

Frymburská desítka & Májové kolo 2016

SOBOTA 14. KVĚTNA 2016 | FRYMBURK U LIPNA

V sobotu 14. května zveme všechny malé a velké sportovce i nesportovce do malebného Frymburku na oblíbené „závody“ Májové kolo & Frymburská desítka.

Děti během dopoledne poběží nebo pojedou na inline bruslích za doprovodu maskota Médi Kubíka okolo náměstí, po obědě se dospělí proběhnou po rovinaté Jezerní cyklostezce s nádhernými výhledy na lipenské jezero.

I. Májové kolo – dětské závody v běhu a inline bruslení

Děti a mládež závodí v běhu a inline bruslení okolo malebného náměstí ve Frymburku. Patronem dětských závodů je Méda Kubík. Pro každé závodící dítě dárek od maskota Médi Kubíka!

II. Volný běh „běž, jak chceš“ na 5 km k Lipenské víle

- vhodné i pro nesportovce nebo maminky/tatínky s kočárky

- běž, jak chceš (indiánský běh, jogging, rychlá chůze, běh s kočárkem)

III. Frymburská desítka - běh na 10 km

V ceně startovního běhu na 10 km vstup do aquaparku Frymburk zdarma!

1) Trasa závodů:

Náměstí ve Frymburku a Jezerní cyklostezka Frymburk – Lipno nad Vltavou

Povrch: asfalt

Start a cíl: náměstí ve Frymburku (u informačního centra)

Trasa dětských závodů: běží/jede se na inlinech okolo náměstí

Hlavní závod na 10 km\úvolný běh na 5 km: Po startu poběžíte 5/2,5 km z náměstí po Jezerní cyklostezce směrem do Lipna nad Vltavou. Na obrátce se otočíte a běžíte po té samé trase zpět na náměstí ve Frymburku. Výhodou je, zpátky už víte, kudy běžíte.

2) Kategorie a vzdálenosti:

Děti a mládež

a) běh

- Dívky do 5 let – společný běh s rodiči (50 m)
- Dívky 6-8 let (1 okruh – 300 m)
- Dívky 9 – 12 let (2 okruhy – 600 m)
- Dívky 13 – 15 let (3 okruhy – 900 m)

- Chlapci do 5 let – společný běh s rodiči (50 m)
- Chlapci 6-8 let (1 okruh – 300 m)
- Chlapci 9 – 12 let (2 okruhy – 600 m)
- Chlapci 13 – 15 let (3 okruhy – 900 m)

b) inline bruslení

- Dívky 6 - 8 let (1 okruh – 300 m)
- Dívky 9 – 12 let (2 okruhy – 600 m)
- Dívky 13 – 15 let (3 okruhy – 900 m)
- Chlapci v 6 - 8 let (1 okruh – 300 m)
- Chlapci 9 – 12 let (2 okruhy – 600 m)
- Chlapci 13 – 15 let (3 okruhy – 900 m)

VOLNÝ BĚH „JAK CHCEŠ“ NA 5 KM

- Dorostenci 16 – 17 let
- Dospělí (bez kategorií – v této kategorii budou vyhlášeni pouze 1. – 3. nejrychlejší ženy a muži)

DOSPĚLÍ – BĚH NA 10 KM

- Ženy do 39 let
- Ženy 40 – 49 let
- Ženy 50 – 59 let
- Ženy 60 a více let
- Muži do 39 let
- Muži 40 – 49 let
- Muži 50 – 59 let
- Muži 60 a více let

Zvláštní cena pro nejstarší závodnici a závodníka

Prémie pro nejrychlejší závodnici a závodníka: víkendový pobyt ve Frymburku!

3) Přihlášení:

a) Předem emailem na: info@ifrymburk.info

Do přihlášky uveďte: jméno a příjmení, ročník, oddíl, (u dětí druh závodu běh/inline – účast v obou závodech možná)

b) Na místě v čase prezentace (budova Infocentra Frymburku na náměstí)

4) Startovné: platba na místě při prezentaci a vyzvednutí startovního čísla

- Dětské závody: 20 Kč (každé závodící dítě obdrží v cíli malý dárek)
- Hlavní závod na 10 km (běh): 100 Kč
- Volný běh „jak chceš“ n 5 km: 50 Kč

5) Prezentace:

- Děti: 8.00 – 9.30
- Dospělí – hlavní závod na 10 km: 8.00 – 12.00

6) Začátek závodů:

- Děti a mládež (dle věkových kategorií, nejdříve běh, pak inline): 10.00
- Volný běh „jak chceš“ na 5 km: 12.30

- Hlavní závod - běh na 10 km: 13.30

7) Občerstvení:

V prostoru startu a cíle (nápoje, ovoce, cereálie, všude okolo náměstí restaurace s pivními zahrádkami)

8) Vyhlášení vítězů závodů:

Děti a mládež: ihned po doběhnutí kategorie v prostoru startu a cíle na náměstí

Dospělí: od 15.30, poté následuje kulturní program s živou hubou v pivnici na Rynku

9) Zodpovědnost:

Každý závodník se závodů účastní na vlastní nebezpečí a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav. Účastníci závodů v inline bruslení jsou povinni mít na hlavě helmu. Bez helmy nebudou vpuštěni na start.

Zdravotnická služba: ve Frymburku sídlí posádka rychlé záchranné služby

Hlavním partnerem akce je Wellness Hotel Frymburk

Frymburská desítka se koná pod záštitou městyse Frymburk a Destinačního managementu LIPENSKO o.p.s.

10) Pořadatel: Atletiko Frymburk

Kontakt: Ing. Martin Řezáč, tel: 773 444 944, email: office@lipno-marketing.cz