



# 2016

**V sobotu 11. června**  
Sportovní areál  
Vlastibořice

**4. ročník**

[www.sokol.vlastiborice.cz](http://www.sokol.vlastiborice.cz)

## Pořadatel:

TJ Sokol Vlastibořice  
ve spolupráci s OÚ  
Vlastibořice, SDH  
Vlastibořice a  
stacionářem pro osoby  
s kombinovaným  
postižením DOMOV  
TEREZA

## Program

- 10:00–14:30 **Prezentace** (možnost prezentace pro příslušný závod nejpozději 30 minut před startem závodu)
- 11:00–14:00 **1/2maraton** (21,1 km)  
13:30–14:00 Vyhlášení 1/2maratonu  
14:00–14:30 Rodinný a dětský **Běh pro Terezu** (800 m)  
14:30–15:00 Vyhlášení Běhu pro Terezu  
15:00–16:30 **Kros** (8 km)  
16:30–17:00 Vyhlášení Krosu  
11:00 –??? Občerstvení, hydratace, dobroty z rožně a udírny...

## Registrace

On-line na adrese

<http://sport-reg.cz/registrace?zavod=321>

nebo na místě v rámci prezentace, viz Program.

Odkaz na startovní listinu:

[http://sport-reg.cz/seznam.php?id\\_zavod=321](http://sport-reg.cz/seznam.php?id_zavod=321)

Pozor! Dokončenou registraci nelze editovat, budete-li chtít něco změnit, obraťte se prosím na pořadatele ([okolo.vlasti@vlastiborice.cz](mailto:okolo.vlasti@vlastiborice.cz)).



## Další info

### Možnosti stravování

Přímo ve sportovním areálu u koupaliště budou k dispozici stánky s občerstvením a venkovním posezením, o pár metrů dál pak rázovitá hospůdka taktéž s možností posedět pod širým nebem. Obě zařízení se budou snažit doplnit závodníkům a jejich doprovodu síly formou oblíbených nápojů a pochoutek z rožně, resp. z udírny.

## Pravidla

Běh se řídí pravidly normální lidské slušnosti, je zakázáno podvádění a nesportovní chování. Pořadatel si vyhrazuje právo bez náhrady diskvalifikovat závodníka dle svého uvážení. Na dodržování pravidel se pokusí dohlížet pořadatelé a tajné kontroly na trati, ale věřím, že to nebude třeba. Běháme přeci pro radost. :-)

Lékařská pomoc bude zajištěna v prostoru startu a cíle. Organizátoři nepřebírají zodpovědnost za škody na majetku nebo za zranění související s účastí na závodu nebo jeho návštěvou.

Pořadatel si vyhrazuje právo použít fotografie, video a audio záznamy vztahující se k závodu.

Čas bude u všech tří závodů měřen elektronickou čipovou časomírou firmy Sport-Base timing.

## Pamětní trička

Tentokrát jsme pro vás připravili opravdu něco extra. Kvalitní funkční triko je celoplošně potištěné sublimační technologií. Tento unikát pro Vás navrhla akademická malířka Zuzana Kadlecová, graficky vše doladil grafik Tomáš Vacek. Cena trička je 400 Kč.

Kromě funkčního můžete mít, stejně jako v předchozích letech, i klasické tričko bavlněné, cena je 180 Kč (v dětských velikostech 150 Kč).





# Okolo VLASTI 2016

## 1/2 maraton

Start:

11. 6. 2016 v 11 hodin

Registrace:

- on-line do 22. 5. 2016 – 200 Kč

- pozdější registrace a registrace na místě – 300 Kč

Vypsané kategorie:

Mužské: 0–39, 40–49, 50–59, 60 a více

Ženské: 0–39, 40–49, 50–59, 60 a více

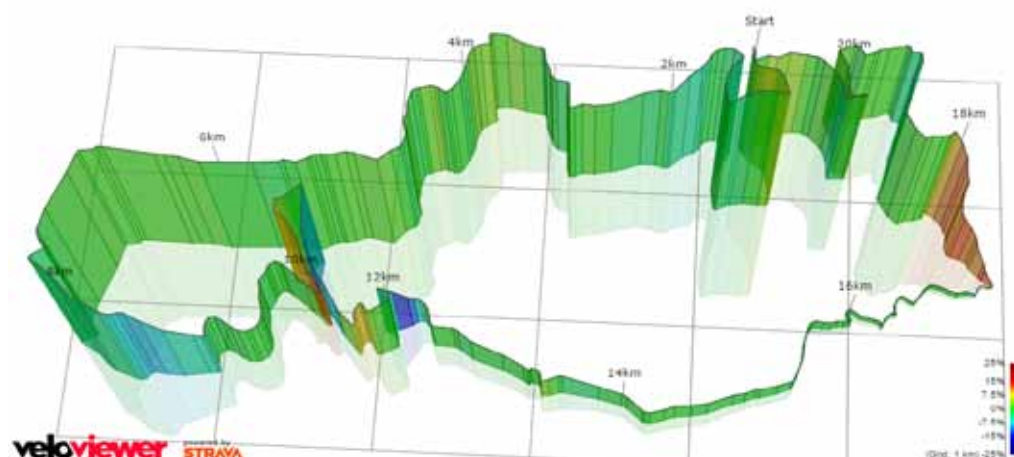
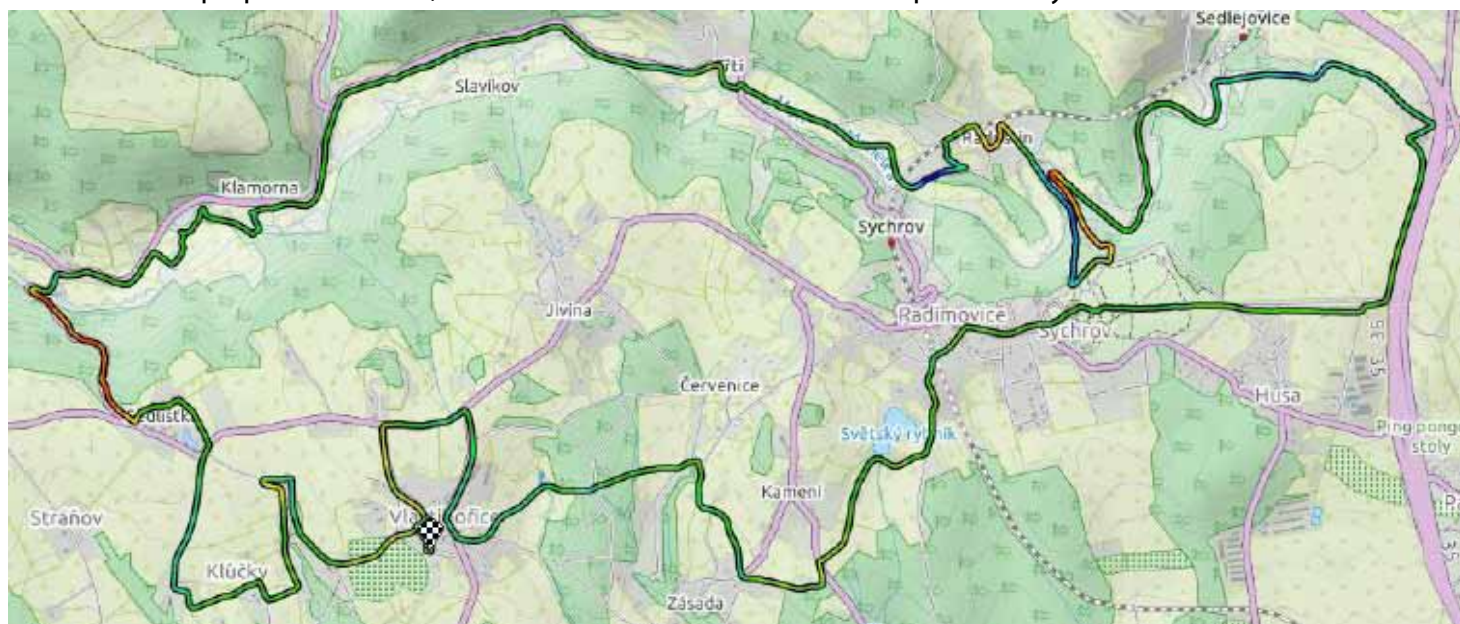
Časový limit: 3 hodiny

