

# Statutární město Frýdek-Místek

**Tělovýchovná jednota Slezan Frýdek-Místek, z. s.**

**pořádají silniční běžecký závod**



STATUTÁRNÍ MĚSTO  
FRÝDEK-MÍSTEK



# HORNICKÁ DESÍTKA

certifikovaná trať 10 km



**Frýdek-Místek**

**37. ročník**

**2. 11. 2024**

9.30 - 12.20 hod.	Závody mládeže	80 m, 300 m, 836 m
12.40 hod.	Běh pro zdraví	1 km
14.00 hod.	Závod mílařů	3,3 km
14.30 hod.	Závod na 10 km	10 km

**FRÝDEK ≈ MÍSTEK**

akci finančně podporuje statutární město Frýdek-Místek

# **ZÁVOD NA 10 KM**

## **ZÁKLADNÍ INFORMACE**

- Výdej startovních čísel bude probíhat v sále v 1.patře Národního domu od 11.00 hodin!!
- Závod je určen pro všechny věkové skupiny. Minimální věk je však stanoven na 15 let (roč. 2009), u osob mladších 15 let (v den závodu) pouze s písemným souhlasem rodičů!
- Každý z účastníků obdrží startovní číslo s čipem. Startovní číslo se připevňuje na hrud'.
- Každý účastník obdrží SMS se svým umístěním a časem na mobil uvedený v přihlášce.
- **Občerstvení.** Po doběhu bude pro závodníky připraveno bohaté občerstvení!
- **Upozornění. Je zakázán běh se sluchátky!** Neumožňují to pravidla, hlavně však propustnost tratě a bezpečnost ostatních závodníků!

## **PŘIHLAŠOVÁNÍ**

Přihlašování probíhá do 23.10.2024, případně do naplnění kapacity.

- Online na webových stránkách [www.hornickadesitka.cz](http://www.hornickadesitka.cz) v google formuláři
- Na email: [prihlasky@hornickadesitka.cz](mailto:prihlasky@hornickadesitka.cz)  
s uvedením jména, příjmení, data narození, oddílu (obce), velikosti trička, případně mobilu (SMS s časem)
- Osobně na jiných závodech

**Přihláška je registrována až po úhradě startovného. Úhrada musí být provedena do týdne od zaslání přihlášky, nejpozději však do 23.10.2024!**

- Seznam řádně registrovaných závodníků bude průběžně zveřejňován na webových stránkách závodu
- Rovněž bude možno se přihlásit v den konání závodu za zvýšené startovné - ovšem bez garance velikosti trička.

## **KATEGORIE**

**Muži** 20-34 let, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, nad 80 let

**Ženy** 20-34 let, 35-44, 45-54, 55-64, nad 65 let

**Junioři, juniorky** - ročníky 2005 a mladší

## **DÉLKA TRATĚ**

Délka závodu je 10 km. Závodníci absolvují 3 okruhy po ulicích, po nábřeží a parkem, vždy s proběhnutím kolem Národního domu. Povrch tratě je asfaltový, na nábřeží dlažba.

**Trat' má certifikát Českého atletického svazu!**

## **CENY**

- Závodníci obdrží po řádném absolvování závodu funkční sportovní tričko. Při provedení včasné úhrady startovného (do maximálního počtu 700 závodníků).
- Předem přihlášení závodníci obdrží startovní číslo se svým jménem.
- Závodníci obdrží v cíli originální pamětní medaili (do maximálního počtu 700)
- Závodníci, kteří závod dokončí, budou zařazeni do losování tomboly o hodnotné ceny.
- Pro nejlepší v jednotlivých kategoriích jsou připraveny finanční odměny. Vyhláší se prvních pět závodníků. Při účasti menší než 10 závodníků v kategorii se vyhláší první 3 závodníci
- Pro nejlepší občany Frýdku-Místku jsou připraveny finanční odměny.
- Prémie za překonání traťového rekordu ve výši **3700 Kč**

