

O POHÁR SEDLOŇOVA

silniční běh na 10 km + vložený běh žactva

5. 10. 2013 13.00 hod.

Hlavní závod:

Start závodu: Sobota 5. 10. 2013 ve 13.00 hodin v Sedloňově.
Přihlášky: V den závodu do 12.30 hodin, startovné 20 Kč.
Kategorie: kategorie muži: do 34 let, do 44 let, do 54 let,
do 64 let, nad 65 let, 75 let a starší
kategorie ženy: do 34 let, do 44 let a nad 45 let
Všichni startují společně.

Předpis: Běží se dle pravidel atletiky, každý lékařskou prohlídkou.
Prezence: Od 11.00 do 12.30 hodin v OU Sedloňov.
Popis trasy: Po celých 10 km asfaltová silnice, kopcovitý terén s prudkým stoupáním.
na 3. a 5. kilometru, po startu se běží okruh 400 metrů. START = Cíl.

Věcné ceny: 1. místo v celkovém pořadí: Putovní pohár a věcná cena
(pohár zůstává ve vlastnictví po pěti
nepřerušovaných vítězstvích za sebou)
2.-5. místo v kategorii muži do 40 let: věcné ceny
1.-3. místo v ostatních kategoriích: věcné ceny

Tombola: Losování cen dle startovních čísel.

Ubytování: Zdarma ve vlastním spacáku v tělocvičně - na přihlášku předem
nebo v soukromých ubytovacích zařízeních: <http://www.skisedlonov.cz/ubytovani>, www.destne.info

Doprava: Parkování zdarma. Využijte on-line jízdních řádů na www.idos.cz. Jinak stručný popis cesty:
vlakem do Nového Města nad Metují nebo Dobrušky, dále autobusem z Nového Města
nad Metují přímo nebo z Dobrušky (přetup v Bačetíně) do zastávky Sedloňov - hostinec.

Silniční běh žactva: bude odstartován ve 13.03 hodin

Kategorie a trasy: starší žáci 1000 m, mladší žáci 680 m, nejmladší žáci 300 m
starší žákyně 680 m, mladší žákyně 300 m, nejmladší žákyně 300 m
předžáci a předžákyně 100 m

Věcné ceny: První tři v každé kategorii obdrží věcné ceny.

Těšíme se na Vaši účast!

TJ Sokol Sedloňov

517 91 Sedloňov, pošta Deštné v O. h., tel.: +420 739 017 388

e-mail: tjsokolsedlonov@centrum.cz



Traťový rekord

Ivan Uvizl	29:55,00 min.
Táňa Metelková	35:13,25 min.

<http://pohar.skisedlonov.cz>