

NOMENRUN 2023

Nové Město na Moravě – Studnice – Velké Janovice – Vír
– Štěpánov – Smrček – Habří – Borovník – Velká Bíteš

Poběž

a zažij ...



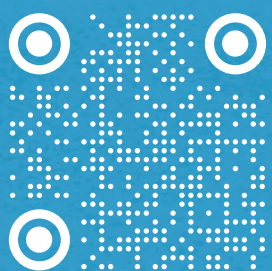
PROPOZICE

www.nomenrun.cz

TOP4RUNNING
GO FASTER. TOGETHER.

asics
sound mind, sound body

Zaběhni si pro slevu
20 % na všechny
produkty Asics na
www.top4running.cz
a zadej kód:
"NOMEN20"



WWW.TOP4RUNNING.CZ

OBSAH

| | |
|---|---|
| OBSAH | 1 |
| ÚVOD | 3 |
| PROPOZICE NoMen Run 2023 | 5 |
| PRAVIDLA..... | 5 |
| POVINNÁ VÝBAVA..... | 6 |
| POKYNY a DOPORUČENÍ | 6 |
| Pořadí běžkyň a jejich označení | 6 |
| Bezpečnost na trati..... | 6 |
| Sluchátka a poslech muziky | 6 |
| Zranění běžkyň..... | 6 |
| Měření času..... | 6 |
| Předávkové místo | 6 |
| Nahlášené časy týmů..... | 6 |
| Rychlejší tým | 6 |
| Auta/Parkování aut..... | 7 |
| Úseky, kam nesmějí vjíždět auta | 7 |
| Podpora běžkyň na trati..... | 7 |
| Značení trasy | 7 |
| Nahlášení situace na trase / Nahlášení zničeného značení..... | 7 |
| PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU | 8 |
| KONTAKTY..... | 9 |



DOPLNĚK STRAVY



Sáčky

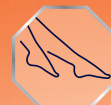


Tablety



Šumivé tablety

Pomáhá proti křečím



po únavě



při spánku



při tréninku

MUSCOAKTIV

STOP KŘEČÍM

- Draslík** – přispívá k normální funkci nervového systému k normální funkci svalů
- Vitamin E** – přispívá k ochraně buněk před oxidačním stresem
- Vitamin B6** – přispívá k normální funkci imunitního systému a regulaci hormonální aktivity
- Hořčík** – přispívá ke zmírnění únavy a vyčerpání

K dostání v lékárnách a lékárenských eshopec

DR.THEISS
Česká republika

KOMFORT BEZ OBAV A VŽDY



sebamed Intimní mycí emulze bez mýdla pro jemnou každodenní hygienu intimních partií s pH 3,8, které podporuje přirozenou rovnováhu mikroflóry. Poskytuje efektivní zklidnění a antibakteriální účinky díky alfa bisabololu obsaženému v heřmánku. Součástí složení je zvlhčující aloe barbadensis, přírodní mycí tensidový komplex a speciální formule pro každodenní hygienu citlivých intimních míst. Při pravidelném používání chrání před patogenními mikroorganismy a podrážděním.

Vhodné i pro použití během menstruace.



WWW.SEBAMED.CZ

sebamedcz

sebamed CZ

ÚVOD

Holky naše milé,
v ruce držíte propozice k dámské štafetě NoMen Run, kterou jsme pro vás připravily na sobotu 22. 4. 2023. Je to už osmý ročník unikátního závodu jen pro holky. Na start se postavíte ráno ve Vysočina Aréně a odpoledne vás budeme čekat na tartanu vedle ZŠ Sadová ve Velké Bíteši.

Tento dokument shrnuje vše, co budete k závodu potřebovat. Najdete tady informace k trase, která se nám na 88 kilometrech klikatí Vysočinou a kouskem Jihomoravského kraje. Každý úsek jsme dopodrobna popsaly jak pro běžkyni, tak pro zbytek jejího týmu, který se bude z předávky na předávku přesunovat autem. Přidaly jsme i potřebné kontakty na organizátory, naše doporučení k běhu, výňatky z pravidel závodu. Kompletní pravidla jsou k dispozici na webu nomenrun.cz.

Poběžíte krásnou přírodou a bude se vám to líbit! :-). Trasu vedeme přes státní, obecní i soukromé pozemky, navíc v ochranném pásmu vodní nádrže Vír. Máme všechna potřebná povolení. Abychom i v dalších letech mohly závod pořádat, prosíme vás o klidný průběh těmito místy, úctu k přírodě a jejímu okolí.

Běžíte za provozu, dávejte na sebe pozor a buďte prosím vidět. Respektujte pokyny organizátorů, když to půjde, přidejte a když to nepůjde, myslete na to, že zdraví je na prvním místě.

My Vysočinu milujeme a věříme, že po absolvování našeho závodu si ji zamilujete i vy. Je to krásná část naší země. Těší nás, že vám můžeme představit i místa, která v turistických průvodcích nenajdete.

Přejeme vám, ať si závod užijete, utužíte partu, vyhecujete se k dobrému výkonu a na konci dne se usmíváte. My se snažíme organizačně vše vyladit tak, aby se vám NoMen Run líbil.

Ať se vám dobře běží!

NMR Bossky



PROPOZICE NoMen Run 2023

Termín: Sobota 22. dubna 2023

Detail

- ženský štafetový běh na 88 km
- tým maximálně 4 běžkyň
- 8 úseků, 7 pevně daných předávek

Start: Nové Město na Moravě, postupný start, 6.00 první týmy

Cíl: Velká Biteš, ZŠ Sadová, v odpoledních hodinách

PRAVIDLA

- trasa závodu je rozdělena do 8 úseků dlouhých 8–13 km
- běhu se účastní maximálně čtyřčlenné ženské týmy
- věk běžkyň min. 18 let (od 15 let s písemným souhlasem rodičů)
- tým musí mít kapitána/kapitánku – ten/ta může být i neběžící
- trasu závodu běží tým štafetovým způsobem
- pořadí a čas startu týmu určí organizátor
- každá členka týmu musí uběhnout minimálně 1 úsek, úseky jedné běžkyň nesmí následovat hned po sobě, toto je možné pouze v případě jedné, či dvou běžkyň v týmu
- pořadí běžkyň určí kapitán/kapitánka týmu v registraci, střídání běžkyň nemusí být pravidelné
- běžkyň na svém úseku nese štafetový kolík, který na konci svého úseku, na místě, které určí organizátor (dále jen „předávkové místo“), za přítomnosti organizátora, předá běžkyň následujícího úseku
- časomíra se zastaví, jakmile běžkyň posledního úseku proběhne cílem
- každá běžkyň musí svůj úsek zdolat samostatně, bez jakékoliv pomoci jiné osoby, dopravního či jiného prostředku
- pokud se běžkyň zraní a nemůže pokračovat v závodu, nahradí ji v místě zranění jiná běžkyň týmu, zraněná běžkyň se už nemůže do závodu vrátit
- pokud běžkyň se seběhne z trasy určené organizátory, musí se vrátit na místo, kde trať opustila, a může pokračovat v běhu
- závod proběhne za normálního provozu, proto musí být dodržována Pravidla silničního provozu – tj. zákon [361/2000 Sb. – Zákon o silničním provozu viz str. 8](#)
- běžkyň na trase musí mít na sobě reflexní prvky, aby byly za všech okolností dostatečně vidět pro ostatní účastníky provozu
- zdržení na trase způsobená běžným provozem nebudou od výsledného času odečtena
- povoleno je jedno auto na tým sloužící k přesunu ostatních – neběžících – členek týmu mezi předávkovými místy
- závodnice nesmějí během závodu požívat alkohol a jiné psychotropní látky
- organizátor nezodpovídá za škody vzniklé závodnicím ani jimi způsobené
- organizátor není odpovědný za jakoukoli škodu na majetku nebo jinou újmu vzniklou účastí na závodu nebo jeho sledováním
- organizátor si vyhrazuje právo kdykoli závod zastavit nebo reagovat na nepředvídatelné situace, aby zajistil bezpečnost všech závodníků (náhlá prudká změna počasí, bouřka, vichřice, větrný polom, apod.)
- organizátor si vyhrazuje právo na změnu pravidel či termínu
- přihlášením do závodu souhlasíte s jeho pravidly a zavazujete se pravidla a pokyny dodržovat
- startovné je konečné a po zaplacení nevratné



Pamatujte na svůj zdravotní stav, závodíte na vlastní nebezpečí.



POVINNÁ VÝBAVA

oblečení s reflexními prvky
nabitý telefon
propozice úseků
jídlo, pití
lékárnička

POKYNY a DOPORUČENÍ

Pořadí běžkyň a jejich označení

Běžkyňe běží v pořadí, které před startem v on-line registraci určila kapitánka/kapitán.
Při absolvování svého úseku musí být běžkyňe viditelně označena svým startovním číslem – číslo musí být připevněno vepředu na hrudi/břiše na nejsvrchnější vrstvě oblečení. Startovní číslo bude součástí startovního balíčku.

Bezpečnost na trati

Závod se běží za plného provozu, běžkyňe musí dodržovat pravidla silničního provozu, viz podrobně str. 8, musí být viditelné pro ostatní účastníky silničního provozu.

Sluchátka a poslech muziky

Běžkyňe budou účastníky silničního provozu, proto doporučujeme, aby nepoužívaly MP3 přehrávače a telefony pro poslech muziky. Musí slyšet pokyny organizátorů a musí být schopné rozpoznat zvuky ve svém okolí.

Zranění běžkyňe

Pokud se běžkyňe zraní, nahradí ji v místě zranění jiná běžkyňe z týmu. Pořadí dalších se také posouvá. V případě potřeby kontaktujte naši zdravotní asistenci **+420 777 554 324**. v případě vážného zranění volejte prosím rovnou záchrannou službu **155**.
Případné vážnější zranění prosím také okamžitě nahláste i organizátorovi závodu na telefonní číslo **+420 776 559 233**.

Měření rychlosti

Běžkyňe má povinnost se dostavit k nahlášení průběhu předávky k organizátorovi.

Neoprenový náramek s čipem je nutné v cíli odevzdat zpět organizátorům. Náhrada za ztrátu náramku činí 500 Kč.

Předávkové místo

Předávkové místo je místo, u něhož si dvě běžkyňe jednoho týmu předají štafetový náramek za přítomnosti organizátora.

Navigace při závodu

Za navigaci běžkyňe na trase je odpovědný tým. Úseky budou značeny. Pokud běžkyňe zabloudí, musí se vrátit na místo, kde z trasy seběhla, a dokončit svůj úsek po dané trase.

Nahlášené časy týmů

Při registraci na závod kapitán/kapitánka uvádí časy jednotlivých běžkyň na 10 km. Slouží nám ke stanovení startu jednotlivých týmů a celkové logistiky závodu a předávek.

Rychlejší tým

I přes naši snahu se může stát, že některý tým bude rychlejší. Potom hrozí, že na další předávku doběhne běžkyně dříve, než pro ni bude zřízena. v takovém případě budeme tento tým muset na některé z předávek zastavit na čas nezbytně nutný pro přípravu trasy před první běžkyní. Toto zdržení týmu od celkového času odečteme.

Auta/Parkování aut

Vozidlo týmu musí být viditelně – za předním sklem – označeno číslem, které bude součástí startovního balíčku.

Řidič týmového vozidla nemusí být členem týmu.

Týmová vozidla mají na parkovištích nebo místech určených pro parkování přednost. Pokud nebude dostatek prostoru pro označená týmová vozidla, mohou být neoznačená vozidla z předávek vykázána. Neoznačená vozidla mohou parkovat kdekoli, nesmí však bránit silničnímu provozu a musí se řídit dopravním značením.

Úseky, kam auta nesmějí vjíždět

Na trase jsou úseky, kam auta vjíždět nesmějí (lesy, základy vjezdu), nebo ani fyzicky nemohou (pro auta nedostupná místa – pěšiny, turistické trasy, cyklostezky). Popisy k jednotlivým úsekům obsahují instrukce, jak se dostat na další předávkové místo, a také vzdálenost a pravděpodobný čas, který tento přejezd zabere.

Podpora běžkyně na trati

Svou běžkyni smí tým povzbuzovat (občerstvovat) i v průběhu jejího úseku. Je však potřeba zvolit místo, které bude bezpečné a kde tím neomezíte dopravu. Při vystupování z aut je nutné použít reflexní vesty.

Značení trasy

Jak jsme uvedli výše, běžkyni na trase naviguje její tým. Trasa bude také značena – šipky růžovým reflexním sprejem, šipky na stromech, sloupech, růžovo-bílé NMR pásky.



Nahlášení situace na trase / Nahlášení zničeného značení

Prosíme, pokud narazíte na poničené/strhané značení, dejte nám o tom vědět SMS zprávou po dokončení úseku +420 608 975 931 (specifikujte, prosím, konkrétní místo). Pokud na trase vznikne situace, která zamezuje průběhu závodu tímto místem, prosím, neprodleně volejte +420 608 975 931.

PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU

Podle platného zákona číslo 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích:
Účastník provozu na pozemních komunikacích je každý, kdo se přímým způsobem účastní provozu na pozemních komunikacích.

CHODEC/BĚŽEC

- musí užívat především chodníku nebo stezky pro chodce,
- kde není chodník, chodí se po levé krajnici,
- chodci smějí jít po krajnici nebo při okraji vozovky nejvýše dva vedle sebe,
- při snížené viditelnosti, zvýšeném provozu na komunikaci nebo na nebezpečných úsecích smějí jít chodci pouze za sebou,
- je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí chodec ohrozit cyklistu jedoucího po stezce,
- je-li blíže než 50 m křižovatka s řízeným provozem, přechod pro chodce, místo pro přecházení vozovky, nadchod nebo podchod vyznačený dopravní značkou, musí chodec přecházet jen na těchto místech,
- na přechodu pro chodce se chodí vpravo,
- mimo přechod pro chodce je dovoleno přecházet vozovku jen kolmo k její ose,
- před vstupem na vozovku se chodec musí přesvědčit, zdali může vozovku přejít, aniž by ohrozil sebe i ostatní účastníky provozu,
- chodec smí přecházet vozovku, jen pokud s ohledem na vzdálenost a rychlost jízdy přijíždějících vozidel nedonutí řidiče k náhlé změně směru nebo rychlosti jízdy,
- pokud vstoupí chodec na přechod pro chodce nebo na vozovku, nesmí se tam bezdůvodně zastavovat nebo zdržovat,
- chodec nesmí vstupovat na přechod pro chodce nebo na vozovku, přijíždějí-li vozidla s právem přednostní jízdy, nachází-li se na přechodu nebo na vozovce, musí neprodleně uvolnit prostor pro projetí vozidel,
- chodec nesmí vstupovat na přechod pro chodce nebo na vozovku bezprostředně před blížícím se vozidlem,
- chodec nesmí překonávat zábradlí nebo jiné zábrany na vozovce,
- u železničního přejezdu si musí chodec počínat zvláště opatrně, musí se přesvědčit, zda může přejezd bezpečně přejít.

KONTAKTY

| | | |
|-----------------------|------------------------|------------------|
| Květa Látalová | hl. organizátor závodu | +420 608 969 640 |
| Jana Továrková | organizátor závodu | +420 776 559 233 |

VOLEJTE, POKUD MÁTE PROBLÉM v TÝMU: ZRANĚNÍ BĚŽKYNĚ, KTERÉ VYŽADUJE NAHRAZENÍ BĚŽKYNÍ NÁSLEDUJÍCÍ. PŘI Odstoupení ZE ZÁVODU.

| | | |
|---------------------------|----------------------|------------------|
| Petr Látal | technická část trasy | +420 608 975 931 |
| Vendula Holešovská | technická část trasy | +420 776 020 554 |

VOLEJTE, POKUD ZJISTÍTE PROBLÉM NA TRATI – PŘEKÁŽKA, STRHANÉ ZNAČENÍ, NECHTĚNÉ PŘEZNAČENÍ SMĚRU, PROBLÉM NA PŘEDÁVCE APOD.

| | | |
|-----------------------------------|--|------------------|
| Zdravotní asistence závodu | | +420 777 554 324 |
|-----------------------------------|--|------------------|

VOLEJTE, POKUD JE POTŘEBA OŠETŘIT LEHČÍ ZRANĚNÍ.

| | | |
|----------------------|-----------------|--|
| Eva Ondrůjová | PR, foto z běhu | +420 777 471 158 – iMessage + WhatsApp |
|----------------------|-----------------|--|

eondrujova@gmail.com

POSÍLEJTE PROSÍM PRŮBĚŽNĚ FOTKY, BUDEME JE UMISŤOVAT ON-LINE NA FB, INSTAGRAM NMR. V INSTA STORIES POUŽIJTE #NOMENRUN, NEBO OZNAČTE @NOMENRUN A MY VAŠE SNÍMKY NASDÍLÍME.

