



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 změnil 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: 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 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: 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. Naši 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)



TŘI OŘÍŠKY PRO VEVERKU

Důležitou součástí jídelníčku veverky obecné jsou kromě oříšků také semínka ze šišek jehličnanů. Víte, kolik šišek dokáže za den ohlodat?



Veverka ohlodá za den asi 15 smrkových šišek, u borových šišek to může být až 100 kusů denně. Za den tak získá semínka odpovídající vahou přibližně 5% její tělesné hmotnosti.

Myšice lesní



Hryzec vodní



Lasice kolčava



Kuna skalní

Závod sponzorují:

praha12

Pavel
Matějovský

