Propozice

**Termín závodu je**Neděle 23. srpna 2015  – 4. ročník

**Místo startu je** Lipno nad Vltavou, poblíž Aquaparku

**Parametry tratě jsou** 21km, +800 m převýšení [[Trasa na Movescount.com](http://www.movescount.com/cs/routes/route633670-STRC_LIPNO_21Km_RUN)]



**Rekord trati drží** Jan Mrázek 1:31:43 (2014)

**Časový limit na dokončení máte** 3 hodiny (7 km/h)

**Občerstvovací stanice budou na trase celkem** 3x a bude na nich (voda, gel, iontový nápoj)+ v cíli ovoce, voda, iontový nápoj.

**Vyhlašujeme absolutního vítěze a vítězku a 10 kategorií**

Muži 18-29 30-39 40-49 50-59 60-69 70+

Ženy 18-34 35-44 45-54 55+

Novinkou je soutěž dvojic.V závodě můžete startovat společně a sčítají se vaše časy. Není nutné absolvovat ani dokončit závod společně. Stačí při registraci vyplnit název týmu a my vás automaticky zařadíme do kategorie.Můžete zvítězit v jednotlivcích i ve dvojici. Nesmíte, ale startovat za více dvojic.

Vyhlašujeme kategorie muži, ženy a mix a v každé z nich první 3 dvojice.

**Další závody pro děti a začátečníky**

Závod na 200 m (předškolní děti)

Závod na 800 m (6-10 let,11-12 let)

Běh na 1600 m (13-15 let, hobby běžci)

Krátká trať (10 km) pro méně zdatné vytrvalce

Kapacita závodu je 400 závodníků.

**Startovné:**

* 300 Kč pro prvních 300 přihlášených závodníků
* 400 Kč pro dalších 100 závodníků
* 500 Kč registrace na místě (v případě volné kapacity)
* Děti do 15 let (2000 a mladší) zdarma

**V ceně startovného závodník získává:**

* Startovní číslo včetně spínacích špendlíků
* Zapůjčený měřící čip
* Finisherskou medaili
* SMS s výsledkem (čas, pořadí v kategorii)
* Elektronický certifikát
* Fotografii z trati nebo cíle závodu
* Občerstvení na trati a v cíli
* Zajištění a značení závodu
* Možnost startu v individuální i týmové (dvojice) kategorii zároveň
* **Časový program NEDĚLE 23.8.2015**

09:00 – 12:00 Prezentace závodníků
12:30 – Start děti do 9 let na 200 metrů
12:40 – Start děti 10-12 let na 800 metrů
13:00 – Start hobby běh a starších žák / žákyň 13-15 let  na 1600m
13:30 – Start hlavní běh na 21 km
17:00 – Vyhlášení výsledků