

Strážný nahoru a dolů



III. ročník

www.snd.orlicko.cz

7.září 2013

*SAUCONY Český pohár v běhu do vrchu 2013, Iscarex pohár 2013,
Orelská běžecká liga 2013*

Pořadatel : **Orel Jednota Dolní Dobrouč, 561 02 Dolní Dobrouč 408**

Kontakt :Vlastimil Mlynář, tel: 724288255, mlynar7@seznam.cz

Místo startu a cíle : *u základní školy v Dolní Dobrouči*

Čas startu : *hromadný v 10 hod všechny kategorie dle pravidel ČP v běhu do vrchu*

Přihlášky : *emailem nebo na místě od 8,00 hodin*

Prezentace : *na místě do 30 minut před startem*

Startují : *všichni řádně přihlášení závodníci starší 15 let na vlastní nebezpečí,
mladší pouze s písemným souhlasem zákonného zástupce*

Kategorie : *junioři 15 – 19 let, muži A, B, C, D, E*

juniorky 15 – 19 let, ženy A, B, C, D

lidový běh

Startovné : *50 Kč*

Ceny : *finanční a věcné v hodnotě 15.000 Kč*

Ubytování : *možnost přespání zdarma ve vlastní karimatce a spacáku z pátku na sobotu nebo ze soboty na neděli je v Dcentru, kde je zázemí závodu a od nějž se startuje, nutno předem zamluvit na tel. 724 288 255.*

Doprava : *parkování aut přímo u školy nebo kostela*

pořadatelé zajišťují odvoz závodníků z nádraží ČD Dolní Dobrouč od spoje ze směru Ústí nad Orlicí s příjezdem v 7:32 hod. a od spoje od Letohradu s příjezdem v 9:08 hod.

Popis tratě : **délka** *11,3 km* *junioři, juniorky a lidový běh 7 km*

převýšení *430 m* *junioři, juniorky a lidový běh 260 m*

Trasa vede od startu (366 m.n.m.) po místní asfaltové cestě kolem Malovy lípy, dále po polní a lesní cestě do Kubova dolu, pokračuje stoupáním po louce Hutperkem a po lesní cestě k Havířským dírák a na vrchol Strážného (584 m.n.m.), odkud se lesem nad Horákovou kaplí sbíhá znovu do Kubova dolu a tento okruh absolvují běžci (všechny kategorie kromě juniorek a příchozích) ještě jednou s cílem opět v místě startu.

Závod předchází běhu Jablonné/Orlicí-Jamně/Orlicí-Suchý vrch dne 8.9.2013

