolupráci s OÚ
Vlastibořice, SDH
Vlastibořice a
stacionářem pro osoby
s kombinovaným
postižením DOMOV
TEREZA

Program

10:00–14:30 **Prezentace** [možnost prezentace pro
příslušný závod nejpozději 30 minut před startem závodu]

11.00–14:00 **1/2maraton** [21,1 km]
13:30–14:00 Vyhlášení 1/2maratonu
14:00–14:30 Rodinný a dětský **Běh pro Terezu** [800 m]
14:30–15:00 Vyhlášení Běhu pro Terezu
15:00–16:30 **Kros** [8 km]
16:30–17:00 Vyhlášení Krosu
11:00 –??? Občerstvení, hydratace, dobroty
z rožně a udírny...

Registrace

On-line na adrese

<http://sport-reg.cz/registrace?zavod=321>

nebo na místě v rámci prezentace, viz Program.

Odkaz na startovní listinu:

http://sport-reg.cz/seznam.php?id_zavod=321

Pozor! Dokončenou registraci nelze editovat, budete-li chtít něco změnit, obraťte se prosím na pořadatele [okolo.vlasti@vlastiborice.cz].



Další info

Možnosti stravování

Přímo ve sportovním areálu u koupaliště budou k dispozici stánky s občerstvením a venkovním posezením, o pár metrů dál pak rázovitá hospůdka taktéž s možností posedět pod širým nebem. Obě zařízení se budou snažit doplnit závodníkům a jejich doprovodu síly formou oblíbených nápojů a pochoutek z rozně, resp. z udírny.

Pravidla

Běh se řídí pravidly normální lidské slušnosti, je zakázáno podvádění a nesportovní chování. Pořadatel si vyhrazuje právo bez náhrady diskvalifikovat závodníka dle svého uvážení. Na dodržování pravidel se pokusí dohlížet pořadatelé a tajné kontroly na trati, ale věřím, že to nebude třeba. Běháme přeci pro radost. :-)

Lékařská pomoc bude zajištěna v prostoru startu a cíle. Organizátoři nepřebírají zodpovědnost za škody na majetku nebo za zranění související s účastí na závodě nebo jeho návštěvou.

Pořadatel si vyhrazuje právo použít fotografie, video a audio záznamy vztahující se k závodě.

Čas bude u všech tří závodů měřen elektronickou čipovou časomírou firmy Sport-Base timing.

Pamětní trička

Tentokrát jsme pro vás připravili něco opravdu extra: Kvalitní funkční triko je celoplošně potištěné sublimační technologií. Tento unikát pro Vás navrhla akademická malířka Zuzana Kadlecová, graficky vše doladil grafik Tomáš Vacek. Cena trička je 400 Kč.

Kromě funkčního můžete mít, stejně jako v předchozích letech, i klasické tričko bavlněné, cena je 180 Kč [v dětských velikostech 150 Kč].

Novinka: Kombinace

Kromě prvních tří ve všech kategoriích vyhlášených k jednotlivým závodům letos poprvé vyhlásíme tři nejlepší kombinačky a kombinačky, vyhrává ten, kdo bude mít nejnižší součet umístění z 1/2maratonu a z krosu.

Do krosu se stihnete přihlásit i po doběhu 1/2 maratonu!!!





1/2 maraton

Start:

11. 6. 2016 v 11 hodin

Registrace:

- on-line do 22. 5. 2016 - 200 Kč

- pozdější registrace a registrace na místě - 300 Kč

Vypsání kategorií:

