

Vlkovské podzimní listí

PŘIJMĚTE POZVÁNÍ.....**neděle 3.11. 2019**, start v 10,00 hod, před Vlkovskou hospodou. A co ?

POHYB JAKO ŽIVOTNÍ STYL.....VLKOVSKÉ PODZIMNÍ LISTÍ

10 km, 21 km, 42 km.... na výběr - běh/kolo (do terénu)

ROZLOUČENÍ se ZÁVODNÍ SEZÓNOU a PŘIVÍTÁNÍ PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ....zima 2019/2020

Čipová časomíra Sváti Dvořáka

Závodí - běžci - váhové kategorie:-P

- cyklisté - věkovky

- kočárky - (otcové/matky)B-)

Prezence - Vlkovská hospoda - 8,00 - 9,45 hod.

Start - +-10,00 hod

Startovné - 200,-....jako vždy, kdo přiveze něco na zub pro ostatní na pozávodní občerstvení, startovné dobrovolné.....-D

Ceny - Dobrý pocit, medaile a něco málo, co se na nultý ročník sluší....;-)

Kategorie - BĚŽCI ---muži - pod 60kg - běží za ženy

- 61 - 70 kg

- 71 - 80 kg

- 81 - 90 kg

- 91 - 100 kg

100 kg +

----ženy - pod 50kg - běží s dětmi

- 51 - 60 kg

- 61 - 70 kg

- 71 +

Tratě - 10km - pěší, kočárky, fanoušci s čipem, výkonnostní běžci krátkých tratí!!!

- 21 km - 1 okruh, běžci létem znavení a zimou prokřehlí:-o

- 42 km - 2 okruhy, válečníci a běžci, kteří ani v listopadu nemají dost...B-)

- 42 km - cyklisté na terénních kolech a dobrou náladou

POZOR: pro běžce maratonce asi na zkoušku dáme asi časový limit na jedno kolo...?...2 hodiny, tak aby do 15,00 hod by už každý v cíli:-)

A PROČ ???

Čísti není povinné!!!

Uběhnout maraton po kvalitní, dlouhodobé přípravě, to umí každý, natož po zpevněných, rovných cestách...to jde samo:-O...skoro!!

Ale jak to bylo tenkrát, kdy po boji zubožený válečník, v plné zbroji, utíkal z bojiště, zvěstovat zprávu o bitvě?! Místo hodinek zbroj, místo ionťáku a gelu prach a pot mezi zuby... Nakonec to dal, ale asi na to umřel?!Takže Vlkovský maratón, cestou, necestou, podzimní přírodou, po náročné sezóně, plné nelítostných bojů s časem a soupeři....je to pravé, na zakončení závodní sezóny 2019 a odstartování přípravného období na jaro 2020. Takže doraž a zkus podat výkon sám pro sebe a pro radost z pohybu.

Běžci si můžou vybrat trať 10km, nebo okruh 21 km, maratónci 2x.

Kdo neběhá, jezdí na kole a Ti běžcům trať pročistí na dvou okruzích....prostě maratón - mtb/kross. Vystřídají se veškeré možné povrchy tratě a na silničku to rozhodně není!:-o

Zajištěno je zázemí a občerstvení ve Vlkovské hospodě.

POZOR ::: Každý startuje na vlastní nebezpečí a bude dávat pozor a zdravit všechny turisty a fanoušky po trati. Pokud se někde objeví motorové vozidlo, nebude se s ním přetlačovat!!!:-D

S pozdravem a na viděnou. Karlos.

Na něco jsem zapomněl??? 602 161 327