

10. ročník

neděle 7.4.2013

Přespolní běh nad Modřanskou roklí

veřejný závod a Pohár Pražských Běžeckých Nadějí 2013

Pořádají:

praha12



ZŠ a MŠ
Smolkova
V Praze 12



V Termínovce běhů SOBZ můžeme najít dva závody, jejichž tratě vedou Modřanskou roklí. Každý z nich je úplně odlišný a přinese vám také jiný zážitek. Jarní běh, jehož propozice právě čtete, je náročný kros. Provede vás horní částí přírodního parku Modřanská rokle - Cholupice. Druhý závod se koná koncem léta, startuje se intervalovým způsobem na rychlé obrátkové trati od dolního konce Modřanské rokly pod retenční nádrž a zpět. Stojí za to vyzkoušet oba.

Časy, čísla hromadných startů, kategorie (rozhoduje ročník narození) a délky tratí:

9:30	1 žáci starší 14 – 15 let	(1999 – 1998)	2 900 m
9:30	2 dorostenky 16 – 17 let	(1997 – 1996)	2 900 m
9:30	3 nejmladší děti do 3 let	(2010.....)	50 m
9:35	4 benjamínky, benjamínci mladší 4 roky	(2009)	50 m
9:40	5 benjamínky, benjamínci starší 5 – 6 let	(2008 – 2007)	320 m
10:05	6 dorostenci 16 – 17 let	(1997 – 1996)	6 000 m
10:05	7 juniorky 18 – 19 let	(1995 – 1994)	6 000 m
10:05	8 veteránky 55 – 84 let	(1958 – 1929)	6 000 m
10:05	9 veteráni 65 – 74 let	(1948 – 1939)	6 000 m
10:05	10 veteráni 75 – 84 let	(1938 – 1929)	6 000 m
10:10	11 děvčata mladší, kluci mladší 7 – 8 let	(2006 – 2005)	640 m
10:30	12 kluci starší 9 – 11 let (do poháru)	(2004 – 2002)	1 000 m
10:30 – 10:40	13 děvčata starší 9 – 11 let také mladší)	(2004 – 2002)	1 000 m
10:30 – 10:50	14 žákyně mladší 12 – 13 let	(2001 – 2000)	1 000 m
11:10	15 junioři 18 – 19 let	(1995 – 1994)	8 000 m
11:10	16 ženy 20 – 34 let	(1993 – 1979)	8 000 m
11:10	17 veteránky 35 – 44 let	(1978 – 1969)	8 000 m
11:10	18 veteránky 45 – 54 let	(1968 – 1959)	8 000 m
11:15	19 muži 20 – 34 let	(1993 – 1979)	10 000 m
11:15	20 veteráni 35 – 44 let	(1978 – 1969)	10 000 m
11:15	21 veteráni 45 – 54 let	(1968 – 1959)	10 000 m
11:15	22 veteráni 55 – 64 let	(1958 – 1949)	10 000 m
11:20	23 žáci mladší 12 – 13 let	(2001 – 2000)	2 000 m
11:20 – 11:40	24 žákyně starší 14 – 15 let	(1999 – 1998)	2 000 m

Start a cíl je na louce U Liščích děr, za areálem The English International School, (Brunelova 960/12), nad retenční nádrží a bývalým lomem. **Čísla se vracejí v cíli.**

Přihlášky a startovné: V den závodu v The English International School, nejpozději 20 minut před startem své kategorie. Dospělí (od 20 let) 30 Kč, dorost 10 Kč, žactvo (do 15 let) 0 Kč.

Doprava: Autobusem 215 z metra Kačerov nebo 165 ze směru Zbraslav, Komořany, Modřany do zastávky Sídliště Libuš (konečná pro 215). Autobusem 197 z metra Smíchovské nádraží nebo 165 ze směru Jižní Město, metro Háje, metro Opatov do zastávky Jirčanská. Tramvajemi 3 a 17 na konečnou Sídliště Modřany a jít asi 15 minut pěšky ve stejném směru, nebo autobusem 165. Lze přijet i vlakem (trať 210) do stanice Nádraží Modřany a dále autobusem číslo 165 nebo již zmíněnými tramvajemi.