SOS kontakty:

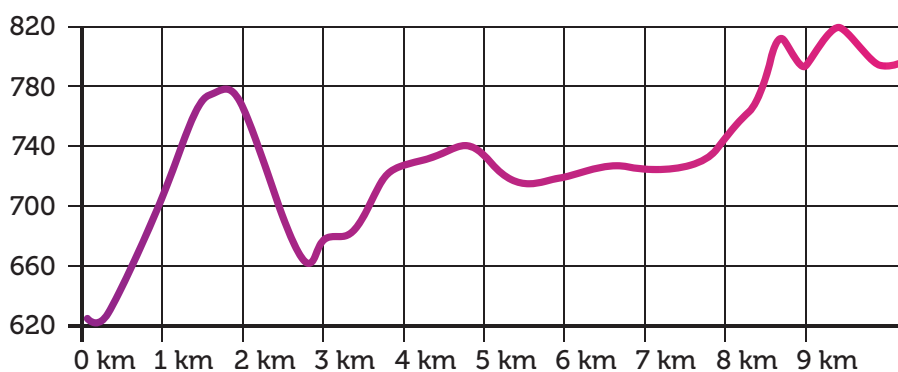
| | |
|------------------------------|-----|
| Záchranná služba | 155 |
| Policie | 158 |
| Integrovaný záchranný systém | 112 |

Poběž

úsek 1

a zažij ...

| | | | |
|---------------|---|----------------------|---|
| Start | Nové Město na Moravě, Vysočina aréna / 49.5781747N, 16.0524242E | | |
| Cíl | Studnice, Chata Studnice / 49.6053261N, 16.0921422E | | |
| Trasa běžkyňě | Od hotelu SKI po modré TZ směr Vlachovice, po asi 1 km odpojení doprava na zpevněnou cestu, u přístřešku lehce doleva na zelený singletrack. Po 600 m doleva napojení na modrou běžkařskou značku směr Pod Ochozou (přeběh potůčku, náročnější terén). Doleva na zelenou TZ, přes rozcestí Rokytenská k rozcestí Nad Medlovem. Doprava na červenou běžkařskou značku – lesem. Po 500 m prudce doleva na zpevněnou lesní cestu. Po asi 1,4 km vpravo na silnici, po 300 m doleva na zpevněnou lesní cestu. Po 1 km doprava na modrou TZ (kámen jako mostek), lesem do kopce na Pasecká skála, vyhlídka. Pokračuj rovně po zelené TZ směr Studnice (po 300 m přeběh silnice 354). | | |
| Trasa auta | Od hotelu Ski vpravo směr Vlachovice, 300 m za Vlachovicemi doprava (bez označení), Rokytno – na křižovatce u zrcadel doleva na silnici č. 354, po 1 km doprava na Studnice. Ve Studnici rovně až k předávce. 8,4 km, 12 min. | | |
| Délka | 9,3 km | Náročnost (1–5 max.) | 4 |
| Povrch | 20 % zpevněná cesta a asfalt, 80 % terén a lesní cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 626 m

Maximální nadmořská výška: 807 m

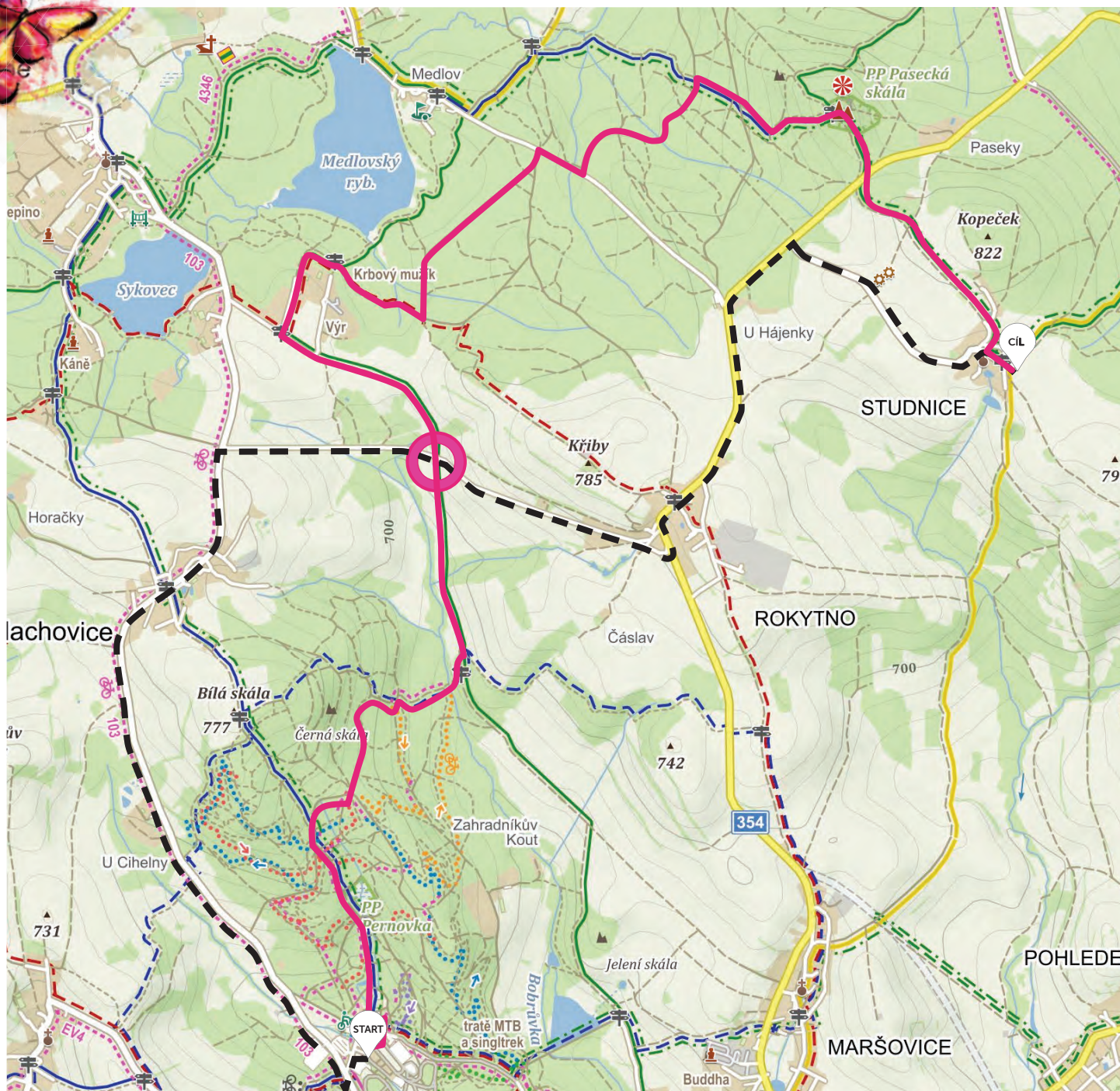
Počáteční nadmořská výška: 626 m

Koncová nadmořská výška: 786 m






Stoupání: 266 m

Klesání: 100 m





Legenda

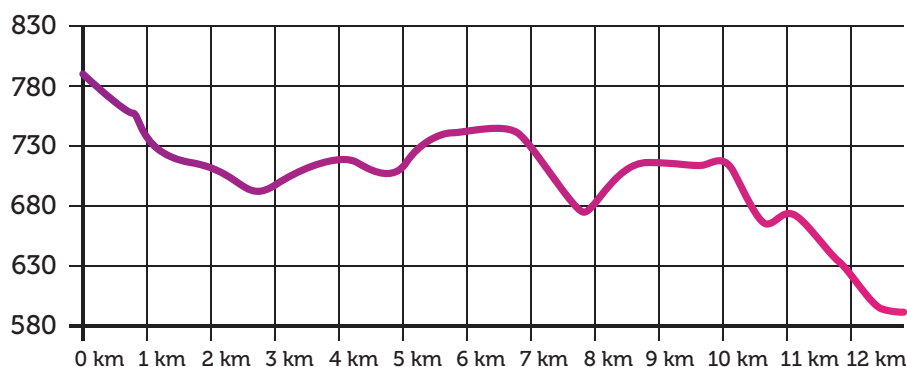
-  
-  
-  **FAN zone**

Poběž

úsek 2

a zažij ...

| | | | |
|---------------|---|----------------------|---|
| Start | Studnice, Chata Studnice / 49.6052744N, 16.0920056E | | |
| Cíl | Velké Janovice, kaplička / 49.5872325N, 16.2222819E | | |
| Trasa běžkyňě | Po zelené TZ na rozcestí Pod Studnicemi. Doprava na cyklo č.1. Po 3 km přeběh silnice č. 360 rovně na zpevněnou cestu. Po 1,8 km mírně doleva na lesní cestu, za lesem po polní cestě směr Lísek. v Lísku přeběh silnice a po asfaltce a polní cestě do Velkých Janovic, předávka u kapličky. | | |
| Trasa auta | Ze Studnice na Nové Město na Moravě (Rokytno, Maršovice). V Novém Městě pořád po hlavní, u Billy doleva směr Bystřice nad Pernštejnem (Olešná, Divišov, Rovné). Na začátku Bystřice vlevo na Polička a Jimramov. Cca 1 km za Písečné doleva na Velké Janovice. 29 km, cca 32 min. | | |
| Délka | 11,8 km | Náročnost (1–5 max.) | 2 |
| Povrch | 40 % asfalt, 60 % lesní, polní a zpevněné cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 580 m

Maximální nadmořská výška: 786 m

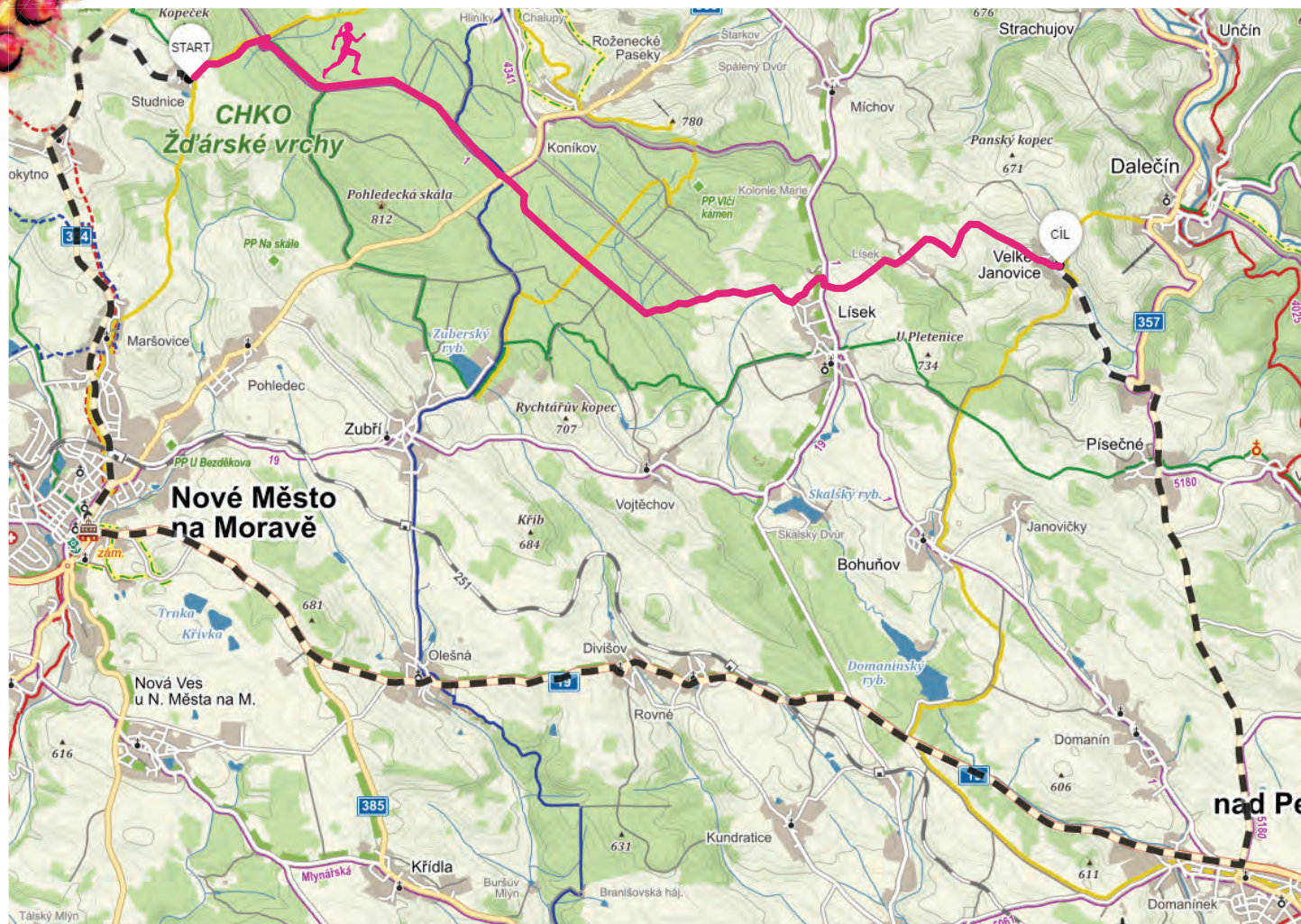
Počáteční nadmořská výška: 786 m

Koncová nadmořská výška: 580 m

Stoupání: 119 m

Klesání: 328 m





Legenda

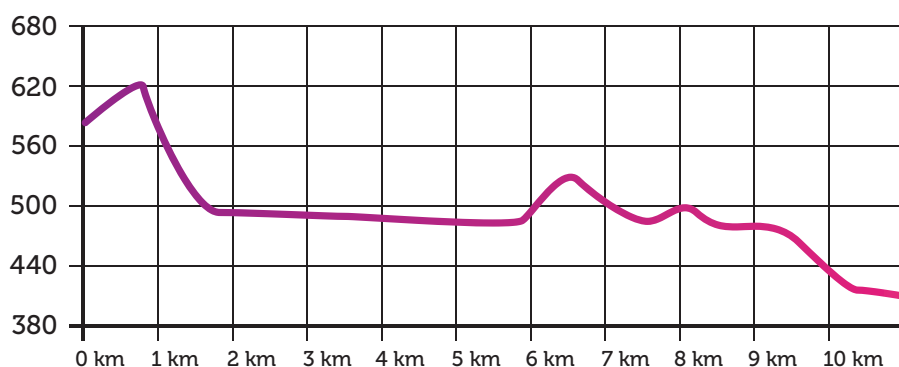


Poběž

úsek 3

a zažij ...

| | | | |
|---------------|---|----------------------|-----|
| Start | Velké Janovice, kaplička / 49.5872325N, 16.2222819E | | |
| Cíl | Vír, Obecní úřad / 49.5579108N, 16.3140081E | | |
| Trasa běžkyňě | Z Velkých Janovic po žluté TZ do Dalečína (200 m po silnici II. tř. č. 357). Na rozcestí Dalečín vpravo na cyklo 4025, po 550 m vpravo na naučnou stezku směr Vír, předávka u obecního úřadu. | | |
| Trasa auta | Z Velkých Janovic zpět do Bystřice nad Pernštejnem. v Bystřici doleva směr Štěpánov. Na konci města doleva směr Vír. Ve Víru doleva přes mostek k OÚ (dřevěný ukazatel). 15,9 km, 20 min. | | |
| Délka | 11,5 km | Náročnost (1–5 max.) | 2–3 |
| Povrch | 80 % asfalt, 20 % terén | | |