Mužské: 0-39, 40-49, 50-59, 60 a více

Ženské: 0-39, 40-49, 50-59, 60 a více

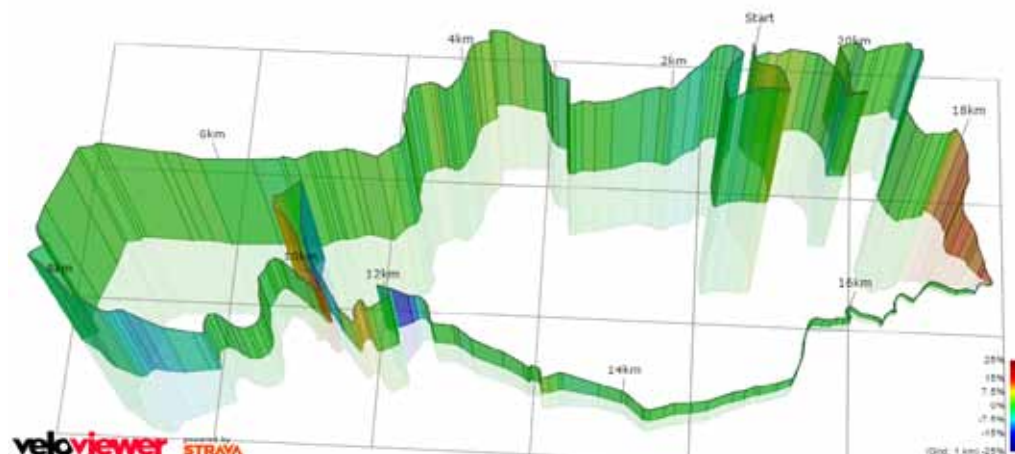
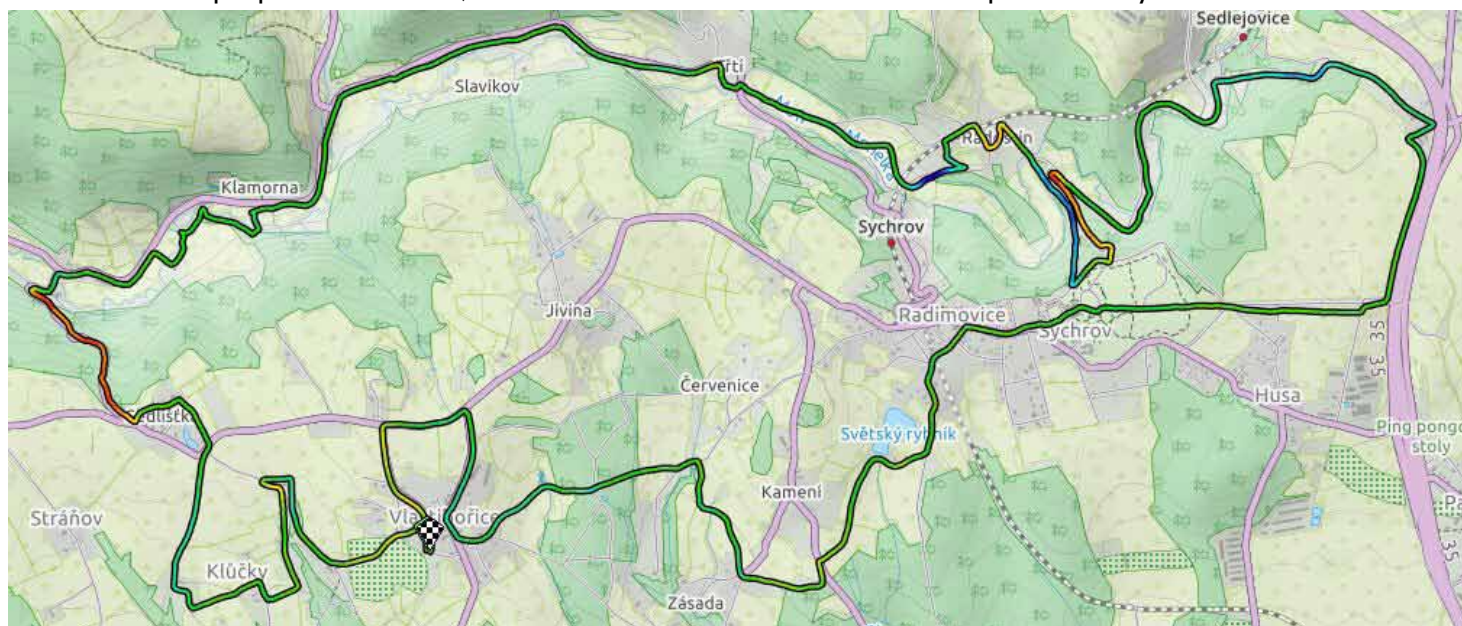
Časový limit: 3 hodiny

