**Sokolská jedenáctka**

**běžecký závod pořádaný T. J. Sokol v Karlových Varech**

**Propozice závodu**

**DATUM:** 4. 6. 2016

**ČAS STARTU:** 10.30

**DOBA KONÁNÍ (MĚŘENÍ BĚHU**): 10.30 – 12.00

**PREZENTACE:** 9.00 – 10.00.

**MÍSTO PREZENTACE:** Lázeňské lesy – Linhart

**DÉLKA ZÁVODU:** 11 km

**TERÉN:** ASFALTOVÁ CESTA

**POPIS TRASY ZÁVODU** – VIZ TÉŽ MAPA: Start a cíl závodu je v bezprostřední blízkosti přírodního lanového centra na Linhartu v Karlových Varech. Prvních 300 metrů trasy začíná menším seběhem až k 1. závoře, odkud se běží za mírného, leč táhlého 840 m dlouhého stoupání po Jungmannově stezce až ke stejnojmenné vyhlídce (cca 1140 m od startu). Poté (cca 110 m od vyhlídky / 1250 m od startu) začíná pozvolné klesání, během kterého se můžeme potěšit nádhernými výhledy do krajiny a na Vodní nádrž Březová. Dospějeme až k bílé chatě Na výsluní (cca po 910 m / 2160 m od startu), od které zatáčkou doprava pokračujeme již po strmějším klesání. To po 370 metrech (2530 m od startu) končí a my po rovince měřící 710 m vesele pádíme dál až ke 2. závoře (3240 m od startu). K ní doběhneme již po asfaltové cestě s vypouklými prasklinami, přičemž po pravé straně můžeme spatřit velkou budovu úpravny vody Březová. Zároveň se před námi objeví Chata myslivců. U ní zabočíme ostře doleva a srdnatě se pustíme do prudkého stoupání, na kterém asi po 50 metrech mineme 3. závoru (všechny závory na trase budou během závodu otevřeny!). Po dalších 420 metrech (3760 m od startu) nám rovinka, stáčející se doleva, umožní trochu si oddechnout, ale hned po 160 metrech (3920 m od startu) nás opět čeká další výživné stoupání, zahýbající tentokrát doprava. Prudký výstup končí cca 100 metrů před chatou U obrazu. Před ní odbočíme vlevo (cca 4450 m od startu) a radostně pokračujeme pozvolným klesáním. Trať pak plynule přechází v prudký seběh, na nějž navazuje volné klesání až do cíle, před kterým mineme 4. (a poslední) závoru. Poté si pro velký úspěch dáme celý okruh ještě jednou.

**Startovné**: **100,- Kč** při prezentaci v den závodu,

nebo **130,- Kč** při závazném přihlášení přes e-mail na adresy michalmendel@centrum.cz nebo capetan@seznam.cz. **E-mailové přihlášky se přijímají nejpozději do středy 1. 6. 2016 do 21.00.** Na všechny e-mailové přihlášky zašleme stejnou cestou potvrzení o zapsání na startovní listinu. Obnos 100,- Kč pak bude uhrazen při prezentaci.

**Kategorie závodu:**

|  |  |
| --- | --- |
| **MUŽI** | **Ženy**  |
| **kategorie** | **ročník** | **kategorie** | **ročník** |
| **M 39** = 0–39 let  | 1977–2016 | **Ž 34** = 0–34 let  | 1982–2016 |
| **M 49** = 40–49 let | 1967–1976 | **Ž 44** = 35–44 let | 1972–1981 |
| **M 59** = 50–59 let | 1957–1966 | **Ž 54** = 45–54 let | 1962–1971 |
| **M 60+** = 60 a více let | 1956–∞  | **Ž 55+** = 55 a více let | 1961–∞  |