Minimální nadmořská výška: 397 m

Maximální nadmořská výška: 626 m

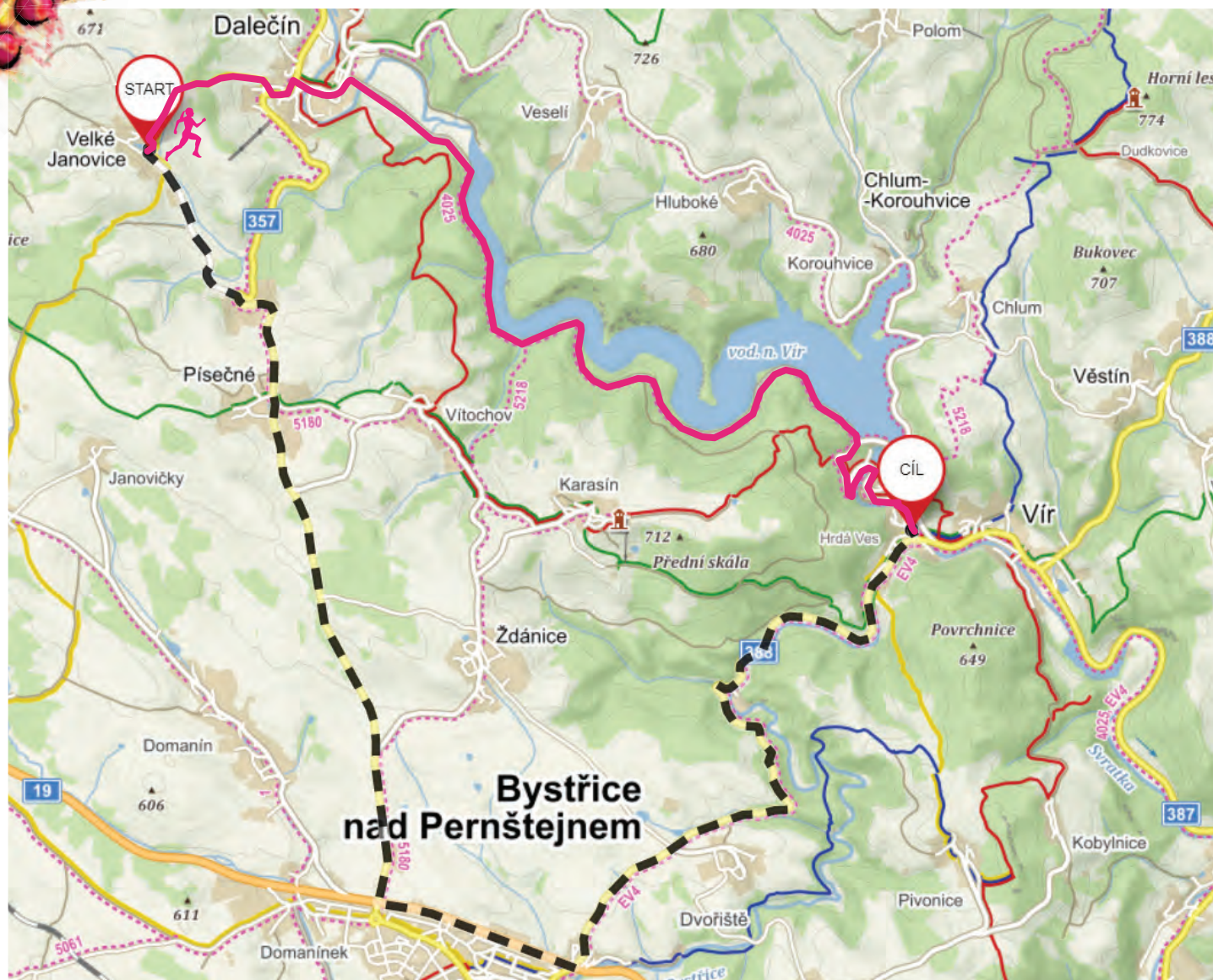
Počáteční nadmořská výška: 580 m

Koncová nadmořská výška: 397 m

Stoupání: 185 m

Klesání: 363 m





Legenda

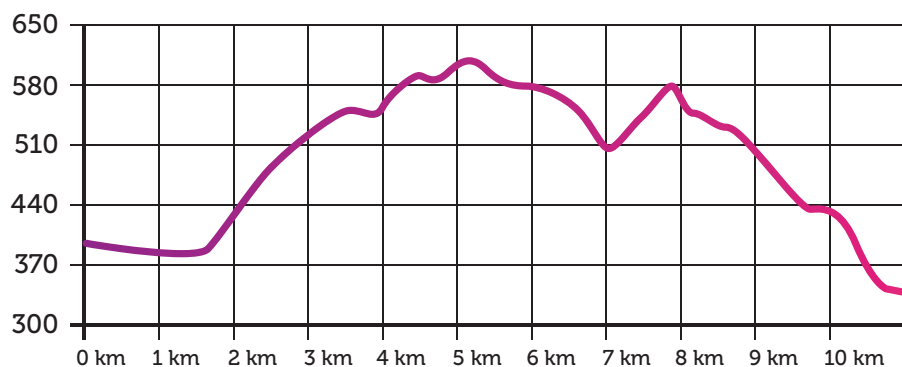


Poběž

úsek 4

a zažij ...

| | | | |
|-------------|---|----------------------|-----|
| Start | Vír, Obecní úřad / 49.5579108N, 16.3140081E | | |
| Cíl | Štěpánov nad Svratkou, koupaliště / 49.4990281N, 16.3354494E | | |
| Trasa běžky | Z Víru po červené TZ (asi 500 m mimo TZ), výběh Kobylnice, seběh z červené TZ pokračuj rovně po silnici směr Lesoňovice, před Lesoňovicemi vlevo na polní cestu POZOR! přeběh silnice č. 19, dále po polní cestě rovně, na vrcholu doleva kolem lesa, chaty a za rybníčkem odboč vlevo do lesa na žlutou TZ. Po ní do Kozlova a Štěpánova. Ve Štěpánově u hřbitova na červenou TZ a 200 m za modrým mostem seběhni z TZ doleva na předávku na koupališti. | | |
| Trasa auta | Z Víru po silnici č. 378 do Štěpánova (Koroužné, Švařec). Ve Štěpánově doprava a hned doleva směr Prostějov (na silnici č.19), po 300 m doprava do obce (neznačená odbočka) ke koupališti. 9,5 km, cca 13 minut. | | |
| Délka | 11,7 km | Náročnost (1–5 max.) | 4–5 |
| Povrch | 45 % asfalt, 55 % terén a lesní cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 341 m

Maximální nadmořská výška: 614 m

Počáteční nadmořská výška: 397 m

Koncová nadmořská výška: 341 m

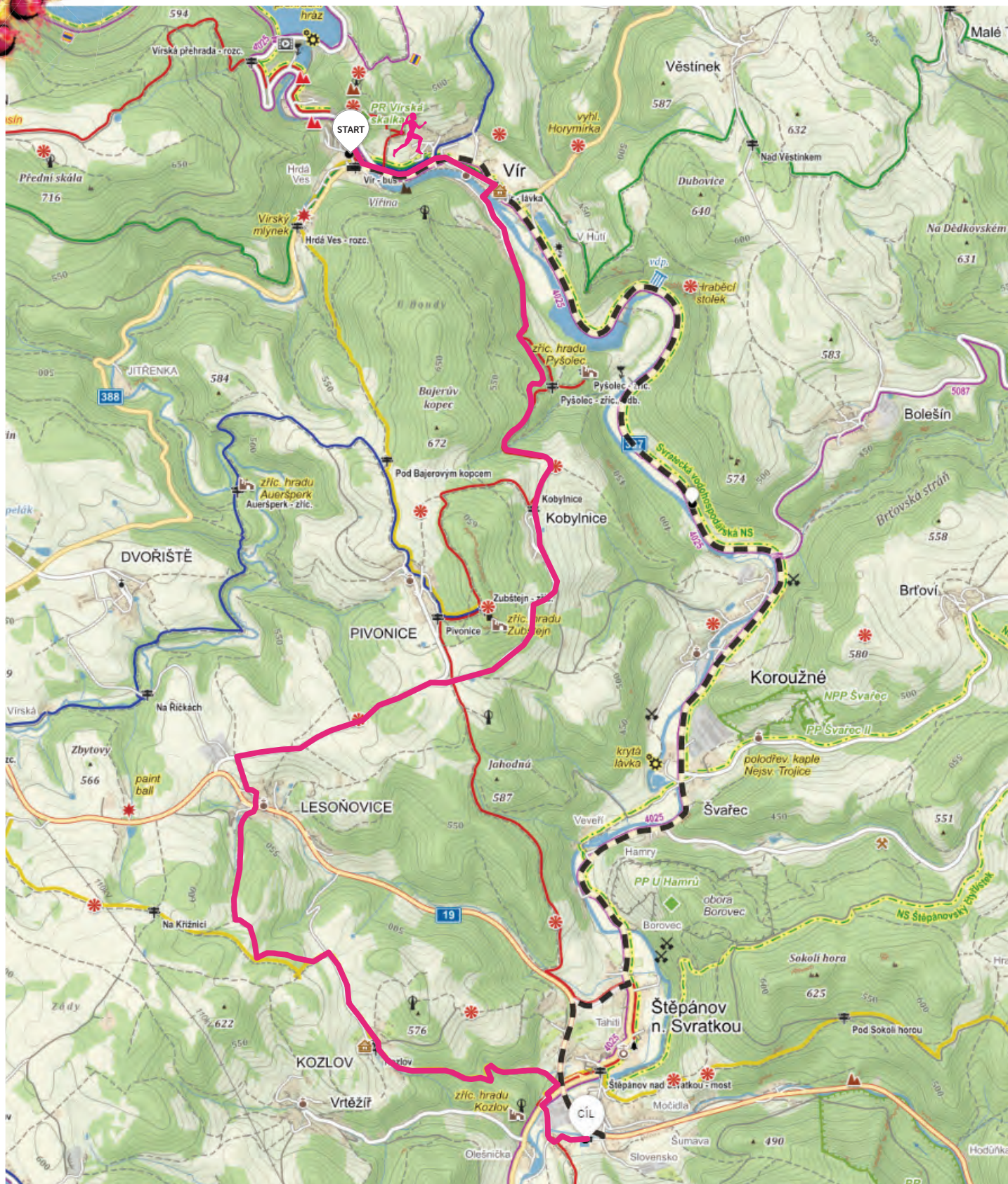
Stoupání: 298 m

Klesání: 349 m

úsek 4



Legenda

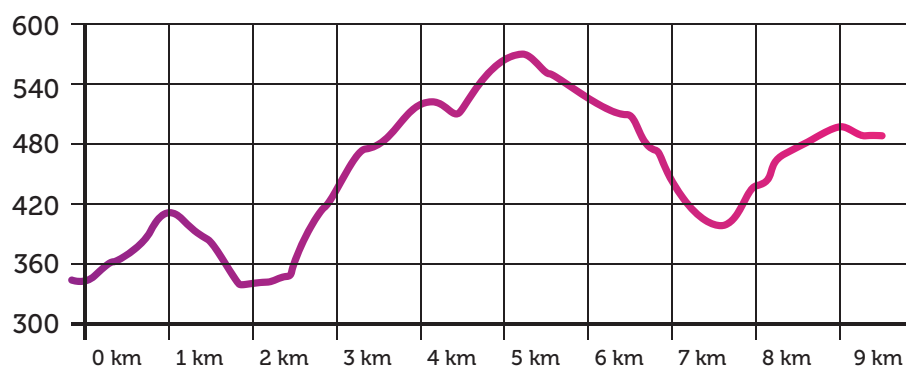


Poběž

úsek 5

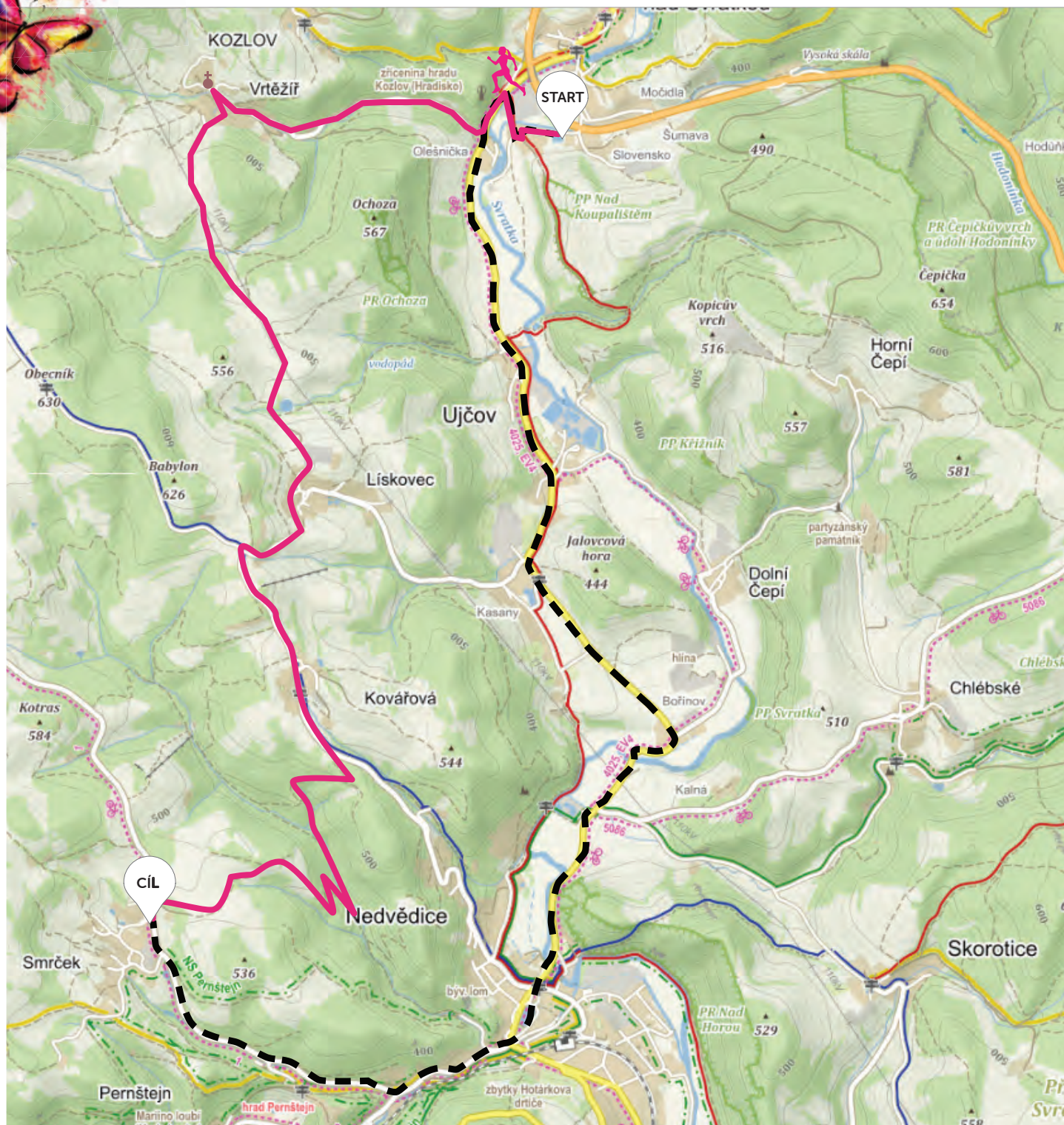
a zažij ...

| | | | |
|----------------------|---|-----------------------------|---|
| Start | Štěpánov nad Svratkou, koupaliště / 49.4990281N, 16.3354494E | | |
| Cíl | Smrček 49.4576811N, 16.3048028E | | |
| Trasa běžkyne | Od předávky zpět na červenou TZ (v protisměru), za mostem u železáren seběh z TZ doleva na silnici a za 200m vpravo směr Vrtěžíř. Na návsi ostře vlevo a pak rovně na polní cestu směr Lískovec, za obcí napojení doleva na modrou TZ, přes obec Kovářová. Cca 200 m za obcí seběh z TZ na lesní cestu, za 200 m doprava, po 400 m rovně z kopce, za 250 m doleva po proudu Žlebského potoka. Za cca 400 m prudce doprava serpentýnami do kopce, přes louku na polní cestu na předávku do Smrčku. | | |
| Trasa auta | Od předávky dál doprava k železárnám. Na mostě doleva (Ujčov), v Nedvědicí směr Bystřice nad Pernštejnem. Za cedulí konec Nedvědice doprava, parkoviště je v obci, první odbočka doleva (u autobusové zastávky). Doba stání je z důvodu omezeného prostoru možná max. 20 minut. 9,9 km, 13 min. | | |
| Délka | 9,9 km | Náročnost (1–5 max.) | 5 |
| Povrch | 30 % asfalt, 70 % polní, lesní cesty a terén | | |



Minimální nadmořská výška: 329 m
 Maximální nadmořská výška: 567 m
 Počáteční nadmořská výška: 350 m
 Koncová nadmořská výška: 485 m
 Stoupání: 374 m
 Klesání: 247 m





Legenda

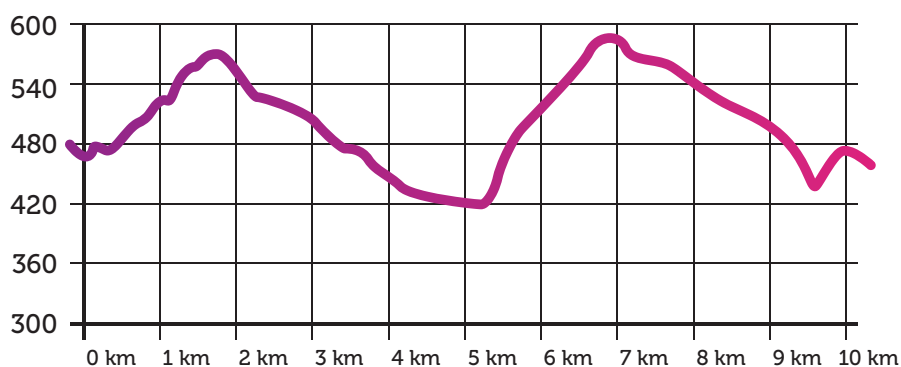


Poběž

úsek 6

a zažij ...

| | | | |
|------------------|---|----------------------|---|
| Start | Smrček 49.4576811N, 16.3048028E | | |
| Cíl | Habří / 49.4296044N, 16.2254661E | | |
| Trasa běžkyňě | Pokračuj po NS Pernštejn přes Smrček, za cca 700 m doprava na žlutou TZ do Věžné. Na konci Věžné seběh z modré TZ a po silnici na Věžná žst., napojení na modrou TZ směr Sřítež, před Stříteží krátký seběh z TZ. U obecního úřadu doprava na silnici do Nivy, po polní a lesní cestě, za prudkým klesáním doprava na modrou TZ do Habří. | | |
| Trasa auta | Z obce doleva (Býšovec), v Býšovci první doleva za autobusovou zastávkou (Pernštejnské Janovice, Josefov) do Rožné. v Rožné na křižovatce se STOPkou za poštou doleva, na další křižovatce doprava, směr Milasín. V Milasíně rovně, za 400 m (STOPka) rovně (Bukov), v Mitrově doleva směr Habří. 14 km, 23 min. | | |
| Délka | 10 km | Náročnost (1–5 max.) | 4 |
| Povrch | 50 % asfalt, 50 % terén a lesní cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 420 m