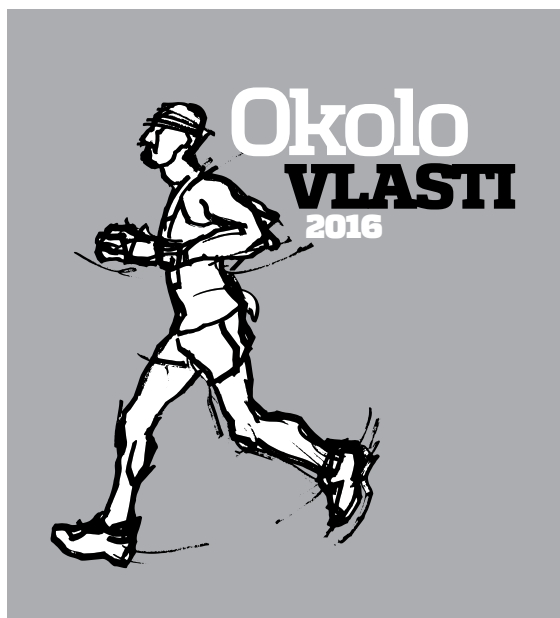
Trasa

21,1 km: Vlastibořice - Zásada - Radimovice - zámek Sychrov - Žďárek - Radostín - Třtí - Klamorna - Trávníček - Sedlíščka - Klučky - Vlastibořice

Povrch - 2/3 asfalt, 1/3 polní a lesní cesty.

Není nutné mapu příliš studovat, trasa bude značená. Na trati nastoupáte necelých 400 m.





Popis trati

Trasa závodu je navržena tak, aby si většina účastníků závod pokud možno co nejvíce „užila“. Primární snahou stavitele bylo zařadit co nejvíce oku lahodících partií v okolí naší obce. Vzhledem k převýšení a pasážím mimo asfalt překonáte osobní rekord pravděpodobně pouze v případě, že poběžíte půlmaraton prvně, a protože ani ceny pro vítěze vypsány nejsou, nemá zjevně smysl bičovat své ego a někam se nesmyslně hnát. Lepší je se kochat a s někým sympatickým si cestou hezky popovídat.:-]

Po startu u koupaliště a krátkém stoupání nad ves si první kilometry vychutnáte především po zvlněných loukách, na horizontech s výhledem na **syrovský zámek** a snad i vzdálenější Frýdštejn, rozhlednu Kopaninu, Kozákov. Po průběhu Radimovicemi vás trasa skrz zámecká nádvoří zavede do zámeckého parku. Dobře se dívejte, tudy běžně běhat nejde!

Pak se povrch na delší dobu změní na asfaltový. Určitě nepřehlédnete letitou Rohanovu alej, kde bude k dispozici první občerstvení. Milovníci rychle jedoucích vozů se pak budou moci pokochat krátkým výhledem na rychlostní silnici Turnov – Liberec, podél níž vede do obce Žďárek nová cyklostezka. Trať od Žďárku začne klesat do údolí Mohelky, které na chvíli opustíte návštěvou **Arturova hradu**, v jehož blízkosti vás jistě notně rozradostní občerstvení a téměř tajná kontrola, a potom Radostína, kde se po přeběhu dvou můstků radují prostě všichni.

