

LOMNICE NAD POPELKOU

SLAVÍME POHYBEM

DATUM:

- 28. ŘÍJEN 2023

MÍSTO STARTU A CÍLE, ZÁZEMÍ ZÁVODU:

- Sokolovna Lomnice nad Popelkou, Plk. Truhláře 352, 512 51 Lomnice nad Popelkou

START HLAVNÍCH ZÁVODŮ (6,5 A 11 KM):

- 14:00

START DĚTSKÝCH ZÁVODŮ:

- 12:45 / 250 metrů (ročníky 2019, 2020, 2021, 2022, 2023)
- 12:50 / 500 metrů (ročníky 2015, 2016, 2017, 2018)
- 13:10 / 1,2 km (2014 – do 15 let věku běžce)

VÝDEJ STARTOVNÍCH BALÍČKŮ A REGISTRACE:

- dětské závody: 11:30–12:30
- hlavní závod: 11:30–13:30

REGISTRACE NA MÍSTĚ:

- **dětské závody:** 11:30–12:30, 50 Kč, sladká odměna a pitný režim v cíli, nad vyčerpanou kapacitu bez nároku na medaili a další materiál, který obdrží registrovaní on-line do 20. 10. 2023
- **hlavní závod:** 11:30–13:30, 250 Kč, sokolský guláš, nad vyčerpanou kapacitu bez nároku na medaili a další materiál, který obdrží registrovaní on-line do 24. 10. 2023

POPIS TRATÍ:

- **250 metrů** – běh pro nejmenší v bezprostřední blízkosti lomnické sokolovny
- **500 metrů, 1,2 km** – po zpevněné cestě s mírným převýšením
- **6,5 km** – trasa polními a zpevněnými cestami s 30 % asfaltu
- **11 km** – trasa polními a zpevněnými cestami s 40 % asfaltu

MAPY K TRATÍM:

- **250 m** – <https://mapy.cz/s/muzapacavo>
- **500 m** – <https://mapy.cz/s/pohalufeto>
- **1200 m** – <https://mapy.cz/s/bosuzugetu>

LOMNICE NAD POPELKOU

SLAVÍME POHYBEM

- **6500 m** – <https://mapy.cz/s/habuzofuga>
- **11000 m** – <https://mapy.cz/s/cagesuvoza>

VĚKOVÉ KATEGORIE:

- 250 metrů (ročníky 2019, 2020, 2021, 2022, 2023)
- 500 metrů (ročníky 2015, 2016, 2017, 2018)
- 1,2 km (2014 – do 15 let věku běžce)
- **hlavní závody 6,5 a 11 km mohou mladší 18 let běžet se souhlasem rodičů**

PROGRAM:

11:30–12:30 *registrace dětské závody*

11:30–13:30 *registrace hlavní závod*

12:30 rozcvička na dětské závody

12:45 dětský závod 250 metrů

12:50 dětský závod 500 metrů

13:10 dětský závod 1,2 km

vyhlášení výsledků dětské závody

13:45 rozprava před závodem a společná rozcvička běžců

14:00 start hlavního závodu – 6,5 a 11 km

15:45 vyhlášení výsledků hlavního závodu

po celou dobu konání:

výstava Sokolové v Libereckém kraji včera a dnes

dětský koutek v sokolovně

fotokoutek

občerstvení

DALŠÍ INFORMACE:

- šatny a sprechy budou k dispozici v prostorách sokolovny
- občerstvení zajištěno

LOMNICE NAD POPELKOU

SLAVÍME POHYBEM

POŘADATEL:

- T. J. Sokol Lomnice nad Popelkou
- Petr Sádek, 777 050 625, psadek@sokol.eu
- Martin Ehmig, info@sokollomnice.cz

Drobné změny programu a tratě s ohledem na počasí vyhrazeny!

Sokolskému běhu NAZDAR!