

Pokyny k závodu Rokytka Challenge 2024

Datum & časový harmonogram

Neděle 8. září 2024

9:30–11:30 registrace VELKÝ ZÁVOD

9:30–13:30 registrace DĚTSKÝ ZÁVOD

10:30 start prvních závodníků VELKÝ ZÁVOD (konec cca 12:30)

12:30 start SPECIÁLNÍ vlny pro autisty a hendikepované

13:30 start DĚTSKÝ ZÁVOD (konec 14:00)

14:00 ukončení závodu a start speciální vlny pro autistické děti

14:30 VYHLÁŠENÍ výsledků dospělí i děti, TOMBOLA

14:00–16:00 úklid

Místo konání závodu

Fitness stezka Rokytka, Praha 9, Vysočany

Přesná poloha: <https://mapy.cz/s/dagezecamu>

Start i cíl se nachází na Fitness louce Rokytka, nedaleko hřiště rugby RC Praha.

Parkování je možné v ulici Ivana Hlinky a Modrého, ale ve velmi omezené kapacitě, dále také v areálu Pod Harfou (rezidenční zóna), z druhé strany pak u metra Kolbenova a v areálu Möbelix. Parkování **není možné** přímo u fitness louky - sem je vjezd určený pouze pro členy rugby klubu. V neděli se zde bude navíc konat rugby zápas, proto prosíme, abyste do zákazu k louce vůbec nevjížděli.

MHD doporučujeme přijet na stanici tram Podkovářská (ze strany ulice Poděbradská) nebo metrem či tram na stanici Kolbenova a projít pak mezi areály přes lávku na fitness louku.

Typ závodu

Dospělá i dětská trasa je běžecká s různými překážkami.

Trasa závodu VELKÝ není značená. Jedná se o orientační běh s překážkami, kdy každý závodník dostane mapu a speciální kartičku pro označení splněných překážek.

Trasa závodu DĚTSKÝ bude značená a děti poběží po vymezené trase, nic tedy nehledají a nemají se kde ztratit.

Pokyny pro registraci na místě

Pro vyzvednutí registrace potřebujete jen své jméno a pro děti podepsaný souhlas zákonného zástupce (viz níže). Dostanete **balíček** se 3 důležitými věcmi: mapou překážek, kartičkou na krk a páskou se startovním číslem na zápěstí.

Děti dostanou pouze pásku na ruku, protože mapu nepotřebují.

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

Souhlas zákonného zástupce zde:

<https://renesancepohybu.cz/wp-content/uploads/2024/09/Souhlas-zakonneho-zastupce.pdf>

Vše budeme mít i na místě vytištěné.

Prosíme, **přijďte alespoň 45 minut před svým časem startu**, ideálně dříve. Startovní listinu najdete na webu, na našem FB a také v emailu.

Registrace na místě jsou možné, ale už bohužel negarantujeme naše speciální čokoládové medaile s logem. Cena velkého závodu na místě je 450 Kč, cena dětského závodu 300 Kč.

Nemůžete běžet a potřebujete preregistrovat závod na někoho jiného? Stačí nám na místě nahlásit jméno původního závodníka a vše vyřešíme.

Po doběhu

Na každého závodníka registrovaného včas online čeká v cíli čokoládová medaile s naším logem a drobné občerstvení.

Vyhlašujeme kategorie TOP 3 muži / ženy na dospělé trase, kteří zvládnou oběhat všechny překážky za nejrychlejší čas (musí mít všechny překážky splněné, i když by na místě dělali trestný okruh). Není povinností oběhat všechna stanoviště, ale vyhlašujeme pouze ze závodníků, kteří splní vše (vyplněné kartičky budeme kontrolovat při doběhu).

V kategorii DĚTI nevyhlašujeme. Děti si závod mohou užít s doprovodem, sami, s pomocí, jak bude potřeba. Cílem je sportovat, hýbat se a zkusit něco nového.

Pokusíme se také zajistit závodníkům fotografie ze závodu, ale mějte s námi, prosíme, trpělivost a schovíavost, jelikož vše zajišťujeme ze svých zdrojů.

Trasa závodu

Trasa závodu VELKÝ zde:

<https://renesancepohybu.cz/wp-content/uploads/2024/09/mapa-zavod-VELKY-2024.pdf>

Trasa závodu DĚTSKÝ zde:

<https://renesancepohybu.cz/wp-content/uploads/2024/09/mapa-zavodu-KIDS-2024.pdf>

System závodu

VELKÝ závod

Každý závodník má kartičku na krk, mapu s překážkami a pásek na ruku s číslem.

→ **Překážky číslo 1-22** (tedy kromě závěrečné fitness louky) **je možné absolvovat v jakémkoliv pořadí**, klidně na přeskáčku.

- Můžete běžet i jakýmkoliv směrem, začít od nejbližší překážky, nebo naopak nejbližší, přebíhat vodou prolézt křovím, nebo se vydat přes lávku je to jen na vás.
- **Po splnění VŠECH překážek číslo 1-22** teprve **můžete absolvovat poslední okruh na fitness louce (pod číslem 23)**, který je již značený, a který **vede přímo do cíle**. Není možné ho absolvovat před splněním ostatních stanovišť. Okruh ve festivalce začíná kontrolou memory testu, tedy dvou stanovišť na trase, kde si zapamatujete určité zadání. Vaši paměť bude u vstupu na závěrečný okruh kontrolovat naše řecká bohyně :)
- Závodníci, kteří nebudou chtít absolvovat všechna stanoviště (nebudou mít vyplněnou kartičku) dostanou medaili a dokončí závod, nebudou ale ve vyhlašovaném pořadí.
- Na kartičce najdete **políčka s číslem překážky**, která si u překážky označíte fixou dle instrukcí.
- V případě, že nesplníte překážku, děláte trest (cviky nebo trestný okruh). Teprve poté si označíte kartičku.
- **Některé překážky budou bez dobrovolníků, samoobslužné**. Apelujeme na fair play, je to charitativní závod, proto nebudeme řešit, zda někdo podváděl či ne, ale budeme rádi, když všichni budou hrát férově :)
- Na každou překážku je neomezený počet pokusů, když se nepodaří napoprvé, můžete zkoušet znovu. Dejte ale, prosíme, přednost nově přibíhajícím závodníkům, kteří jdou první pokus.
- V cíli po doběhu ukazujete vyplněnou kartičku a hlásíte své startovní číslo.

DĚTSKÝ závod

Děti mají trasu značenou a běží ve vyznačeném koridoru a sledují značení páskou a cedule.

- Menší děti mohou běžet s doprovodem rodiče, větší také, ale prosíme, abyste běželi podél trasy, ne v koridoru.
- Dejte přednost rychlejším závodníkům.
- Na překážky je neomezeně pokusů, pokud dítě překážku nezvládne vůbec, dělá trest (cviky nebo okruh).
- Děti mají pouze pásku na ruku, v cíli dostanou čokoládovou medaili a drobný dárek.

Dobrovolníci

Pokud s vámi jde nezávodní doprovod nebo víte o někom, kdo by mohl pomoci, dejte nám vědět a my je v den závodu zaúkolujeme :)

Ve 12:30 pak startuje speciální vlna pro autisty a hendikepované. Budeme rádi, pokud se z řad závodníků objeví někdo, kdo by se chtěl přidat jako doprovod dětí v této vlně - pomoci s vysvětlením překážek, naváděním na trase, podpořit, povzbudit.

Sociální síť

Označit nás můžete na Instagramu jako @rokytkachallenge, na FB nás najdete jako Rokytky Challenge.

