

# Běh Okolo přehrady



Přijďte si zaběhnout, rychle se projít s nordic holemi, kočárky, pejsky nebo jen tak! Chcete zhubnout a získat kondici? S námi se dozvíte, jak se správně rozcvičit, jaké zásady dodržovat při běhu, severské chůzi a stravování. Chcete se stát organizátorem této akce? Tak neváhejte a připojte se k nám!

Termíny 2015:



1.	26. 2.	ve čtvrtek	2.	10. 3.	v úterý	3.	17. 3.	v úterý
4.	24. 3.	v úterý	5.	31. 3.	v úterý	6.	7. 4.	v úterý
7.	14. 4.	v úterý	8.	21. 4.	v úterý	9.	28. 4.	v úterý
10.	5. 5.	v úterý						

**Garant:** Klub malých debrujárů AMD ČR při Gymnáziu a SOŠ, Cihelní 410, 73801, Frýdek-Místek.

**Délka tratě:** 4,5 km (1 okruh kolem Olešné), asfalt

**Čas prezentace:** 16:30 – 17:00      **Čas startu:** 17:00

**Místo prezentace a startu:** přehrada Olešná, Na Hrázi, Frýdek-Místek, GPS: 49.6633686N, 18.3206061E

**Odměny:** Každý účastník obdrží účastnický list a placku, nejrychlejší na 1. až 4. místě diplom a věcné ceny.

Ten, kdo absolvuje alespoň 7 běhů a bude mít úbytek podkožního tuku, půjde do slosování o věcné ceny. Měření tuku zajištěno.

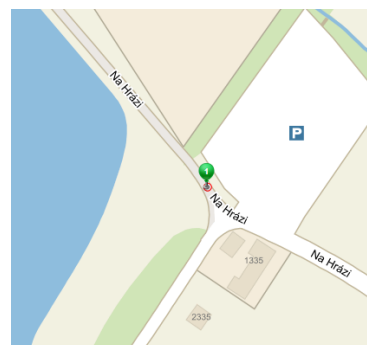
Ten, kdo absolvuje alespoň 5 běhů a vypočítá matematickou úlohu, půjde do slosování o věcné ceny. Vyplňte dotazník a vyhrajte! Podmínky soutěžení jsou na našem webu.

**Kapacita:** 100 účastníků v každém běhu

**Zázemí:** občerstvení v cíli zajištěno

**Vstupné:** žádné

Každý účastník startuje na vlastní nebezpečí.



[www.okoloprehrady.cz](http://www.okoloprehrady.cz)

Facebook: [OkoloPřehrad.cz Community](https://www.facebook.com/OkoloPřehrad.cz)

