

## BĚŽECKÝ POHÁR SOKOLA KRČ 2020

### Popis akce:

Seriál 5 běžeckých závodů pro veřejnost pořádaných v průběhu roku běžeckým oddílem TJ Sokol Praha-Krč. Tři běhy startují a končí v areálu sokolovny (ulice Za obecním úřadem), dva se konají na jiných místech v Krči. Za umístění v závodech se sbírají body do celkového pořadí vyhlášeného po posledním závodě. Samostatné dětské běhy na kratších tratích.

### Závody:

- **20. března 2020 (pátek) od 17:00 – Běh jarní rovnodennosti (Cena Jana Šimsy)** – jarní závod ve Velkém háji u Novodvorské – okruh po lesních cestách cca 4,6 km, start a cíl v lese Nad lesním divadlem (ulice Zálesí, MHD Sulická). Připomenutí místního patriota Jana Šimsy. Okruh je náročnější, bude-li trať mokrá, velmi doporučujeme trailovou obuv.
- **20. května 2020 (středa) od 18:00 – Jarní běh TJ Sokol Praha-Krč (2. ročník)** – závod v terénu v okolí Sokolovny – okruh cca 1,5 km (hlavní závod 3 okruhy, zkrácený závod 1 okruh), start a cíl v areálu Sokolovny (ulice Za Obecním úřadem, MHD Nad rybníky). Pokud to počasí umožní, následuje posezení u ohně s opékáním buřtů.
- **19. června 2020 (pátek) od 18:00 – Běh na prázdniny** – závod na Jalodvorské louce u Sídliště Krč – okruh cca 1,5 km (hlavní závod 3 okruhy, zkrácený závod 1 okruh), start a cíl na „psí“ louce za Lidlem (ulice Štúrova, MHD Tempo). Fokus na dětské účastníky. Pokud to počasí umožní, následuje posezení u ohně s opékáním buřtů.
- **21. září 2020 (pondělí) od 17:00 – Běh podzimní rovnodennosti (Cena Tomáše Welze)** – podzimní závod v okolí Sokolovny – okruh s lehčím profilem a průběhem kolem areálu Krčského zámku cca 1,5 km (hlavní závod 3 okruhy, zkrácený závod 1 okruh), start a cíl v areálu Sokolovny (ulice Za Obecním úřadem, MHD Nad rybníky). Připomenutí místního patriota Tomáše Welze. Pokud to počasí umožní, následuje posezení u ohně s opékáním buřtů.
- **10. října 2020 (sobota) od 11:00 – Sokolské schody (2. ročník)** – závěrečný závod seriálu, okruh v okolí Sokolovny do kopce a z kopce cca 1,25 km (individuální intervalový start), start a cíl v areálu Sokolovny (ulice Za Obecním úřadem, MHD Nad rybníky). Připomenutí Památného dne sokolstva (8.10.)

### Kategorie:

- **Dětské tratě (krátké) (5x)**
  - Děti do 6 let (2014 a mladší)
  - Děti do 9 let (2011-2013)
  - Mládež do 12 let (2008-2010)
- **Hlavní trať (5x)**
  - Mládež do 18 let (2007 a mladší)
  - Dospělí do 50 let (1970-2004)
  - Veteráni nad 50 let (1969 a starší)
- **Zkrácené závody (3x)**
  - Bez rozdílu věku
- Vždy v každé kategorii zvlášť muži a zvlášť ženy
- O zařazení do kategorie rozhoduje rok narození

### Startovné:

- 50 Kč dospělí, 25 Kč děti

- Zvýhodněné startovné: 80 (40) Kč na dva závody, 150 (80) za všech pět závodů.

#### **Přihlašování a registrace:**

- Registrace přes webový formulář – <http://bit.ly/beh-jarni-rovnodennosti-2020>
- Na místě do 10 minut před vypsáním startem závodu
- Přesný časový harmonogram dle jednotlivých závodů

#### **Odměny:**

Poháry pro celkové vítěze a vítězky hlavních kategorií, medaile pro 3 nejlepší v každé kategorii v každém závodě. Účastnický odznak (placka) pro každého v cíli.

#### **Bodování celkového pořadí:**

- Poslední závodník v kategorii v cíli získá 1 bod, dále každý v pořadí před ním o jeden bod více.
- K tomu navíc speciální bonus za umístění na předních příčkách v kategorii:
  - Koeficient = počet účastníků / 10 + 1
  - 1. místo = 6x koeficient
  - 2. místo = 4x koeficient
  - 3. místo = 3x koeficient
  - 4. místo = 2x koeficient
  - 5. místo = 1x koeficient
- Příklad: Vítěz závodu s 8 účastníky získá  $8 + 6 \cdot 1 = 14$  bodů. Třetí v závodě s 20 účastníky získá  $18 + 3 \cdot 3 = 27$  bodů. Sedmý v závodě s 9 účastníky získá 3 body.
- Do celkového pořadí se počítají max. 4 nejlepší výsledky.

#### **Zázemí:**

Při závodech v areálu Sokolovny bude k dispozici zdejší zázemí (úschovna, šatny, sprchy, toalety) a bude otevřen místní bufet.

Na všech závodech bude volně k dispozici drobnější občerstvení (voda, cola, sušenky, ovoce, sladkosti).

#### **Ostatní pravidla a ustanovení:**

- Každý účastník startuje na vlastní nebezpečí, děti se souhlasem rodičů nebo zodpovědné dospělé osoby.
- Konkrétní časový harmonogram bude pro každý závod zveřejněn zvlášť.
- Registrace končí 10 minut před vypsáním startem kategorie, pozdější přihlášení může být umožněno, pokud to dovolí okolnosti.
- Předplacené startovné na více závodů je přenosné na jinou osobu. Nevyužitá startovná se však nevrací.
- Ze závodů budou pořizovány fotografie, které mohou být umístěny na webu a sociálních sítích TJ Sokol Praha-Krč. Nesouhlas se zveřejněním vlastních fotografií je třeba explicitně vyjádřit pořadatelům na místě.
- Každý účastník souhlasí s těmito pravidly přihlášením na závod a zaplacením startovného.

#### **Kontakt:**

**Alois Sečkář**

+420 721 302 700

[seckar@svobodni.cz](mailto:seckar@svobodni.cz)

