

12. ročník

neděle 12.4.2015

Přespolní běh nad Modřanskou roklí

veřejný závod a Pohár Pražských Běžeckých Nadějí 2015

Pořádají:



ZŠ a MŠ
Smolkova
V Praze 12



Druhá dubnová neděle je nejčastější termín tohoto závodu – již dvanáctého ročníku tradičního běžeckého dopoledne v Praze 12. Tratě od 50 metrů do 10 kilometrů jsou ideální příležitostí pro účast celých rodin, zejména z blízkého okolí. Stejně jako loni využijte on-line registraci na <http://results.bezeckenadeje.cz/events/prespolni-beh-nad-modranskou-rokli-12-rocnik/>.

Časy, čísla hromadných startů, kategorie (rozhoduje ročník narození) a délky tratí:

9:30	1 žáci starší 14 – 15 let	(2001 – 2000)		2 900 m
9:30	2 dorostenky 16 – 17 let	(1999 – 1998)		2 900 m
9:30	3 nejmladší děti do 3 let	(2012.....)		50 m
9:35	4 benjamínky, benjamínci mladší 4 roky	(2011)		50 m
9:40	5 benjamínky starší 5 – 6 let	(2010 – 2009)		320 m
9:40 – 9:50	6 benjamínci starší 5 – 6 let	(2010 – 2009)		320 m
10:05	7 dorostenci 16 – 17 let	(1999 – 1998)		6 000 m
10:05	8 juniorky 18 – 19 let	(1997 – 1996)		6 000 m
10:05	9 veteránky 55 – 84 let	(1960 – 1931)		6 000 m
10:05	10 veteráni 65 – 74 let	(1950 – 1941)		6 000 m
10:05	11 veteráni 75 – 84 let	(1940 – 1931)		6 000 m
10:10	12 děvčata mladší 7 – 9 let	(2008 – 2006)		640 m
10:10 – 10:20	13 kluci mladší 7 – 9 let	(2008 – 2006)		640 m
10:30	14 kluci starší 10 – 11 let	(2005 – 2004)		1 000 m
10:30 – 10:40	15 děvčata starší 10 – 11 let	(2005 – 2004)		1 000 m
10:30 – 10:50	16 žákyně mladší 12 – 13 let	(2003 – 2002)		1 000 m
11:10	17 junioři 18 – 19 let	(1997 – 1996)		8 000 m
11:10	18 ženy 20 – 34 let	(1995 – 1981)		8 000 m
11:10	19 veteránky 35 – 44 let	(1980 – 1971)		8 000 m
11:10	20 veteránky 45 – 54 let	(1970 – 1961)		8 000 m
11:15	21 muži 20 – 34 let	(1995 – 1981)		10 000 m
11:15	22 veteráni 35 – 44 let	(1980 – 1971)		10 000 m
11:15	23 veteráni 45 – 54 let	(1970 – 1961)		10 000 m
11:15	24 veteráni 55 – 64 let	(1960 – 1951)		10 000 m
11:20	25 žáci mladší 12 – 13 let	(2003 – 2002)		2 000 m
11:20 – 11:40	26 žákyně starší 14 – 15 let	(2001 – 2000)		2 000 m

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

Přihlášky a startovné: V den závodu v The English International School, nejpozději 20 minut před startem své kategorie. Dospělí (od 20 let) 30 Kč, dorost 10 Kč, žactvo (do 15 let) 0 Kč.

Doprava: Autobusem 215 z metra Kačerov nebo 165 ze směru Zbraslav, Komořany, Modřany do zastávky Sídliště Libuš (konečná pro 215). Autobusem 197 z metra Smíchovské nádraží nebo 165 ze směru Jižní Město, metro Háje, metro Opatov do zastávky Jirčanská. Tramvají 17 na konečnou Sídliště Modřany a jít asi 15 minut pěšky ve stejném směru, nebo autobusem 165. Lze přijet i vlakem (trať 210) do stanice Nádraží Modřany a dále autobusem číslo 165 nebo tramvají číslo 17. GPS souřadnice: N 50°00'348'', E 014°27'096''.

Šatny, sprchy a toalety: V The English International School.

Občerstvení po závodech: Čaj, voda, 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. Nechodte 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 od tratě 2900 m výše nedoporučujeme. Za odložené věci pořadatel neručí (ani v šatnách).

Informace:

http://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id_org=80112&id=3116&p1=2050

nebo Jiří Kalista, Machuldova 13/ 575, 142 00 Praha 411, e-mail: jirikalista@seznam.cz,
telefony: Byt – 2 1114 4152, mobil – 604 972 334, zaměstnání – 2 6113 2783.

Výsledky: Vyhlášení vítězů budou 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). Kamila Gregorová (Kerteam) ubrala na osmikilometrové trati z času Lenky Šibravové, který vládl 4 roky, hned jednu minutu a 29 vteřin. Rekord zlepšila na 30:46 (2013).

Ceny: První tři závodníci každé kategorie získají diplom a cenu podle možností pořadatele.

Modřanská rokle: Ptáci: Modřanská rokle poskytuje útočiště asi 60 druhům ptáků, z nichž více než polovina zde hnízdí. Typickými ptačími obyvateli lesa jsou celoročně šplhavci, které spatříme při hledání hmyzu na kmenech starých stromů. Stejným způsobem života žijí také brhlík lesní a šoupálek krátkoprstý, kteří v údolí patří mezi běžné pěvce. Stromové patro lesa dále obývají holub hřivnák a sojka obecná. Skrytými obyvateli lesa jsou pěnicovití pěvci, mezi něž patří budníček menší a pěnice černohlavá. Hnízdí v hustých keřích, a tak je spíše uslyšíme, než uvidíme. Při zemi se zdržují kos černý, drozd zpěvný, červenka obecná a bažant obecný, kteří v bylinném podrostu hledají potravu, především různé bezobratlé živočichy. Zejména v zimě jsou nápadná hejna sýkor. Nejčastěji můžeme vidět sýkoru koňadru, sýkoru modřinku či hejno mlynaříků dlouhoocasých cvrkajících na keřích podél vody. Dravce zastupuje káně lesní a poštolka obecná, nejlépe je můžeme pozorovat při lovu hlodavců nad okolními poli. Regulační funkci mají také sovy – kalous ušatý a pušтік obecný.



šoupálek krátkoprstý

(pokračování za rok)

Závod sponzoruje:

