

PROPOZICE ROKYTKA CHALLENGE 2022

Závod se koná **v sobotu 12. 11.** od 9:00, první závodník vyběhává v 9:50. Zázemí závodu najdete na **Fitness louce Rokytka** v pražských Vysočanech, GPS 50.1061086N, 14.5160669E.

Všichni registrovaní závodníci obdrží v pátek 11. 11. 2022 na email startovní listinu se svým časem startu a instrukcemi k závodu. Startovní listinu zveřejníme i na našem [Facebooku](#). **Starty probíhají intervalově**, tedy v malých skupinkách (dle požadavků na společný start) či po jednotlivcích a v tandemech. **Dostavte se na místo ideálně hodinu před svým startem**, abyste v klidu stihli vyzvednutí registrací, případné převlečení a nachystání se. Pokud plánujete zakoupit registraci až na místě, dostavte se co nejdříve, registrace končí v 11:00 (závod LONG) 11:30 (závod SHORT) a 12:00 (závod KIDS) a následně vyběhává poslední závodník.

Ve startovním balíčku obdržíte pásku na ruku s časem startu a typem trasy, napíšeme vám startovní číslo na tvář (či na ruku, pokud byste opravdu na tvář nechtěli). V cíli pak na vás čeká medaile (na prvních 150 závodníků) a občerstvení.

Parkování v okolí závodu je omezené, dorazte tedy, prosíme, ideálně s využitím MHD. Ke startu se nejsnadněji dostanete ze stanice tramvaje Podkovářská či U Elektry či z druhé strany metra B, stanice Kolbenova. Parkovat se dá v okolí v přilehlých ulicích s ohledem na dopravní značení. V místě závodu u fitness louky je zákaz vjezdu a není možné zde parkovat (pouze pro pořadatele a výjimky).

Co s sebou?

Na sebe nezapomeňte vhodné sportovní (ideálně funkční oblečení) a dobré boty do terénu. Po závodě si přibalte na převlečení něco suchého a teplého, zvláště pokud očekáváte, že budete čekat na vyhlášení :)) Doporučujeme na přezutí i suché boty. Svůj outfit můžete vyšperkovat v duchu dušiček, Halloweenu, prostě svátku mrtvých, jak je libo :) Pokud budete mít potíže s testem paměti, budete mít díky kostýmu u naší čarodějnice pojištěnou malou nápovědu ;)

K vyzvednutí registrací potřebujete reverz, u dětí mladších 18 let i souhlas zákonného zástupce. Pro případ zapomenutí je budeme mít i na místě, ale prosíme, abyste si je pokud možno donesli :)

Reverz najdete zde: <https://renesancepohybu.cz/reverz/>

Souhlas zákonného zástupce zde:

https://renesancepohybu.cz/souhlas_zakonneho_zastupce/

Úschovna a převlečení, sprchy, WC

Na místě bude možné se převléci v našem stanu a využít mobilní TOlku, kterou objednáváme pouze pro náš závod. Během závodu si můžete věci nechat v úschovně. Sprchu bohužel můžeme nabídnout pouze v potoce :)

Výsledky a fotky

Výsledky i fotky najdete po závodě na našem FB i webu, online výsledky během závodu

bohužel nemůžeme aktualizovat. Pokud budete chtít znát své pořadí, stavte se za námi. Nebojte se nás na vašich fotkách a videích tagovat, na Facebooku nás najdete zde: <https://www.facebook.com/rokytkachallenge>

Na Instagramu pak pod účtem našeho gymu @primalgym.praha

Valérie Cíchová - naše motivace

Závod je čistě charitativní a my si z něj nic nenecháváme. Veškerý výtěžek předáme Valérii Cíchové, hendikepované holčičce, která trpí dětskou mozkovou obrnou a epilepsií. Valinku možná s ohledem na počasí potkáte i na místě a také pro ni můžete zanechat vzkaz na našem obřím srdci :)

Partneři

Partnery závodu jsou Městská část Praha 9, OCR life, Pivovar Kladno Kročehlavy, Run magazine, Primal Gym Praha, Hammer Nutrition, Čokoládovna Mana Krásná Lípa, Exconn, Jan Ptáček, realitní makléř, Česká asociace překážkových sportů, Cetin, Tekies, ČEZ.

Tombola

V rámci doprovodného programu pro vás máme připravenou tombolu. Na místě bude možné koupit lístek či více lístků do tomboly a zúčastnit se tak soutěže o hodnotné ceny (nekecáme a ne každý lístek sice vyhrává, ale rozhodně je o co soutěžit :)

Pokud máte doma či ve firmě něco, co byste do tomboly rádi věnovali, budeme vděční, když to donesete s sebou nebo nám napíšete. Prosíme ale jen o věci, které byste sami rádi vyhráli :))

Kontakty pro případ nouze

Pokud byste k nám nemohli trefit, cokoliv se stalo na trati nebo jste řešili vážný problém, obraťte se na nás. Na trati je nejlepším řešením vyhledat nejbližšího dobrovolníka, mimo trať nám neváhejte zavolat na telefonní číslo 602963866 (Veronika Dvořáková) nebo 603423982 (Jakub Klouda - registrace)

Mapy závodu

Mapu závodu včetně označených překážek najdete na webu nebo na našem FB či v místě závodu. Na náhled tras na mapách.cz se můžete mrknout tady:

LONG: <https://mapy.cz/s/lumerepoca>

SHORT: <https://mapy.cz/s/nupokoluzo>

KIDS: <https://mapy.cz/s/radubujake>

Typ překážek a hendikepy

Některé překážky jsou povinné a nemají hendikep, ničeho se ale nebojte, zvládnete je! Některé naopak mají možnost si zvolit hendikep, čili trest za nezdolání, když to nepůjde jinak. U ručkovacích překážek máte možnost opakování, u střeleckých je počet pokusů omezen. Konkrétní zadání najdete u překážek.

Některé překážky budou zajištěny dobrovolníky, kteří vám řeknou pokyny, případně vás pošlou na trest. Dbejte, prosíme, pokynů dobrovolníků.

Trať je značena červenobílou značkovací páskou, šipkami na zemi či na stromech. Doporučujeme se předem podívat na trasu, abyste věděli, kudy poběžíte.

Všechny překážky jsou označeny číslem, pokud byste tedy nějaké číslo vynechali, poznáte to. Pokud dlouho neuvидíte značení, vraťte se na poslední místo, kde jste červenobílé fáborky viděli. Na dospělé trase najdete dvě zkoušky vaší paměti a matematických dovedností. Matematická zkouška obsahuje sadu celkem 4 čísel, které odečítáte či přičítáte podle znamének na ceduli. Cedule jsou umístěny cca po 50-100 m od sebe, u první cedula je napsáno POČÍTEJ, u poslední je znaménko =?. Ze 4 cedulí s čísly tedy dostanete jedno výsledné číslo.

Část trasy vede po cyklostezce a stezkách užívaných i pěšími, dbejte tedy opatrnosti a buďte ohleduplní.