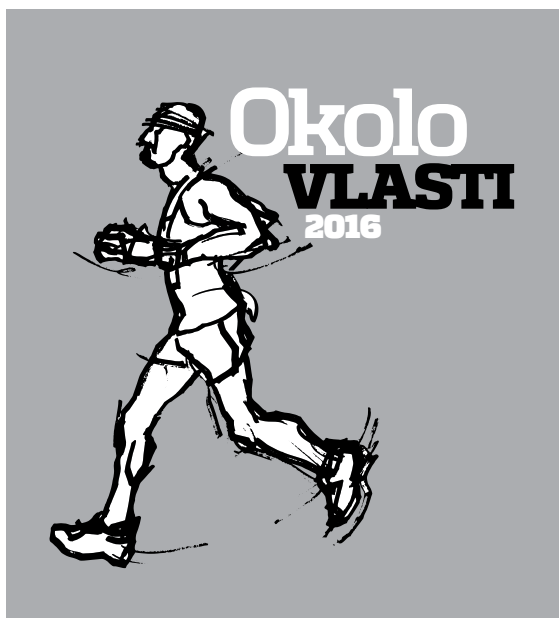
## Trasa

21,1 km: Vlastibořice – Zásada – Radimovice – zámek Sychrov – Žďárek – Radostín – Třtí – Klamorna – Trávníček – Sedlíštka – Klůčky – Vlastibořice

Povrch – 2/3 asfalt, 1/3 polní a lesní cesty.

Není nutné mapu příliš studovat, trasa bude značená. Na trati nastoupáte necelých 400 m.





## Popis trati

Trasa závodu je navržena tak, aby si většina účastníků závod pokud možno co nejvíce „užila“. Primární snahou stavitele bylo zařadit co nejvíce oku lahodících partií v okolí naší obce. Vzhledem k převýšení a pasážím mimo asfalt překonáte osobní rekord pravděpodobně pouze v případě, že poběžíte půlmaraton prvně, a protože ani ceny pro vítěze vypsané nejsou, nemá zjevně smysl bičovat své ego a někam se nesmyslně hnát. Lepší je se kochat a s někým sympatickým si cestou hezky popovídat.:-)

Po startu u koupaliště a krátkém stoupání nad ves si první kilometry vychutnáte především po zvlněných loukách, na horizontech s výhledem na **sychrovský zámek** a snad i vzdálenější Frýdštejn, rozhlednu Kopaninu, Kozákov. Po průběhu Radimovicemi vás trasa skrz zámecká nádvoří zavede do zámeckého parku. Dobře se dívejte, tudy běžně běhat nejde!

Pak se povrch na delší dobu změní na asfaltový. Určitě nepřehlédnete letitou Rohanovu alej, kde bude k dispozici první občerstvení. Milovníci rychle jedoucích vozů se pak budou moci pokochat krátkým výhledem na rychlostní silnici Turnov – Liberec, podél níž vede do obce Žďárek nová cyklostezka. Trať od Žďárku začne klesat do údolí Mohelky, které na chvíli opustíte návštěvou **Arturova hradu**, v jehož blízkosti vás jistě notně rozradostní občerstvení a téměř tajná kontrola, a potom Radostína, kde se po přeběhu dvou můstků radují prostě všichni.

