

Touškovský lívancový běh

1. ročník série ranních běhů pro všechny

Lívancový běh představuje sérii ranních běhů, při kterých každý soutěží především sám se sebou. Běh je určen pro všechny věkové kategorie, pro běžce pomalé i rychlé, zkušené, občasné i začínající – pro každého, kdo běhá pro radost. A ať už si přijdete zlepšit svůj osobní rekord, zatrénovat si anebo se jen proběhnout v příjemném prostředí okolo našeho rybníka. Pro každého závodníka je v cíli připravená sladká odměna, v podobě palačinky a čaje.

SÉRIE RANNÍCH BĚHŮ okolo našeho rybníka

Datum:

1. díl neděle 29. května 2016
2. díl neděle 12. června 2016
3. díl neděle 24. července 2016
4. díl neděle 18. září 2016

Čas: registrace nutná předem na webu www.touskov.cz
výdej startovních čísel od 8:30 hod
start běhu v 9:00 hod

Pořadatel: Město Touškov

Ředitel závodu: Kateřina Duchková (tel. 608 510 457)

Místo konání: prostor u rybníka, **1 okruh měří 650 metrů**

Startovné: dobrovolné startovné 10 Kč
(platí se při vyzvednutí startovního čísla v místě startu)

Okruhy: **kolik okruhů poběžíš, je jenom na tobě. V rámci série nezávodíš s ostatními, ale sám se sebou. Vybrat je možné z těchto vzdáleností**

malé děti – úsek 150 metrů

1 okruh (650 m)

2 okruhy (1300 m)

3 okruhy (1950 m)

4 okruhy (2600 m)

REGISTRACE: online na webu města www.touskov.cz (do půlnoci dne předcházejícího závodu)

OBECNÁ PRAVIDLA: Pořadatel běhu nehradí škody na zdraví a majetku vzniklé účastníkům v souvislosti s touto akcí. Běžci souhlasí se zveřejněním výsledků běhu na stránkách města, stejně tak s uveřejněním fotografií z akce. Osoby mladší 18-ti let běží za dozoru svých rodičů nebo s písemným souhlasem odpovědného zástupce a veškerou odpovědnost přebírají rodiče.