



Pokyny pro účastníky závodu SPOKE Run 2023

I. Termín a místo konání

1. Závod se koná v neděli 22.10.2023.
2. Místem závodu je sportovní stadion [TJ Tatran Třemošná](#).

II. Prezentace

1. Prezentace budou probíhat ve stanu Saucony vedle tribuny.
2. Pro hlavní závod 6 km v době od 9:00 do 10:30.
3. Pro dětské závody v době od 9:00 do 9:45. U prezentace dětí je nutné odevzdat [prohlášení zákonného zástupce](#). **Mějte jej prosím vyplněný a připravený sebou.**

III. Dětské závody

1. Dětské závody budou probíhat v areálu stadionu. Částečně po asfaltu a pro větší děti od 7 let i s technickými pasážemi po šotolině. Pro tyto děti doporučujeme trailovou obuv se vzorkem.
2. Před startem se může každý malý závodník zúčastnit rozcvičky s naší zkušenou trenérkou Zdeňkou. V době konání hlavního závodu bude mít pak Zdeňka doprovodný program pro děti. Nicméně za případnou ztrátu nebo jinou újmu neručíme.
2. Start první kategorie jsme naplánovali na 10:00 a začíná se od nejmenších (do 4 let). Následovat budou po jejich doběhu další kategorie.
3. Vyhlášení dětských kategorií proběhne přibližně v 10:30, co nejdříve po doběhu a vyhodnocení výsledků. Dárky a ceny obdrží všechny děti, které se závodu zúčastnily.

IV. Hlavní závod 6 km

1. Hlavní závod odstartuje v 11:00 hromadným startem všech závodníků.
2. Trať vede převážně po lesních cestách, kde můžete očekávat bláto, prudké výběhy i sběhy, kořeny, kameny, mokré listí a další chuťovky. Doporučujeme proto vhodnou terénní obuv.
3. Trať bude značena bílými páskami s logem našich partnerů (Mizuno, Inov8) a oranžovým sprejem. Značení probíhá s ohledem na přírodu tak, aby po skončení závodu nebylo poznat, že se zde nějaká akce konala. Nečekejte tedy, prosím, značení kořenů a jiných přírodních a terénních nerovností.
4. Zhruba v polovině trať protíná údolí Orlík, kde jsme si pro Tebe připravili několik prudších výběhů a sběhů. Čeká Tě také možnost volby tratě. První varianta je prudší a rychlejší, ale náročnější na zdolání. Druhá je pomalejší a delší, ale méně náročná. Místo bude zřetelně označeno možností výběru. Bude, ale dobré, když budeš předem vědět, že vlevo je ta náročnější a rovně ta delší. Po doběhu na stadion Tě ještě bude čekat závěr v podobě oběhnutí části kola stadionu po asfaltu s možností závěrečného sprintu!
5. Výsledky vyhlásíme ve 12:30 na tribuně stadionu.

V. Zázemí stadionu

1. Jsme vděční TJ Tatran za poskytnutí areálu stadionu ke konání našich závodů. Prosíme Tě tedy, abys respektoval pokyny a nevstupoval na fotbalové hřiště!
2. Budeš mít možnost využít šatnu a WC (viz plánek). Šatny budou po celou dobu akce přístupné a nehlídané, za odložené věci tedy neručíme. Přestože jsou součástí šaten i sprchy nemáme je k dispozici, prosíme tedy o respektování.
3. Díky partnerům jsme pro tebe připravili možnost otestovat špičkové běžecké boty. V případě zájmu se zastav v červeném stanu SPOKE nebo si je rovnou zarezervuj u Dian na telefonu 608 309 135.

5. Po doběhu dětských i hlavních závodů Tě čeká příjemné menu v podobě teplé gulášové polévky z Řeznictví Macáš, škvarková pomazánka od Vítka nebo ovocné koblihy pro děti. Na žízeň pak pomůže ochucený Birell nebo teplý ovocný čaj.

VI. Parkování

1. K parkování využijte, prosím, ideálně přilehlé ulice u stadionu. Konkrétně U Stadionu, Březová, Lidická, B. Smetany, Tyršova apod. Neparkujte prosím v ulici U Vodárny a Okružní, kudy částečně vede trasa závodu. Pro lepší orientaci je uvedeno i na mapě.

