

SK Spartak Žandov z.s. pořádá v neděli
10. listopadu 2019 25. ročník lesního běhu

ŽANDOVSKÁ DESÍTKA

(závěrečná)

Běh je finálovým závodem Okresní běžecké ligy (XXIII. ročník) 2019

Prezentace: od 8:00 hod. v turistické chatě SK (vedle areálu koupaliště směrem na Volfartice) minimálně 0,5 hod. před startem kategorie. Větší skupinu přihlásit lépe předem na e-mailovou adresu.

Startovné: dospělí 50,- Kč, junioři 20,- Kč, dorost a žactvo zdarma.

Trat': hlavní závod na 10 km - 3 km asfalt, 7 km lesní zpevněné cesty převýšení 120 m, pro mládež kratší tratě od 100 m.

Ceny: finanční pro první tři v každé kategorii hlavního závodu, ostatní kategorie a mládež věcné ceny. Zvláštní ceny i pro první tři běžce (běžkyně) z města Žandov nebo sousední obce. Za překonání traťového rekordu - první závodník v kategorii mužů (**30:38,1 min.**) a žen (**36:40,6 min.**) získává prémii 500,- Kč.

Občerstvení: pro závodníky v cíli zajištěn čaj, sušenky, pivo, párek.

Ubytování: je možné v omezené míře v turistické chatě - zdarma, nutno předem telefonicky nebo písemně oznámit.

Poznámka: závodníci startují na vlastní nebezpečí, za zdravotní stav závodníků zodpovídá vysílající složka, u neregistrovaných, závodník sám za děti rodiče, trenéři.

Informace: Oldřich Slaměný, Pod Dubovkou 261, 471 07 Žandov u České Lípy.,
tel. byt: 487 856 276, mobil: 725 191 961, e-mail: o-slameny@seznam.cz

Hlavní sponzoři:

Město Žandov

Sauer Žandov, a.s. – výroba kompresorů

Kategorie a časový plán:

Start – hod.	Kategorie	Ročník	Trat'
9:30	Dívky do 5 let	2014 a ml.	100 m
9:30	Chlapci do 5 let	2014 a ml.	100 m
9:35	Žákyně do 7 let	2013 - 12	200 m
9:40	Žáci do 7 let	2013 - 12	200 m
9:45	Žákyně do 9 let	2011 - 10	500 m
9:50	Žáci do 9 let	2011 - 10	500 m
10:00	Žákyně do 11 let	2009 - 08	1000 m
10:10	Žáci do 11 let	2009 - 08	1000 m
10:20	Mladší žákyně	2007 - 06	1000 m
10:30	Mladší žáci	2007 - 06	1000 m
10:40	Starší žákyně	2005 - 04	1000 m
10:50	Starší žáci	2005 - 04	2000 m
10:50	Dorostenky	2003 - 02	2000 m
11:05	Mílařky (vložený závod)	Bez rozdílu věku	4000 m
11:05	Mílaři (vložený závod)	Bez rozdílu věku	4000 m
11:05	Dorostenci	2003 - 02	4000 m
11:05	Juniorky	2001 - 00	4000 m
11:30	Muži A (hlavní závod)	1999 - 80	10000 m
11:30	Muži B do 49 let (hlavní závod)	1979 - 70	10000 m
11:30	Muži C do 59 let (hlavní závod)	1969 - 60	10000 m
11:30	Muži D do 69 let (hlavní závod)	1959 - 50	10000 m
11:30	Muži E nad 70 let (hlavní závod)	1949 a starší	10000 m
11:30	Ženy A (hlavní závod)	1999 - 85	10000 m
11:30	Junioři (hlavní závod)	2001 - 00	10000 m
11:30	Ženy B do 44 let (hlavní závod)	1984 - 75	10000 m
11:30	Ženy C nad 45 let (hlavní závod)	1974 a starší	10000 m

Pořadatel si vyhrazuje právo při malé účasti závodníků v některé z kategorií tyto spojit a urychlit časový plán. Pořadatel si rovněž vyhrazuje právo při nezpůsobilém terénu plánované tratě (zejména u mládežnických kategorií) tuto změnit a zvolit náhradní trasu i délku tratě. Závodníci budou včas informováni.