**Traťové rekordy** muži 29:10 min. Vanko Miroslav /2004/  
ženy 33:08 min. Kamínková Petra /2001/

# DURMAN ZÁVOD MÍLAŘŮ

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Výdej startovních čísel bude probíhat v sále v 1. patře Národního domu od 11.00 hodin!!
- Závod je určen pro všechny věkové skupiny. Minimální věk je však stanoven na 11 let (roč. 2013), u osob mladších 15 let (v den závodu) pouze s písemným souhlasem rodičů!
- Každý z účastníků obdrží startovní číslo s čipem. Startovní číslo se připevňuje na hrud'
- Každý účastník obdrží SMS se svým umístěním a časem na mobil uvedený v přihlášce.
- **Občerstvení.** Po doběhu bude pro závodníky připraveno bohaté občerstvení!

## PŘIHLAŠOVÁNÍ

Přihlašování probíhá do 23.10.2024, případně do naplnění kapacity.

- Online na webových stránkách [www.hornickadesitka.cz](http://www.hornickadesitka.cz) v google formuláři
- Na email: [prihlasky@hornickadesitka.cz](mailto:prihlasky@hornickadesitka.cz)
- Osobně na jiných závodech

**Přihláška je registrována až po úhradě startovního. Úhrada musí být provedena do týdne od zaslání přihlášky, nejpozději však do 23.10.2024!**

- Seznam řádně registrovaných závodníků bude průběžně zveřejňován na webových stránkách závodu
- Rovněž bude možno se přihlásit v den konání závodu za zvýšené startovní - ovšem bez garance velikosti trička.

## KATEGORIE

A - muži do 39 let, B - muži nad 40 let, C - ženy do 34 let, D - ženy nad 35 let

## DÉLKA TRATĚ

3333 m - 1 okruh závodu na 10 km

## CENY

- Závodníci obdrží po řádném absolvování závodu funkční sportovní tričko. Při provedení včasné úhrady startovního (do maximálního počtu 200 závodníků).
- Předem přihlášení závodníci obdrží startovní číslo se svým jménem.
- Závodníci obdrží v cíli originální pamětní medaili (do maximálního počtu 200)
- Závodníci, kteří závod dokončí, budou zařazeni do losování tomboly o hodnotné ceny.
- Pro nejlepší jsou připraveny finanční odměny.



# BĚH PRO ZDRAVÍ S RBP

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Přihlašování bude probíhat pouze v den závodu v malém sále v přízemí Národního domu.
- Běh je určen pro všechny věkové kategorie a je nesoutěžní.
- Všichni účastníci obdrží při prezenci startovní kartu, se kterou poběží.
- Všichni účastníci obdrží po doběhu tašku s občerstvením.
- Všechny odevzdané startovní karty budou zařazeny do losování tomboly.

## DÉLKA TRATĚ

1000 m - 1 okruh parkem

## CENY

- Prvních 700 účastníků obdrží při přihlašování tričko závodu
- Losována bude tombola s hodnotnými cenami

# ZÁVODY MLÁDEŽE

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

- U všech kategorií je start i cíl před Národním domem. Pouze pět nejmladších kategorií a běh rodičů s dětmi bude odveden na start, cíl již mají stejný.
- Na startu obdrží všichni závodníci čip, který jim bude připevněn na nohu, a po doběhu jim bude odebrán. Čip se bude vydávat v označeném stanu u startu. **Přístup do stanu a vymezeného prostoru mají pouze závodníci!** U kategorií, které nemají start před Národním domem (2019, 2018, 2017, 2016, 2015), se bude vydávat čip přímo na startu. Nesoutěžní běh rodičů s dětmi se běží bez čipů.

## PŘIHLAŠOVÁNÍ

- **Přihlašování v den závodu.** Bude probíhat ve velkém sále Národního domu. Každý účastník obdrží po zaplacení startovního kartu, kterou čitelně vyplní. Dítě s ní poběží a v cíli mu bude odebrána - slouží rovněž pro losování tomboly.
- **Přihlášky předem.** Zasílají se na e-mail [prihlasky@hornickadesitka.cz](mailto:prihlasky@hornickadesitka.cz). Nutno uvést jméno a příjmení, datum narození, oddíl/školu/obec. Přihlášení předem je nejpozději **do 23. 10. 2024**. Předem přihlášení závodníci obdrží u prezence startovní číslo se svým jménem.
- **Členové atletiky FM.** Členové atletiky TJ Slezan Frýdek-Místek se hlásí na tréninku

## KATEGORIE

**Dívky** roč. 2019, 2018, 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2005/08

**Chlapci** roč. 2019, 2018, 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2005/08

**Rodiče s dětmi 2020 a mladší** - nesoutěžní běh - ocenění budou všichni ihned po doběhu

## DÉLKA TRATÍ

Rodiče s dětmi roč. 2020 a mladší	80 m	- rodiče s dětmi budou odvedeni na start
Děti ročníky 2019, 2018, 2017, 2016, 2015	300 m	- děti budou odvedeny na start
Ostatní kategorie roč. 2014 až 2005	836 m	- 1 okruh parkem

## CENY

- Vítězové obdrží dort, tři nejlepší ve všech kategoriích obdrží medaili při vyhlásování.
- Šest nejlepších ve všech kategoriích obdrží cenu a vítěz navíc tričko závodu
- Předem přihlášení závodníci obdrží startovní číslo se svým jménem.
- Závodníci od 4. do 50. místa v každé kategorii obdrží v cíli pamětní medaili.
- Všichni účastníci obdrží po doběhu tašku s občerstvením.
- Losovány budou tomboly s parádními cenami

# SOUTĚŽ ŠKOL

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Soutěž je vypsána o nejpočetnější výpravu - za každý start jeden bod.
- Účastnit se mohou všechny základní a střední školy.
- Žáci startují v závodech mládeže, u prezence je nutno nahlásit školu, za kterou startují.
- Do soutěže se započítává rovněž start v Běhu pro zdraví.

## CENY

- Školy s nejpočetnější výpravou obdrží sportovní vybavení v hodnotě:  
1.místo 10000 Kč 2.místo 7000 Kč 3.místo 5000 Kč 4.místo 3000 Kč 5.místo 2000 Kč  
Minimální účast pro obdržení vybavení je 50 startů. Při menším počtu se vybavení krátí na polovinu.
- Pro nejpočetnější výpravy je připravena odměna 5 kg - 4 kg - 3 kg - 2 kg - 1 kg bonbónů.

# **STARTOVNÉ**

## **Závody mládeže**

Všechny kategorie - 70 Kč, rodiče s dětmi roč. 2020 a mladší - zdarma.

**Startovné za závody mládeže se hradí až v den závodu u přihlašování!**

## **Běh pro zdraví**

- 100 Kč - tričko s emblémem závodu, dárek od RBP, občerstvení, lístek do tomboly.
- 50 Kč - až po vydání 700 startovních karet - občerstvení, lístek do tomboly.

**Startovné na běh pro zdraví se hradí až v den závodu u přihlašování!**

## **Závod mílařů, závod na 10 km**

- 350 Kč /15 €/ - předem přihlášení závodníci **nad 60 let** (ročníky 1964 a starší)
- 400 Kč - předem přihlášení občané Frýdku-Místku (při prezenci doloží OP)
- 500 Kč /20 €/ - předem přihlášení závodníci
- 600 Kč /25 €/ - přihlášky na místě (rezervováno 50 startovních čísel)

### **Startovné je možno uhradit:**

- z ČR na účet **2301242766/2010**, var.sym. datum narození DDMMRR
- z jiných zemí IBAN CZ6320100000002301242766,  
SWIFT/BIC: FIOBCZPPXXX  
var.sym. datum narození DDMMRR
- osobně na akcích Tělovýchovné jednoty Slezan Frýdek-Místek, z.s.