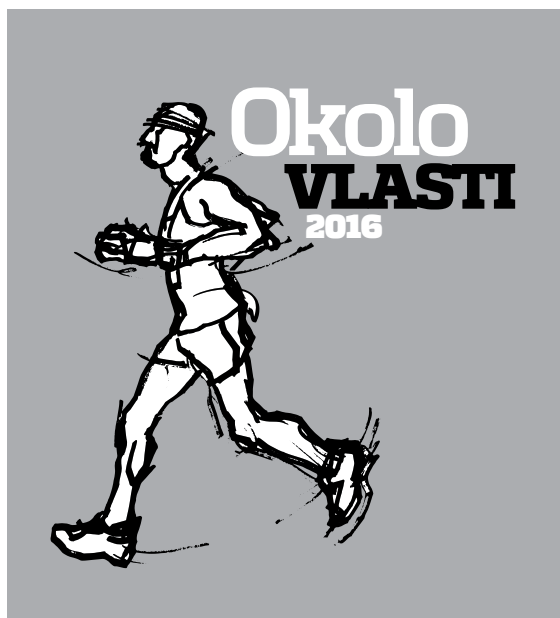
Následuje lesní přírodní sešup zpět do údolíčka a pár set metrů po podběhnutí monumentálního **syrovského železničního viaduktu** opět asfaltová silnice. Dalších pár kilometrů se mírně klesající a ke zrychlení vybízející silnice klikatí nivami podél meandrující Mohelky, která naopak láká ke zpomalení a skoku do chladného proudu. Méně romanticky založení vytrvalci se již jistě budou rozmrzele rozhlížet po okolních strmých svazích a přemýšlet, co nedobrého z toho asi vzejde. Přežijí-li ve zdraví přeběh lávky a romantickou pěšinu krouťící se spolu s Mohelkou ke starému mlýnu, dočkají se hned po průběhu vsi s jasně relaxačně laděným jménem Trávníček, kde je trasa během jednoho kilometru vyvede o 100 metrů výše.

Běžce po **kopci Trávníčáku** čeká rázovitá vesnička Sedlíščka včetně jejích obyvatel, seběh na Klučky, a mezi metami 20,0 a 20,5 mírné klesání lesem, kde lze ještě naposledy požádat o pozornost roztroušené zbytky sil a připravit je na asfaltové stoupáníčko před finišem.

Občerstvení

Přibližně po pěti kilometrech.

V případě, že běžci chtějí mít na občerstvovacích stanovištích své osobní občerstvení, je potřeba ho odevzdat při prezentaci (minimálně 30 minut před startem!). Musí být označené startovním číslem a označením občerstvovací stanice [5 km, 10 km, 15 km].



Co máte v ceně?

V ceně startovného je:

- občerstvení na trati, voda v cíli
- značení trati, zajištění elektronické časomíry
- diplomy pro všechny účastníky ke stažení z internetu
- bohatá fotogalerie zdarma
- závodní číslo se jménem závodníka [pro přihlášené do 22. 5. 2016]
- za doplatek lze do 22. 5. 2016 v rámci on-line registrace objednat pamětní trička [více druhů].

Bezpečnost

Závod probíhá za běžného silničního provozu, závodníci jsou povinni dodržovat pravidla silničního provozu. Každý startuje na vlastní nebezpečí, doporučuje se lékařská prohlídka. Startovné nezahrnuje pojištění.

Kdo může běžet?

Závodu se smějí zúčastnit osoby starší 18 let, mladší pouze s písemným souhlasem zákonného zástupce.





Kros

Start:

11. 6. 2016 v 15 hodin

Registrace:

- on-line do 22. 5. 2016-150 Kč
- pozdější registrace a registrace na místě – 250 Kč

Vypsané kategorie:

Mužské: 0-14, 15-39, 40-49, 50-59, 60 a více

Ženské: 0-14, 15-39, 40-49, 50-59, 60 a více

Časový limit: 1,5 hodiny

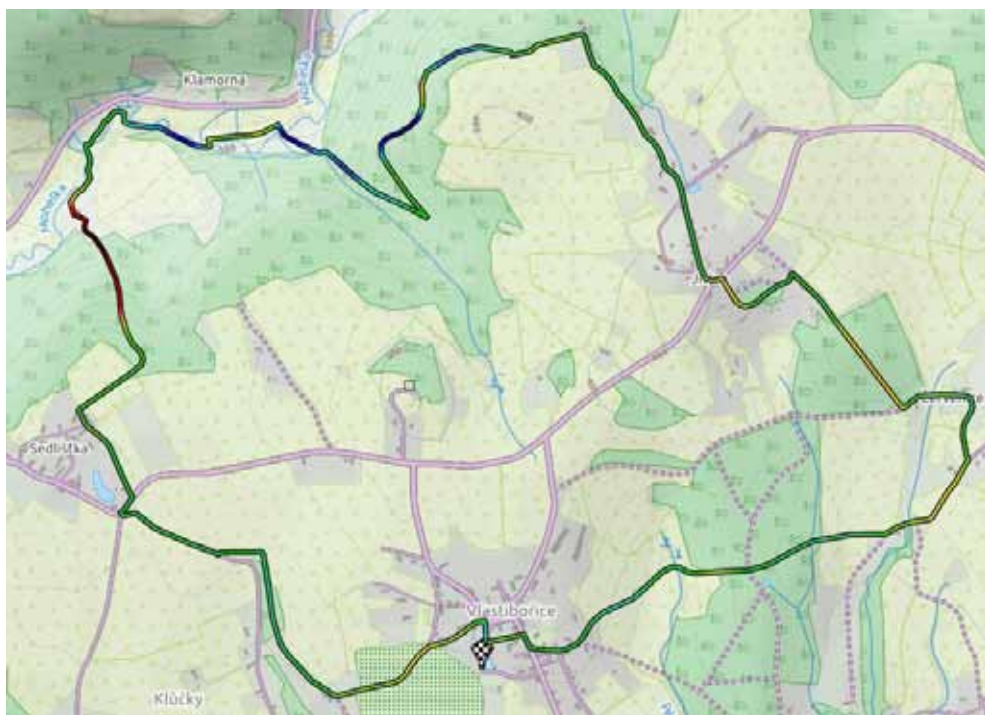
Trasa

7 km: Vlastibořice – Jivina –
Beranův mlýn – Sedlíščka –
Vlastibořice

Povrch – 20% asfalt, 80% polní
a lesní cesty, louky.

Není nutné mapu příliš studovat,
trasa bude značená.

Na trati nastoupáte přes 150 m.

