



NORDIC RUNNING - MISTROVSTVÍ SVĚTA 2019

Podruhé pro vás pořádáme mezinárodní závod v Nordic Running, tj. běhu s holemi podle pravidel (střídavé zapichování). Pokud jsi trailový nebo silniční běžec, který hledá nové podněty pro svůj trénink, běžkař upřednostňující klasický styl či nordic walker, jemuž pravidla severské chůze nedovolují se s holemi rozběhnout, nenech si ujít druhý šampionát v Nordic Running. Přijed' v září na Vysočinu a dokaž spolu s ostatními nadšenci, že běh s holemi je zajímavý, pohledný a zdravý sport! **Závod je určen pro zájemce všech výkonnostních kategorií (profíky, amatéry i veřejnost).**

Vše o Nordic Running, včetně rozboru jeho hlavních přínosů a videoukázek správné techniky, na stránkách www.behsholemi.cz

Základní informace

Termín	SOBOTA 7. 9. 2019
Místo	Ski areál Martina Koukala Žďár nad Sázavou / 49.5883467N, 15.9254806E
Pořadatelé	Běhsholemi.cz a SK TRI CYKLOCHLUBNA
Partneři:	FIZAN, Alpitrek, Salming Running Město Žďár nad Sázavou, K3 Sport, Nominal, ABS WYDA
Startovné:	červen 300 Kč jednotlivci červenec - srpen 350 Kč jednotlivci září 400 Kč jednotlivci duben - září 200 Kč štafeta
Startovné obsahuje	startovní číslo, guma + spínací špendlíky občerstvení během závodu a v cíli, ale i po závodě

Přihlášky

http://www.sportnavysocine.cz/content/text/cz/?zavody_2019/nordic_running_2019

Trasa

1 kolo = 2,5 km / trať je vypáskovaná, vede po travnaté ploše v hlavní části areálu celkové stoupání a klesání 31m ne jednom okruhu

Distance

5 km / 10km / 3x 2,5 km

Kategorie

15 – 34 let	muži, ženy
35 – 49 let	muži, ženy
50+ let	muži, ženy
smíšené štafety	smíšená štafeta = alespoň jedna žena

Časový rozvrh

08:30 – 10:00	prezentace jednotlivců
10:00 – 10:10	ukázky správné techniky Nordic Running
10:15 – 10:20	rozprava k závodů
10:30	start závodu na 5 km a 10 km – MS v Nordic Running
12:00	vyhlášení závodů jednotlivců
12:30 – 15:00	pauza a oběd
14:30 – 15:15	prezentace štafet
15:30	start štafetového závodu 3x 2,5 km smíšených štafet
16:30	vyhlášení štafet a ukončení závodu

V časovém programu mohou nastat drobné úpravy vzhledem k počasí, počtu účastníků nebo při nějakých technických problémech.

Základní pravidla

1. Krok je střídavý jednooporový. Při každém kroku dochází k současnému zapíchnutí hrotu hole (hůl v pravé ruce s dokrokem levé nohy a naopak).
2. Pohyb paže s holí končí polohou ruky u boku, nepokračuje až za trup (tzn. že nedochází k zapažování).
3. Při dodržení pravidel 1 a 2 může závodník během závodu přejít z běhu do chůze.
4. Pravidla 1 a 2 neplatí v určeném prostoru pro občerstvení a v mimořádných situacích (pád závodníka, nebezpečná překážka na trati aj).
5. Nesmí se vykonat žádný krok bez dotyku hole se zemí. Nesmí se vykonat současný (tj. skatingový) odraz oběma holemi.
6. Závodník nesmí: blokovat nebo obtěžovat jiného účastníka závodů, použít pomoc jiné osoby, zkrátit si trať.

Hole

Závodník má dvě hole - tj. v každé ruce jednu hůl - libovolného provedení. Dosažení správné techniky Nordic Running a dodržení výše uvedených pravidel však s jinými než runningovými holemi prakticky není možné (*pozn.: zájemci si budou moci pro závod zapůjčit testovací hole i přímo na místě zakoupit nové hole na Nordic Running zn. FIZAN*)

Možnosti ubytování

Tálský mlýn	500 m od startu	http://www.talskymlyn.cz/
Penzion Na Stezce	1 km od startu	http://www.na.stezce.sweb.cz
Penzion V kapli	1,5 km od startu	http://www.kaple.cz
Zámek Žďár	1,5 km od startu	http://www.zamekzdar.cz/ubytovani/
Penzion Polnička	2 km od startu	http://www.restauracepolnicka.cz/
Hotel Jehla	3 km od startu	http://www.hoteljehla.cz/
Hotel Hajčman	5 km od startu	http://www.hotelhajcman.cz/

Z důvodu velké vytíženosti zařízení je nutno objednat ubytování s předstihem.

Kontakty / dotazy

Milan Kůtek +420 721 627 830 kutek.milan@seznam.cz

- hole, pravidla, ceny, partnerská podpora, média

Petr Bezchleba +420 774 164 935 bezchli@gmail.com

- přihlášky, startovné, trasa, ubytování, parking



Partneři závodu

