**Běháš jen po rovině? Dáš to i na kopec???**

**Běhu na Emu - popáté !!!   a   Dětský den se sportem**

LK Baník Ostrava z.s. pořádá, potřetí, v neděli dne 13.9.2020 v Ostravě volnočasový program na Slezskoostravském hradě s běžeckým závodem pro dospělé i pro děti, soutěžemi pro děti, s hudebním doprovodem.

**Místo startu: Slezskoostravský hrad**

**Délka hlavního závodu:** 9,1 km/ převýšení 118 m - trasa vede z hradu, podél řeky Ostravice, přes Gagarinovo náměstí nahoru na haldu Ema, přeběhem přes haldu, kolem haldy a zpět pak původní trasou

**Délka závodu pro děti :** do 1000 v okolí hradu (2009 a mladší)/ 4000 m po trase hlavního závodu (2008 a starší)

**Kapacita hlavního závodu: do** 400 účastníků



**Časový program:**

Prezentace a výdej startovních čísel:     9.00 - 10:30

Start hlavního závodu:                             11:00

Start závodu dětí:                                     10:30

**Vypsané kategorie:**

Hlavní závod - muži

Hlavní závod - ženy

Prémiová kategorie nad 50 let

Děti roč.2005-2006

Děti roč.2007-2008

Děti roč.2009-2010

Děti roč.2011-2012

Děti roč.2013 a mladší

**Startovné:**

Hlavní závod 300,- (200,- v případě přihlášení a platby on-line do 10.9.2020 )

Dětský závod 50,-  (děti účastníků hlavního závodu již startovné neplatí)

**V rámci startovného** - startovní číslo, občerstvení na trati a v cíli (hlavní závod), změření času, místnost na převlečení, úschovna pro závodníky hlavní soutěže, účast na doprovodném programu po děti, volný vstup do areálu hradu, hudební doprovod.

**Ceny:**

Hlavní závod mužů i žen - vítězové 1/2/3 - obdrží diplom a prize money 1000,-/500,-/300,-

Prémiový závod a Dětský závod - v každé kategorii získají první tři  diplom a drobnou věcnou cenu