



TJ SOKOL SENOHRABY - LYŽAŘSKÝ ODDÍL

pořádá

## PODZIMNÍ BĚH LYŽAŘŮ

**57. ročník lesního a přespolního běhu**

**SENOHRABY - „Vávrův palouk“**

**Neděle 24. 11. 2013 od 10 hodin**

*(přípravný lyžařský kros středočeského a pražského KSL)*

**Přihlášky:** Žákovské ktg., dorostenky ml. i st. a dorostenci ml. se přihlašují pouze v den závodu na místě v označených oknech závodní kanceláře od 8.00 do 9.45 hod. Pro kategorie ženy, muži a dorost (4 a 8km trat) doporučujeme elektronicky předem na <http://www.senohraby.cz/ski/> (přihlášky budou spuštěny 16.10.). Startovní čas je určen pořadím přihlášky a platby. Po tomto datu přihlášky pouze při prezentaci na místě závodu. Dospělí a dorostenci st. od 8.00 do 11.30 hod.

**Výdej startovních čísel a čipů:** při prezentaci od 8.00 –11.30 hod. Po proběhnutí cílem je závodník povinen odevzdat čip sběračům, stejně tak je třeba odevzdat čip v cíli v případě nedokončeného závodu. **Za nevrácený čip bude vymáhána úhrada 500 Kč.**

**Startovné:** Žákovské ktg. 30 Kč, dorostenecké ktg. 50 Kč, muži a ženy nad 60 let 50 Kč, dospělí předem přihlášení 90 Kč a na místě za zvýšené startovné 120 Kč.

**Úhrada startovného při elektronickém přihlášení:** bankovním převodem nebo hotovostním vkladem na číslo účtu pořadatele 260403105/0300 a to v den odeslání el. přihlášky, variabilním symbolem platby je telefonní číslo uvedené v přihlášce (pokud nechcete sdělovat své telefonní číslo, napište náhodné devítimístné číslo, které pak uvedete jako VS). V případě platby za více závodníků najednou zašlete informativní e-mail na [iva\\_vlc@yahoo.com](mailto:iva_vlc@yahoo.com). Přihláška je platná až po uhrazení startovného, nejpozději však 19. 11. 2013.

***Výtěžek ze startovného bude použit pro rozvoj dětského lyžařského oddílu***

***TJ Sokol Senohraby***

**Starty:** Na tratích 60 m – 1,2 km *hromadně*  
Na tratích 4 a 8 km – *intervalově – 3 osoby po 20 vteřinách*

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

**Šatny:** V centru závodu - v dřevěném altánu, případně v označených stanech.  
Pořadatel neručí za ztrátu či odcizení zde odložených věcí!  
Jako vždy bude na zahřátí připraven na louce táborový oheň.

**Tratě:** Členitý lesnatý a luční terén v prostoru Vávrův palouk, Žlábky a Obora.  
Trasy uklizené, tretry s hřeby doporučeny!

## Časový harmonogram

10, 00	Dorostenky ml., st.	1997-1998, 1995 -1996	1,2 km
10, 00	Dorostenci ml.	1997-1998	1,2 km
10, 10	Žákyně mladší	2001-2002	1 km
10, 10	Žákyně starší	1999 -2000	1 km
10, 15	Žáci straší	1999 -2000	1 km
10, 20	Žáci mladší	2001-2002	1 km
10, 30	Minižákyně starší	2003-2004	500m
10, 40	Minižáci starší	2003-2004	500m
10, 50	Minižákyně mladší	2005-2006	300m
11, 00	Minižáci mladší	2005-2006	300m
11, 10	Pidižákyně starší	2007-2008	100m
11, 15	Pidižáci starší	2007-2008	100m
11, 20	Pidižákyně mladší	2009 a mladší	60m
11, 25	Pidižáci mladší	2009 a mladší	60m

11, 30 – 12, 00 Vyhlášení dětských kategorií

12, 00	Dorostenci starší	1995 -1996	4km
12, 05	Ženy A	1994-1978	4km
	Ženy B	1977-1964	4km

	Ženy C	1963 a starší	4km
12, 15	Ženy	bez rozdílu věku	8km
12, 20	Muži A	1994-1978	8km
	Muži B	1977-1964	8km
	Muži C	1963- 1954	8km
	Muži D	1953 a starší	8km

*Hlavní závod je vypsaný pro muže na 8 km a pro ženy na 4 km.*

*Novinkou je vypsaní kategorie ženy bez rozdílu věku na 8 km a kategorie mužů nad 60 let.*

**Časomíra:** U ktg. nejml. dětí bez měření času. Pro závody ostatních žák. a dorost. ktg. ruční měření. Pro závod na 4 a 8 km s intervalovým startem elektro-čipová časomíra <http://www.sportis.cz/>

**Výsledky:** Vyhlášení vítězů žákovských ktg. a dorostu ml. po doběhu posledního závodu s hromadným startem - cca v 11.30hod. Vyhlášení vítězů dorostu st. a dospělých po doběhu posledního závodníka na 8km trati - cca ve 14.30 hod. Předběžné neoficiální výsledky budou zveřejněny bezprostředně po skončení závodu na vývěsné tabuli na Vávrově palouku.

**Oficiální výsledky:** Budou zveřejněny na <http://www.senohraby.cz/ski/> nejpozději pondělí 25. 11. 2013

**Ceny:** Věcné od partnerů závodu pro první 3. Pro prvních 5 v každé kategorii diplom. Pro žákovské kategorie medaile a sladké odměny.

**Občerstvení:** Po doběhu teplý čaj. K dispozici bude stánek s občerstvením, možnost vlastnoručního upečení buřty či jiných dobrot na ohni.

**Vlakové spojení:** Trať 221 z Praha hl.n. 7,19 8,19 9,19 10,19  
Senohraby – příjezd: 8,03 9,03 10,03 11,03  
Zpáteční odjezdy: 12,21 13,21 14,21 14,51 15,21 15,51 16,21

**Silniční doprava:** Dálnice D1 do Mirošovic, dále odbočíte na Benešov, po cca 2km odboč. do Senohrab, následuje průjezd po hl. silnici horní částí obce k hasičskému domu /cca1km/,zde odbočíte doprava - ul. Školní a při první příležitosti opět doprava - ul. Nad Stráněmi a Pětihostská. Zde je možnost parkování.

**Kontakt:** e-mail: [skise@centrum.cz](mailto:skise@centrum.cz), tel.: 774 417 44  
web: <http://www.senohraby.cz/ski/>

**Činovníci závodu:** Hlavní rozhodčí – Jan Oberländer  
Ředitel závodu dětí – Alena Skořepová

Ředitel závodu dospělých – Iva Vlčková

Velitel tratí a shromaždiště – Jan Přibík

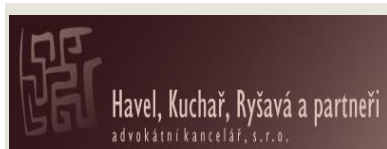
Zdravotník – Iva Vlčková

Technické zázemí – Radek Skořepa, Petr Štolba

*Spoluzakladateli závodu jsou Tonda Smutný, Ála a Jitka Syrovatský*



Partneři:



[www.stigahokej.cz](http://www.stigahokej.cz)

**BONAVITA**

**SKIVO - DRUCHEMA**

**ETKA**

**BIKE 007**

dále:

**Občerstvení Radka Skořepy**

**Párečky jedna básen - pivečko jako křen!**



[Laduv-kraj.cz](http://Laduv-kraj.cz)

[Ladovská zima.cz](http://Ladovská zima.cz)