Maximální nadmořská výška: 585 m

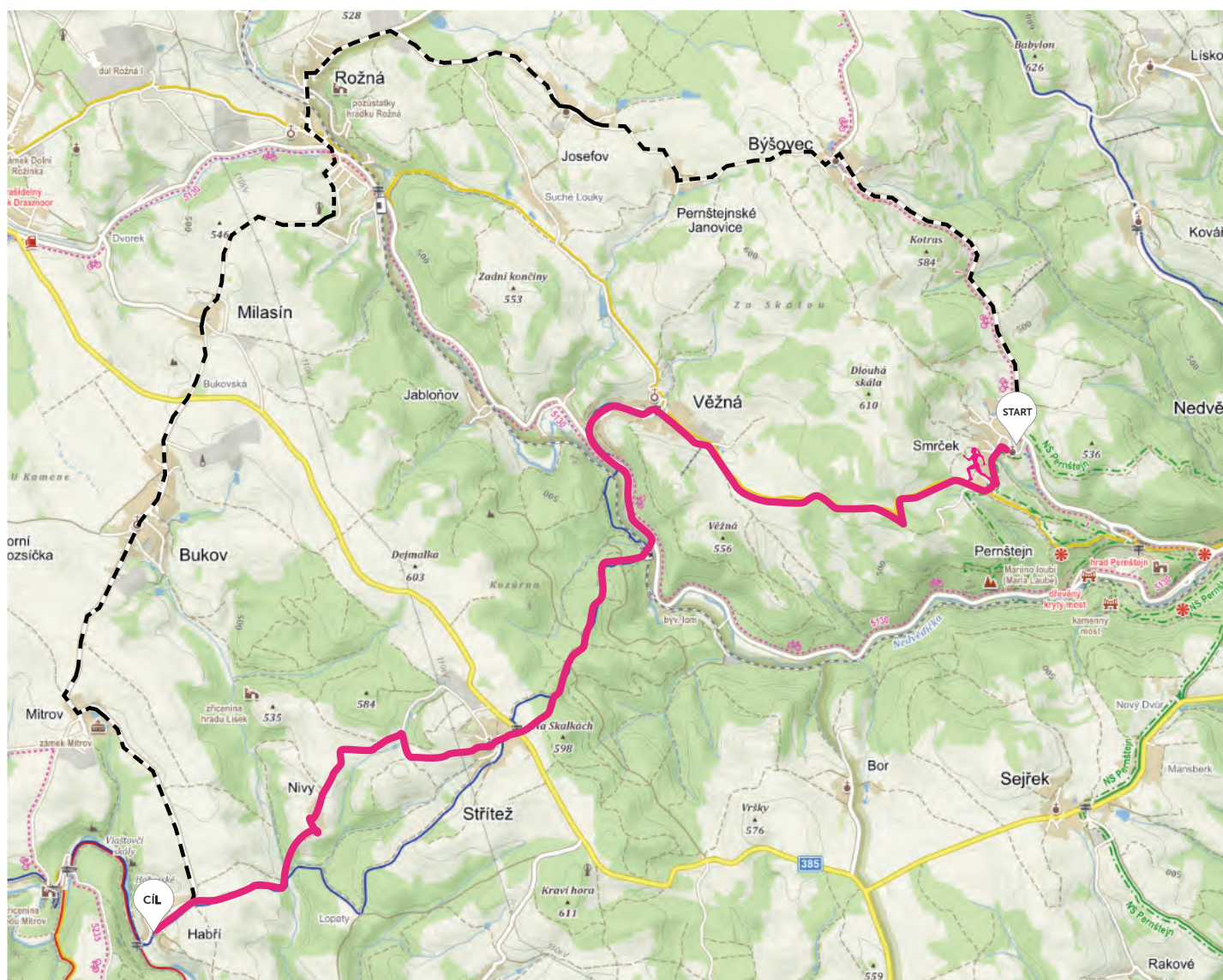
Počáteční nadmořská výška: 485 m

Koncová nadmořská výška: 476 m

Stoupání: 296 m

Klesání: 325 m





Legenda

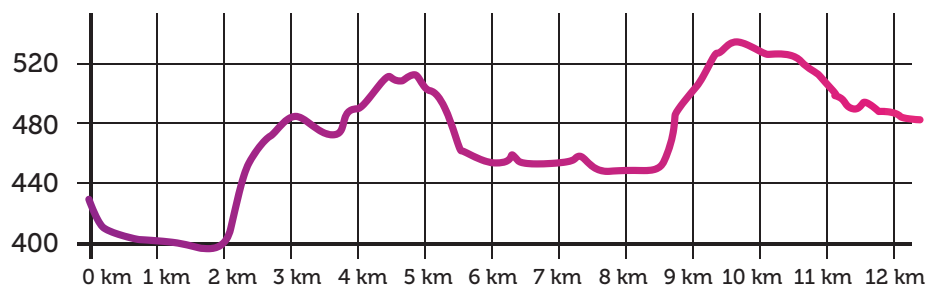


Poběž

úsek 7

a zažij ...

| | | | |
|------------------|---|----------------------|-----|
| Start | Habří / 49.4296044N, 16.2254661E | | |
| Cíl | Borovník / 49.3558403N, 16.2287017E | | |
| Trasa běžkyňě | Po modré TZ na Habří lávku, doleva na červenou TZ, za cca 2 km (u bílé chaty) seběh z TZ prudce doprava do kopce do Moravecké Janovice, po silnici, přeběh silnice č. 389 a polní cestou do Meziboří k rybníku. Doleva na žlutou TZ údolím Libochovky, kolem Jeřábkova mlýna, přes Vidonín a Rozseč na předávku do Borovníka. | | |
| Trasa auta | Zpět do Mitrova, v Mitrově doleva a následně doprava směr Strážek. Ve Strážku doleva na mostek, doprava a u kostela doleva na silnici č. 399 směr Žďárec (Krčma, Meziboří, Borky, Vratislávka). Ve Žďárci doprava na Vidonín, 1,5 km za Žďárcem doleva směr Rojetín, směr Borovník. 18,6 km, cca 27 min. | | |
| Délka | 12, 5 km | Náročnost (1–5 max.) | 3–4 |
| Povrch | 40 % asfalt, 60 % lesní cesty a terén | | |



Minimální nadmořská výška: 399 m

Maximální nadmořská výška: 531 m

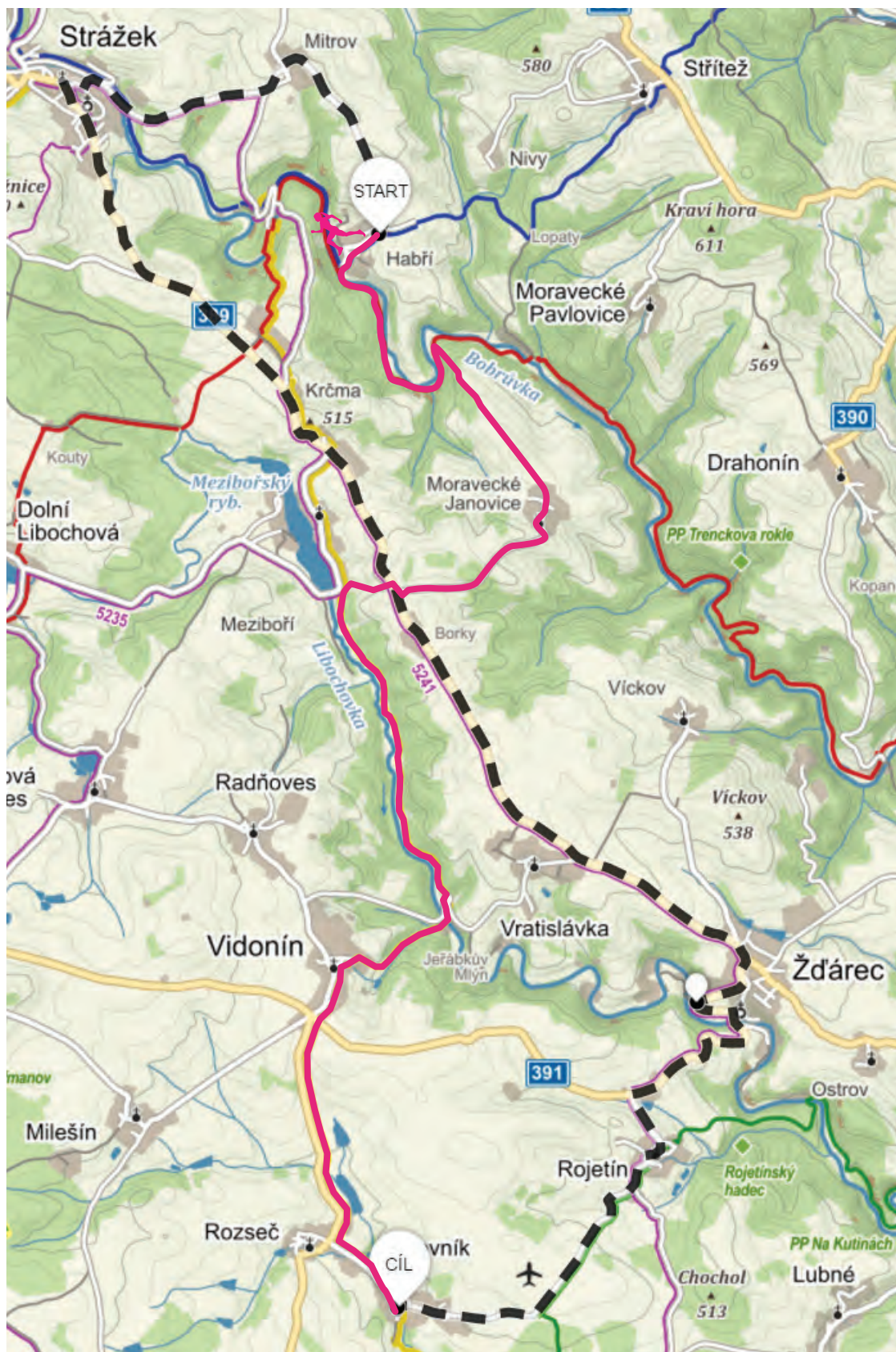
Počáteční nadmořská výška: 433 m

Koncová nadmořská výška: 481 m

Stoupání: 265 m

Klesání: 224 m





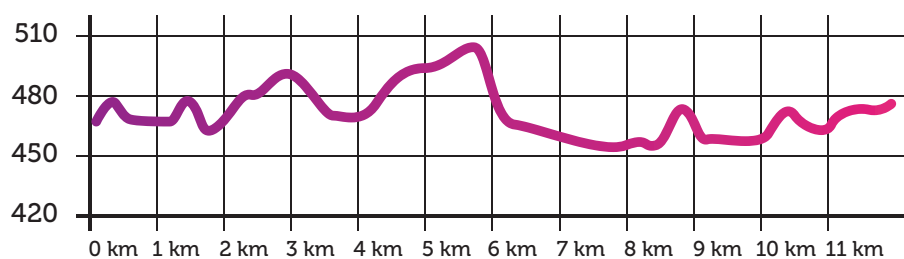


Poběž

úsek 8

a zažij ...

| | | | |
|---------------|---|----------------------|-----|
| Start | Borovník / 49.3558403N, 16.2287017E | | |
| Cíl | Velká Bíteš, ZŠ / 49.2909950N, 16.2292219E | | |
| Trasa běžkyňě | Z Borovníka po žluté TZ, po asi 1,5 km (u kapličky) doprava na cyklo 5241 směr Březské. Z Březského pokračovat po silnici, za 600m seběh doleva na zpevněnou cestu přes les, přeběh silnice na naučnou stezku, za 800 m doleva na zelenou TZ, po 300m doprava přes lávku na NS na Velký Žlíbek, vlevo na nájezd na silnici č.379 – Pozor přeběh! vlevo po 30 m doprava na lesní cestu, přes lávku na zelenou TZ, přes rozsc. Pod Horkou, na ulici k Mlýnům odbočit doleva, podél potoka, lávka vpravo na ul. Pod Babincem, pak odbočit vlevo Sadová ZŠ. | | |
| Trasa auta | Dál přes Borovník, na kopci doleva. v Rozseči po hlavní silnici směr Březí, Osová. v Osově doleva směr Vlkov, z Vlkova směr Velká Bíteš. v Bíteši u kostela rovně, po 50 m doleva na ul. Za Školou a po 50 m doprava na ul. Sadová. 10,8 km, 17 min. | | |
| Délka | 11,5 km | Náročnost (1–5 max.) | 2–3 |
| Povrch | 20 % asfalt, 80 % terén a lesní cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 453 m

Maximální nadmořská výška: 505 m

Počáteční nadmořská výška: 465 m

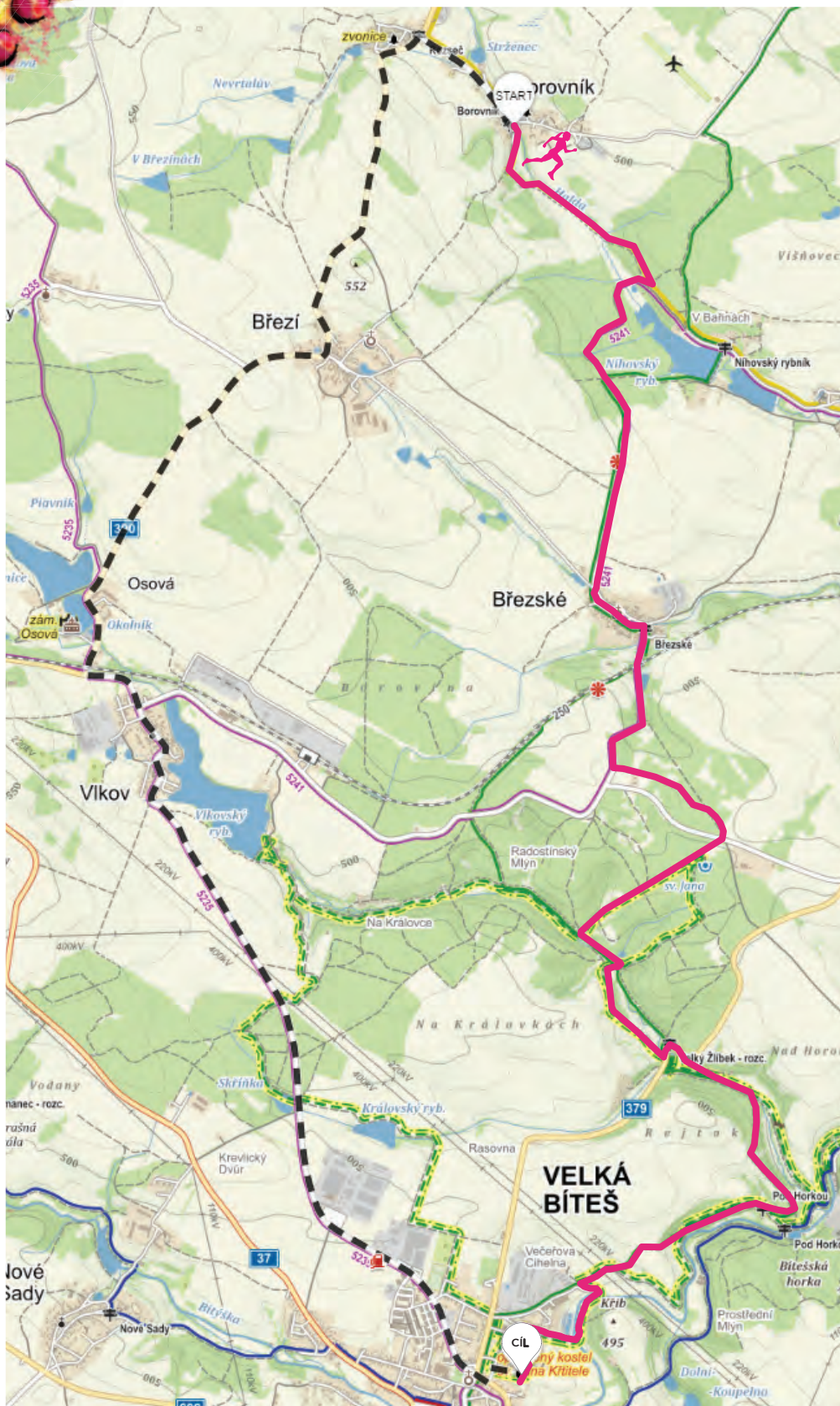
Koncová nadmořská výška: 476 m

Stoupání: 181 m

Klesání: 181 m



úsek 8



Legenda



OBSAH

| | |
|---|---|
| OBSAH | 1 |
| ÚVOD | 3 |
| PROPOZICE NoMen Run 2023 | 5 |
| PRAVIDLA..... | 5 |
| POVINNÁ VÝBAVA..... | 6 |
| POKYNY a DOPORUČENÍ | 6 |
| Pořadí běžkyň a jejich označení | 6 |
| Bezpečnost na trati..... | 6 |
| Sluchátka a poslech muziky | 6 |
| Zranění běžkyň..... | 6 |
| Měření času | 6 |
| Předávkové místo | 6 |
| Nahlášené časy týmů | 6 |
| Rychlejší tým | 6 |
| Auta/Parkování aut..... | 7 |
| Úseky, kam nesmějí vjíždět auta | 7 |
| Podpora běžkyň na trati..... | 7 |
| Značení trasy | 7 |
| Nahlášení situace na trase / Nahlášení zničeného značení..... | 7 |
| PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU | 8 |
| KONTAKTY..... | 9 |



DOPLNĚK STRAVY



Sáčky

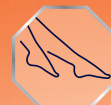


Tablety



Šumivé tablety

Pomáhá proti křečím



po únavě



při spánku



při tréninku

MUSCOAKTIV



- Draslík** – přispívá k normální funkci nervového systému k normální funkci svalů
- Vitamin E** – přispívá k ochraně buněk před oxidačním stresem
- Vitamin B6** – přispívá k normální funkci imunitního systému a regulaci hormonální aktivity
- Hořčík** – přispívá ke zmírnění únavy a vyčerpání

K dostání v lékárnách a lékárenských eshopech

DR.THEISS
Česká republika

KOMFORT BEZ OBAV A VŽDY

WWW.SEBAMED.CZ



sebamed Intimní mycí emulze bez mýdla pro jemnou každodenní hygienu intimních partií s pH 3,8, které podporuje přirozenou rovnováhu mikroflóry. Poskytuje efektivní zklidnění a antibakteriální účinky díky alfa bisabololu obsaženému v heřmánku. Součástí složení je zvlhčující aloe barbadensis, přírodní mycí tensidový komplex a speciální formule pro každodenní hygienu citlivých intimních míst. Při pravidelném používání chrání před patogenními mikroorganismy a podrážděním.