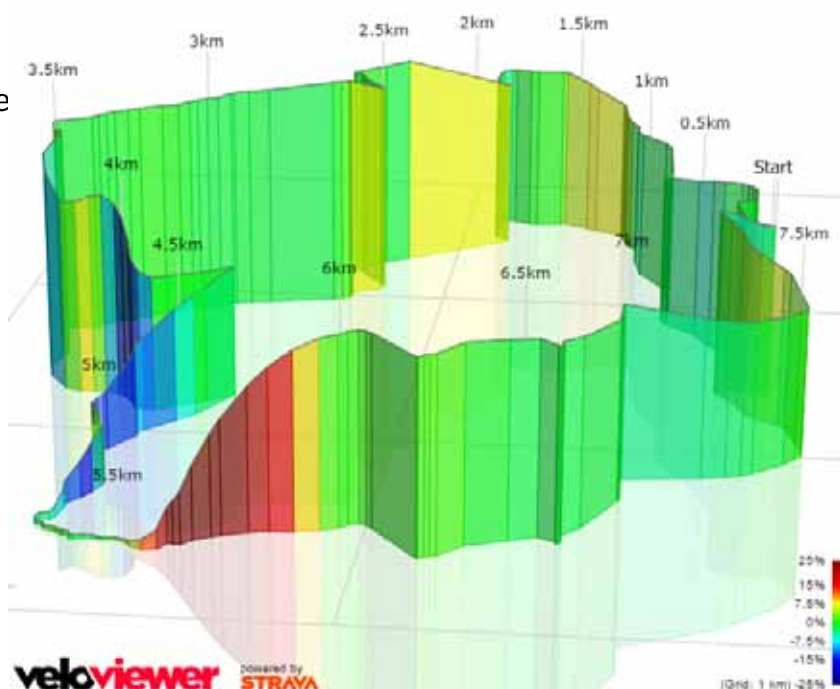


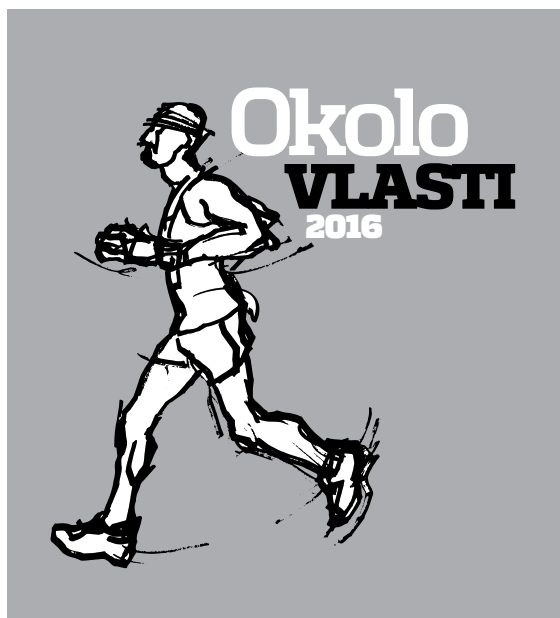
Popis trati

Zlikvidujte se se ctí!

Na tenhle běh určitě nikdy nezapomenete.
Čeká vás pořádný krpál, přírodní překážky
a romantické a osvěžující brody. Pokud se te
Mohelka zrovna nějak nerozdivočí, to pak
budou muset nahodit udice naši dobrovolní
hasiči a snad vás časem někde vyloví...:-]

Titul největšího Drsoně rozhodně nedáme
zadarmo!





Co máte v ceně?

V ceně startovného je:

- občerstvení na trati, voda v cíli
- značení trati, zajištění elektronické časomíry
- diplomy pro všechny účastníky ke stažení z internetu
- bohatá fotogalerie zdarma
- závodní číslo se jménem závodníka [pro přihlášené do 22. 5. 2016]
- za doplatek lze do 22. 5. 2016 v rámci on-line registrace objednat pamětní trička [více druhů].

Občerstvení

Přibližně na 5. kilometru

Bezpečnost

Závod probíhá za běžného silničního provozu, závodníci jsou povinni dodržovat pravidla silničního provozu. Každý startuje na vlastní nebezpečí, doporučuje se lékařská prohlídka. Startovné nezahrnuje pojištění.

Kdo může běžet?

Závodu se smějí zúčastnit osoby starší 18 let, mladší pouze s písemným souhlasem zákonného zástupce.





Běh pro Terezu

Start:

11. 6. 2016 ve 14 hodin, bez časomíry pak po celý den

Registrace:

- 50 Kč, registrace po 22. 5. 2016 bez personifikovaného čísla a bez možnosti přikoupit pamětní tričko

Vypsání kategorie:

Chlapci: 0-5, 6-8, 9-11, 12-14, 15-dospělí

Dívky: 0-5, 6-8, 9-11, 12-14, 15-dospělí

nejstarší a nejmladší účastník

Popis

Rodinný a dětský charitativní běh o délce 800 metrů. Poběží nebo půjde se po trávě a dále po uzavřené cestě v intravilánu obce.

Startovné vybrané na tento závod bude v plné výši předáno stacionáři pro osoby s kombinovaným postižením DOMOV TEREZA. Na stacionář můžete přímo přispět i v rámci on-line registrace.

Co máte v ceně?

V ceně startovného je:

- voda v cíli
- značení trati, zajištění elektronické časomíry
- diplomy pro všechny účastníky ke stažení z internetu
- bohatá fotogalerie zdarma
- závodní číslo se jménem závodníka (pro přihlášené do 22. 5. 2016)
- za doplatek lze do 22. 5. 2016 v rámci on-line registrace objednat pamětní trička (více druhů)

Bezpečnost

Každý startuje na vlastní nebezpečí, doporučuje se lékařská prohlídka. Startovné nezahrnuje pojištění.



Velikost dresu	6 let	8 let	10 let	XS	S	M	L	XL	XXL
A - délka dresu (cm)	54	59	64	69	71	73	75	77	79
B - šířka hrudníku (cm)	34	38	42	46	49	52	55	58	61
C - délka rukávu (cm)	27	29	31	33	35	37	39	41	43

Změny vyhrazeny.

Text: Dušan Koutník, dusan.koutnik@vlastiborice.cz