ŠTAFETOVÁ MÍLE

americká štafeta dvojic na 9,6 km

**CO JE TO AMERICKÁ ŠTAFETA?**

 **Jedná se o štafetový závod dvojic na 6 x 1602 m.**

**Dvoučlenné štafetové týmy.**

**První člen štafety po uběhnutí 1602 m předává štafetu druhému.**

**Druhý člen štafety po uběhnutí 1602 m předá opět prvnímu členovi štafety. Celkem si předají štafetu 5 x.**

 **Závod a intervalový trénink zároveň!!!**

**Každý závodník je seznámen se svým aktuálním zdravotním stavem a závody absolvuje na vlastní riziko.**

**PROPOZICE**

**Kdy**: (středa) 4. 5. 2016, v 17 h.

**Kde**: Start i Cíl: Ostrava – Hrabová, před kostelem sv. Kateřiny, prezentace do 16:45h. tamtéž.

**Kdo**: Bokolobka tým Ostrava, MK Seitl.

**Co**: Štafetový závod dvojic na 6x 1602 m, celková délka závodu 9612 m.

**Za kolik**: registrace přes formulář 100 Kč / tým, **nejpozději do 1. 5. 2016.**
               registrace na místě 200 Kč /tým..

**Kategorie**: Ž, M, MIX i ve věkových kategoriích.

**Přihlášky**: [www.bokolobkatym.cz](http://www.bokolobkatym.cz)

**Měření časů:** ručně, měření i jednotlivých kol všech závodníků (ve výsledcích).

**Ceny**: dle možností pořadatele, vyhlašováni Ž, M, MIX.

**Sprchy, Šatny, WC**: nezajišťuje

**Kontakt, dotazy**: [www.bokolobkatym.cz](http://www.bokolobkatym.cz) tel. 605 557 656

 email: bokolobkatym@gmail.com