



PROPOZICE

42. ročník Štěpánského běhu Porubou – vánoční běžecké závody na 14 km

Pořadatel	TJ Liga stovkařů Ostrava, z.s. ve spolupráci se Sportovním a rekreačním zařízením města Ostravy – SAREZA a TJ VOKD Poruba
Datum	26. prosince 2019
Místo startu	Sportovní areál Poruba (SAREZA), Skautská 6093/11, Ostrava–Poruba
Čas startu	10.00 hodin
Prezentace	od 8.15 do 9.35 hodin
Startovné	100,- Kč
Šatny, WC	v místě prezentace
Trať	okružními ulicemi Poruby v délce 14 km
Občerstvení	zajištěn horký čaj a tatranka v místě cíle
Kategorie	Muži: A do 39 let, B do 49 let, C do 59 let, D nad 60 let Ženy: E do 34 let, F do 44 let, G nad 45 let
Ocenění	první tři v každé kategorii
Věcné ceny	35 cen se rozdělí mezi startující
Podmínky	závodí se podle atletických pravidel a těchto propozic
Traťový rekord	Miko Aleš, 44:57, 2007 --- Šádková Irena, 49:58, 2003

Upozornění

Startující běžci závodí na vlastní odpovědnost, podle svého zdravotního stavu a trénovanosti. Jsou povinni dodržet stanovenou trať a dbát pokynů organizátorů. Na trati budou rozmístěni i příslušníci Městské policie k regulování provozu a závodníků, za posledním běžcem pojedou sběrné vozidlo pro případ poskytnutí první pomoci. Styl běhu musí být uzpůsoben klimatickým poměrům, může se vyskytnout sníh, náledí, mráz.

Organizační štáb závodu

<i>předseda</i>	PhDr.Ing. Horák Jaromír
<i>ředitel závodu</i>	Hubáček Jiří
<i>spolupráce</i>	Ing. Bučko Josef
<i>časomíra</i>	skupina Otty Seitla

DALŠÍ AKCE

Pro všechny milovníky zimní turistiky a ty, kteří hodlají uvítat Nový rok 2020 sportovním výkonem, překonáním posilvestrovské noci, připravujeme :

Novoroční pochod na trase z Ostravy-Poruby do Horní Lhoty-Zátiší

Start **1.1.2020** průběžně od 8.30 do 10.00 na smyčce tramvají v Porubě (zast.MHD Vřesinská)
Cíl Restaurace u Tondy - bude podáván horký čaj, pamětní diplomy a dárky od TJ

Schválil: PhDr.Ing. Horák Jaromír – předseda TJ

Další informace na: www.tjliga100.cz