12. ročník ***neděle 12.4.2015***

Přespolní běh nad Modřanskou roklí

veřejný závod a Pohár Pražských Běžeckých Nadějí 2015

Pořádají:

praha 12 | THE ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL Prague, Czech Republic | **ZŠ a MŠ Smolkova V Praze 12**

Druhá dubnová neděle je nejčastější termín tohoto závodu – již dvanáctého ročníku tradičního běžeckého dopoledne v Praze 12. Tratě od 50 metrů do 10 kilometrů jsou ideální příležitostí pro účast celých rodin, zejména z blízkého okolí. Stejně jako loni využívejte on-line registraci na http://results.bezeckenadeje.cz/events/prespolni-beh-nad-modranskou-rokli-12-rocnik/.

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

9:30	***1*** *žáci starší 14 – 15 let*	*(2001 – 2000)*	*2 900 m*
9:30	***2*** *dorostenky 16 – 17 let*	*(1999 – 1998)*	*2 900 m*
9:30	***3*** *nejmladší děti do 3 let*	*(2012…..)*	*50 m*
9:35	***4*** *benjamínky, benjamínci mladší 4 roky*	*(2011)*	*50 m*
9:40	***5*** *benjamínky starší 5 – 6 let*	*(2010 – 2009)*	*320 m*
9:40 – 9:50	***6*** *benjamínci starší 5 – 6 let*	*(2010 – 2009)*	*320 m*
10:05	***7*** *dorostenci 16 – 17 let*	*(1999 – 1998)*	*6 000 m*
10:05	***8*** *juniorky 18 – 19 let*	*(1997 – 1996)*	*6 000 m*
10:05	***9*** *veteránky 55 – 84 let*	*(1960 – 1931)*	*6 000 m*
10:05	***10*** *veteráni 65 – 74 let*	*(1950 – 1941)*	*6 000 m*
10:05	***11*** *veteráni 75 – 84 let*	*(1940 – 1931)*	*6 000 m*
10:10	***12*** *děvčata mladší 7 – 9 let*	*(2008 – 2006)*	*640 m*
10:10 – 10:20	***13*** *kluci mladší 7 – 9 let*	*(2008 – 2006)*	*640 m*
10:30	***14*** *kluci starší 10 – 11 let*	*(2005 – 2004)*	*1 000 m*
10:30 – 10:40	***15*** *děvčata starší 10 – 11 let*	*(2005 – 2004)*	*1 000 m*
10:30 – 10:50	***16*** *žákyně mladší 12 – 13 let*	*(2003 – 2002)*	*1 000 m*
11:10	***17*** *junioři 18 – 19 let*	*(1997 – 1996)*	*8 000 m*
11:10	***18*** *ženy 20 – 34 let*	*(1995 – 1981)*	*8 000 m*
11:10	***19*** *veteránky 35 – 44 let*	*(1980 – 1971)*	*8 000 m*
11:10	***20*** *veteránky 45 – 54 let*	*(1970 – 1961)*	*8 000 m*
11:15	***21*** *muži 20 – 34 let*	*(1995 – 1981)*	*10 000 m*
11:15	***22*** *veteráni 35 – 44 let*	*(1980 – 1971)*	*10 000 m*
11:15	***23*** *veteráni 45 – 54 let*	*(1970 – 1961)*	*10 000 m*
11:15	***24*** *veteráni 55 – 64 let*	*(1960 – 1951)*	*10 000 m*
11:20	***25*** *žáci mladší 12 – 13 let*	*(2003 – 2002)*	*2 000 m*
11:20 – 11:40	***26*** *žákyně starší 14 – 15 let*	*(2001 – 2000)*	*2 000 m*

Start *a cíl je na louce U Liščích děr, za areálem The English International School, (Brunelova 960/12), nad retenční nádrží a bývalým lomem.* ***Čísla a špendlíky se vracejí!***

Přihlášky a startovné: *V den závodu v The English International School, nejpozději 20 minut před startem své kategorie. Dospělí (od 20 let) 30 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 197 z metra Smíchovské nádraží nebo 165 ze směru Jižní Město, metro Háje, metro Opatov do zastávky Jirčanská. Tramvají 17 na konečnou Sídliště Modřany a jít asi 15 minut pěšky ve stejném směru, nebo autobusem 165. Lze přijet i vlakem (trať 210) do stanice Nádraží Modřany a dále autobusem číslo 165 nebo tramvají číslo 17. GPS souřadnice: N 50°00´348´´, E 014°27´096´´.*

Šatny, sprchy a toalety: *V The English International School.*

Občerstvení po závodě: *Čaj, voda, sušenky. 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. Za mládež zodpovídají trenéři, resp. rodiče. 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 1114 4152, 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: *Na trati 10 000 m kraluje Václav Janoušek z SK Spartak Praha 4 výkonem 34:08 (2012). Kamila Gregorová (Kerteam) ubrala na osmikilometrové trati z času Lenky Šibravové, který vládl 4 roky, hned jednu minutu a 29 vteřin. Rekord zlepšila na 30:46 (2013).*

Ceny*: První tři závodníci každé kategorie získají diplom a cenu podle možností pořadatele.*

Modřanská rokle: *Ptáci: Modřanská rokle poskytuje útočiště asi 60 druhům ptáků, z nichž více než polovina zde hnízdí. Typickými ptačími obyvateli lesa jsou celoročně šplhavci, které spatříme při hledání hmyzu na kmenech starých stromů. Stejným způsobem života žijí také brhlík lesní a šoupálek krátkoprstý, kteří v údolí patří mezi běžné pěvce. Stromové patro lesa dále obývají holub hřivnáč a sojka obecná. Skrytými obyvateli lesa jsou pěnicovití pěvci, mezi něž patří budníček menší a pěnice černohlavá. Hnízdí v hustých keřích, a tak je spíše uslyšíme, než uvidíme. Při zemi se zdržují kos černý, drozd zpěvný, červenka obecná a bažant obecný, kteří v bylinném podrostu hledají potravu, především různé bezobratlé živočichy. Zejména v zimě jsou nápadná hejna sýkor. Nejčastěji můžeme vidět sýkoru koňadru, sýkoru modřinku či hejno mlynaříků dlouhoocasých cvrkajících na keřích podél vody. Dravce zastupuje káně lesní a poštolka obecná, nejlépe je můžeme pozorovat při lovu hlodavců nad okolními poli. Regulační funkci mají také sovy – kalous ušatý a puštík obecný.* *(z naučné stezky)*


šoupálek krátkoprstý

(pokračování za rok)

Závod sponzoruje:

praha 12

