

Propozice závodu
ZÁMECKÉ SCHODY
Třetí ročník

Lesní kros s extrémním výběhem „Zámeckých schodů“.



- Termín:** středa 27. dubna 2016
- Pořadatel:** volejbalisti a SK SKI-OB Šternberk
- Prezentace:** Dolní Žleb, restaurace „U Muflona“ v době 17:15 - 17:45 hodin
- Start:** 18:00 hodin, start u „Betoňáku“ (koupaliště v Dolním Žlebu)
cca 100 m od místa prezentace
- Důležité:** měření času bude elektronické pomocí systému Sportident
Prosíme ty z vás, kteří mají své čipy, aby je vzali s sebou!
- Trať:** Hlavní závod – 6999 m, (lesní cesty)
Závod pro příchozí a mládež – 2222 m, převýšení 10 m (lesní cesty)
- Šatny:** V místě prezentace
- Startovné:** 50 Kč
- Kategorie:** A – muži do 39 let
B – muži 40 až 49 let
C – muži 50 až 59 let
D – muži 60 až 69 let
E – muži 70 let a více
F – ženy do 39 let
G – ženy 39 až 49 let
H – ženy 50 let a více
PM – příchozí muži a chlapci (absolutní pořadí)
PZ – příchozí ženy a dívky (absolutní pořadí)
- Občerstvení:** Každý účastník závodu obdrží při prezentaci poukázku na občerstvení v hodnotě 30 Kč směnitelnou v den závodu v restauraci „U Muflona“. Na poukázku se nevrací.
- Ceny:** Závodníci na 1. – 3. místě v každé kategorii obdrží drobné ceny.
- Speciální ceny:** Speciální hodnotná cena – prémie pro běžce, který nejrychleji zdolá výběh „Zámeckých schodů“.

Speciální hodnotná cena – prémie za překonání rekordu výběhu „Zámeckých schodů“, který drží Jan Honzík Skoupý časem 2:25.

Při náběhu do zámeckých schodů a na jejich konci bude snímán mezičas pomocí čipů.

Vyhlášení vítězů: Cca 15 minut po doběhu posledního závodníka v areálu restaurace.

Výsledky: Výsledková listina bude zveřejněna na webu SK SKI-OB Šternberk <http://ste.eso9.cz/SBP/>.

Pravidla: Každý závodník zodpovídá za svůj zdravotní stav a běží na vlastní nebezpečí!

Kontaktní osoba: Tonda 725 616 324, Martin 724 326 798

Komentáře:

„Zámecké schody jsem zařadil do tréninkového plánu a běhám je každou neděli po obědě. Nejlepší výkon jsem dosáhl tuto neděli po srnčí svíčkové se šesti houskovými knedlíky a brusinkovým terčem se šlehačkou.“

Pořadatel A.M.

„Po dalším (už třetím) roce soustavného a tvrdého tréninku jsem Zámecké schody zkoušel vyběhnout ... ale nevyběhl. Toto pondělí už jsem to skoro dal, ale těsně před koncem výběhu jsem uklouzl na něčem, co vypadalo jako houskový knedlík s nějakou omáčkou. Upadl jsem a už se nerozběhnul.“

Pořadatel M.S.

„Tak jako se opakovaná lež stává pravdou, tak se opakovaný debilní závod stává tradicí. Musíme se s tím smířit.“

Spolupořadatel P.S.

Profil trati:

