

Propozice Fun&Run 2018

Pořadatelé

Prague Pride, iBoys.cz, iGirls.cz, Česká společnost AIDS pomoc



Ředitel závodu

Petr Pepe Pejchal funandrun@praguepride.com

Základní pravidla

1. Běh se řídí vybranými ustanoveními pravidel IAAF/Českého atletického svazu.
2. Dodržování pravidel bude kontrolováno rozhodčím po celou dobu závodu. Závod má jednu hlavní trasu 5 km (běží se jednou, nebo dvakrát). Výsledky budou rozděleny na kategorie Muži, Ženy a Gender neřeším. Hodnotí se tři nejrychlejší v každé kategorii a pro každou trať (5 km a 10 km).

Pozn.: Kategorie „Gender neřeším“ je určena těm, kdo se nevnímají výhradně jako muž nebo žena, případně jsou toho názoru, že do jejich genderu nikomu cizímu nic není. Zařazení do správné kategorie dobře zvažte, ať pak nejste překvapeni, s kým v kategorii soupeříte. Na pozdější reklamace zařazení do kategorie nebude brán zřetel.

Omezení závodníků

Kapacita závodu je 450 závodníků přihlášených online. Závod je otevřen pro veřejnost a může se ho zúčastnit každý sportovec s přihlédnutím ke svým schopnostem a zdravotnímu stavu – viz níže. Kapacita pro přihlášení na místě je však omezena na 50 míst.

Zdravotní stav

Každý závodník se účastní na vlastní nebezpečí, je si vědom svého zdravotního stavu, který mu musí umožňovat bezpečně uběhnout plánovanou vzdálenost.

Prezence

Každý závodník je povinen dostavit se k prezenci v den konání závodu nejpozději 30 minut před jejím plánovaným ukončením. Optimálně se k registraci dostavte 60 minut předem, abyste se vyhnuli čekání. 30 minut před plánovaným startem se registrace uzavírá. U prezence si závodník vyzvedne startovní číslo s čipem. Pokud není závodník přihlášen předem, musí vyplnit písemnou přihlášku na místě a dostavit se alespoň 90 minut před startem.

Startovní číslo a časomíra

Startovní číslo umístíte pomocí špendlíků na přední stranu dresu, nejlépe na hrudník. Startovní číslo nepřehýbejte!

Při průběhu cílem nepřekrývejte rukou startovní číslo (např. vypínání stopek apod.) a to kvůli pořízení cílové fotografie a ověření výsledku.

V případě ztráty čísla během závodu v cíli bezpodmínečně nahlaste své startovní číslo časoměřičům a rozhodčím.

Start a cíl

Prostor shromaždiště před startem a cílem je před budovou planetária naproti zázemí restaurace Pražan.

Zázemí

Zázemí se nachází v areálu restaurace Pražan ve Stromovce. Nacházejí se zde toalety a občerstvení. Před areálem nelze parkovat!

Trasa závodu

Závod se běží v jediném vyznačeném okruhu, a to buď jednou (5 km), nebo dvakrát (10 km).

Trať vede terénem parku, buďte, prosím, ohleduplní k ostatním návštěvníkům.

Mapa tratě je uvedena [zde](#).

Občerstvovací stanice

Občerstvovací stanice je umístěna v prostoru startu/cíle. Na trati závodu je občerstvovací stanice umístěna v polovině délky okruhu, tj. po cca 2,5 km.

Odpad, prosím, odhazujte hned za občerstvovací stanicí do připravených pytlů, neodhazujte jej na trať, abyste neohrozili ostatní běžce např. slupkami od banánů.

Oblečení

Oblečte se vždy podle počasí. V chladném a deštivém dni můžete prochladnout. Vždy si chraňte ruce a hlavu. V případě teplého počasí si oblékněte volné oblečení. Do začátku závodu zůstaňte v teplém oblečení. Běžte v botách, které máte vyzkoušené. Nezůstávejte ve vlhkém oblečení, pokud jste mokří, vždy se rychle převlékněte a zahřejte se. Mějte s sebou dostatek náhradního oblečení.

Zdravotní informace

Na rubovou stranu svého startovního čísla napište případné léky, na které jste alergičtí, a uveďte případně jméno a telefon kontaktní osoby, kterou máme kontaktovat v případě zranění nebo zdravotních komplikací.

V prostoru startu a cíle bude přítomen zdravotník pro ošetření drobných zranění a poskytnutí první pomoci.

Pokud jste po nemoci nebo se necítíte dobře, závodu se raději neúčastněte. Nehazardujte s vlastním zdravím. Zdravotní potíže vás vždy doženou, jsou obvykle rychlejší než vaše běžecké tempo.

Rady pro závod

Klíčem k úspěchu je udržet stálé tempo. Mnozí závodníci dělají chybu, že v začátku závodu přecení své síly. Určete si svou ideální rychlost a tu udržujte po celý závod.

Pitný režim

Poslední dny před závodem myslte na pitný režim a vědomě se snažte doplňovat tekutiny.

Výsledky

Po doběhnutí a zpracování údajů z časomíry výsledky budou v co nejkratším čase uveřejněny na internetu. Pokud najdete ve výsledcích chybu, kontaktujte neprodleně e-mailem info@irontime.cz.

Respektujte pokyny organizátorů závodu, závodte dle pravidel fair play. Děkujeme a přejeme hodně štěstí!

Tým PraguePride 😊