

ICTUS HELP pořádá běh ČAS JE MOZEK

DĚTSKÉ BĚHY, LIDOVÝ BĚH NA 2 KM, ZÁVOD NA 5 KM
sobota 29. října 2016 cyklostezka Svádov

Časový rozpis

9.00 - Otevření závodní kanceláře pro prezentaci

9.45 - Ukončení přihlášek pro dětské kategorie

10.00 - Start závodu na 50 m

10.10 - Start závodu na 100 m

10.20 – Vyhlášení dětských běhů

10.30 – Start závodu na 1.500 m

10.50 – Vyhlášení běhu na 1.500 m

10.55 – Ukončení prezentace pro lidový běh

11.00 – 13.00 Běžecký blok s Ondrou Fejfarem

11.00 - Workshop 1 „Správná technika běhu“

11.15 - Start běhu/pochodu na 2 km, rozklusání

11.30 – Workshop 2 „Co těsně před závodem?“

11:45 – Ukončení prezentace na závod 5 km

12:00 – Start závodu na 5 km

12:30 – Pozávodní společný výklus

12.45 – Vyhlášení hlavního závodu na 5 km

Vyhlášené kategorie

Dětské závody

Děti do 4 let (50 m) (roč. 2012 a mladší)

Děti do 6 let (100 m) (roč. 2010 a 2011)

Žáci a žákyně do 9 let (1.500 m) (2007 až 2009)

Žáci a žákyně do 12 let (1.500 m) (2004 až 2006)

Žáci a žákyně do 15 let (1.500 m) (2001 až 2003)

Lidový běh/pochod 2 km

Nesoutěžní běh, nevyhlašují se výsledky, bez kategorií, běh nebo pochod pro všechny, kteří chtějí přispět v rámci charitativní akce

Závod na 5 km

kategorie Muži a Ženy

Trasa:	Cyklostezka Svádov, start u hřiště TJ Svádov - Olšinky
Organizátor:	Ictus Help, z.ú.
Přihlášky předem:	www.sportt.cz
Startovné:	250 Kč běhy na 5 km a 2 km, 50 Kč děti, kompletní výtěžek z běhu bude odeslán na konto neziskové organizace Ictus Help.
Vyhlašování a ceny:	Vyhlašují se první tři běžci v dětských kategoriích a první tři muži a ženy v hlavním závodě

Pokud nechcete běžet závod, podpořte akci jen svojí účastí. Máte možnost podiskutovat s českým reprezentantem a stříbrným medailistou z letošního ME v běhu do vrchu Ondrou Fejfarem. Osobní rekord na 5 km má na úrovni 14:35, za kolik zaběhne ústeckou klasiku ve Svádově?



Ictus
HELP