



TJ Sokol Senohraby - lyžařský oddíl

pořádá

„Jarní běh pod lyžařským můstkem Hrušov“

60. ročník přespolního a lesního běhu (bývalý Jarní běh U Kanálu)

Bodovaný závod Poháru Ladova kraje 2022/23, závod KSL Středočeského kraje.

Veřejný závod pro všechny věkové a výkonnostní ktg.

Čtvrtek 20.4. 2023 od 17hod.

Senohraby-Hrušov, louka pod bývalým lyžařským můstkem

Přihlášky: Doporučené předem na webu <http://www.sose.cz/>

Na místě od 17h, nejpozději vždy 15min před startem dané ktg.

Prezentace: na místě nejpozději vždy 15min. před startem dané ktg.

Start první ktg. v 17.30h, další bezprostředně navazují!

Kategorie a délky tratí:

Pidižáci, pidižákyně	roč. 2018 a ml	100 m	louka
Předžáci, předžákyně	roč. 2016 - 17	300 m	louka
Minižáci, minižákyně	roč. 2014 - 15	700 m	k Husovi
Nejmladší žáci, žákyně	roč. 2012 - 13	1 km	louka + k Husovi
Mladší žáci, žákyně	roč. 2010 - 11	1,8 km	louka + brod na „2 louce“
Starší žáci, žákyně	roč. 2008 - 09	3 km.	Hláská

Vyhlášení žákovských závodů po doběhu poslední žákovské ktg.

Start dorostu a dospělých v 18.30h

Dorostenci	roč. 2007 - 05	4,7 km	18.30 h	louka + Hláská + hřeben
Muži a Junioři	roč. 2004 a starší	4,7 km	18.30 h	louka + Hláská + hřeben
Dorostenky	roč. 2007 - 05	3 km	18.30 h	Hláská
Ženy a Juniorky	roč. 2004 a starší	3 km	18.30 h	Hláská

Vyhlášení dorostu a dospělých po doběhu posledního závodníka

Značení: Fáborky, šipky na zemi

Tratě: Louky a lesy v údolí mezi Hrušovem a Hláskou po obou březích Mnichovky. Trať 3 + 4,7 km trat je vedena přes zříceninu hradu Hláská. 4,7 km dále po hřebeni nad Mnichovkou zpět do cíle s jedním dlouhým stoupáním a dlouhým seběhem.

Občerstvení: V cíli voda se šťávou (čaj)

Výsledky: Budou zveřejněny: <http://www.sose.cz/>

Bodování Pohár Ladova kraje: <https://www.laduv-kraj.cz/pohar-ladova-kraje>

Ceny: Diplomy a drobné věcné ceny pro první 3 v každé kategorii. Pro nejmladší malá odměna pro každého v cíli

Startovné: Dobrovolné

Ustanovení:

-Závodí se dle Pravidel lyžařských závodů a jeho dodatků (běh na lyžích), SŘ. 2022/23 a znění tohoto rozpisu.

-Každý závodník přihláškou do závodu stvrzuje vlastní zodpovědnost za svůj zdravotní stav a připravenost k závodu, u osob mladších 18let zodpovídají rodiče nebo doprovod. Členové SLČR respektive ČUS jsou pojištěni souhrnnou smlouvou u pojišťovny Kooperativa. Viz. <https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/207/urazove-pojisteni-informace.pdf>

-Každý závodník svou přihláškou do závodu zároveň souhlasí se zveřejněním svých osobních údajů (jméno, ročník, oddíl) ve startovní a výsledkové listině, ve zpravodajství ze závodu (web, FB, tisk) a pořizováním foto+ video dokumentace.

Doprava:

Vlakem - z Prahy Hl. n. - cesta trvá zhruba 45 min. + 15min. z nádraží ke startu. Autem-po dálnici D1, v Mírošovicích sjezd na rychlostní silnici na Benešov, druhá odbočka doprava do Senohrab, dále obcí stále po hlavní silnici až dolů do údolí do místní části Hrušov, kde u velkého domu s věžičkou „Valencie“ odbočit doprava na parkoviště. Cesta z parkoviště na start cca 3 min. Vlakem - z Benešova - cesta vlakem trvá zhruba 16 min. + 15 min. z nádraží ke startu. Pozor na možné dopravní omezení na přístupových silnicích do Senohrab!

Kontakt: Jan Oberlander mob.774417044, e-mail: skise@centrum.cz

Činovníci závodu: Alena Skořepová, Lenka Kunstová, Mírek Kočovský, Jan Veselý, Iva Veselá,
Martina Doupovcová, Bára Anderlová, Jana Spilková, Míla Svoboda, Jan Šťastný,
Petr Doupovec, Petr Štolba, Luboš Růžička, Petr Herynek, Zdeněk Tábořský Radek Skořepa

STK Pohár Ladova kraje: Miloš Smrčka e-mail: msmrcka@seznam.cz

Zakladateli závodu jsou Jitka a Ála Syrovatský se svými tehdejšími spolupracovníky.

V Senohrabech 29.3. 20223

<http://www.sose.cz/>

<https://www.laduv-kraj.cz/uvod>



Obec Senohraby



LADŮV KRAJ 

