

## PROPOZICE

**Den:** 19. 6. 2021

**Organizátor:** Sport a kultura Hlučín

**Místo:** Kulturní dům Hlučín

Pro přihlášení do závodu použijte online rezervace s uvedením jména, příjmení a kategorie je možná do 17. 6. 2021 na adrese [info@sak-hlucin.cz](mailto:info@sak-hlucin.cz).

Závodu je možno se účastnit i bez online registrace.

Na závody dětí do 1 km registrace online neprobíhá.

**Prezence:** od 8:30 do 10:30 v prostorách před Kulturním domem Hlučín, Celní 1731/12a.

### **Startovné:**

děti 100 korun

dospělí 200 korun

**Povrch:** silnice/chodník, terén

### **Kategorie:**

děti do 6 let

junioři do 17 let

ženy a muži od 18 do 29 let

ženy a muži od 30 do 39 let

ženy a muži od 40 do 49 let

ženy a muži od 50 let

### **Délka tratě:**

**do 1 km** - děti , doprovod

**2,5 km** - děti, junioři i dospělí

**5 km** - děti, junioři i dospělí

**4 x 2,5 km** - štafeta – děti, junioři i dospělí

### **Start:**

10:00 – 10:45 závod dětí

11:00 – 12:00 závod na 5 km a na 2,5 km

12:00 – štafeta 4 x 2,5 km

13:00 – 13:30 Nordic Walking

13:00 vyhlášení běhů

Organizátoři si vyhrazují právo na úpravu.

Od 9.30 do 10.30 Vám instruktorka Nordic Walking **Anna Gajdičiarová** vysvětlí princip používání holí a pomůže Vám rozhybat se! **Nordic Walking** trasa je dlouhá 5 km (není potřeba mít originál hole).

Od 10:30 do 11:00 se uskuteční rozcvičení pod vedením trenérky Martiny Čípové.

**Ceny:** Každý účastník obdrží medaili a občerstvení v cíli v podobě zdravé polévky, nebo grilované klobásky, piva a limonády.

Pro první tři z dané kategorie jsou připraveny medaile a cena pro vítěze.

**Program:** Pro děti je po celou dobu hlavních závodů zajištěn program ve spolupráci s Domem dětí a mládeže Hlučín, rodiče si tak můžou v klidu zaspportovat. O děti bude dobře postaráno.

Na místě je zajištěno občerstvení nejen pro závodníky, ale i veřejnost. Budeme grilovat klobásy, čepovat pivo a limonádu. Pokud budete chtít jíst zdravě, můžete si dát jídlo od **Low Carb Ostrava**. Rodinná **kavárna Hrášek** nabídne čerstvé zákusky a kávu pro vás, ale i vaše fanoušky, rodinné příslušníky a také samozřejmě pro vás jako odměna za váš výkon. Na závěr můžete zkusit štěstí v **tombole**.

**Běží se na vlastní nebezpečí.**

**Závod proběhne dle platných nařízení vlády.**

**Ředitel závodů:** Petra Kozová 733 712 991

Těšíme se na Vás!