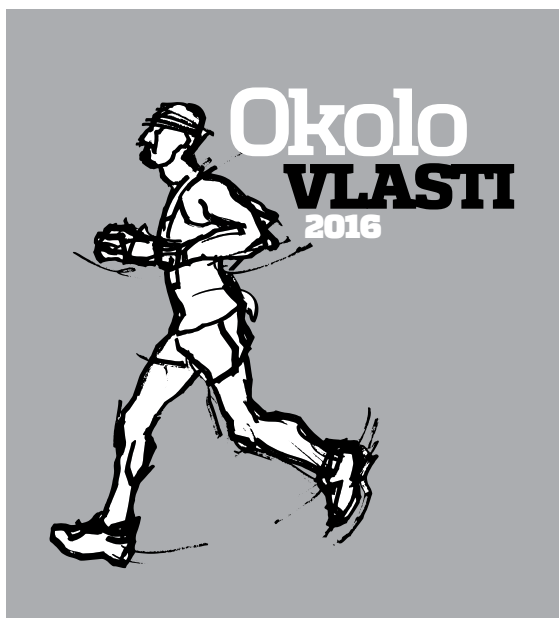
Následuje lesní přírodní sešup zpět do údolíčka a pár set metrů po podběhnutí monumentálního **sychrovského železničního viaduktu** opět asfaltová silnice. Další pár kilometrů se mírně klesající a ke zrychlení vybízející silnice klikatí nivami podél meandrující Mohelky, která naopak láká ke zpomalení a skoku do chladného proudu. Méně romanticky založení vytrvalci se již jistě budou rozmrzele rozhlížet po okolních strmých svazích a přemýšlet, co nedobrého z toho asi vzejde. Přežijí-li ve zdraví přeběh lávky a romantickou pěšinu kroutící se spolu s Mohelkou ke starému mlýnu, dočkají se hned po průběhu vsí s jasně relaxačně laděným jménem Trávníček, kde je trasa během jednoho kilometru vyvede o 100 metrů výše.

Běžce po **kopci Trávníčáku** čeká rázovitá vesnička Sedlíštko včetně jejích obyvatel, sebeh na Klučky, a mezi metami 20,0 a 20,5 mírné klesání lesem, kde lze ještě naposledy požádat o pozornost roztroušené zbytky sil a připravit je na asfaltové stoupáníčko před finišem.

## Občerstvení

Přibližně po pěti kilometrech.

V případě, že běžci chtějí mít na občerstvovacích stanovištích své osobní občerstvení, je potřeba ho odevzdat při prezentaci (minimálně 30 minut před startem!). Musí být označené startovním číslem a označením občerstvovací stanice (5 km, 10 km, 15 km).



## Co máte v ceně?

V ceně startovného je:

- občerstvení na trati, voda v cíli
- značení trati, zajištění elektronické časomíry
- diplomy pro všechny účastníky ke stažení z internetu
- bohatá fotogalerie zdarma
- závodní číslo se jménem závodníka (pro přihlášené do 22. 5. 2016)
- za doplatek lze do 22. 5. 2016 v rámci on-line registrace objednat pamětní trička (více druhů).

## Bezpečnost

Závod probíhá za běžného silničního provozu, závodníci jsou povinni dodržovat pravidla silničního provozu. Každý startuje na vlastní nebezpečí, doporučuje se lékařská prohlídka. Startovné nezahrnuje pojištění.

## Kdo může běžet?

Závodu se smějí zúčastnit osoby starší 18 let, mladší pouze s písemným souhlasem zákonného zástupce.





# Okolo VLASTI 2016

## Kros

Start:

11. 6. 2016 v 15 hodin

Registrace:

- on-line do 22. 5. 2016 – 150 Kč

- pozdější registrace a registrace na místě – 250 Kč

Vypsané kategorie:

Mužské: 0-14, 15-39, 40-54, 55 a více

Ženské: 0-14, 15-39, 40-54, 55 a více

Časový limit: 1,5 hodiny

## Trasa

7 km: Vlastibořice – Jivina –  
Beranův mlýn – Sedlíščka –  
Vlastibořice

Povrch – 20% asfalt, 80% polní  
a lesní cesty, louky.

Není nutné mapu příliš studovat,  
trasa bude značená.