Vhodné i pro použití během menstruace.



sebamedcz

sebamed CZ

ÚVOD

Holky naše milé,
v ruce držíte propozice k dámské štafetě NoMen Run, kterou jsme pro vás připravily na sobotu 22. 4. 2023. Je to už osmý ročník unikátního závodu jen pro holky. Na start se postavíte ráno ve Vysočina Aréně a odpoledne vás budeme čekat na tartanu vedle ZŠ Sadová ve Velké Bíteši.

Tento dokument shrnuje vše, co budete k závodu potřebovat. Najdete tady informace k trase, která se nám na 88 kilometrech klikatí Vysočinou a kouskem Jihomoravského kraje. Každý úsek jsme dopodrobna popsaly jak pro běžkyni, tak pro zbytek jejího týmu, který se bude z předávky na předávku přesunovat autem. Přidaly jsme i potřebné kontakty na organizátory, naše doporučení k běhu, výňatky z pravidel závodu. Kompletní pravidla jsou k dispozici na webu nomenrun.cz.

Poběžíte krásnou přírodou a bude se vám to líbit! :-). Trasu vedeme přes státní, obecní i soukromé pozemky, navíc v ochranném pásmu vodní nádrže Vír. Máme všechna potřebná povolení. Abychom i v dalších letech mohly závod pořádat, prosíme vás o klidný průběh těmito místy, úcty k přírodě a jejímu okolí.

Běžíte za provozu, dávejte na sebe pozor a buďte prosím vidět. Respektujte pokyny organizátorů, když to půjde, přidejte a když to nepůjde, myslete na to, že zdraví je na prvním místě.

My Vysočinu milujeme a věříme, že po absolvování našeho závodu si ji zamilujete i vy. Je to krásná část naší země. Těší nás, že vám můžeme představit i místa, která v turistických průvodcích nenajdete.

Přejeme vám, ať si závod užijete, utužíte partu, vyhecujete se k dobrému výkonu a na konci dne se usmíváte. My se snažíme organizačně vše vyladit tak, aby se vám NoMen Run líbil.

Ať se vám dobře běží!

NMR Bossky



PROPOZICE NoMen Run 2023

Termín: Sobota 22. dubna 2023

Detail

- ženský štafetový běh na 88 km
- tým maximálně 4 běžkyň
- 8 úseků, 7 pevně daných předávek

Start: Nové Město na Moravě, postupný start, 6.00 první týmy

Cíl: Velká Biteš, ZŠ Sadová, v odpoledních hodinách

PRAVIDLA

- trasa závodu je rozdělena do 8 úseků dlouhých 8–13 km
- běhu se účastní maximálně čtyřčlenné ženské týmy
- věk běžkyň min. 18 let (od 15 let s písemným souhlasem rodičů)
- tým musí mít kapitána/kapitánku – ten/ta může být i neběžící
- trasu závodu běží tým štafetovým způsobem
- pořadí a čas startu týmu určí organizátor
- každá členka týmu musí uběhnout minimálně 1 úsek, úseky jedné běžkyň nesmí následovat hned po sobě, toto je možné pouze v případě jedné, či dvou běžkyň v týmu
- pořadí běžkyň určí kapitán/kapitánka týmu v registraci, střídání běžkyň nemusí být pravidelné
- běžkyň na svém úseku nese štafetový kolík, který na konci svého úseku, na místě, které určí organizátor (dále jen „předávkové místo“), za přítomnosti organizátora, předá běžkyň následujícího úseku
- časomíra se zastaví, jakmile běžkyň posledního úseku proběhne cílem
- každá běžkyň musí svůj úsek zdolat samostatně, bez jakékoliv pomoci jiné osoby, dopravního či jiného prostředku
- pokud se běžkyň zraní a nemůže pokračovat v závodě, nahradí ji v místě zranění jiná běžkyň týmu, zraněná běžkyň se už nemůže do závodu vrátit
- pokud běžkyň se seběhne z trasy určené organizátory, musí se vrátit na místo, kde trať opustila, a může pokračovat v běhu
- závod proběhne za normálního provozu, proto musí být dodržována Pravidla silničního provozu – tj. zákon [361/2000 Sb. – Zákon o silničním provozu viz str. 8](#)
- běžkyň na trase musí mít na sobě reflexní prvky, aby byly za všech okolností dostatečně vidět pro ostatní účastníky provozu
- zdržení na trase způsobená běžným provozem nebudou od výsledného času odečtena
- povoleno je jedno auto na tým sloužící k přesunu ostatních – neběžících – členek týmu mezi předávkovými místy
- závodnice nesmějí během závodu požívat alkohol a jiné psychotropní látky
- organizátor nezodpovídá za škody vzniklé závodnicím ani jimi způsobené
- organizátor není odpovědný za jakoukoli škodu na majetku nebo jinou újmu vzniklou účastí na závodě nebo jeho sledováním
- organizátor si vyhrazuje právo kdykoli závod zastavit nebo reagovat na nepředvídatelné situace, aby zajistil bezpečnost všech závodníků (náhlá prudká změna počasí, bouřka, vichřice, větrný polom, apod.)
- organizátor si vyhrazuje právo na změnu pravidel či termínu
- přihlášením do závodu souhlasíte s jeho pravidly a zavazujete se pravidla a pokyny dodržovat
- startovné je konečné a po zaplacení nevratné



Pamatujte na svůj zdravotní stav, závodíte na vlastní nebezpečí.



POVINNÁ VÝBAVA

oblečení s reflexními prvky
nabitý telefon
propozice úseků
jídlo, pití
lékárnička

POKYNY a DOPORUČENÍ

Pořadí běžkyň a jejich označení

Běžkyňe běží v pořadí, které před startem v on-line registraci určila kapitánka/kapitán.
Při absolvování svého úseku musí být běžkyňe viditelně označena svým startovním číslem – číslo musí být připevněno vepředu na hrudi/břiše na nejsvrchnější vrstvě oblečení. Startovní číslo bude součástí startovního balíčku.

Bezpečnost na trati

Závod se běží za plného provozu, běžkyňe musí dodržovat pravidla silničního provozu, viz podrobně str. 8, musí být viditelné pro ostatní účastníky silničního provozu.

Sluchátka a poslech muziky

Běžkyňe budou účastníky silničního provozu, proto doporučujeme, aby nepoužívaly MP3 přehrávače a telefony pro poslech muziky. Musí slyšet pokyny organizátorů a musí být schopné rozpoznat zvuky ve svém okolí.

Zranění běžkyňe

Pokud se běžkyňe zraní, nahradí ji v místě zranění jiná běžkyňe z týmu. Pořadí dalších se také posouvá. V případě potřeby kontaktujte naši zdravotní asistenci **+420 777 554 324**. v případě vážného zranění volejte prosím rovnou záchrannou službu **155**.
Případné vážnější zranění prosím také okamžitě nahláste i organizátorovi závodu na telefonní číslo **+420 776 559 233**.

Měření rychlosti

Běžkyňe má povinnost se dostavit k nahlášení průběhu předávky k organizátorovi.

Neoprenový náramek s čipem je nutné v cíli odevzdat zpět organizátorům. Náhrada za ztrátu náramku činí 500 Kč.

Předávkové místo

Předávkové místo je místo, u něhož si dvě běžkyňe jednoho týmu předají štafetový náramek za přítomnosti organizátora.

Navigace při závodu

Za navigaci běžkyňe na trase je odpovědný tým. Úseky budou značeny. Pokud běžkyňe zabloudí, musí se vrátit na místo, kde z trasy seběhla, a dokončit svůj úsek po dané trase.

Nahlášené časy týmů

Při registraci na závod kapitán/kapitánka uvádí časy jednotlivých běžkyň na 10 km. Slouží nám ke stanovení startu jednotlivých týmů a celkové logistiky závodu a předávek.

Rychlejší tým

I přes naši snahu se může stát, že některý tým bude rychlejší. Potom hrozí, že na další předávku doběhne běžkyně dříve, než pro ni bude zřízena. v takovém případě budeme tento tým muset na některé z předávek zastavit na čas nezbytně nutný pro přípravu trasy před první běžkyní. Toto zdržení týmu od celkového času odečteme.

Auta/Parkování aut

Vozidlo týmu musí být viditelně – za předním sklem – označeno číslem, které bude součástí startovního balíčku.

Řidič týmového vozidla nemusí být členem týmu.

Týmová vozidla mají na parkovištích nebo místech určených pro parkování přednost. Pokud nebude dostatek prostoru pro označená týmová vozidla, mohou být neoznačená vozidla z předávek vykázána. Neoznačená vozidla mohou parkovat kdekoli, nesmí však bránit silničnímu provozu a musí se řídit dopravním značením.

Úseky, kam auta nesmějí vjíždět

Na trase jsou úseky, kam auta vjíždět nesmějí (lesy, základy vjezdu), nebo ani fyzicky nemohou (pro auta nedostupná místa – pěšiny, turistické trasy, cyklostezky). Popisy k jednotlivým úsekům obsahují instrukce, jak se dostat na další předávkové místo, a také vzdálenost a pravděpodobný čas, který tento přejezd zabere.

Podpora běžkyně na trati

Svou běžkyni smí tým povzbuzovat (občerstvovat) i v průběhu jejího úseku. Je však potřeba zvolit místo, které bude bezpečné a kde tím neomezíte dopravu. Při vystupování z aut je nutné použít reflexní vesty.

Značení trasy

Jak jsme uvedli výše, běžkyni na trase naviguje její tým. Trasa bude také značena – šipky růžovým reflexním sprejem, šipky na stromech, sloupech, růžovo-bílé NMR pásky.



Nahlášení situace na trase / Nahlášení zničeného značení

Prosíme, pokud narazíte na poničené/strhané značení, dejte nám o tom vědět SMS zprávou po dokončení úseku +420 608 975 931 (specifikujte, prosím, konkrétní místo). Pokud na trase vznikne situace, která zamezuje průběhu závodu tímto místem, prosím, neprodleně volejte +420 608 975 931.

PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU

Podle platného zákona číslo 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích:
 Účastník provozu na pozemních komunikacích je každý, kdo se přímým způsobem účastní provozu na pozemních komunikacích.

CHODEC/BĚŽEC

- musí užívat především chodníku nebo stezky pro chodce,
- kde není chodník, chodí se po levé krajnici,
- chodci smějí jít po krajnici nebo při okraji vozovky nejvýše dva vedle sebe,
- při snížené viditelnosti, zvýšeném provozu na komunikaci nebo na nebezpečných úsecích smějí jít chodci pouze za sebou,
- je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí chodec ohrozit cyklistu jedoucího po stezce,
- je-li blíže než 50 m křižovatka s řízeným provozem, přechod pro chodce, místo pro přecházení vozovky, nadchod nebo podchod vyznačený dopravní značkou, musí chodec přecházet jen na těchto místech,
- na přechodu pro chodce se chodí vpravo,
- mimo přechod pro chodce je dovoleno přecházet vozovku jen kolmo k její ose,
- před vstupem na vozovku se chodec musí přesvědčit, zdali může vozovku přejít, aniž by ohrozil sebe i ostatní účastníky provozu,
- chodec smí přecházet vozovku, jen pokud s ohledem na vzdálenost a rychlost jízdy přijíždějících vozidel nedonutí řidiče k náhlé změně směru nebo rychlosti jízdy,
- pokud vstoupí chodec na přechod pro chodce nebo na vozovku, nesmí se tam bezdůvodně zastavovat nebo zdržovat,
- chodec nesmí vstupovat na přechod pro chodce nebo na vozovku, přijíždějí-li vozidla s právem přednostní jízdy, nachází-li se na přechodu nebo na vozovce, musí neprodleně uvolnit prostor pro projetí vozidel,
- chodec nesmí vstupovat na přechod pro chodce nebo na vozovku bezprostředně před blížícím se vozidlem,
- chodec nesmí překonávat zábradlí nebo jiné zábrany na vozovce,
- u železničního přejezdu si musí chodec počínat zvláště opatrně, musí se přesvědčit, zda může přejezd bezpečně přejít.

KONTAKTY

| | | |
|-----------------------|------------------------|------------------|
| Květa Látalová | hl. organizátor závodu | +420 608 969 640 |
| Jana Továrková | organizátor závodu | +420 776 559 233 |

VOLEJTE, POKUD MÁTE PROBLÉM v TÝMU: ZRANĚNÍ BĚŽKYNĚ, KTERÉ VYŽADUJE NAHRAZENÍ BĚŽKYNÍ NÁSLEDUJÍCÍ. PŘI Odstoupení ZE ZÁVODU.

| | | |
|---------------------------|----------------------|------------------|
| Petr Látal | technická část trasy | +420 608 975 931 |
| Vendula Holešovská | technická část trasy | +420 776 020 554 |

VOLEJTE, POKUD ZJISTÍTE PROBLÉM NA TRATI – PŘEKÁŽKA, STRHANÉ ZNAČENÍ, NECHTĚNÉ PŘEZNAČENÍ SMĚRU, PROBLÉM NA PŘEDÁVCE APOD.

| | | |
|-----------------------------------|--|------------------|
| Zdravotní asistence závodu | | +420 777 554 324 |
|-----------------------------------|--|------------------|

VOLEJTE, POKUD JE POTŘEBA OŠETŘIT LEHČÍ ZRANĚNÍ.

| | | |
|----------------------|-----------------|--|
| Eva Ondrůjová | PR, foto z běhu | +420 777 471 158 – iMessage + WhatsApp |
|----------------------|-----------------|--|

eondrujova@gmail.com

POSÍLEJTE PROSÍM PRŮBĚŽNĚ FOTKY, BUDEME JE UMISŤOVAT ON-LINE NA FB, INSTAGRAM NMR. V INSTA STORIES POUŽIJTE #NOMENRUN, NEBO OZNAČTE @NOMENRUN A MY VAŠE SNÍMKY NASDÍLÍME.

