

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

PODZIMNÍ BĚH LYŽAŘŮ

55.ročník lesního běhu

akce „SPORTUJ S NÁMI“ Sdružení TJ/SK Praha-východ

***SENOHRABY - „Vávrův palouk“
NEDELE 27.11 2011 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,
tretry s hřeby doporučeny

PROGRAM:

500m minižáci, minižákyně 2001,02,03... hromadné starty od 10hod.

1km žáci mlad. Žákyně mlad. 1999,2000
žákyně star. 1997,98 hromadné starty od cca 10,25hod.

1,2km žáci star. 1997,98
dorostenky mlad. 1995,96 hromadné starty od cca 10,45hod.

1,6km dorostenci mlad. 1995,96
dorostenky star. 1993,94 hromadné starty od cca 11hod.

4km ženy A/do 35 let/ 1992-1976
ženy B/nad 35 let/ 1975,74,73...
dorostenci star. 1993,94 dvojice intervalově á30s. Od cca. 11,05hod.

8km muži A/do 35let/ 1992-1976
muži B/do 49let/ 1975-1962
muži C/nad 50let/ 1961,60,59... dvojice intervalově od cca.11,15hod.

Výsledky: Vyhlášení pořadí a časů na tratích 500m a 1km do 30min.po doběhu těchto ktg.
Ostatní tratě po výpočtu průběžně.

Výsledkové listiny s oficiálními časy je možné objednat při prezentaci po složení příplatku 15Kč.

Výsledky na webu: www.longrun.cz

Vlakové spojení: Trať 221 Praha hl.n. 7,20 8,20 9,20
Senohraby příj. 8,04 9,04 10,04
zpáteční odjezdy 12,22 13,22 14,22 14,52 15,22 15,52 16,22

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/cca1km/,zde odboč.do prava-ul.Školní a při první příležitosti
opět doprava-ul.Nad stráněmi a Pětihostská. Zde je možnost parkování.

Kontakt: Tel. 323 655 556
774 417 044
e-mail: skise@centrum.cz

ředitel závodu: Ing.Vladimír Syrovatský

