PŘESPOLNÍ BĚH nad Modřanskou roklí

praha12

THE ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL Prague, Czech Republic

13. ročník - neděle 10.4.2016

veřejný závod,
Pohár Pražských Běžeckých Nadějí 2016,
Pražský Běžecký Pohár 2016.

Naším přáním je hladký průběh závodu. Výhodnější je on-line registrace všech účastníků na http://results.bezeckenadeje.cz/events/prespolni-beh-nad-modranskou-rokli-13-rocnik/. Žádáme závodníky a hlavně rodiče nejmladších dětí, aby si přišli vyzvednout svá startovní čísla s dostatečným předstihem. Celkový limit startujících je 400. Pro lepší organizaci závodu jsme změnili časy některých startů. Parkoviště školy bude otevřeno do 15 hodin.

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

9:30	**1** žáci starší 14 – 15 let	(2002 – 2001)	2 900 m
9:30	**2** dorostenky 16 – 17 let	(2000 – 1999)	2 900 m
9:30	**3** benjamínky, benjamínci mladší 4 roky	(2012)	50 m
9:35	**4** nejmladší děti do 3 let (samy nebo s rodičem)	(2013…)	50 m
9:55	**5** benjamínky starší 5 – 6 let	(2011 – 2010)	320 m
10:05	**6** benjamínci starší 5 – 6 let	(2011 – 2010)	320 m
10:20	**7** kluci starší 10 – 11 let	(2006 – 2005)	1 000 m
10:30	**8** děvčata starší 10 – 11 let	(2006 – 2005)	1 000 m
10:40	**9** žákyně mladší 12 – 13 let	(2004 – 2003)	1 000 m
11:00	**10** dorostenci 16 – 17 let	(2000 – 1999)	6 000 m
11:00	**11** juniorky 18 – 19 let	(1998 – 1997)	6 000 m
11:00	**12** veteránky 55 – 84 let	(1961 – 1932)	6 000 m
11:00	**13** veteráni 65 – 74 let	(1951 – 1942)	6 000 m
11:00	**14** veteráni 75 – 84 let	(1941 – 1932)	6 000 m
11:00	**15** děvčata mladší 7 – 9 let	(2009 – 2007)	640 m
11:10	**16** kluci mladší 7 – 9 let	(2009 – 2007)	640 m
11:55	**17** junioři 18 – 19 let	(1998 – 1997)	8 000 m
11:55	**18** ženy 20 – 34 let	(1996 – 1982)	8 000 m
11:55	**19** veteránky 35 – 44 let	(1981 – 1972)	8 000 m
11:55	**20** veteránky 45 – 54 let	(1971 – 1962)	8 000 m
12:00	**21** muži 20 – 34 let	(1996 – 1982)	10 000 m
12:00	**22** veteráni 35 – 44 let	(1981 – 1972)	10 000 m
12:00	**23** veteráni 45 – 54 let	(1971 – 1962)	10 000 m
12:00	**24** veteráni 55 – 64 let	(1961 – 1952)	10 000 m
12:05	**25** žáci mladší 12 – 13 let	(2004 – 2003)	2 000 m
12:05 – 12:25	**26** žákyně starší 14 – 15 let	(2002 – 2001)	2 000 m

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

Registrace: *On-line nebo v den závodu v EISP, nejpozději 20 min. před startem své kategorie.*

Startovné: *On-line reg.: Dospělí 30 Kč, dorost 10 Kč, žactvo (do 15 let) 0 Kč. Na místě: 80 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.*

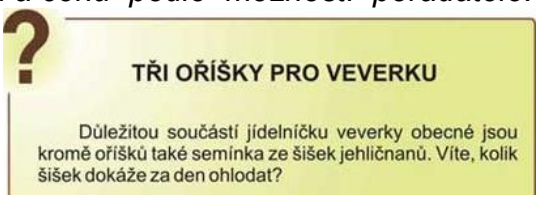
Upozornění: *Závod probíhá v chráněném území, od všech vyžadujeme ohleduplné chování. Přírodní památka Modřanská rokle a přírodní park Modřanská rokle – Cholupice podléhají ochrannému režimu. Nechoďte mimo stávající cesty. Každý účastník závodu startuje na vlastní nebezpečí se všemi důsledky z toho plynoucími 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.*

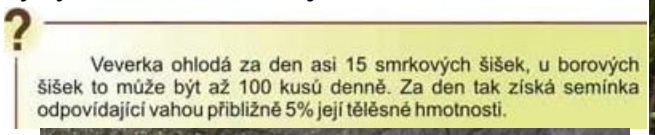
Traťové rekordy: *Na trati 10 000 m kraluje Václav Janoušek z SK Spartak Praha 4 výkonem 34:08 (2012). Kamila Gregorová (Kerteam) ubrala na osmikilometrové trati z času Lenky Šibravové, který vládl 4 roky, hned jednu minutu a 29 vteřin. Rekord zlepšila na 30:46 (2013).*

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



Modřanská rokle: *Savci: Méně nápadnými obyvateli rokle jsou savci, neboť se jedná hlavně o plaché či noční živočichy. Budeme-li se chovat tiše, můžeme zahlédnout zajíce polního či skupinku srnce obecného. Z hlodavců je nám nejznámější veverka obecná, ty ostatní spatříme jen stěží. Velmi hojné jsou myšice – zvířata s dlouhým ocáskem a velkýma ušima. V březích potoků a rybníků si hloubí chodby hryzec vodní. Hmyzožravce zastupuje ježek západní a rejsek obecný. Tito malí savci se stávají kořistí šelem, kterých žije v Modřanské rokli několik. Naší nejmenší a zároveň nejhojnější šelmou je lasice kolčava. Je tak štíhlá a mrštná, že dokáže proniknout za potravou až do nory a tam ji uchvátit. Kuna skalní výborně šplhá a skáče, a tak na jejím jídelníčku najdeme i mnoho jiných živočichů. Největší šelmou v území je liška obecná.*

(z naučné stezky)
(pokračování za rok)









Hryzec vodní



Lasice kolčava



Kuna skalní

Závod sponzorují:

praha 12

Pavel Matějovský