

# Konopišťský adventní běh

...aneb zcela netradiční závod-nezávod se stromečkem a zpěvem koled



**Neděle, 20.12.2015 - Start 10:00**

**Kde: u Konopišťského rybníka - sraz u (dřevěného☺) medvěda**

**Trat': 1 okruh okolo Konopišťského rybníka (2,7 km), hendikepový start**

**Jak to bude probíhat: 1. sejdeme se a společně se rozhýbeme**

**2. Stanovíme si, na jaký čas bychom chtěli běžet.** Můžeme běžet i jít, tempem chrtím i hlemýždím, závodit s kamarádem, sám se sebou, nebo vůbec ne. Tedy pokud víte, že jste si v létě zaběhli např. 13: 05 a měli toho plné zuby, můžete vyrazit na relativní pohodu na 15 minut, nebo se pokusit svůj čas překonat a vyběhnout na 13 minut. Cílem tu není co nejvíce si užít, ale seběhnout se v cíli víceméně společně a na trati si to užít☺

**3. Startujeme proto hendikepově:** jako první vyrazí chodci. Pět minut za nimi vyběhnou první běžci ve volném tempu, kteří na svůj okruh potřebují dvacet minut. Dále pak po minutě stále rychlejší běžci, přičemž těm nejrychlejším může stačit i deset minut a méně. Výkony se neměří na přesnost ani na pořadí, ale můžete si navzájem porovnat, o kolik jste se předběhli☺

**4. V cíli vás čeká trocha vánoční pohody** - zazpíváme si známé vánoční koledy, zahřejeme se punčem nebo čajem, zapálíme prskavky. Ochutnávky vánočních dobrot i hudební nástroje vítány. I když se společně ještě trochu vyklušíme, bude se vám hodit vrstva oblečení navíc, abyste nevychladli☺

Startovné se neplatí, šetříme (se) na Vánoce☺

Kdo si to na vás vymyslel aneb sem s dotazy: Vanda Kadeřábková-Březinová, 604 247 383

**Těšíme se, že se na Zlatou adventní neděli sejdeme v hojném počtu.**



**Ahoj a Na běhanou!**