

Svatojánský kopeček 2024 – 9. ročník

Benefiční běh pro Centrum BAZALKA o.p.s.

Pořadatel: BěžímPro.cz, Centrum BAZALKA, o.p.s., obec Svatý Jan nad Malší

Základní pravidla

Běh se řídí vybranými ustanoveními pravidel IAAF/Českého atletického svazu. Dodržování pravidel bude kontrolováno rozhodčími po celou dobu závodu. Závod má dvě hlavní tratě na 5 km a na 10 km. Výsledky budou rozděleny na muže a ženy, dále na věkové kategorie. V každé věkové kategorii budou navíc vyhodnoceni tři nejrychlejší závodníci. Nordic walking a běžci s pejskem nebo s dětským kočárkem nemají zvláštní kategorii a mohou se bez omezení přihlásit na trasu 5 km. Na dětské závody se může hlásit kdokoli podle vypsanych věkových kategorií.

Omezení závodníků

Závod je otevřen pro veřejnost a může se ho zúčastnit každý sportovec s přihlédnutím ke svým schopnostem a zdravotnímu stavu – viz níže.

Zdravotní stav

Každý závodník se účastní na vlastní nebezpečí, je si vědom svého zdravotního stavu, který mu musí umožňovat bezpečně absolvovat plánovanou vzdálenost.

Prezentace

Každý závodník je povinen dostavit se k prezentaci v den konání závodu nejpozději 30 minut před plánovaným startem. Optimálně se k registraci dostavte 60 minut před startem, abyste se vyhnuli čekání. Třicet minut před plánovaným startem se registrace uzavírá. U prezentace si závodník vyzvedne startovní číslo a čip. Pokud není závodník přihlášen předem, musí vyplnit písemnou přihlášku na místě a dostavit se alespoň 60 minut před startem.

Startovní číslo a časomíra

Startovní číslo umístěte na přední stranu dresu, nejlépe na hrudník. Startovní číslo nepřehýbejte!

Čas je měřen pomocí čipu umístěného na kotníku. Čipy jsou vratné a po závodě se budou vracet do bedny umístěné za cílem.

Start a cíl

Prostor startu a cíle je na návsi v prostoru před kostelem v obci Svatý Jan nad Malší. Zázemí se nachází v tělocvičně ZŠ ve Svatém Janu nad Malší. Toalety a občerstvení se nacházejí přímo na návsi vedle obecního úřadu (ToiToi). Parkování je zajištěno na obecním pozemku.

Trasa závodu

Závod se běží v jednom vyznačeném okruhu, přičemž trasa 10 km startuje o 10 minut dříve než trasa 5 km. Po startu se běží po stejné trase, závodníci na 10 km běží stejný okruh dvakrát.

Trať vede terénem a po silničních komunikacích v obci a okolí obce Svatý Jan nad Malší. Na silničních komunikacích je třeba dbát dopravních předpisů.

Mapa tratě je uveřejněna na facebookových stránkách www.facebook.com/bezimpro.

Občerstvovací stanice je umístěna v prostoru startu/cíle.

Odpad prosím odhazujte hned za občerstvovací stanicí do připravených pytlů, neodhazujte je na trať.

Oblečení

Oblečte se vždy podle počasí. V chladném a deštivém dni můžete prochladnout. Vždy si chraňte ruce a hlavu. Čepice nebo čelenka a rukavice pomohou. V případě teplého počasí si oblékněte volné oblečení. Do startu zůstaňte v teplém oblečení. Běžte v botách, které máte vyzkoušené.

Nezůstávejte ve vlhkém oblečení, pokud jste mokří, vždy se rychle převlékněte a přesuňte do tepla. Mějte s sebou dostatek oblečení pro převlečení.

Zdravotní informace

Na rubovou stranu svého startovního čísla napište případné léky, na které jste alergičtí, a uveďte případně jméno a telefon kontaktní osoby, kterou máme kontaktovat v případě zranění nebo zdravotních komplikací

V prostoru startu a cíle bude přítomen zdravotník pro ošetření drobných zranění a poskytnutí první pomoci.

Pokud jste po nemoci nebo se necítíte dobře, závodů se raději neúčastněte. Nehazardujte s vlastním zdravím. Zdravotní potíže vás vždy doženou, jsou obvykle rychlejší než vaše běžecské tempo.

Výsledky

Po doběhnutí a zpracování údajů z časomíry výsledky budou v co nejkratším čase uveřejněny na internetu <https://maraton.cz/vysledky>. Pokud najdete ve výsledcích chybu, kontaktujte nás neprodleně e-mailem na info@maraton.cz. Respektujte pokyny organizátorů závodu, závodte dle pravidel fair play. Děkuje.

Hodně štěstí!