

BĚH PRO HOSPIC 2019 - INFORMACE PRO BĚŽCE

Základní informace:

- **Startovní čísla a balíčky si můžete vyzvednout**
 - o **v pátek 14. 6. od 15 do 19 hodin v jídelně hospice**
 - o **v sobotu 15. 6. od 8 nejpozději do 9 hodin** v registračním stanu u hospiceOproti podpisu lze vyzvednout i balíčky pro rodinu či přátele.
 - **Startovní číslo je pro každého závodníka jedinečné (má zabudovaný čip na měření času)**, proto je důležité je nepomíchat, zvláště při odběru více čísel najednou.
 - Kdo má objednané a předplacené **tričko**, vyzvedne si ho zároveň se startovním číslem.
 - **Startovní číslo** si před během umístíte zepředu na tričko pomocí přiložených spínacích špendlíků. Po skončení závodu si číslo s čipem můžete ponechat.
-
- **Start a cíl** všech kategorií je na náměstí před hospicem. Zapamatujte si **čas startu své kategorie**, sledujte pokyny moderátora. Uvedené časy jsou orientační.

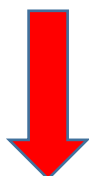
9:15	start trasy děti do 6 let a vozíčkářů okolo hospice, žlutě značena, ihned předání odměn
9:30	start trasy 11,3 km, modře značena, vyhodnocení cca v 11 hodin
9:40	start trasy děti 1 km, zeleně značena, vyhodnocení cca v 10:40
9:45	start strollering, růžově značena, vyhodnocení cca v 10:40
10:00, 10:05	start trasy 3 km, červeně značena, vyhodnocení cca v 11 hodin—start proběhne ve dvou vlnách

Na start tras 3 a 11 km se prosím řadte podle své výkonnosti:

prosíme ty, kteří běhají výkonnostně, aby se zařadili dopředu; ty, co běhají spíše rekreačně, se zařadí dozadu startovního pole, aby nedocházelo ke kolizím v zúžení v Horní Rybářské.

- **Všichni závodníci běží na vlastní zodpovědnost, za děti do 15 let zodpovídají jejich rodiče nebo vedoucí týmů.**
- **Tuto sobotu má být extrémní horko, nepřeceňujte své síly, můžete jít i chůzí a dodržujte pitný režim. Na trati bude několik vodních osvěžení.**

Popis tras:



Popis tras:

POZOR! Všechny trasy **vedou jinudy**, než minule a to ke koupališti, čističce odpadních vod, dlouhá trať pak pokračuje do Žalhostic a Píšťan až k Píšťanskému jezeru, kde se otáčí zpět..

- **Podrobně si nastudujte trasy na našem webu www.beh.prohospic.cz**
- Hned po vyběhnutí z Rybářského náměstí zatáčíte prudce vpravo do Svatojiřské a běžíte dolů Horní Rybářskou až do Dolní rybářské.
Zde se tratě rozdělují:
 - 3 km a 1 km – pokračují doleva ke Kávě s párou, tam je otočka, a běží se zpět Dolní Rybářskou až do Zahradnické ulice
 - Zde trať 1 km odbočuje zpět – tedy vzhůru vpravo do Rybářských schodů a pak zpět k hospici.
 - Trať 3 km pokračuje ze Zahradnické vlevo ulicí U pramene směrem ke koupališti a po proběhnutí úzkým tunýlkem se dáte doprava směrem k čističce odpadních vod – za ní, pod mostem Generála Chábery je otočka tratě 3 km.
 - Trať 11 km kopíruje tuto 3 km, ale v tomto místě pokračuje dál do Žalhostic a Píšťan.
- Trasy 3 a 11 km se od koupaliště vrací opět ulicí U pramene a po Rybářských schodech vzhůru k rybářskému náměstí k hospici. Sledujte barevné značení a navigátory na trase. Prostudujte si předem mapu běhu.
- Strollering vede ulicí Svatováclavskou, Dómskou, přes Dómské náměstí zpět na Rybářské nám. a ještě jednou dokola ☺.
- **Na trase bude několik občerstvovacích míst S VODOU:**
 - Rybářské schody
 - Otočka 3 km - za čističkou
 - V Žalhosticích na hrázi
 - U Labe cestou do Píšťan pod žel. Viaduktem
 - U Píšťanského jezera na otočce 11 km
- Na trase a stanovištích s vodou má službu cca 20 dobrovolníků a všichni budou mít oranžovou reflexní vestu.
Mezi nimi budou tři dobrovolnice – zdravotnice z ČČK

Důležité kontakty:

Zdravotní služba na trati

Emily Linhová - 734 679 318

Tereza Růžičková - 739 761 222

Kateřina Jiranová - 606 317 042

Koordinátor trati: Jan Fibich: 731 557 672

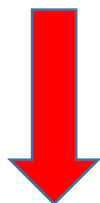
volejte i v případě potřeby zdravotní pomoci, pokud se nedovoláte dobrovolnicím z ČČK

Zásobování trati: Marek Jirků: 731 604 141

Koordinátor běhu: Zuzana Legnerová: 723 199 981, Renata Vášová: 604 228 865

Zdravotnická záchranná služba: 155, nebo 112

Další služby a zázemí:



Další služby a zázemí:

- **Občerstvení v cíli** – voda a ovoce je určeno běžcům a je zdarma
- **Další občerstvení** (buřty, bramboračka, pivo, limo) **Káva od Zobana, dobroty z REFORMY** si můžete zakoupit u stánků v zadní části zahrady, voda a šťáva a sušenky jsou zdarma. Za dobrovolné příspěvky děkujeme.
- **Tejping zdarma** - po celou dobu bude k dispozici fyzioterapeutka Šárka Zemanová.
- **Šatna** - Uvnitř v jídelně bude hlídaná šatna, kde si můžete odložit své věci, venku budou k dispozici i dva stany jako zázemí na převlékání, ty však nebudou hlídané
- **Skákací hrad** – prosíme, nenechávejte děti na této atrakci bez dozoru.
- **WC** najdete v přízemí hospice hned za recepcí a v prvním patře vlevo před kaplí, venku najdete 3 x Toi Toi vpředu na parkovišti na Rybářském náměstí v jeho spodní části.
- **Parkování** – v okolí hospice a v přilehlých uličkách je z důvodu běhu omezeno parkování, proto doporučujeme přijít pěšky nebo přijet na kole. Pro účastníky zdaleka máme dovoleno parkovat na ploše v areálu HC Stadion – druhá odbočka vpravo za hlavním vstupem z ulice Zahradnická, vjedete za bránu a zaparkujete na zpevněné ploše vlevo za stadionem.



- **Pohyb po areálu hospice:**
- Prosíme, nevstupujte do lůžkové části hospice, ani do atria, respektujte potřebu soukromí našich pacientů.

Děkujeme, že jste se přihlásili na tento benefiční běh, a tím podpořili služby Hospice sv. Štěpána. Těšíme se na Vás a přejeme krásný běžecký i společenský zážitek.

Za tým Hospice sv. Štěpána Renata Vášová a Zuzana Legnerová