SOS kontakty:

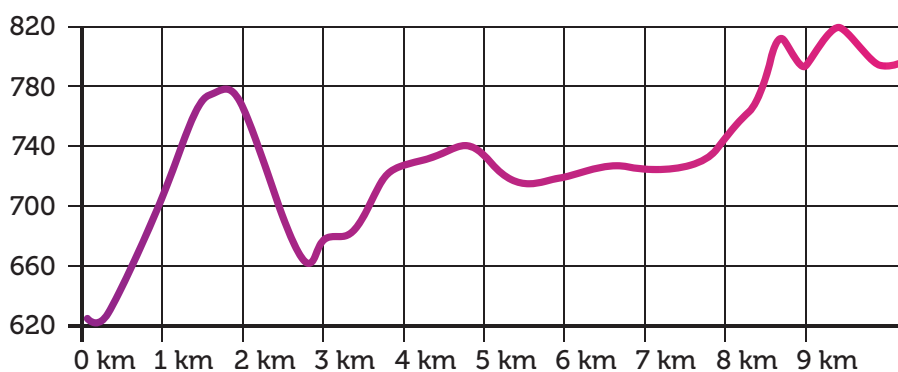
| | |
|------------------------------|-----|
| Záchranná služba | 155 |
| Policie | 158 |
| Integrovaný záchranný systém | 112 |

Poběž

úsek 1

a zažij ...

| | | | |
|---------------|--|----------------------|---|
| Start | Nové Město na Moravě, Vysočina aréna / 49.5781747N, 16.0524242E | | |
| Cíl | Studnice, Chata Studnice / 49.6053261N, 16.0921422E | | |
| Trasa běžkyňě | Od hotelu SKI po modré TZ směr Vlachovice, po asi 1 km odpojení doprava na zpevněnou cestu, u přístřešku lehce doleva na zelený singletrack. Po 600 m doleva napojení na modrou běžkařskou značku směr Pod Ochozou (přeběh potůčku, náročnější terén). Doleva na zelenou TZ, přes rozcestí Rokytnská k rozcestí Nad Medlovem. Doprava na červenou běžkařskou značku – lesem. Po 500 m prudce doleva na zpevněnou lesní cestu. Po asi 1,4 km vpravo na silnici, po 300 m doleva na zpevněnou lesní cestu. Po 1 km doprava na modrou TZ (kámen jako mostek), lesem do kopce na Pasecká skála, vyhlídka. Pokračuj rovně po zelené TZ směr Studnice (po 300 m přeběh silnice 354). | | |
| Trasa auta | Od hotelu Ski vpravo směr Vlachovice, 300 m za Vlachovicemi doprava (bez označení), Rokytno – na křižovatce u zrcadel doleva na silnici č. 354, po 1 km doprava na Studnice. Ve Studnici rovně až k převážce. 8,4 km, 12 min. | | |
| Délka | 9,3 km | Náročnost (1–5 max.) | 4 |
| Povrch | 20 % zpevněná cesta a asfalt, 80 % terén a lesní cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 626 m

Maximální nadmořská výška: 807 m

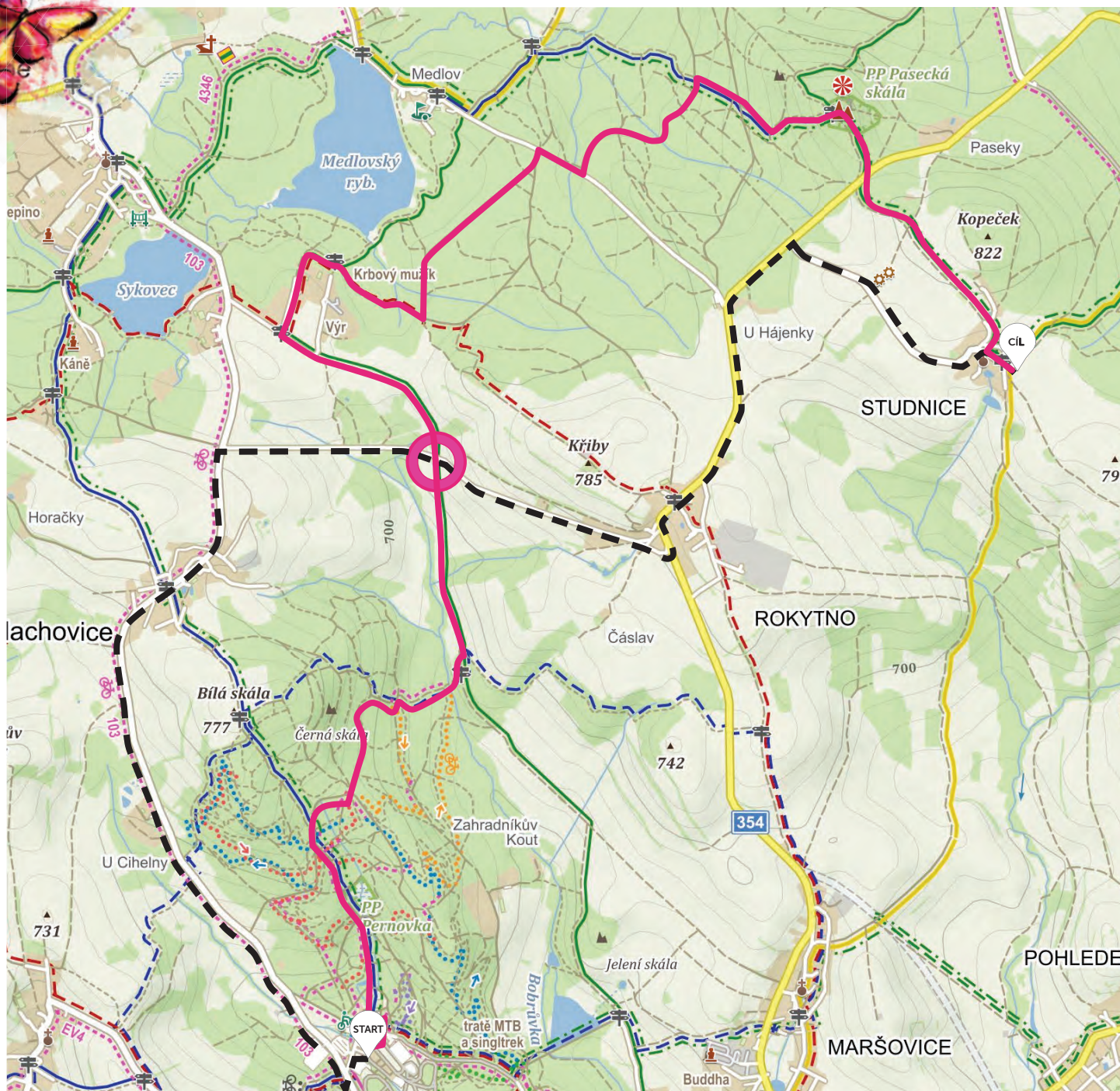
Počáteční nadmořská výška: 626 m

Koncová nadmořská výška: 786 m






Stoupání: 266 m

Klesání: 100 m





Legenda

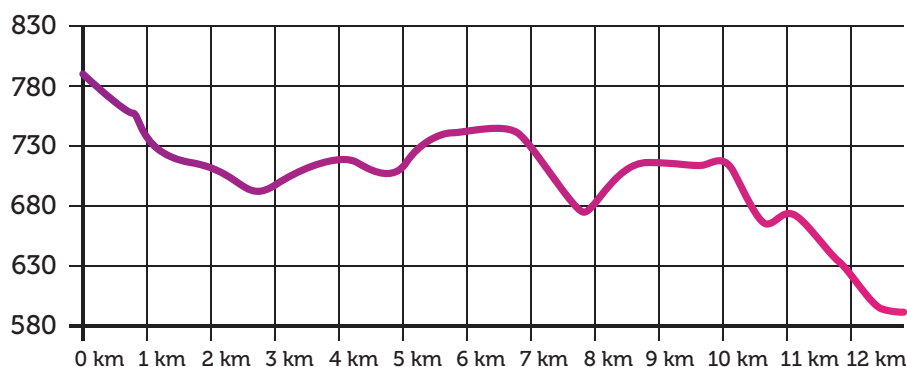
-  
-  
-  **FAN zone**

Poběž

úsek 2

a zažij ...

| | | | |
|---------------|---|----------------------|---|
| Start | Studnice, Chata Studnice / 49.6052744N, 16.0920056E | | |
| Cíl | Velké Janovice, kaplička / 49.5872325N, 16.2222819E | | |
| Trasa běžkyňě | Po zelené TZ na rozcestí Pod Studnicemi. Doprava na cyklo č.1. Po 3 km přeběh silnice č. 360 rovně na zpevněnou cestu. Po 1,8 km mírně doleva na lesní cestu, za lesem po polní cestě směr Lísek. v Lísku přeběh silnice a po asfaltce a polní cestě do Velkých Janovic, předávka u kapličky. | | |
| Trasa auta | Ze Studnice na Nové Město na Moravě (Rokytno, Maršovice). V Novém Městě pořád po hlavní, u Billy doleva směr Bystřice nad Pernštejnem (Olešná, Divišov, Rovné). Na začátku Bystřice vlevo na Polička a Jimramov. Cca 1 km za Písečné doleva na Velké Janovice. 29 km, cca 32 min. | | |
| Délka | 11,8 km | Náročnost (1–5 max.) | 2 |
| Povrch | 40 % asfalt, 60 % lesní, polní a zpevněné cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 580 m

Maximální nadmořská výška: 786 m

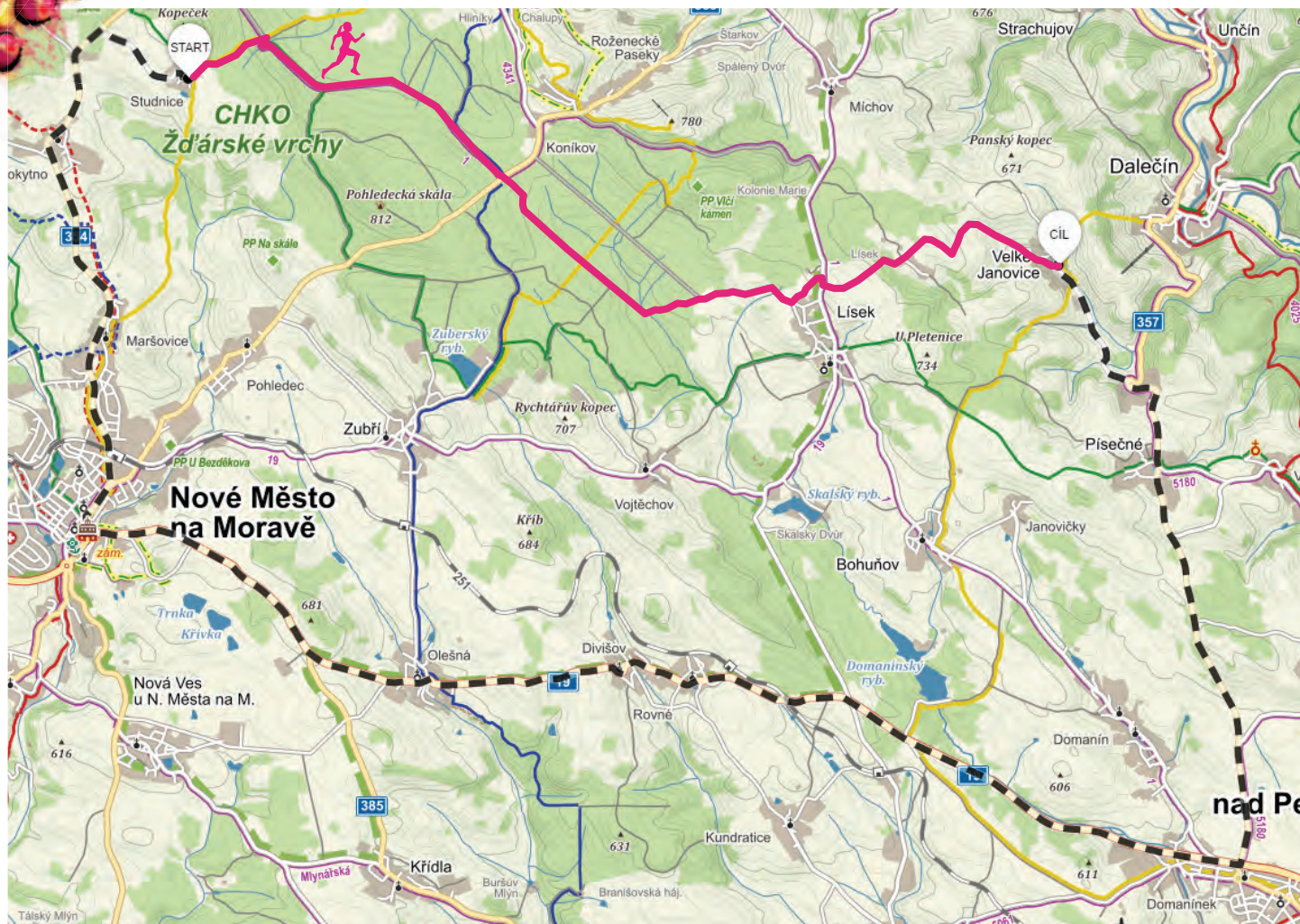
Počáteční nadmořská výška: 786 m

Koncová nadmořská výška: 580 m

Stoupání: 119 m

Klesání: 328 m





Legenda

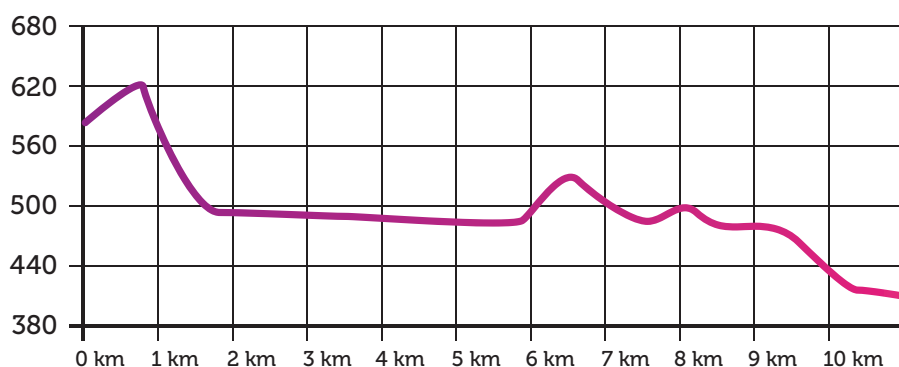


Poběž

úsek 3

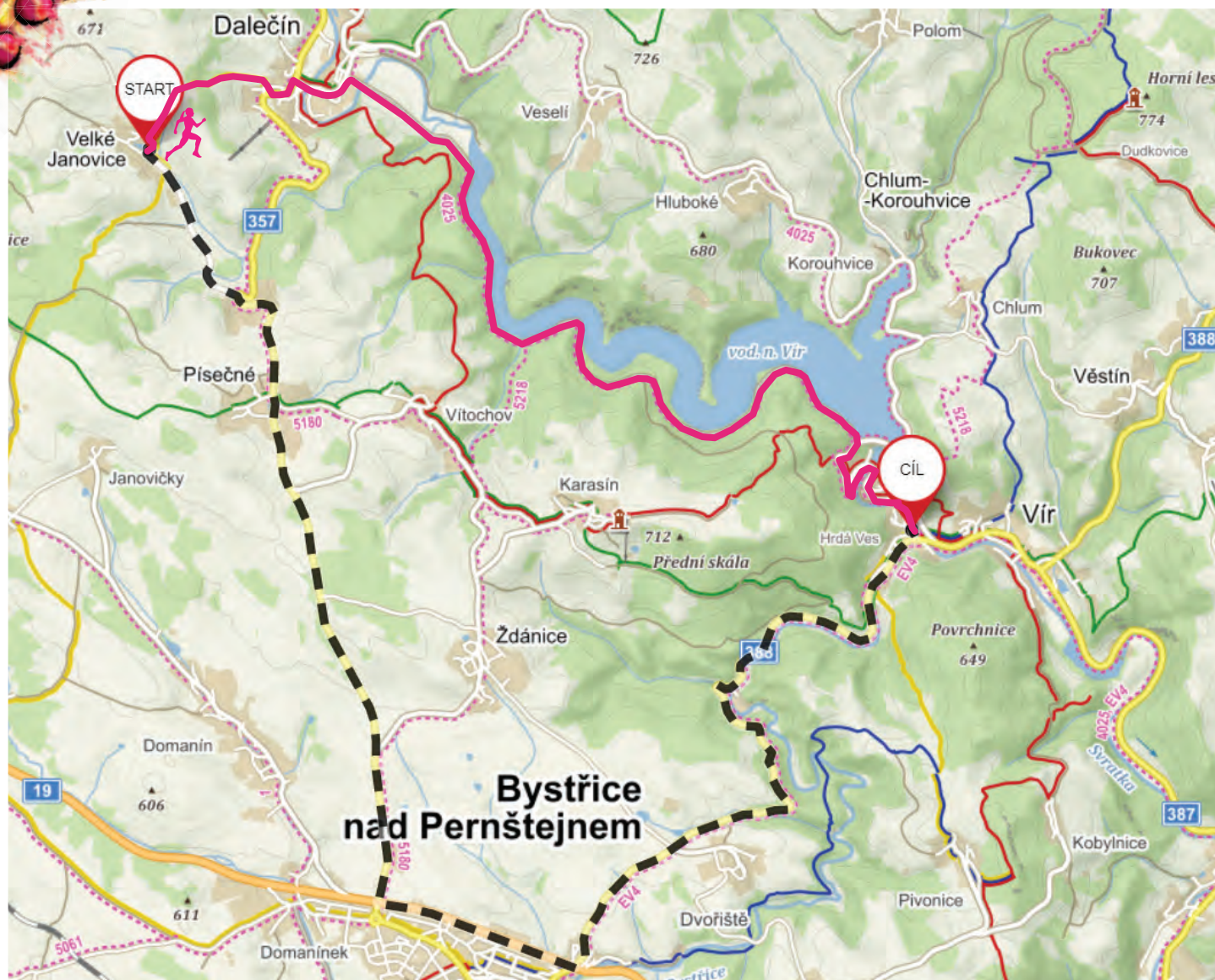
a zažij ...

| | | | |
|---------------|---|----------------------|-----|
| Start | Velké Janovice, kaplička / 49.5872325N, 16.2222819E | | |
| Cíl | Vír, Obecní úřad / 49.5579108N, 16.3140081E | | |
| Trasa běžkyňě | Z Velkých Janovic po žluté TZ do Dalečína (200 m po silnici II. tř. č. 357). Na rozcestí Dalečín vpravo na cyklo 4025, po 550 m vpravo na naučnou stezku směr Vír, předávka u obecního úřadu. | | |
| Trasa auta | Z Velkých Janovic zpět do Bystřice nad Pernštejnem. v Bystřici doleva směr Štěpánov. Na konci města doleva směr Vír. Ve Víru doleva přes mostek k OÚ (dřevěný ukazatel). 15,9 km, 20 min. | | |
| Délka | 11,5 km | Náročnost (1–5 max.) | 2–3 |
| Povrch | 80 % asfalt, 20 % terén | | |