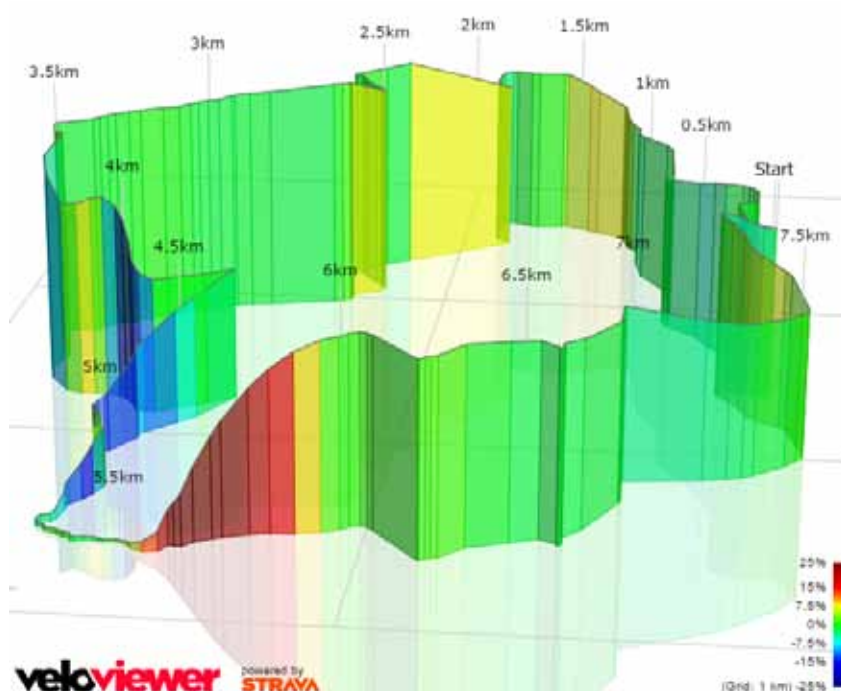
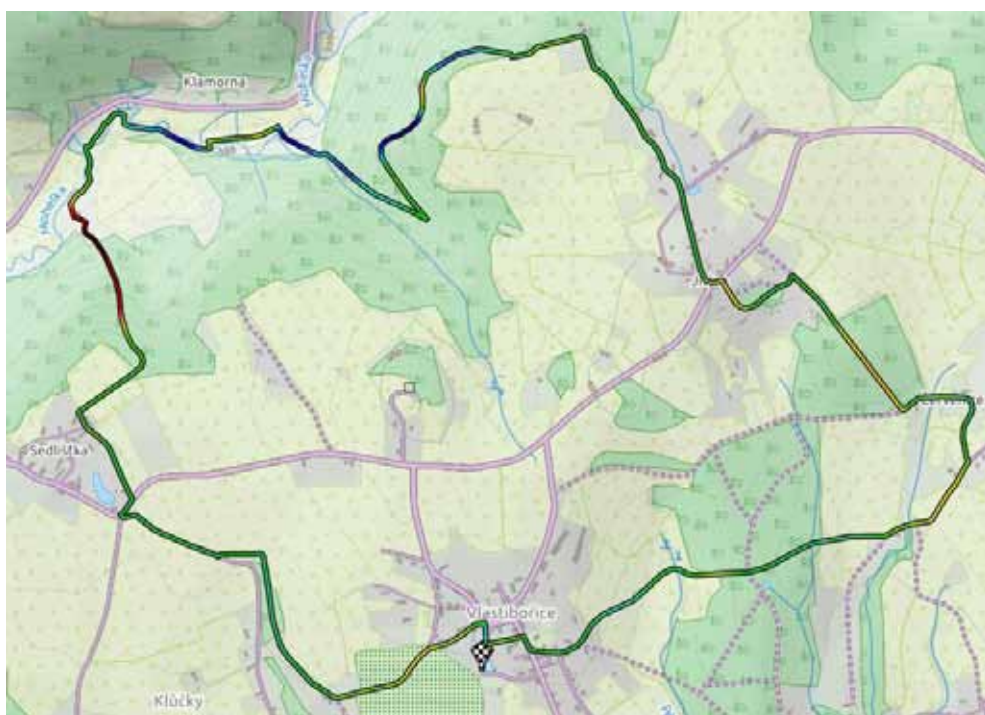
Na trati nastoupáte přes 150 m.

