8. ročník ***neděle 10.4.2011***

Přespolní běh nad Modřanskou roklí

veřejný závod a Pohár Pražských Běžeckých Nadějí 2011

Pořádají: Radnice Prahy 12, TJ Praga Praha – oddíl lyžování, ZŠ Meteorologická

Poosmé se sejdou běžci a běžkyně na jarním krosu přírodou Prahy 12, na hranici Kamýka a Libuše. Mnozí při závodě zavítají do Cholupic a Písnice. Tedy skutečně k přespolním. Děti si zaběhají na kratších tratích na louce u startu a cíle. Kolik dětí si přijde zasportovat, záleží především na rodičích a na jejich trvalému vztahu k pohybu, tak důležitému v dnešní době.

Časy hromadných startů, kategorie *(rozhoduje ročník narození)* ***a délky tratí:***

9:30	*žáci starší 14 – 15 let*	*(1997 – 1996)*	*2 900 m*
9:30	*dorostenky 16 – 17 let*	*(1995 – 1994)*	*2 900 m*
9:30	*benjamínky, benjamínci mladší do 4 let*	*(2007 – 2008.....)*	*50 m*
9:35	*benjamínky, benjamínci starší 5 – 6 let*	*(2006 – 2005)*	*320 m*
10:05	*dorostenci 16 – 17 let*	*(1995 – 1994)*	*6 000 m*
10:05	*juniorky 18 – 19 let*	*(1993 – 1992)*	*6 000 m*
10:05	*veteránky 55 – 84 let*	*(1956 – 1927)*	*6 000 m*
10:05	*veteráni 65 – 74 let*	*(1946 – 1937)*	*6 000 m*
10:05	*veteráni 75 – 84 let*	*(1936 – 1927)*	*6 000 m*
10:10	*děvčata mladší, kluci mladší 7 – 8 let*	*(2004 – 2003)*	*640 m*
10:30	*kluci starší 9 – 11 let (do poháru i mladší)*	*(2002 – 2000)*	*1 000 m*
10:30 – 10:40	*děvčata starší 9 – 11 let (do poháru i mladší)*	*(2002 – 2000)*	*1 000 m*
10:30 – 10:50	*žákyně mladší 12 – 13 let*	*(1999 – 1998)*	*1 000 m*
11:10	*junioři 18 – 19 let*	*(1993 – 1992)*	*8 000 m*
11:10	*ženy 20 – 34 let*	*(1991 – 1977)*	*8 000 m*
11:10	*veteránky 35 – 44 let*	*(1976 – 1967)*	*8 000 m*
11:10	*veteránky 45 – 54 let*	*(1966 – 1957)*	*8 000 m*
11:15	*muži 20 – 34 let*	*(1991 – 1977)*	*10 000 m*
11:15	*veteráni 35 – 44 let*	*(1976 – 1967)*	*10 000 m*
11:15	*veteráni 45 – 54 let*	*(1966 – 1957)*	*10 000 m*
11:15	*veteráni 55 – 64 let*	*(1956 – 1947)*	*10 000 m*
11:20	*žáci mladší 12 – 13 let*	*(1999 – 1998)*	*2 000 m*
11:20 – 11:40	*žákyně starší 14 – 15 let*	*(1997 – 1996)*	*2 000 m*

Start *a cíl je na louce U Liščích děr, ve vzdálenějším cípu od ZŠ Meteorologická, nad lomem.*



Přihlášky a startovné: *V den závodu v ZŠ Meteorologická, nejpozději do 20 minut před startem své kategorie. Dospělí (od 20 let) platí 25 Kč, dorost 10 Kč, žactvo (do 15 let) 0 Kč.*

Doprava: *Autobusem 215 z metra Kačerov nebo 165 ze směru Zbraslav, Komořany, Modřany do zastávky Sídliště Libuš (konečná pro 215). Autobusem 198 z metra Smíchovské nádraží nebo 165 ze směru Jižní Město, metro Háje, metro Opatov do zastávky Jirčanská. Tramvajemi 3 a 17 na konečnou Sídliště Modřany a jít asi 15 minut pěšky ve stejném směru. Lze přijet i vlakem (trať 210) do stanice Nádraží Modřany a dále již zmíněnými tramvajemi.*

Šatny, občerstvení: *V ZŠ Meteorologická je i WC. Občerstvení podle možností pořadatele.*

Upozornění: *Závod probíhá v chráněném území, od všech vyžadujeme ohleduplné chování. Přírodní památka Modřanská rokle a přírodní park Modřanská rokle – Cholupice podléhají ochrannému režimu. Nechoďte mimo stávající cesty. Každý účastník závodu startuje na vlastní nebezpečí se všemi důsledky z toho plynoucími a nese odpovědnost za svůj zdravotní stav, ověřený lékařem v posledním roce. Tretry od tratě 2900 m výše nedoporučujeme. Za odložené věci pořadatel neručí (ani v šatnách).*

Informace:
http://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id_org=80112&id=3116&p1=2050
*nebo Jiří Kalista, Machuldova 13/ 575, 142 00 Praha 411, e-mail: **jirikalista@seznam.cz**, telefony: Byt – 2 4248 5614, mobil – 604 972 334, zaměstnání – 2 6113 2783.*

Výsledky: *Vyhlášení vítězů budou probíhat u startu průběžně po doběhnutí jednotlivých kategorií a zpracování výsledků, které pak najdete na internetu.*

Traťové rekordy: *Rekord Václava Janouška z SK Spartaku Praha 4 na 10 000 m – 34:28 (2007) spolehlivě odolává. Nejlepší čas na 8 000 m drží Lenka Šibravová z Pardubic – 32:15 (2009), o vteřinu pomalejší byl za juniory Milan Prouza – 32:16 (2008, SC Radotín).*

Ceny*: První tři závodníci každé kategorie získají diplom a cenu věnovanou radnicí Prahy 12 při vyhlášení vítězů.*

Modřanská rokle





Dřeviny: Podstatnou část přírodní památky Modřanská rokle pokrývá les. Navazuje na lesy komořansko – točenské, je však mnohem mladší. Až do počátku 20. století bylo totiž toto údolí převážně bezlesé, pokryté pastvinami s teplomilnými stepními rostlinami. Podél potoků se rozléhaly vlhké louky s olšemi a vrbami. Situace se změnila po první světové válce, kdy území začalo být postupně zalesňováno. Byly však zvoleny nevhodné dřeviny, především trnovník bílý (akát), kterému se na suchých místech daří. Je to strom kvetoucí krásně vonícím bílým květem, ale má schopnost vytlačit původní rostlinstvo. *(z naučné stezky)* (pokračování za rok)

Závod sponzoruje:

albert
Váš pohodlný nákup