Šatny, sprchy a toalety: V The English International School.

Občerstvení po závodech: Čaj, voda, sušenky. Podle možností pořadatele.

Upozornění: Závod probíhá v chráněném území, od všech vyžadujeme ohleduplné chování. Přírodní památka Modřanská rokle a přírodní park Modřanská rokle – Cholupice podléhají ochrannému režimu. Nechodte mimo stávající cesty. Každý účastník závodu startuje na vlastní nebezpečí se všemi důsledky z toho plynoucími a nese odpovědnost za svůj zdravotní stav, ověřený lékařem v posledním roce. Za mládež zodpovídají trenéři, resp. rodiče. Tretry od tratě 2900 m výše nedoporučujeme. Za odložené věci pořadatel neručí (ani v šatnách).

Informace:

http://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id_org=80112&id=3116&p1=2050

nebo Jiří Kalista, Machuldova 13/ 575, 142 00 Praha 411, e-mail: jirikalista@seznam.cz,
telefony: Byt – 2 5254 4740, mobil – 604 972 334, zaměstnání – 2 6113 2783.

Výsledky: Vyhlášení vítězů budou probíhat u startu průběžně po doběhnutí jednotlivých kategorií a zpracování výsledků, které pak najdete na internetu.

Traťové rekordy: Na trati 10 000 m kraluje Václav Janoušek z SK Spartak Praha 4 výkonem 34:08 (2012). Nejlepší čas na 8 000 m drží Lenka Šibravová z Pardubic – 32:15 (2009), o vteřinu pomalejší byl za juniory Milan Prouza – 32:16 (2008, SC Radotín).

Ceny: První tři závodníci každé kategorie získají diplom a cenu podle možností pořadatele.

Modřanská rokle:

Byliny a bezobratlí: Modřanská rokle poutala pozornost botaniků již na začátku 19. století. Tehdy byly její svahy tvořeny pastvinami, na nichž se pravidelnou pastvou udržovala teplomilná stepní a skalní společenstva. Ve 20. letech 20. století začaly zalesňovací akce. Nevhodnými dřevinami byly postupně osázeny oba svahy údolí a uměle vytvořený les zcela vytlačil původní květenu. Ve zpustlých akátinách dnes rostou jen plevelné byliny jako vlaštovičník větší a kopřiva dvoudomá. Nejbohatší bylinné patro najdeme podél potoků, kde se vyvinul cenný porost, tzv. ptačincová olšina. Jak je patrné již z názvu, roste zde několik druhů ptačinců. Jmenujme např. ptačinec hajní a ptačinec přehlížený, jehož výskyt je v Praze ojedinělý. Dalšími bylinami vlhkého lesa jsou orsej jarní, pstroček dvoulistý, šťavel kyselý a devěsíl lékařský. V létě dominují vysoké porosty netýkavky malokvěté a konopice velkokvěté.

(z naučné stezky) (pokračování za rok)

Závod sponzoruje:

**Pavel
Matějovský**



DOBRÉHO NEPÁLÍ

Naše prababičky využívaly léčivých účinků mnohých plevelných bylin. Víte, jaké účinky má všudypřítomná kopřiva dvoudomá?



Kopřiva dvoudomá je jedna z našich nejlepších léčivých rostlin. Čaj z listů se užívá při léčbě akné, lupénky, vyrážek a jiných kožních onemocnění, ale také na zlepšení krevního oběhu. Pro revmatiky je kopřiva užitečná svými močopudnými účinky. Při preventivním užívání udržuje hebkost pokožky a pevnost a lesk našich vlasů.