

11. ročník

neděle 13.4.2014

Přespolní běh nad Modřanskou roklí

veřejný závod a Pohár Pražských Běžeckých Nadějí 2014

Pořádají:

praha12



ZŠ a MŠ
Smolkova
V Praze 12



Termínovka běhů nabízí hodně jarních krosů. Pokud dáváte přednost spíše rodinné atmosféře menších závodů, předkládáme Vám tip na víkend v přírodě pro celou rodinu. V sobotu se koná 20. ročník lesního běhu ve Vraném nad Vltavou (www.sokolvranenadvltavou.cz) a nedělní pozvánku máte před sebou. Novinkou letošního závodu je možnost on-line registrace na <http://results.bezeckenadeje.cz/events/prespolni-beh-nad-modranskou-rokli-11-rocnik/>.

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

9:30	1 žáci starší 14 – 15 let	(2000 – 1999)		2 900 m
9:30	2 dorostenky 16 – 17 let	(1998 – 1997)		2 900 m
9:30	3 nejmladší děti do 3 let	(2011.....)		50 m
9:35	4 benjamínky, benjamínci mladší 4 roky	(2010)		50 m
9:40	5 benjamínky, benjamínci starší 5 – 6 let	(2009 – 2008)		320 m
10:05	6 dorostenci 16 – 17 let	(1998 – 1997)		6 000 m
10:05	7 juniorky 18 – 19 let	(1996 – 1995)		6 000 m
10:05	8 veteránky 55 – 84 let	(1959 – 1930)		6 000 m
10:05	9 veteráni 65 – 74 let	(1949 – 1940)		6 000 m
10:05	10 veteráni 75 – 84 let	(1939 – 1930)		6 000 m
10:10	11 děvčata mladší, kluci mladší 7 – 9 let	(2007 – 2005)		640 m
10:30	12 kluci starší 10 – 11 let	(2004 – 2003)		1 000 m
10:30 – 10:40	13 děvčata starší 10 – 11 let	(2004 – 2003)		1 000 m
10:30 – 10:50	14 žákyně mladší 12 – 13 let	(2002 – 2001)		1 000 m
11:10	15 junioři 18 – 19 let	(1996 – 1995)		8 000 m
11:10	16 ženy 20 – 34 let	(1994 – 1980)		8 000 m
11:10	17 veteránky 35 – 44 let	(1979 – 1970)		8 000 m
11:10	18 veteránky 45 – 54 let	(1969 – 1960)		8 000 m
11:15	19 muži 20 – 34 let	(1994 – 1980)		10 000 m
11:15	20 veteráni 35 – 44 let	(1979 – 1970)		10 000 m
11:15	21 veteráni 45 – 54 let	(1969 – 1960)		10 000 m
11:15	22 veteráni 55 – 64 let	(1959 – 1950)		10 000 m
11:20	23 žáci mladší 12 – 13 let	(2002 – 2001)		2 000 m
11:20 – 11:40	24 žákyně starší 14 – 15 let	(2000 – 1999)		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. Tramvajemi 3 a 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 již zmíněnými tramvajemi. GPS souřadnice: N 50°00'348'', E 014°27'096''.

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

Občerstvení po závodech: 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. Nechodte 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: Byliny a bezobratlí: Asfaltovou cestu lemují běžné druhy bylin, jakými jsou např. kostival lékařský, kuklík městský, kakost lesní, ale také kakost hnědočervený, který je na území Prahy zavlečený a ojedinělý (kvést ho však uvidíte až v květnu a červnu). Z původních skalních a stepních společenstev se zachovaly jen střípky. Vyskytují se pouze ve vrcholových částech rokle, kde jsou vhodná suchá a slunná stanoviště. Teplomilné druhy jsou zastoupeny ostřicí nízkou, křivatcem českým, hvozdíkem sivým, rozchodníky a bělozářkou liliovitou. Na rostlinném porostu je životně závislé množství bezobratlých živočichů. Např. babočka kopřivová klade svá vajíčka na kopřivy, neboť jejich listy jsou potravou housenek, které se z vajíček vyvinou. Rostliny se však bez živočichů také neobejdou, protože ti často zajišťují jejich opylení, přenos semen a plodů. V přírodě existuje křehká rovnováha a bezobratlí v ní hrají důležitou roli i přes to, že jejich přítomnost lidskému oku často uniká. (z naučné stezky) (pokračování za rok)



kakost hnědočervený

Závod sponzoruje:

**Pavel
Matějovský**

Úprava tratí:

**Petr Gregor
www.realizace-zahrady.cz**

