

Konopištská Běžecká liga (KBL) – 2020

Individuální měřený trénink /ITM/, kde se můžete poměřit s dalšími běžci

/od výkonnostních po hobby/.

„Běžet může každý - vyber si den, kdy máš čas, chuť a běž“.

Běh i pro ty, kteří nemají rádi masové akce, příp. situace neumožňuje pořádat závody...

běží se na nejoblíbenějším běžeckém okruhu v Konopišti

- Pořadatel:** - SK BENEŠOV ŽIJE SPORTEM ve spolupráci s Triatlon Team ASTRA Benešov a Benešovským běžeckým klubem
- Termín:** **15. duben – 31. říjen 2020**
termín si může každý vybrat sám
- Trať:** - **velký okruh - okolo Konopištského rybníka**
- Místo startu a cíle:** - každý může určit sám, ale místo startu a cíle musí být stejné
- Směr běhu:** - viz. mapka
- Startovné:** - 50 Kč - je určeno na charitativní účely
- Měření:** - **každý si změří sám - věříme, že nikdo nebude podvádět, podváděl by sebe...☺**
- Registrace:** - on-line přes www.sport-reg.cz
- Upozornění:** **Kdo neuhradí poplatek do týdne, bude vyřazen se seznamu účastníků.**
Pro opětovné zařazení se musí znovu přihlásit přes on-line systém.

Přímý prolink na přihlášení, registraci a nahlášení času:

<https://sport-reg.cz/nova-registrace?zavod=669>

- Výsledky - hlášení:** - přímo v registraci
- zasílání časů po zlepšení:** **při zlepšení můžete poslat nový čas (max. 2x) na email Karla Pelikána:**
karel.peli@seznam.cz
- Pořadí:** - bude průběžně aktualizováno 1x za měsíc (vždy k poslednímu dni v měsíci) a zveřejňováno na www.benesov-beh.cz a www.bbkbenesov.cz

Kategorie:

| | |
|------------------------|---------------|
| A - muži 18 - 39 let | 1981 - 2002 |
| B - muži 40 -49 let | 1971 -1980 |
| C - muži 50 - 59 let | 1961 - 1970 |
| D - muži 60 - 69 let | 1951 - 1960 |
| E - muži nad 70 let | 1950 a starší |
| F - ženy 18 - 34 let | 1986 - 2002 |
| G - ženy 35 - 44 let | 1976 - 1985 |
| H - ženy 45 - 54 let | 1966 -1975 |
| I - ženy nad 55 let | 1965 a starší |
| DA - dívky do 10 let | 2010 a mladší |
| HA - chlapci do 10 let | 2010 a mladší |
| DB - dívky 11 - 14 let | 2009 - 2006 |
| HB - hoši 11 - 14 let | 2009 - 2006 |
| DC - dívky 15 - 17 let | 2005 - 2003 |
| HC - hoši 15 - 17 let | 2005 - 2003 |

- Ceny:**
- každý si může stáhnout pamětní diplom z konečných výsledků v prosinci na www.sport-reg.cz
 - ceny formou slosování /5 cen/- všichni účastníci budou zařazeni do slosování o ceny partnerů Benešovského Běžeckého Festivalu
 - výherci budou vyrozuměni do 15.12. tel. nebo e-mailem, zároveň bude zveřejněno na www.benesov-beh.cz
- Informace:**
- info@benesov-beh.cz, tel. 777 241424

Každý účastník běží na vlastní nebezpečí!

UPOZORNĚNÍ a DOPORUČENÍ:

V době, kdy jsou nastavena bezpečnostní opatření, je třeba si řídit a dodržovat daná pravidla pro pohyb v přírodě. Dodržujte dostatečný odstup od dalších osob při setkávání na trati. Každý běží individuálně.

Doporučujeme, aby jste si vybrali pro příp. měření čas, kdy se pohybuje na okruhu málo dalších osob. Děkujeme za dodržování těchto pravidel.

Nyní jde především o zapojení a pohyb /prospívá celému tělu a psychice/, zlepšit čas si můžete později ... do 31.10.



propozice zpracovali 8.4.2020 - Luděk Procházka /SK BENEŠOV ŽIJE SPORTEM/ a Karel Pelikán /Benešovský běžecký klub/,mapu připravil: David Hart