Při odhlášení závodníka do pátku 27. 9. 2024 se vrací celé startovné! Při odhlášení do pátku 11.10.2024 se vrací polovina startovného. Při pozdějším odhlášení se startovné nevrací! V případě, že se přihlášený závodník nezúčastní závodu z jakéhokoli důvodu, nemá nárok na náhradu startovného.

**Přenos registrace na jiného závodníka se nemožňuje.**

# **OBECNÉ ORGANIZAČNÍ POKYNY**

- **Parkoviště.** Parkujte pouze na parkovištích !! V blízkém okolí je jich dostatek a příchod do 10 minut pěšky! Ulice 8. pěšího pluku, J. V. Sládka, u kina P.Bezruče, parkoviště u OC Frýda, u haly Polárka, parkoviště pod nadjezdem atd.
- **Silniční provoz je zastaven.** Přesto dbejte pravidel silničního provozu. Každý běží na vlastní nebezpečí.
- **Šatny a sprchy.** Jsou připraveny ve střední škole POJFM, cca 200 m od startu. Následně je možno věci odložit bezplatně v hlídáných šatnách Národního domu. Nenechávejte věci nikde jinde, kromě hlídáných šaten.
- **Zdravotní stav.** Za zdravotní stav účastníků zodpovídá vysílající oddíl, případně každý závodník osobně. U dětí mladších patnácti let pak rodiče. Přihlášením závodník současně prohlašuje, že mu jeho zdravotní stav nebrání absolvovat závod.
- **Prohlášení.** Přihlášením k závodu dává účastník souhlas se zpracováním osobních údajů za účelem evidence, zpracování výsledků, se zveřejňováním fotografií ze závodu.
- **Výsledky.** Budou zveřejněny na stránkách závodu [www.hornickadesitka.cz](http://www.hornickadesitka.cz) a dále na stránkách [www.atletikafm.cz](http://www.atletikafm.cz) a [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz)
- **Vyhlášení vítězů.** Pět nejmladších kategorií dětí bude vyhlášeno po jejich doběhu v 10.30 hodin. Všechny ostatní kategorie budou vyhlášeny ve velkém sále Národního domu ve stanovených časech. Veškeré ceny je při vyhlášení nutno převzít osobně!!

# ☞ ČASOVÝ POŘAD ☞

## 8.30 Zahájení prezence v Národním domě v Místku

Prezence pro všechny kategorie končí 15 minut před startem příslušné kategorie

9.30	Start rodičů s dětmi	2020 a mladší	80 m
9.40	Start dětí ročník	2019 /bez doprovodu/	300 m
9.50	Start dětí ročník	2018	300 m
10.00	Start dětí ročník	2017	300 m
10.10	Start dětí ročník	2016	300 m
10.20	Start dětí ročník	2015	300 m
10.30	Start Běhu Školy života		150 m

## 10.35 Vyhlášení vítězů závodů dětí 2019, 2018, 2017, 2016, 2015,

**losování tomboly** pro tyto kategorie !

11.00	Start dětí ročník	2014	836 m
11.15	Start dětí ročník	2013	836 m
11.30	Start dětí ročník	2012	836 m
11.45	Start dětí ročník	2011	836 m
12.00	Start dětí ročník	2010	836 m
12.10	Start dětí ročník	2009	836 m
12.20	Start dorostu, juniorů	2005/2008	836 m

## 12.40 Start Běhu pro zdraví 1000 m

## 13.00 Vyhlášení vítězů závodů mládeže 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2005-08, vyhlášení soutěže škol, losování tomboly mládeže a tomboly Běhu pro zdraví

## 14.00 Start závodu mílařů 3333 m

## 14.30 Start závodu mužů a žen na 10 km 10000 m

## 15.40 Vyhlášení vítězů závodu mílařů, závodu na 10 km a losování tombol

# ☞ DĚTSKÝ PROGRAM ☞



Pro dětské účastníky proběhne v předsálí Národního domu doplňkový zábavný program. Zajišťuje ho Skalka Family park Ostrava a připraveny budou různé hry a soutěže, malování na obličej atd.