Minimální nadmořská výška: 397 m
 Maximální nadmořská výška: 626 m
 Počáteční nadmořská výška: 580 m
 Koncová nadmořská výška: 397 m
 Stoupání: 185 m
 Klesání: 363 m





Legenda

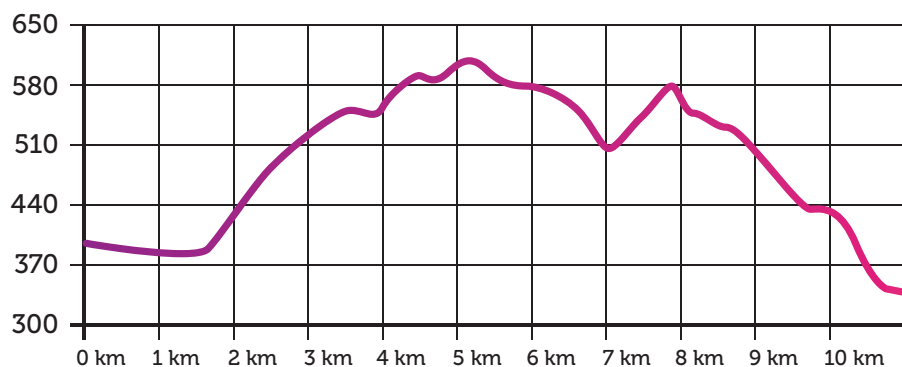


Poběž

úsek 4

a zažij ...

| | | | |
|--------------------|---|-----------------------------|-----|
| Start | Vír, Obecní úřad / 49.5579108N, 16.3140081E | | |
| Cíl | Štěpánov nad Svratkou, koupaliště / 49.4990281N, 16.3354494E | | |
| Trasa běžky | Z Víru po červené TZ (asi 500 m mimo TZ), výběh Kobylnice, seběh z červené TZ pokračuj rovně po silnici směr Lesoňovice, před Lesoňovicemi vlevo na polní cestu POZOR! přeběh silnice č. 19, dále po polní cestě rovně, na vrcholu doleva kolem lesa, chaty a za rybníčkem odboč vlevo do lesa na žlutou TZ. Po ní do Kozlova a Štěpánova. Ve Štěpánově u hřbitova na červenou TZ a 200 m za modrým mostem seběhni z TZ doleva na předávku na koupališti. | | |
| Trasa auta | Z Víru po silnici č. 378 do Štěpánova (Koroužné, Švařec). Ve Štěpánově doprava a hned doleva směr Prostějov (na silnici č.19), po 300 m doprava do obce (neznačená odbočka) ke koupališti. 9,5 km, cca 13 minut. | | |
| Délka | 11,7 km | Náročnost (1–5 max.) | 4–5 |
| Povrch | 45 % asfalt, 55 % terén a lesní cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 341 m

Maximální nadmořská výška: 614 m

Počáteční nadmořská výška: 397 m

Koncová nadmořská výška: 341 m

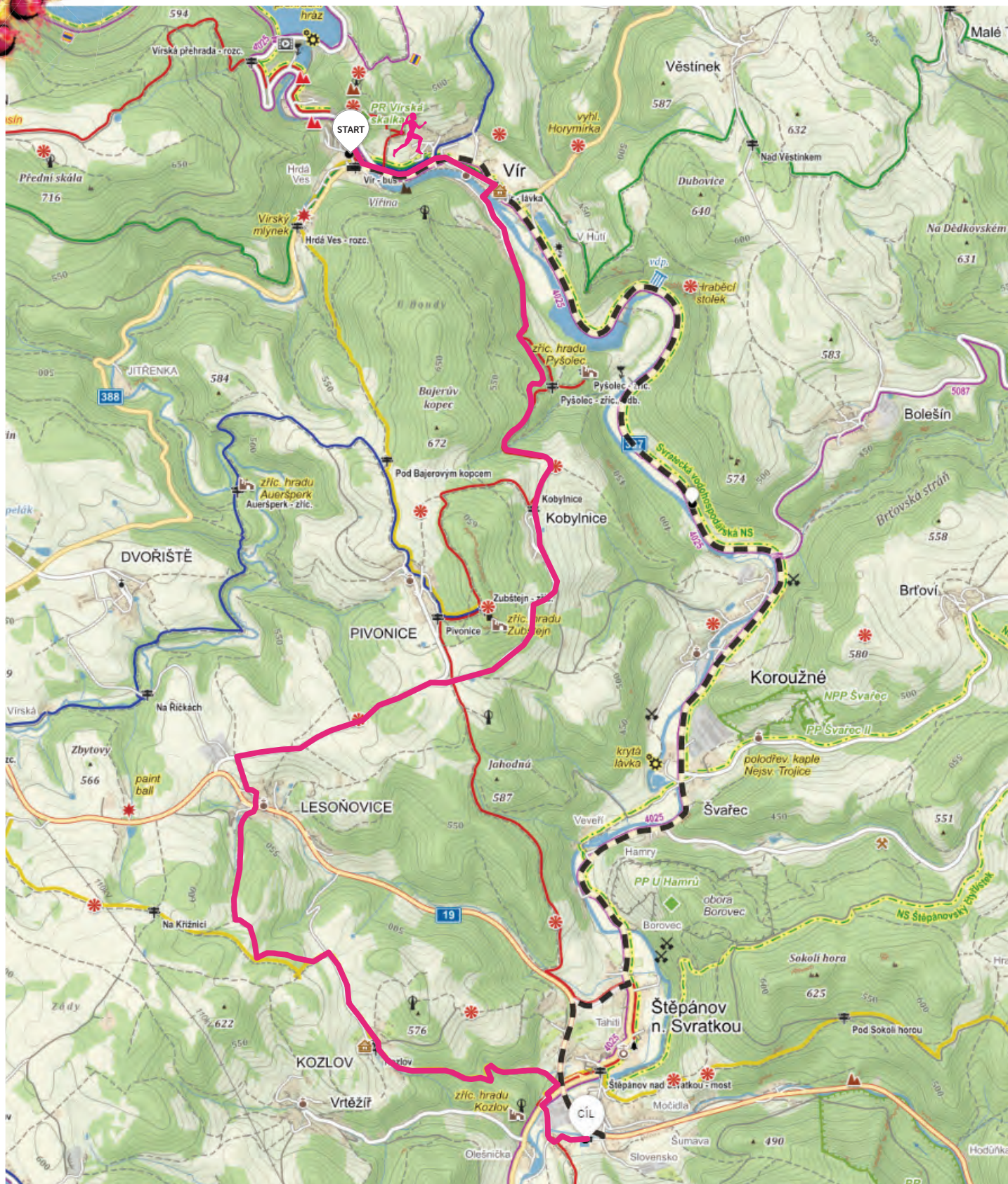
Stoupání: 298 m

Klesání: 349 m

úsek 4



Legenda

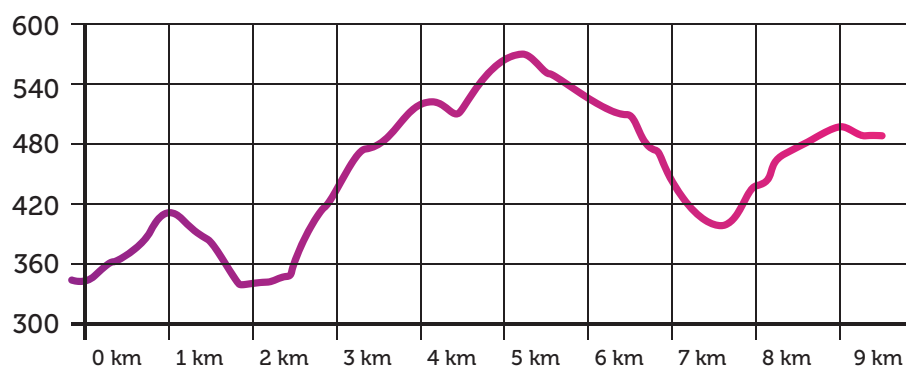


Poběž

úsek 5

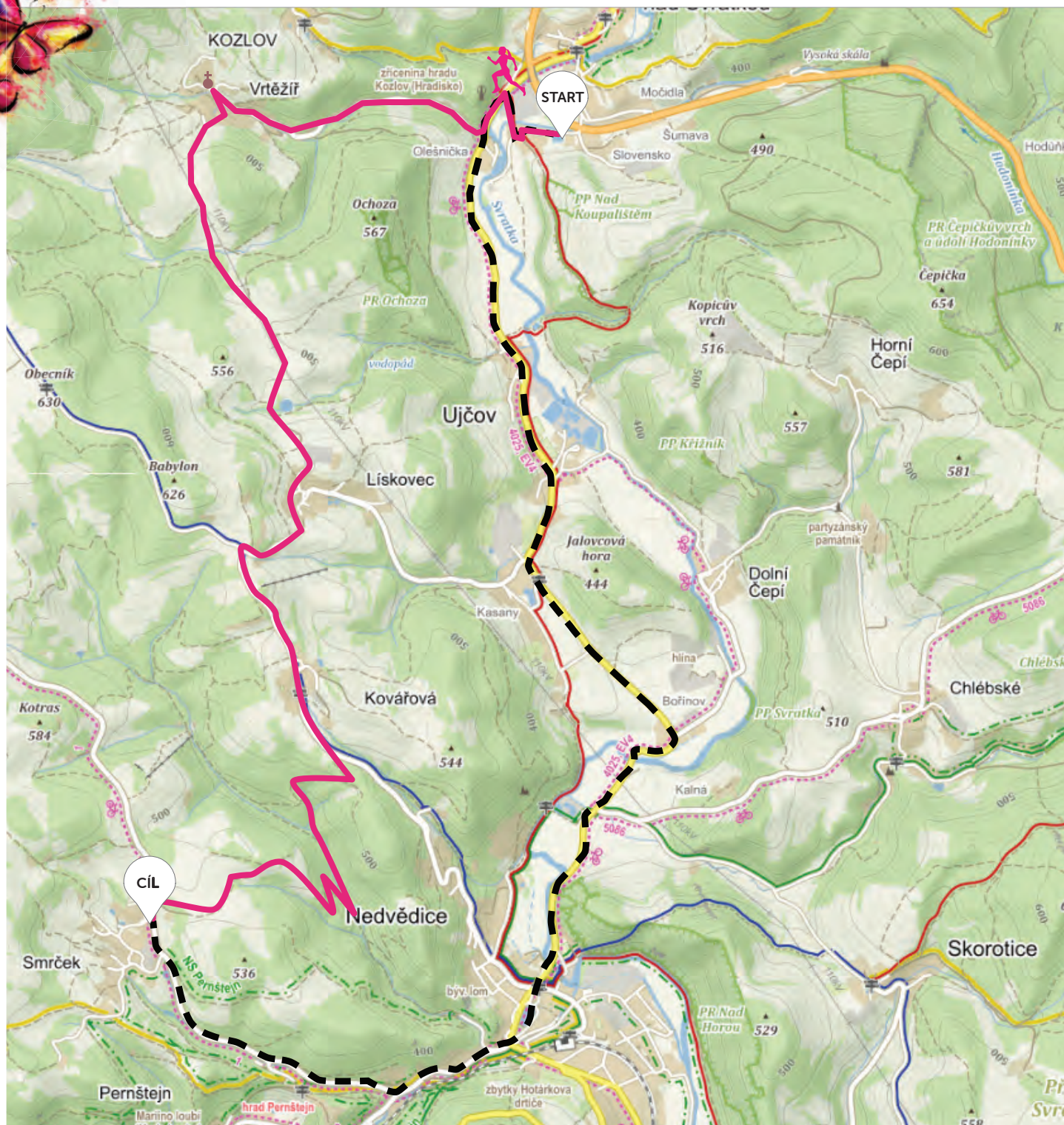
a zažij ...

| | | | |
|----------------------|---|-----------------------------|---|
| Start | Štěpánov nad Svratkou, koupaliště / 49.4990281N, 16.3354494E | | |
| Cíl | Smrček 49.4576811N, 16.3048028E | | |
| Trasa běžkyne | Od předávky zpět na červenou TZ (v protisměru), za mostem u železáren seběh z TZ doleva na silnici a za 200m vpravo směr Vrtěžiř. Na návsi ostře vlevo a pak rovně na polní cestu směr Lískovec, za obcí napojení doleva na modrou TZ, přes obec Kovářová. Cca 200 m za obcí seběh z TZ na lesní cestu, za 200 m doprava, po 400 m rovně z kopce, za 250 m doleva po proudu Žlebského potoka. Za cca 400 m prudce doprava serpentýnami do kopce, přes louku na polní cestu na předávku do Smrčku. | | |
| Trasa auta | Od předávky dál doprava k železárnám. Na mostě doleva (Ujčov), v Nedvědici směr Bystřice nad Pernštejnem. Za cedulí konec Nedvědice doprava, parkoviště je v obci, první odbočka doleva (u autobusové zastávky). Doba stání je z důvodu omezeného prostoru možná max. 20 minut. 9,9 km, 13 min. | | |
| Délka | 9,9 km | Náročnost (1–5 max.) | 5 |
| Povrch | 30 % asfalt, 70 % polní, lesní cesty a terén | | |



Minimální nadmořská výška: 329 m
 Maximální nadmořská výška: 567 m
 Počáteční nadmořská výška: 350 m
 Koncová nadmořská výška: 485 m
 Stoupání: 374 m
 Klesání: 247 m





Legenda

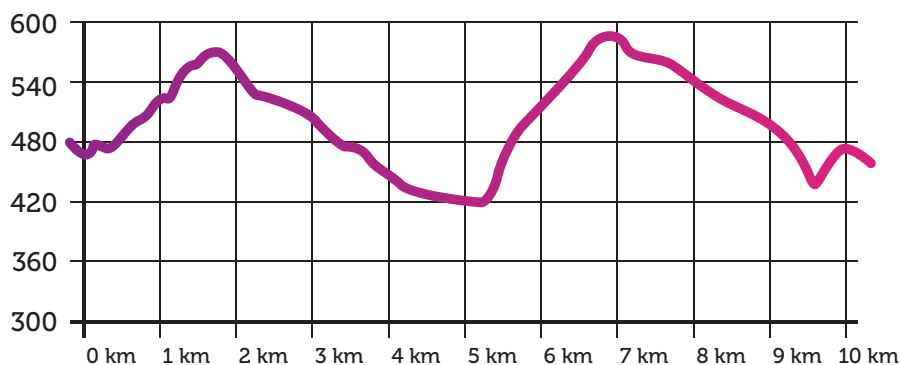


Poběž

úsek 6

a zažij ...

| | | | |
|------------------|---|----------------------|---|
| Start | Smrček 49.4576811N, 16.3048028E | | |
| Cíl | Habří / 49.4296044N, 16.2254661E | | |
| Trasa běžkyňě | Pokračuj po NS Pernštejn přes Smrček, za cca 700 m doprava na žlutou TZ do Věžné. Na konci Věžné seběh z modré TZ a po silnici na Věžná žst., napojení na modrou TZ směr Sřítež, před Stříteží krátký seběh z TZ. U obecního úřadu doprava na silnici do Nivy, po polní a lesní cestě, za prudkým klesáním doprava na modrou TZ do Habří. | | |
| Trasa auta | Z obce doleva (Býšovec), v Býšovci první doleva za autobusovou zastávkou (Pernštejnské Janovice, Josefov) do Rožné. v Rožné na křižovatce se STOPkou za poštou doleva, na další křižovatce doprava, směr Milasín. V Milasíně rovně, za 400 m (STOPka) rovně (Bukov), v Mitrově doleva směr Habří. 14 km, 23 min. | | |
| Délka | 10 km | Náročnost (1–5 max.) | 4 |
| Povrch | 50 % asfalt, 50 % terén a lesní cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 420 m

