

Propozice Fun&Run 2019

Pořadatel

Prague Pride z.s., www.praguepride.cz

Česká společnost AIDS pomoc, www.aids-pomoc.cz



Ředitel závodu

Czeslaw Walek czeslaw@praguepride.com

Webová stránka běhu

www.funandrun.cz

Základní pravidla

1. Běh se řídí vybranými ustanoveními pravidel IAAF/Českého atletického svazu.
2. Dodržování pravidel bude kontrolováno rozhodčím po celou dobu závodu. Závod má jednu hlavní trasu 5 km (běží se jednou, nebo dvakrát). Výsledky budou rozděleny na muže a ženy. Hodnotí se tři nejrychlejší v každé kategorii a pro každou trať (5 km a 10 km).

Omezení počtu závodících

Kapacita závodu je 900 závodníků a závodnic přihlášených online. Závod je otevřen pro veřejnost a může se ho zúčastnit každý sportovec či sportovkyně s přihlédnutím ke svým schopnostem a zdravotnímu stavu – viz níže. Kapacita pro přihlášení na místě je omezena na 100 míst.

Zdravotní stav

Každý závodník či závodnice se účastní na vlastní nebezpečí, je si vědom/a svého zdravotního stavu, který mu musí umožňovat bezpečně uběhnout plánovanou vzdálenost.

Prezence

Závodící jsou povinni dostavit se k prezenci v den konání závodu nejpozději 30 minut před jejím plánovaným ukončením. Optimálně se k registraci dostavte 60 minut předem, abyste se vyhnuli čekání. 30 minut před plánovaným startem se registrace uzavírá. U prezence si závodník či závodnice vyzvedne startovní číslo s čipem. Pokud nejste přihlášení předem, musíte vyplnit písemnou přihlášku na místě a dostavit se alespoň 90 minut před startem.

Startovní číslo a časomíra

Startovní číslo umístěte pomocí špendlíků na přední stranu dresu, nejlépe na hrudník. Startovní číslo nepřehýbejte!

Při průběhu cílem nepřekrývejte rukou startovní číslo (např. vypínání stopek apod.), a to kvůli ověření výsledku.

V případě ztráty čísla během závodu v cíli bezpodmínečně nahlaste své startovní číslo časoměřičům a rozhodčím.

Start a cíl

Prostor shromaždiště před startem a cílem je na Letenské pláni, v blízkosti ulice Milady Horákové naproti fotbalovému stadionu Sparty (v blízkosti tramvajové zastávky Sparta) (viz [mapa](#))

Zázemí

Zázemí běhu bude na Letenské pláni (areál s pískovým povrchem naproti fotbalovému stadionu AC Sparta). Bude viditelné již od tramvajové zastávky Sparta, odkud sem dojete po několika stovkách metrů.

Trasa závodu

Závod se běží v jediném vyznačeném okruhu, a to buď jednou (5 km), nebo dvakrát (10 km).

Trať vede terénem parku. Buďte, prosím, ohleduplní k ostatním návštěvníkům.

Mapa tratě je uvedena zde ([trasa](#)).

Občerstvovací stanice

Občerstvovací stanice je umístěna v prostoru startu/cíle. Na trati závodu je občerstvovací stanice umístěna v polovině délky okruhu, tj. po cca 2,5 km.

Odpad, prosím, odhazujte hned za občerstvovací stanicí do připravených pytlů, neodhazujte jej na trať, abyste neohrozili ostatní běžce a běžkyně.

Oblečení

Oblečte se vždy podle počasí. V chladném a deštivém dni můžete prochladnout. Vždy si chraňte ruce a hlavu. V případě teplého počasí si oblékněte volné oblečení. Do začátku závodu zůstaňte v teplém svršku. Běžte v botách, které máte vyzkoušené. Nežůstávejte ve vlhkém oblečení, pokud jste mokří, vždy se rychle převlékněte a zahřejte se. Mějte s sebou dostatek náhradního oblečení.

Zdravotní informace

Na rubovou stranu svého startovního čísla napište případné léky, na které jste alergičtí, a uveďte případně jméno a telefon kontaktní osoby, kterou máme uvědomit v případě vašeho zranění nebo zdravotních komplikací.

V prostoru startu a cíle bude přítomen zdravotník pro ošetření drobných zranění a poskytnutí první pomoci.

Pokud jste po nemoci nebo se necítíte dobře, závodu se raději neúčastněte. Nehazardujte s vlastním zdravím. Zdravotní potíže vás vždy doženou, jsou obvykle rychlejší než vaše běžecské tempo.

Rady pro závod

Klíčem k úspěchu je udržet stálé tempo. Mnozí závodníci dělají chybu, že v začátku závodu přecení své síly. Určete si svou ideální rychlost a tu udržujte po celý závod.

Pitný režim

Poslední dny před závodem myslte na pitný režim a vědomě se snažte doplňovat tekutiny.

Výsledky

Po doběhnutí a zpracování údajů z časomíry budou výsledky v co nejkratším čase zveřejněny na internetu. Pokud najdete ve výsledcích chybu, kontaktujte nás neprodleně e-mailem.

Respektujte pokyny organizátorů závodu, závodte dle pravidel fair play. Děkujeme a přejeme hodně štěstí!