

Modřany Ravine Run

je 1. závod (kros) Modřanského běžeckého trojboje 2024. 2. závod Komořany – Čihadlo (běh do vrchu) se koná ve čtvrtek 6. 6. 2024 a 3. díl seriálu Běh Modřanskou roklí (časovka) ve čtvrtek 29. 8. 2024. Celkové vyhlášení trojboje proběhne ve čtvrtek 12. 9. 2024 [U Osamělé blechy](#) Více o poháru [zde](#).

21. ročník se bude konat v neděli 28. 4. 2024

Závod je pořádán za finanční podpory MČ Praha 12.

Zaregistrovat se je třeba do 24. 4. 2024. Při online registraci budete mít **nižší startovné**, registraci [naleznete zde](#). Maximální počet je 400 běžců.

Budeme rádi, když si přinesete vlastní hrnek na čaj. Závodníky, ale hlavně rodiče nejmladších dětí prosíme, aby si vyzvedli svá startovní čísla s dostatečným předstihem.

Start a cíl je na louce U Liščích děr, za areálem Prague British International School (PBIS), Brunelova 960/12, nad retenční nádrží a bývalým lomem. **Čísla a špendlíky se vracejí!**

Časy, čísla hromadných startů, kategorie podle ročníku narození a tratě:

9:45	1 - děti do 4 let (samy nebo s rodičem)	(2020 a později)	50 m
10:00	2 - dorostenky 16–17 let	(2008–2007)	↑110 m 6 100 m
10:00	3 - dorostenci 16–17 let	(2008–2007)	6 100 m
10:00	4 - juniorky 18–19 let	(2006–2005)	6 100 m
10:00	5 - junioři 18–19 let	(2006–2005)	6 100 m
10:00	6 - ženy D 60 a více let	(1964 a dříve)	6 100 m
10:00	7 - muži D 60–69 let	(1964–1955)	6 100 m
10:00	8 - muži E 70 a více let	(1954 a dříve)	6 100 m
10:00	9 - ženy 20–59 let 6,1 km	(2004–1965)	6 100 m
10:00	10 - muži 20–59 let 6,1 km	(2004–1965)	6 100 m
10:00	11 - benjamínky mladší 5 let	(2019)	320 m
10:10	12 - benjamínci mladší 5 let	(2019)	320 m
10:15	13 - benjamínky starší 6–7 let	(2018–2017)	320 m
10:25	14 - benjamínci starší 6–7 let	(2018–2017)	320 m
10:40	15 - žáci mladší 12–13 let	(2012–2011)	2 000 m
10:40–11:00	16 - žákyně starší 14–15 let	(2010–2009)	2 000 m
10:40–11:00	17 - žáci starší 14–15 let	(2010–2009)	2 000 m
11:20	18 - ženy A 20–39 let	(2004–1985)	↑215 m 10 000 m
11:20	19 - ženy B 40–49 let	(1984–1975)	10 000 m
11:20	20 - ženy C 50–59 let	(1974–1965)	10 000 m
11:20	21 - muži A 20–39 let	(2004–1985)	10 000 m
11:20	22 - muži B 40–49 let	(1984–1975)	10 000 m
11:20	23 - muži C 50–59 let	(1974–1965)	10 000 m
11:20	24 - děvčata mladší 8–9 let	(2016–2015)	640 m
11:30	25 - kluci mladší 8–9 let	(2016–2015)	640 m
11:40	26 - kluci starší 10–11 let	(2014–2013)	1 000 m
11:50	27 - děvčata starší 10–11 let	(2014–2013)	1 000 m
12:00	28 - žákyně mladší 12–13 let	(2012–2011)	1 000 m

Registrace: online nebo v den závodu u startu a cíle, nejpozději 20 minut před startem své kategorie.

Startovné: při registraci online: do 18 let 0 Kč, nad 18 let 50 Kč, na místě pro všechny 100 Kč.

Doprava: GPS souřadnice: 50.003567°N 14.451234°E. Do zastávky **Sídlíště Libuš** autobusem 215 (konečná) z metra Kačerov, autobusem 154 (konečná) z metra Strašnická / Háje / Opatov, tramvaj 17 ze směru Holešovice / Modřany. Do zastávky **Jirčanská** autobusem 197 z metra Smíchovské nádraží. Do Nádraží Modřany vlakem (trať 210).

Šatny a toalety: ve stanu u startu a cíle, mobilní WC budou na parkovišti PBIS.

Občerstvení po závodě: čaj, voda, ovoce, 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. Nechoďte 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 na tratích 6 100 a 10 000 m nedoporučujeme. Za odložené věci pořadatel neručí (ani v šatnách). Parkoviště školy bude otevřeno do 20 hodin.

Informace: modranyravinerun.cz/, www.praha12.cz/modrany-ravine-run nebo Jiří Kalista, Machuldova 13/ 575, 142 00 Praha 12, E: jirikalista@seznam.cz, M: 604 972 334.

Výsledky: vyhlášení vítězů bude 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). V kategorii žen rekord výrazně zlepšila Petra Kotlíková ze Slavojů Pacov na 42:46 (2019). Kamila Gregorová (Kerteam) zaběhla nejrychleji trať 8 000 m za 30:46 (2013).

Ceny: první tři závodníci v kategorii získají diplom, medaili a malou odměnu dle možností pořadatele.

Oblíbené výletní místo: Lesní restauraci U Štěpánků, které se říkalo U Dvou či Tří Koček, dnes byste v Modřanské roklí marně hledali. Od poloviny 30. do 50. let minulého století stávala na levém břehu Libušského potoka asi sto metrů pod dnešní retenční nádrží. Sezónní hospůdka se zastřešeným parketem, kde hrála hudba, byla hojně navštěvována. Snímek Marie Štěpánkové s vnučkou zhotovil v polovině 50. let minulého století pan Lubomír Caletka z Oseku nad Bečvou, který byl v letech 1955-1957 v Praze na vojně a zahradní restaurace i se svým okolím byla jeho oblíbeným místem vycházek. Vojenský prostor nad Modřanskou roklí, kde tehdy sloužil, později nahradil sběrný dvůr.



(z naučné stezky)

Sponzoři závodu:

...Váš interier s.r.o.
<http://vasinterier.com/>



Dalibor Eliáš
techconsulting.cz

Pavel
Matějovský

