



## NORDIC RUNNING – 1. MISTROVSTVÍ SVĚTA

Je tu nová výzva: první mezinárodní závod v Nordic Running, tj. běhu s holemi podle pravidel (střídavé zapichování). Pokud jsi trailový nebo silniční běžec, který hledá nové podněty pro svůj trénink, běžkař upřednostňující klasický styl či nordic walker, jemuž pravidla severské chůze nedovolují se s holemi rozběhnout, nenech si ujít premiéru světového mistrovství v Nordic Running. Přijed' v září na Vysočinu a dokaž spolu s ostatními nadšenci, že běh s holemi je zajímavý, pohledný a zdravý sport! (vše o Nordic Running, včetně rozboru jeho hlavních přínosů a videoukázek správné techniky, na stránkách [www.behsholemi.cz](http://www.behsholemi.cz))



**Termín:** sobota 8.9. 2018

**Místo:** Ski areál Martina Koukala, Žďár nad Sázavou / 49.5883467N, 15.9254806E

**Pořadatelé:** Běhsholemi.cz / SK TRI Cykloklubna

**Partneři:** FIZAN / Alpitrek / Salming Running /  
Město Žďár nad Sázavou / K3 Sport / Nominal

**Startovné:** únor – březen 200 Kč / duben – červen 250 Kč /  
červenec – září 300 Kč / štafeta 100 Kč



**Startovné obsahuje:** startovní číslo, guma + spínací špendlíky, občerstvení (během závodu a v cíli = voda, kofola, čaj, müsli tyčinky, dětská přesnídávka, buchta, banán / po závodě = kuřecí maso + rýže nebo hranolky a nápoj)

**Přihlášky:** [http://sportnavysocine.cz/content/text/cz/?zavody\\_2018/nordic\\_running\\_2018](http://sportnavysocine.cz/content/text/cz/?zavody_2018/nordic_running_2018)

### Možnosti ubytování:

- Tálský mlýn = 500 m od startu, 400 – 600 Kč / noc - <http://www.talskymlyn.cz/>
- Hotel Jehla = 3 km od startu, 750 – 1200 Kč / noc + snídaně - <http://www.hoteljehla.cz/>
- Hotel Hajčman = 5 km od startu, 500 – 800 Kč / noc - <http://www.hotelhajcman.cz/>

**Trasa:** 1 kolo = 2,5 km / trať je vypáskovaná, vede po travnaté ploše v hlavní části areálu  
výškový rozsah 22m, celkové stoupání 31m, celkové klesání 30m

## Časový rozvrh:

- 8:30 – 10:00 prezentace
- 10:00 ukázky správné techniky Nordic Running
- 10:30 start závodu na 5 km – MS v Nordic Running
- 11:30 start závodu na 10 km – MS v Nordic Running
- 12:45 vyhlášení závodů jednotlivců (ženy 15-39 / ženy 40+ / muži 15-39 / muži 40+)
- 13:10 – 15:00 pauza a oběd
- 15:15 start štafetového závodu – MS v Nordic Running na 3x 2,5 km smíšených štafet (smíšená štafeta = alespoň jedna žena)
- 16:30 vyhlášení štafet a ukončení závodu

## Pravidla:

1. Krok je střídavý jednooporový. Při každém kroku dochází k současnému zapíchnutí hrotu hole (hůl v pravé ruce s dokrokem levé nohy a naopak).
2. Pohyb paže s holí končí polohou ruky u boku, nepokračuje až za trup (tzn. že nedochází k zapožování).
3. Při dodržení pravidel 1 a 2 může závodník během závodu přejít z běhu do chůze. Pravidla 1 a 2 neplatí v určeném prostoru pro občerstvení a v mimořádných situacích (pád závodníka, nebezpečná překážka na trati aj).
3. Nesmí se vykonat žádný krok bez dotyku hole se zemí. Nesmí se vykonat současný (tj. skatingový) odraz oběma holemi.
4. Závodník nesmí: blokovat nebo obtěžovat jiného účastníka závodů, použít pomoc jiné osoby, zkrátit si trať.



**Hole:** Závodník má dvě hole - tj. v každé ruce jednu hůl - libovolného provedení. Dosažení správné techniky Nordic Running a dodržení výše uvedených pravidel však s jinými než runningovými holemi prakticky není možné (*pozn.: zájemci si budou moci pro závod zapůjčit testovací hole i přímo na místě zakoupit nové hole na Nordic Running zn. FIZAN*)

## Personální a technické zajištění:

Prezentace, koordinace závodníků a parkování, rozhodčí, časomíra

## Kontakty / dotazy:

- Milan Kůtek / tel. 721 627 830 – hole, pravidla, ceny, partnerská podpora, média
- Petr Bezchleba / tel. 774 164 935 – přihlášky, startovné, trasa, ubytování, parking



*radíme se s přírodou...*