

[Kanál v karanténě 2020](#)

Senohraby U Kanálu 16-23.4. 2020

Tréninkový „závod“ pro zpestření letošního bizarního jara se vzájemným porovnáním kondice „na dálku“...

Rodiny, dvojice, jednotlivci...kdo budete mít zájem, tak si ve výše uvedeném týdnu proběhněte trat „Jarního běhu U Kanálu“ dle své ktg. (viz.níže) a svůj dosažený čas se jménem a ročníkem narození pošlete do pátku 24.4. do půlnoci na skise@centrum.cz Samo. můžete v daném týdnu „závod“ absolovat každý den a poslat pak svůj nejlepší dosažený čas. Do pondělí 27.4. bude výsledková listina pověšena na našem webu s rozdělením do ktg. Holky a kluci budou ve výsledcích samo. zvlášť.

<https://www.senohraby.cz/ski-179/> - <http://www.sose.cz/>

Tratě budou označeny ve středu 15.4. v podvečer a značení bude uklizeno v pátek 24.4. během dne. Běhat budeme na standartních tratích Jarního běhu U Kanálu.

Značení tratí:

Krátký okruh 700m - modré fáborčky + šipky na zemi

Dlouhý okruh bez kopce 2000m - červené fáborčky + oranžové fáborčky (po přeběhu potoka bude propojka podél potoka označena oranžovými fáborčky) + šipky na zemi.

Dlouhý okruh s kopcem 2500m – červené fáborčky + šipky na zemi

Kategorie a délky tratí:

Holky a kluci do 5let (roč.2015 a ml.) - 1x Krátký okruh (700m)

Holky a kluci 6-7let (roč. 2014-2013) - 1x Krátký okruh (700m)

Holky a kluci 8-9let (roč. 2012-2011) - 2x Krátký okruh (1300m)

Holky a kluci 10-11let (roč. 2010-2009)- 1x Dlouhý okruh bez kopce (2000m)

Holky a kluci 12-13let (roč. 2008-2007) -1x Dlouhý okruh bez kopce (2000m)

Holky a kluci 14-15let (roč. 2006-2005) - 1x Dlouhý okruh s kopcem (2500m)

Holky a kluci 16-17let (roč. 2004-2003) - 1x Dlouhý okruh s kopcem (2500m)

Holky a kluci 18-19let (roč. 2002-2001) -1x Dlouhý okruh s kopcem (2500m)

Holky 20let a starší (roč. 2000...) - 1x Dlouhý okruh s kopcem (2500m)

Kluci 20let a starší (roč.2000...) - 2x Dlouhý okruh s kopcem (5000m)

Dotazy prosím volejte Obikovi na mob.774417044

At to běží a Jaru Zdar, Virům Zmar!

