

Pozvánka na akci + její propozice

AŽ NA DNO

20. ročník akce inspirované rychlými přesuny indiánů
a propagující pohyb vlastní silou

Čtyřiaadvacetihodinovka

v běhu, chůzi či plazení

jako podpora a propagace
nejlepšího a (*k přírodě*) šetrného
způsobu dopravy



se uskuteční

13. – 15. 9. 2019

v klubovně oddílu Kajky

Hostivice

a v jejím širokém-dalekém okolí



Pořadatel

ZO ČSOP Hostivice

(11/02. základní organizace Českého svazu ochránců přírody)

Jak se přihlásit

Přihlásit se (a případně i odhlásit) je možné na některém z níže uvedených kontaktů, přičemž k přihlášení stačí uvedení jména, adresy, operativního spojení (e-mail, telefon, ...). Přihlásit se je možné i na místě, avšak kapacita je omezena počtem 120 lidí. Přednost dostanou předběžně přihlášení. Před startem všichni účastníci vyplní podrobnější přihlášku s prohlášením, že se akce účastní na vlastní riziko.

Zápis a prezentace účastníků

Na startu u domu dětí, Pionýrů 54, Hostivice, v pátek 13. 9. 2019 od 17:00 hod do 20:30 hod.

Start

V pátek 13. 9. 2019 ve 21:00 hod.

Ukončení

V sobotu 14. 9. 2018 ve 21:00 hod. Po té vyhlášení výsledků a předání pamětních listů. Počítá se s přenocováním účastníků do neděle.

Podmínky

Účastníci startují na vlastní riziko (to potvrdí svým podpisem při prezentaci), účastníci do 18 let se musí prokázat písemným souhlasem rodičů.

Startovné

Startovné se nevybírám.

Pořadatel zajišťuje

- ✓ vytýčení okruhů pro chodce a běžce s různým povrchem a různou délkou (cca od 2 km do několika desítek km, bude upřesněno)
- ✓ pitnou vodu a čaj na základně po celou dobu akce
- ✓ venkovní ohniště, přístup do kuchyňky a na WC
- ✓ prostor pro postavení stanů
- ✓ přítomnost osobního auta pro nouzové situace
- ✓ nouzové ubytování pro prochlazené na podlaze v místnosti
- ✓ předání pamětního listu s dosaženým výkonem, zaslání výsledkové listiny a snad i něco navíc...

S sebou

Stan, vybavení na přespaní ve stanu, mapu (např. KČT č. 36), baterku, reflexní prvky (nejlépe reflexní vestu), jídlo a ostatní dle uvážení.

Kontakty a bližší informace

ZO ČSOP Hostivice
Jiří Kučera, tel. 724 209 973, jiri_kucera@atlas.cz

Informace o akci jsou zveřejněny na webu: www.csophostivice.cz/aznadno

Více o akci

Celá akce začala v roce 1997 ve Vraném nad Vltavou. Hned od druhého ročníku byla přesunuta do Volduch u Rokycan. Několik dalších ročníků proběhlo opět ve Vraném nad Vltavou. V posledních letech se akce navrátila do Volduch a letos poprvé probíhá v Hostivici,

Start a cíl okruhů, stejně jako místo pro stany, bude u klubovny oddílu Kajky – domu dětí, Pionýrů 54, Hostivice.

Do Hostivice se dá dostat vlakem z Prahy Buben Vltavské (metro C), Dejvic nebo Veleslavína (metro A), dále z Prahy hl. n. (metro C) a Smíchov severní nástupiště (metro B), z Kladna, z Rudné u Prahy či ze Středokluk. Autobusy jezdí z Prahy ze Zličína (metro B, autobusy PID), z Motola (metro A, autobusy PID) a z Hradčanské (metro A, mimo PID).

Akce se koná za každého počasí. Harmonogram a taktiku si určuje každý účastník dle svých sil, schopností a zkušeností, stravovací a pitný režim taktéž.

Právě proto je třeba nepodcenit a předem promyslet obutí a oblečení do různého počasí i jídlo a pití na dobu akce!

Účastník má právo využívat čas během akce dle svého uvážení – může relaxovat či se pohybovat po trase během, chůzí či plazením. Jakýkoli dopravní prostředek je zakázán.

Vytýčeno bude několik okruhů různých délek. Okruhy budou vedeny tak, aby představily bližší i vzdálenější krajinu v okolí Hostivice. Trasy nemají výraznější převýšení. Okruhy vedou po cestách s různým povrchem. Účastník ohlásí u startu odchod na vybraný okruh a poté návrat, absolvovaný okruh mu bude zaznamenán. Poslední hodinu bude nabídka okruhů omezena. Pokud účastník nestihne dokončit okruh před ukončením akce, nebude se mu tento okruh (ani jeho část) započítávat do celkového výkonu.

Budova klubovny bude vyhrazena především pro organizaci, vaření, uložení organizátorů apod. Prostor uvnitř je malý, nedá se počítat s možností přespát v klubovně. Zázemí bude k dispozici až do neděle, není třeba odjíždět hned po vyhlášení výsledků.

Dosavadní nejlepší výkony

- muži 140,54 km (Michal Slavík)
- ženy 120,10 km (Bára Češpivová – Hostivice)
- štafeta – 267 km

Akce je ale považována za oslavu pohybu, ne za závod.

Drobné rady na závěr

Na akci se může hodit spousta dalších věcí, např. malý batůžek na jídlo a pití na delší okruhy, blikačka zdůrazňující v noci pohyb chodce po silnici, některým osamělým chodcům se osvědčil nějaký přehrávač hudby. Náplasti na puchýře a otláčeniny budou na základně, ale mohou se hodit i v terénu.

Většina nováčků bývá ze svého výkonu zklamána, ale o tom to také trochu je – poznat, jaká je fyzická a jaká psychická odolnost organismu.

Akce je vhodná i pro děti. Mohou například ujít několik kilometrů z večera, poté se vyspat a druhý den pokračovat podle svých sil fyzických i psychických. Nebo začít až v sobotu ráno.

Na druhou stranu – pokud chtějí starší účastníci dosáhnout kvalitního výkonu, měli by zapomenout na to, že budou spát.

Těšíme se na Vás!

