

Dobývání Dívčích hradů

Běh zařazený do seriálu Běhy do kopců v Praze a okolí 23. ročník

Termín: neděle 12. 6. 2022 od 09:00

Místo: Restaurace Na Cvičišti, Na Placích 25, Hlubočepy, Praha 5

Pořadatel: Miroslav Fliegl, za **spolupořadatelství Městské části Praha 5**

Přihlášky: elektronicky na: https://prihlasky.4timing.cz/kopce/prihlaska.php?id_zavodu=108

nebo na místě nejpozději 20 min před startem kategorie. Závodí se dle pravidel atletiky.

Startují: Junioři a juniorky 2002 a mladší

Ženy 2001–87, Veteránky Z35, Z45, Z55

Muži 2001–82, Veteráni M40, M50, M60, M70

Každý startuje na vlastní zodpovědnost. Pořadatel neručí za újmu na zdraví a za odložené věci.

Časový pořad: 10:30 hromadný start.

11:40 vyhlášení výsledků

11:55 tombola, volný program

Popis tratě: 2 000 m, převýšení 133 m. Start v ulici Hlubočepská u mateřské školky, mírné stoupání asi 500 m, pak prudce do kopce kolem cvičiště lesem – vše asi 1 500 m po asfaltu. Závěr postupně se zmírňující stoupání polní cestou na vrchol kopce.

Ceny: Diplomy a věcné ceny dle možností pořadatele.

Startovné: 60 Kč, duatlon 100 Kč

Šatny a občerstvení: plocha před restaurací – stoly, slunečníky, toalety, voda

Doprava: Z Knížecí autobusem č. 120. Výstup na 10. zastávce – Nádraží Hlubočepy.

Vlakem ze Smíchovského nádraží do st. Praha-Hlubočepy.

K závodní kanceláři po trati závodu 750 m. Bude značeno.

Vložený cyklistický závod

Závodníci startující v duatlonu po proběhnutí cílem běžeckého závodu (výkon zařazen do běžeckého závodu) seběhnou do depa na cvičišti a s kolem přejedou po pěšině v terénu na start cyklistické části na silnici v Prokopském údolí u domu č. 480 (asi 500 m. V 50metrovém nebezpečném úseku je povinnost sesednout s kola. Bude označen. Nerespektování bude penalizováno 1 minutou). Zde budou do 5 vteřin odstartováni. Trať vede po silnici (asi 600 m) směrem do Hlubočep. U bufetu Jedová Chýše odbočuje vlevo do kopce na trať běžeckého závodu. Cíl je shodný, délka tratě 2100 m. Výsledný čas duatlonu tvoří: čas běhu + čas jízdy na kole + polovina času od cíle běhu ke startu kola. Duatlon bude vyhodnocen zvlášť. Přilba je povinná, doporučeno horské kolo.

Informace podává i přijímá: Miroslav Fliegl: 736 169 219, mirek.atlet@centrum.cz

Na Vaši účast se těší pořadatelé