



Specializovaná prodejna pro běžecké lyžování-Na Maninách 50, 170 00 Praha 7  
Tel/fax: 220 809 908, mobil:602 850 073, e-mail:servis@lbs-sport.cz

**TJ.SOKOL SENOHRABY-LYŽAŘSKÝ ODDÍL**  
**pořádá**

## **PODZIMNÍ BĚH LYŽAŘŮ**

53.ročník lesního běhu  
akce „SPORTUJ S NÁMI“ Sdružení TJ/SK Praha-východ

***SENOHRABY -„Vávrův palouk“***  
***NEDĚLE 29.11 2009 OD 10.hodin***

**Přihlášky:** Pouze v den závodu od **8 do 9,45 hod.** Pro žákovské ktg. Pro ostatní do **10,30**  
v označených oknech závodní kanceláře u startu na Vávrově palouku

**Vklady:** dospělí 30Kč, dorost 20Kč, žactvo 10Kč

**Podmínky:** účastníci akce stvrzují svojí přihláškou ke startu vlastní zdravotní způsobilost,  
obdobnou zárukou je hromadná přihláška mládeže jejich vedoucím.

**Šatny:** omezená možnost u startu v ohřívárně suterénu chaty od 8hod.

**Tratě:** členitý lesnatý terén prostoru Žlábky a Obora, trasy uklizené po rozsáhlých  
těžebních pracech v průběhu, tretry s hřeby doporučeny

### ***PROGRAM:***

**500m** minižáci, minižákyně 1999,00,01... hromadné starty od 10hod.

**1km** žáci mlad. Žákyně mlad. 1997,98  
žákyně star. 1995,96 hromadné starty od cca 10,25hod.

**1,2km** žáci star. 1995,96  
dorostenky mlad. 1993,94 hromadné starty od cca 10,45hod.

**1,6km** dorostenci mlad. 1993,94  
dorostenky star. 1991,92 hromadné starty od cca 11hod.

**4km** ženy A/do 35 let/ 1990-1974  
ženy B/nad 35 let/ 1973,72,71...  
dorostenci star. 1991,92 dvojice intervalově a30s. Od cca 11,05hod.

**8km** muži A/do 35let/ 1990-1974  
muži B/do 49let/ 1973-1960  
muži C/nad 50let/ 1959,58,57... dvojice intervalově od cca11,15hod.

**Výsledky:** Vyhlášení pořadí a časů na tratích 500m a 1km do 30min.po doběhu těchto ktg.  
Ostatní tratě po výpočtu ktg. Oficiální výsledky budou zveřejněny na:  
[www.sweb.cz/SokolSenohraby/](http://www.sweb.cz/SokolSenohraby/)  
[www.longrun.cz](http://www.longrun.cz)  
Výsledkové listiny je též možné objednat při prezentaci po zapsání adresy  
a složení příplatku na poštu 10,-Kč

**Vlakové spojení:** Trat' 221 Praha hl.n. 7,19 8,19 9,19  
Senohraby příj. 8,07 9,07 10,07  
  
zpáteční ojezd. 11,17 12,17 13,17 14,17 15,17

**Silniční doprava:** Dálnice D1 do Mirošovic, dále odboč.na Benešov, po cca 2km odboč.  
do Senohrab, následuje průjezd po hl.silnici horní částí obce k Hasič.  
Domu/cca 1km/,zde odboč.do prava-ul.Školní a při první příležitosti  
opět doprava-ul.Nad stráněmi a Pětihostská. Zde je možnost parkování.

hlavní rozhodčí: Ing.Václav Setnička

ředitel závodu: Ing.Vladimír Syrovatský