



NORDIC RUNNING – 1. MISTROVSTVÍ SVĚTA

Je tu nová výzva: první 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 premiéru světového mistrovství v Nordic Running. Přijed' v září na Vysočinu a dokaž spolu s ostatními nadšenci, že běh s holemi je zajímavý, pohledný a zdravý sport! (vše o Nordic Running, včetně rozboru jeho hlavních přínosů a videoukázek správné techniky, na stránkách www.behsholemi.cz)



Termín: sobota 8.9. 2018

Místo: Ski areál Martina Koukala, Žďár nad Sázavou / 49.5883467N, 15.9254806E

Pořadatelé: Běhsholemi.cz / SK TRI Cykloklubna

Partneři: FIZAN / Alpitrek / Salming Running /
Město Žďár nad Sázavou / K3 Sport / Nominal



Startovné: únor – březen 200 Kč / duben – červen 250 Kč /
červenec – září 300 Kč / štafeta 100 Kč



Startovné obsahuje: startovní číslo, guma + spínací špendlíky, občerstvení (během závodu a v cíli = voda, kofola, čaj, müsli tyčinky, dětská přesnídávka, buchta, banán / po závodě = kuřecí maso + rýže nebo hranolky a nápoj)

Přihlášky: http://sportnavysocine.cz/content/text/cz/?zavody_2018/nordic_running_2018

Možnosti ubytování:

- Tálský mlýn = 500 m od startu, 400 – 600 Kč /noc - <http://www.talskymlyn.cz/>
- Hotel Jehla = 3 km od startu, 750 – 1200 Kč /noc + snídaně - <http://www.hoteljehla.cz/>
- Hotel Hajčman = 5 km od startu, 500 – 800 Kč / noc - <http://www.hotelhajcman.cz/>

Trasa: 1 kolo = 2,5 km / trať je vypáskovaná, vede po travnaté ploše v hlavní části areálu
výškový rozsah 22m, celkové stoupání 31m, celkové klesání 30m

Časový rozvrh:

- 8:30 – 10:00 prezentace
- 10:00 ukázky správné techniky Nordic Running
- 10:30 start závodu na 5 km – MS v Nordic Running
- 11:30 start závodu na 10 km – MS v Nordic Running
- 12:45 vyhlášení závodů jednotlivců (ženy 15-39 / ženy 40+ / muži 15-39 / muži 40+)
- 13:10 – 15:00 pauza a oběd
- 15:15 start štafetového závodu – MS v Nordic Running na 3x 2,5 km smíšených štafet
(smíšená štafeta = alespoň jedna žena)
- 16:30 vyhlášení štafet a ukončení závodu

Základní pravidla:

1. Krok je střídavý jednooporový, tzn. že při každém kroku dochází k současnému zapíchnutí hrotu hole (hůl v pravé ruce s dokrokem levé nohy a naopak). Závodník tedy může i přejít z běhu do chůze či běhochůze (runwalk), pokud dodrží střídavé zapíchování holemi.
2. Nesmí se vykonat žádný krok bez dotyku hole se zemí.
3. Nesmí se vykonat současný (tj. skatingový) odraz oběma holemi.
4. Uvedená pravidla 1-3 neplatí ve vymezeném prostoru pro občerstvení a v mimořádných situacích (pád závodníka, pád jiného závodníka v bezprostřední blízkosti, nebezpečná překážka na trati, apod.).
5. 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. Je možno použít hole runningové, walkingové, trekové, běžkařské, sjezdové apod. (pozn.: zájemci si budou moci přímo na místě zakoupit nové hole na Nordic Running značky FIZAN)



Personální a technické zajištění:

Prezentace, koordinace závodníků a parkování, rozhodčí, časomíra

Kontakty / dotazy:

- Milan Kůtek / tel. 721 627 830 – hole, pravidla, ceny, partnerská podpora, média
- Petr Bezchleba / tel. 774 164 935 – přihlášky, startovné, trasa, ubytování, parking



radíme se s přírodou...