

podzimní Kolo Běh 40 km

pořádají Eva a Pavel Simonovi pro všechny sportovní nadšence

Datum **21. 9. 2013**

Místo startu: Lipůvka, na polňačce pod Horkami, (pod domem č. 427)

Přihlášky: napište nám na e-mail: Jarni4beh@email.cz a obdržíte propozice s kompletní trasou a přihláškou, případně další informace

Čas startu: v 8:30 a 11:00

Prezentace: 21. 9. 2013 od 8:00-8:25 a od 10:30-10:55 na terase Lipůvky 427

Startovné: 0,- Kč pro běžce na 40 km
40,- Kč pro účastníky běhu na 20km a jízdy na kole přihlášené do 16. 9. 2013
60,- Kč pro pozdější přihlášené
v ceně startovného je občerstvení během i po závodě v místě startu, platba startovného hotově při prezentaci

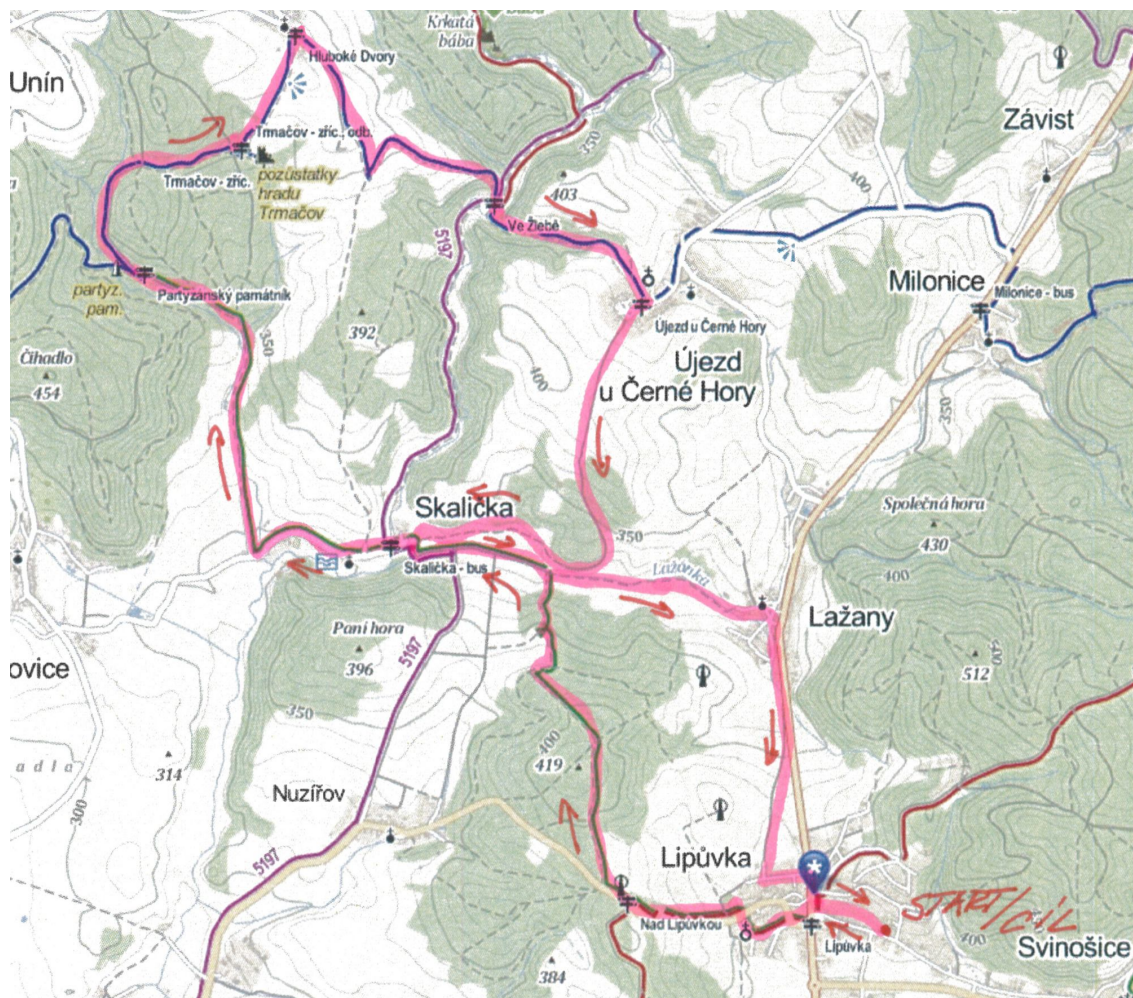
Tratě:	40 km běh	(dva okruhy po 20 km s občerstvením mezi nimi)	start	8:30
	20 km běh	(start s druhým okruhem běhu na 40 km)	start	11:00
	40 km na kole		start	11:00
	20 km na kole		start	11:00
	20 km běh + 20 km kolo	(dva okruhy s občerstvením mezi nimi)	start	8:30

Tratě vedou po obecních, polních a lesních cestách v Lipůvce, Skaličce, Hlubokých Dvorech, Újezdě u Černé hory a Lažanech. Budou částečně značeny, běží se za plného provozu a na vlastní odpovědnost.

Občerstvení: zajištěno na naší terase: voda, minerálky, čaj, banány, jablka, tatranky ...

Těšíme se na vysokou účast běžců i fandících diváků. Přijďte se s námi vyřádit a připravit se na druhý ročník **Jarního4běhu**, na obvyklých tratích 5 a 10 km.

Mapa a popis okruhu 20 km



Start u Lipůvky 427, přes náměstí, silnici ke kostelu, dále po zelené přes Příhon, lesem do Skaličky, na konci doprava, pořád po zelené až k památníku, pak po modré, kolem Trmačova do Hlubokých Dvorů, hned doprava, dále po polňačce ke Žlebu, přes mostek do Újezda, na náměstí doprava mezi domy mírně do kopce, dále po cestě až do Skaličky, přes potok a po asfaltové cyklostezce přes Lažany do Lipůvky, kolem Jízdých, přes státní a kolem lékárny do cíle. Tam lehké občerstvení, nebo hned dále, jak bude libo.

Vyhlášení výsledků: po doběhnutí/ dojetí posledního závodníka, ale o čas zde vůbec nejde, jde o to zvládnout to, užít si to, ale kdo chce závodit také může...

Upozornění

Startující závodí na vlastní nebezpečí a odpovědnost, podle svého skutečného zdravotního stavu a kondice. Lékařská služba během závodu není zajištěna (náplast, obvaz ano). Závod se koná za plného silničního provozu, účastníci jsou povinni proto dbát zvýšené opatrnosti, a to zejména během pohybu po obecních komunikacích a při křížení silnice I. třídy na Svitavy (2x na okruhu). Závod se koná v podzimních podmínkách, styl KoloBěhu musí být uzpůsoben klimatickým poměrům, může se vyskytovat bahno, kaluže, bahno... V úseku před Žlebem cyklisté povedou cca 150 m kolo z prudkého kamenitého kopce.

Další podrobnosti v propozicích závodu – zašleme spolu s přihláškou na vyžádání na e-mailu:

Jarni4beh@email.cz a budou k dispozici v místě startu.