



OBEC RAŠKOVICE

Region Slezská brána | TJ Slezan Frýdek-Místek



RAŠKOVICKÝ ČTVRTMARATON 2019

NEDĚLE 8. ZÁŘÍ | 8:30 - 13:00
SPORTOVNÍ HALA PŘI ZŠ RAŠKOVICE

2019

FRÝDECKO-MÍSTECKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2019
BĚŽECKÁ CENA MLÁDEŽE FRÝDECKO-MÍSTECKA 2019
BĚH PRO ZDRAVÍ

3. ROČNÍK

MÍSTO PREZENTACE:

Sportovní hala při ZŠ Raškovice
(včetně šaten, sprch, výdeje občerstvení, zdravotnické služby)

START ZÁVODŮ MLÁDEŽE A HLAVNÍHO ZÁVODU:

Sportovní hala při ZŠ Raškovice

MOŽNOSTI PARKOVÁNÍ: Areál ZŠ Raškovice, Areál MŠ Raškovice a další místa dle navigace pořadatelské služby

ČASOVÝ HARMONOGRAM:

Závodů mládeže: prezentace 8:30 - 9:15 | zahájení závodů od 9:30
Hlavní závod a běh pro zdraví: prezentace 8:30 - 10:45 | start 11:00

KATEGORIE:

HLAVNÍ ZÁVOD - ČTVRTMARATON - 10 548 M (2 okruhy po 5,28 km)

Muži: M3 - 45 - 54 let **Ženy:** Z1 - do 34 let Z3 - 45 - 54 let
M1 - do 34 let M4 - 55 - 64 let Z2 - 35 - 44 let Z4 - 55 let a více
M2 - 35 - 44 let M5 - 65 let a více

V každé kategorii bude vyhlášen nejrychlejší občan Raškovic.

ZÁVODY MLÁDEŽE (jeden až tři okruhy po 500m, popř. úsek 150 m)

Chlapci a dívky - ročníky:

2000-2003	1500 m	2008-2009	1000 m
2004-2005	1000 m	2010-2011	500 m
2006-2007	1000 m	2012 a mladší	cca 150 m

V každé kategorii bude vyhlášen nejrychlejší chlapec/dívka Raškovic.

BĚH PRO ZDRAVÍ - 5 274 M (1 okruh trasy hlavního závodu)

Běh je určen pro všechny zájemce starší 15 let a je nesoutěžní.

STARTOVNÉ:

HLAVNÍ ZÁVOD A BĚH PRO ZDRAVÍ 70,- Kč | ZÁVODY MLÁDEŽE - ZDARMA

CENY:

- medaile pro první tři v každé kategorii mládeže
- poháry pro první tři v každé kategorii hlavního závodu
- věcné ceny pro tři nejrychlejší muže a tři nejrychlejší ženy v absolutním pořadí hlavního závodu
- věcné odměny pro vyhlášené nejrychlejší Raškovjany v jednotlivých kategoriích
- pamětní medaile pro prvních 80 účastníků hlavního závodu
- pamětní medaile pro prvních 20 účastníků běhu pro zdraví
- losování šťastných čísel závodníků, kteří dokončili závod a běh pro zdraví, a to samostatně pro závody mládeže, samostatně pro běh pro zdraví a samostatně pro hlavní závod

OBČERSTVENÍ:

Bude poskytnuto všem účastníkům hlavního závodu, běhu pro zdraví a závodů mládeže.

POPIS TRAS HLAVNÍHO ZÁVODU, BĚHU PRO ZDRAVÍ A ZÁVODŮ MLÁDEŽE:

Trasa hlavního závodu - okruh v délce 5,28 km (běží se 2 okruhy)

- 100 % asfalt, celkové převýšení cca 190 m

Trasa závodů mládeže - okruh v délce 500 m (běží se 1 až 3 okruhy)

- 90 % asfalt, 10 % tráva

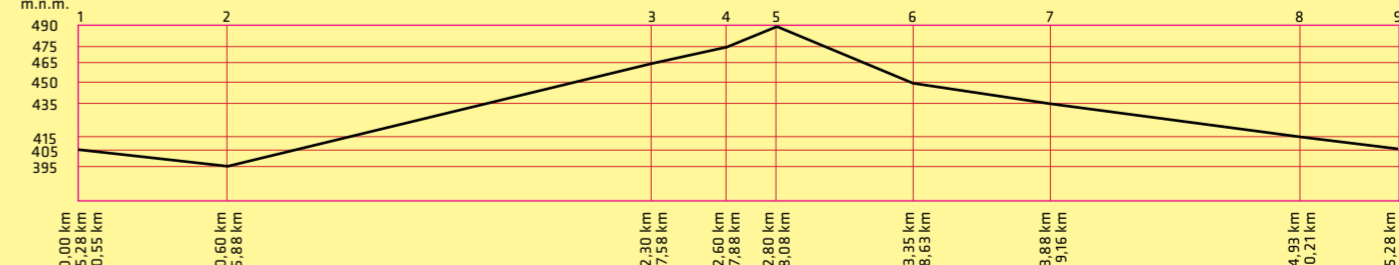
Trasa závodů žáků r. 2011 a mladší - 150 metrový úsek okruhu pro mládež, asfalt

Trasa běhu pro zdraví - okruh v délce 5,28 km (jeden okruh hlavního závodu) - 100 % asfalt, celkové převýšení cca 95 m



Popis trasy hlavního závodu	km		n.m.m.	Převýšení
	1. okruh	2. okruh		
1 Sportovní hala (start)	0,00	5,28	405	0
2 Obecní úřad	0,60	5,88	395	-10
3 Hlavní cesta Raškovice - Frýdlant	2,30	7,58	465	70
4 Odbočka z hlavní cesty k Husinci	2,60	7,88	475	10
5 Červená turistická značka - kulminační bod stoupání	2,80	8,08	490	15
6 Husinec - odbočka k Folvarku	3,35	8,63	450	-40
7 Křížení s hlavní cestou Raškovice - Frýdlant	3,88	9,16	435	-15
8 Hlavní cesta na Dobrou - kaple	4,93	10,21	415	-20
9 Sportovní hala (cíl)	5,28	10,55	405	-10

PROFIL TRASY HLAVNÍHO ZÁVODU A BĚHU PRO ZDRAVÍ



UPOZORNĚNÍ: KAŽDÝ ZÁVODNÍK STARTUJE NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ
www.raskovice.cz | www.slezskabrana.cz | www.facebook.com/slezskabrana/



PARTNEŘI AKCE

