

Pozvánka na akci + její propozice

# AŽ NA DNO

21. 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

**11. – 12. 9. 2020**

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. 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 11. 9. 2020 od 18:00 hod do 20:30 hod.

### **Start**

V pátek 11. 9. 2020 ve 21:00 hod.

### **Ukončení**

V sobotu 12. 9. 2020 ve 21:00 hod. Po té vyhlášení výsledků a předání pamětních listů. Účastníci případně mohou přenocovat do neděle, ale určitě je lepší po akci dospávat doma ve vlastní posteli.

### **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 nevybírá.

### **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 a zaslání výsledkové listiny

### **S sebou**

Stan, vybavení na přespání 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](mailto:jiri_kucera@atlas.cz)

Informace o akci jsou zveřejněny na webu: [www.csophostivice.cz/aznadno](http://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 podruhé 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 Masarykova nádraží (metro B), 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 přespat 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!