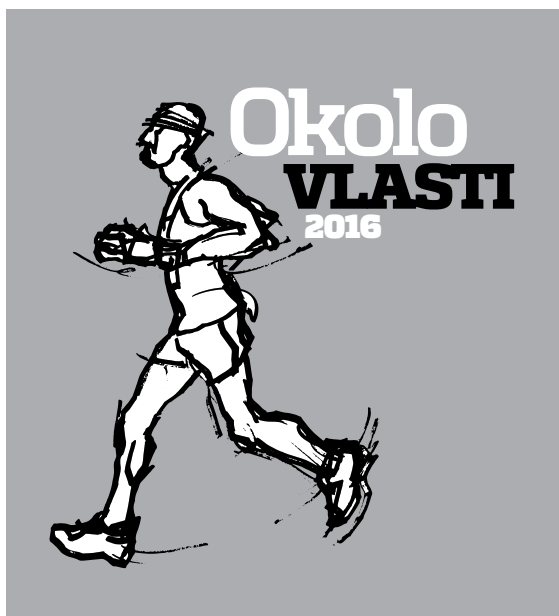
## Popis trati

Zlikvidujte se se ctí!

Na tenhle běh určitě nikdy nezapomenete.  
Čeká vás pořádný krpál, přírodní překážky  
a romantické a osvěžující brody. Pokud se tedy  
Mohelka zrovna nějak nerozdivočí, to pak  
budou muset nahodit udice naši dobrovolní  
hasiči a snad vás časem někde vyloví...:-)

Titul největšího Drsoně rozhodně nedáme  
zadarmo!





## Co máte v ceně?

V ceně startovního je:

- občerstvení na trati, voda v cíli
- značení trati, zajištění elektronické časomíry
- diplomy pro všechny účastníky ke stažení z internetu
- bohatá fotogalerie zdarma
- závodní číslo se jménem závodníka (pro přihlášené do 22. 5. 2016)
- za doplatek lze do 22. 5. 2016 v rámci on-line registrace objednat pamětní trička (více druhů).

## Občerstvení

Přibližně na 5. kilometru

## Bezpečnost

Závod probíhá za běžného silničního provozu, závodníci jsou povinni dodržovat pravidla silničního provozu. Každý startuje na vlastní nebezpečí, doporučuje se lékařská prohlídka. Startovné nezahrnuje pojištění.

## Kdo může běžet?

Závodu se smějí zúčastnit osoby starší 18 let, mladší pouze s písemným souhlasem zákonného zástupce.





## Běh pro Terezu

Start:

11. 6. 2016 ve 14 hodin, bez časomíry pak po celý den

Registrace:

- 50 Kč, registrace po 22. 5. 2016 bez personifikovaného čísla a bez možnosti přikoupit pamětní tričko

Vypsané kategorie:

Chlapci: 0–5, 6–8, 9–11, 12–15, 15–dospělí

Dívky: 0–5, 6–8, 9–11, 12–15, 15–dospělí

nejstarší a nejmladší účastník

## Popis

Rodinný a dětský charitativní běh o délce 800 metrů. Poběží nebo půjde se po trávě a dále po uzavřené cestě v intravilánu obce.

Startovné vybrané na tento závod bude v plné výši předáno stacionáři pro osoby s kombinovaným postižením DOMOV TEREZA. Na stacionář můžete přímo přispět i v rámci on-line registrace.

## Co máte v ceně?

V ceně startovného je:

- voda v cíli
- značení trati, zajištění elektronické časomíry
- diplomy pro všechny účastníky ke stažení z internetu
- bohatá fotogalerie zdarma
- závodní číslo se jménem závodníka (pro přihlášené do 22. 5. 2016)
- za doplatek lze do 22. 5. 2016 v rámci on-line registrace objednat pamětní trička (více druhů).

## Bezpečnost

Každý startuje na vlastní nebezpečí, doporučuje se lékařská prohlídka.

Startovné nezahrnuje pojištění.



Změny vyhrazeny.

Text: Dušan Koutník, [dusan.koutnik@vlastiborice.cz](mailto:dusan.koutnik@vlastiborice.cz)