Maximální nadmořská výška: 585 m

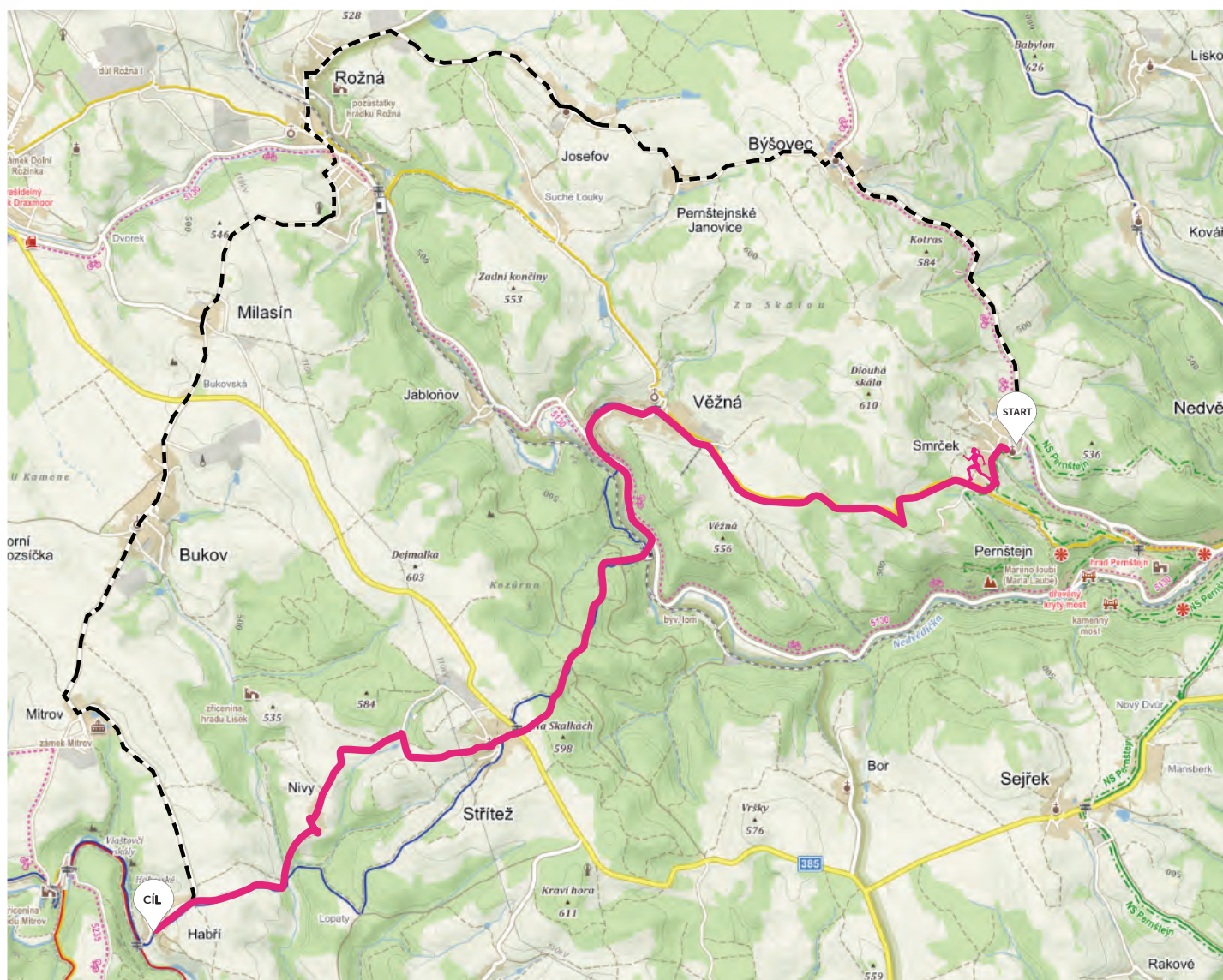
Počáteční nadmořská výška: 485 m

Koncová nadmořská výška: 476 m

Stoupání: 296 m

Klesání: 325 m





Legenda

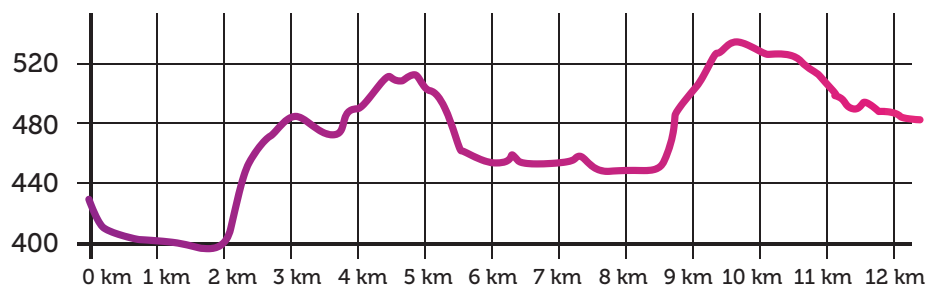


Poběž

úsek 7

a zažij ...

| | | | |
|------------------|---|----------------------|-----|
| Start | Habří / 49.4296044N, 16.2254661E | | |
| Cíl | Borovník / 49.3558403N, 16.2287017E | | |
| Trasa běžkyňě | Po modré TZ na Habří lávku, doleva na červenou TZ, za cca 2 km (u bílé chaty) seběh z TZ prudce doprava do kopce do Moravecké Janovice, po silnici, přeběh silnice č. 389 a polní cestou do Meziboří k rybníku. Doleva na žlutou TZ údolím Libochovky, kolem Jeřábkova mlýna, přes Vidonín a Rozseč na předávku do Borovníka. | | |
| Trasa auta | Zpět do Mitrova, v Mitrově doleva a následně doprava směr Strážek. Ve Strážku doleva na mostek, doprava a u kostela doleva na silnici č. 399 směr Žďárec (Krčma, Meziboří, Borky, Vratislávka). Ve Žďárci doprava na Vidonín, 1,5 km za Žďárcem doleva směr Rojetín, směr Borovník. 18,6 km, cca 27 min. | | |
| Délka | 12, 5 km | Náročnost (1–5 max.) | 3–4 |
| Povrch | 40 % asfalt, 60 % lesní cesty a terén | | |



Minimální nadmořská výška: 399 m

Maximální nadmořská výška: 531 m

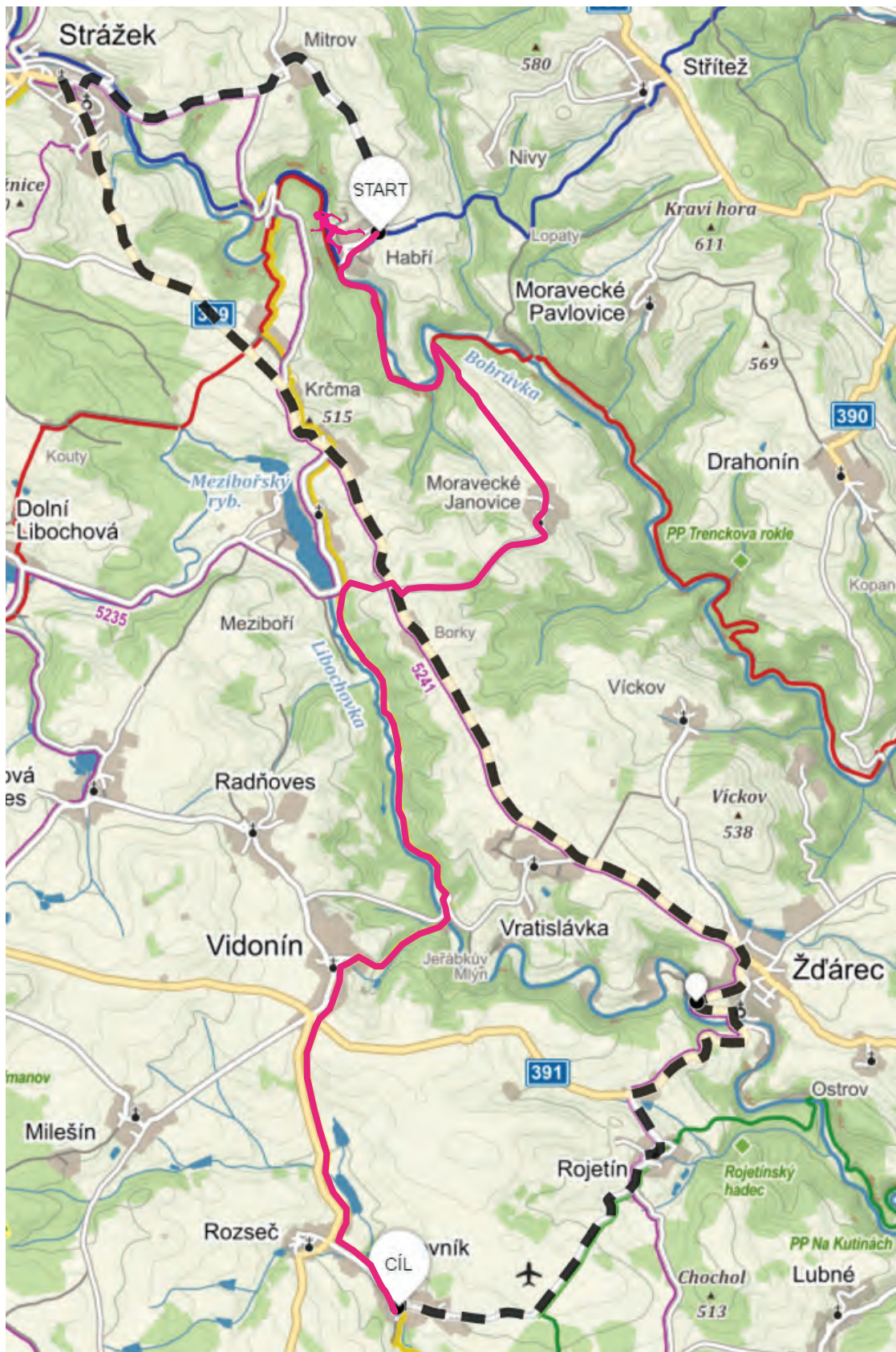
Počáteční nadmořská výška: 433 m

Koncová nadmořská výška: 481 m

Stoupání: 265 m

Klesání: 224 m



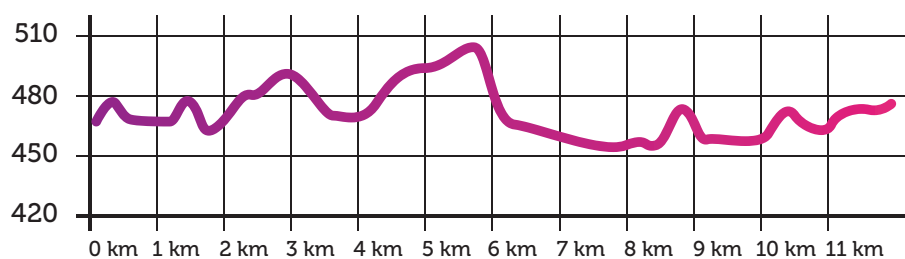


Poběž

úsek 8

a zažij ...

| | | | |
|---------------|---|----------------------|-----|
| Start | Borovník / 49.3558403N, 16.2287017E | | |
| Cíl | Velká Bíteš, ZŠ / 49.2909950N, 16.2292219E | | |
| Trasa běžkyňě | Z Borovníka po žluté TZ, po asi 1,5 km (u kapličky) doprava na cyklo 5241 směr Březské. Z Březského pokračovat po silnici, za 600m seběh doleva na zpevněnou cestu přes les, přeběh silnice na naučnou stezku, za 800 m doleva na zelenou TZ, po 300m doprava přes lávku na NS na Velký Žlíbek, vlevo na nájezd na silnici č.379 – Pozor přeběh! vlevo po 30 m doprava na lesní cestu, přes lávku na zelenou TZ, přes rozsc. Pod Horkou, na ulici k Mlýnům odbočit doleva, podél potoka, lávka vpravo na ul. Pod Babincem, pak odbočit vlevo Sadová ZŠ. | | |
| Trasa auta | Dál přes Borovník, na kopci doleva. v Rozseči po hlavní silnici směr Březí, Osová. v Osově doleva směr Vlkov, z Vlkova směr Velká Bíteš. v Bíteši u kostela rovně, po 50 m doleva na ul. Za Školou a po 50 m doprava na ul. Sadová. 10,8 km, 17 min. | | |
| Délka | 11,5 km | Náročnost (1–5 max.) | 2–3 |
| Povrch | 20 % asfalt, 80 % terén a lesní cesty | | |



Minimální nadmořská výška: 453 m

Maximální nadmořská výška: 505 m

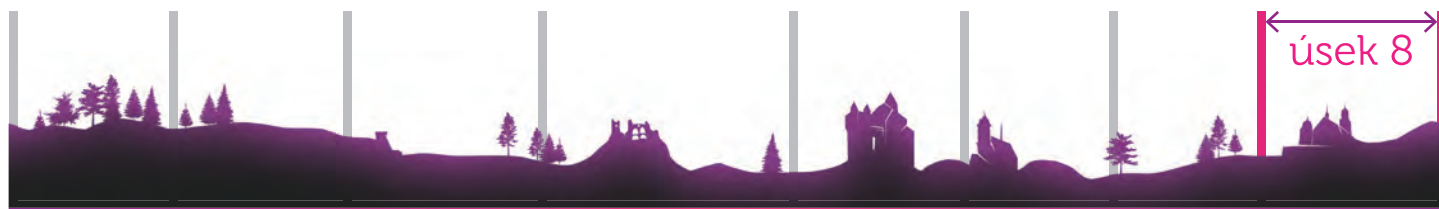
Počáteční nadmořská výška: 465 m

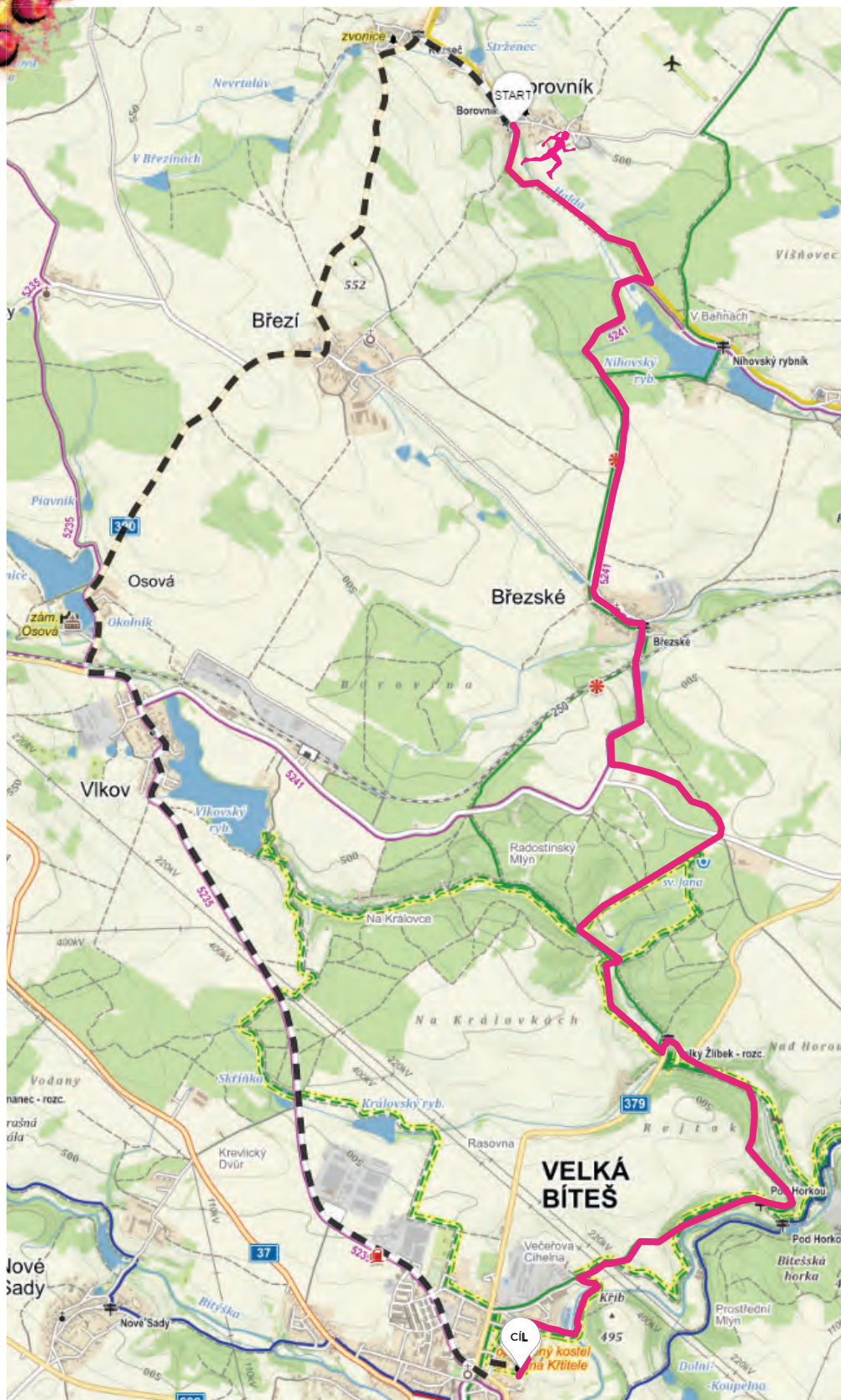
Koncová nadmořská výška: 476 m

Stoupání: 181 m

Klesání: 181 m

úsek 8





Legenda



asics
sound mind, sound body

*she thinks
she worries
she works
she does
**but when
she moves
she breathes
nothing feels better***

**POBĚŽ S NOVOU
NAGINO™ KOLEKČÍ**

NOMENRUN2023

asics

sound mind, sound body

TOP4RUNNING
GO FASTER. TOGETHER.

LESYČR

Velká Bíteš:
jedinečná a pohostinná

Legal for
PH 5.5
Healthy skin
sebamed

ŘEMESLNÁ PEKÁRNA
JINDŘICHOV

RAJEC

SONBERK

DR.THEISS
Česká republika

**NM ŽIJE
NM SPORTEM**

Informační centrum
a Klub kultury
Velká Bíteš

Kraj Vysocina

jihomoravský kraj

SVETBEHU.cz

**HITRÁDIO
VYSOČINA**