

ZD Záhořanský maraton (42,2 km 407+)

Nádr. Modřany – Vrané – Libeň – Libeř – Záhořany – Oleško – zpět do Modřan

km	stezka	směr	r.	Místo (upřesnění)
0,0	m A2	↑		Start 9:00 u Nádr. Modřany u 2 laviček před 2. venkovní posilovnou. KS (5 min. před startem): společné foto, popř. selfie s ostatními!
0,0	m A2	↑		Až do Vraného jsou přibližně každé 2km bufety. Poslední je ve Vraném těsně před a za hostincem U Kaštanu.
1,1	m	→		vpravo k Vltavě a dál podél Vltavy
3,4	A2	↑		pokračovat 40m podél Vltavy a pak se napojit na cyklostezku
5,0		→		pokračovat 500 m po polní cestě vedle řady topolů
5,5	8100			mělký brod
8,1	ž č	←	#	Vrané – zst. (vlevo 2 betonové sloupy u bankomatu), pokračovat přes závory a pak mírně vpravo
9,0	ž	←▲	#	V Dolích [chybí rozcestník] (táhlé stoupání přes asi 3 brody podél potoka)
10,5	ž	↑		v závěru pod stožárem vys.napětí pokračovat přímo po ž
11,1	8100	→	#	Zvole (10 m vlevo na silnici jsou cykloznačky)
11,4	8100			Rest. U Rybníka
11,7	8100	→		u kříže
14,6	19A	→		Libeň: na konci rybníka [chybí vpravo cyklo 19A]
14,8	19A	←		po vedlejší silnici
15,4	19A ž	→		podél Libeňského potoka
16,7	19A	◀▲		po klesání ostře doleva přes potok a následuje stoupání
18,9	m	→		na silnici vpravo přes lávku po levé straně, za 40m se zleva připojuje m
19,1	m			Hostinec Na Staré
19,1	m	→	#	Libeř , podél Záhořanského potoku
21,3	m	◀	#	K1: Záhořany (od stromu ostře vlevo k potoku)
21,8	m	!		4 hlubší brody po 100 m, lze je přejít s max. soustředěním po kládách
22,4	m	←		před 5. brodem odbočit vlevo
22,8	m	→		před 6. brodem vpravo lávka
23,7	m	↑	#	Záhořanský důl – Oborská lávka
26,8	č	▶▲	#	K2: Libřice - Maškův mlýn
27,2	č	!		vyhlídka na Vltavu a Davli
31,1	č			Občerstvení U Bazénu s WC
32,7	č			vlevo studánka U Chalupecké strouhy
33,2	č ž	←	#	V Dolích (vlevo podél Zvolského potoku společně se ž)
34,1	8100	→	#	Vrané - zst. (za závorama vpravo Nádražní ulicí)
36,7		↑		mělký brod, 500 m po polní cestě vedle řady topolů
37,2	A2	←		pokračování asfaltové cyklostezky
38,8	m	←		vlevo k Vltavě a dál podél Vltavy
41,1	m A2	←		vlevo po cyklostezce až do cíle
42,2				KF: Cíl na stejném místě jako start do 17:00
	68 %	32 %		terén : silnice (šedivě vybarvený směr – silnice nebo asfalt. cesta)

Vysvětlivky: # - rozcestník, K – kontrola, modře – občerstvení, ! - upozornění

Stežka Turistická (č, z, m, ž), Cyklistická (barva fialová s barvou trasy Č, Z, M, B nebo číslem)

směr ↑ přímo ← vlevo → vpravo, ostře ◀ vlevo ▶ vpravo, prudké ▲ stoupání ▼ klesání

ZD maratonský "běžecký výlet" – Propozice (verze 19.5.19)

1. maraton	Roku 490 př. n.l. první maratonec (posel) běžel trasu přírodou (terénem) od někud někam. Tento maraton se snaží co nejvíce přiblížit podmínkám tohoto výkonu.
Trasa	Jednookruhová trasa krosmaratonu je vedena jen po dobře značených turistických a cyklistických stezkách, bez vlastního značení, s občas „ubezpečujícími“ šipkami z mouky.
Publikování 1	Pořadatel nejméně 14 dní před startem zveřejní závod na behej.com , popř. pošle email.
Propozice	Na behej.com je základní info, digitální mapa, tyto propozice a itinerář, který zachycuje všechny problematická místa na trati.
Startovné	Zdarma. Na vlastní zodpovědnost a riziko. Jen předem přihlášení. Bez zajištění , bez cen, diplomů, start. čísel, čipů.
Kontroly	GPS záznam ve formátu GPX, popř. fotky vybraných rozcestníků (K1, K2, ...).
Přihlášení	Nejpozději 24h před startem emailem zaslat tyto údaje: jméno, příjmení, rok narození, klub nebo město, mobil, kontroly: gps / foto.
Před závodem	Mapu si nahrát do GPS zařízení a itinerář si vytisknout (nejlépe barevně oboustraně s převrácením) nebo nahrát do mobilu.
Osobně doporučuji	mobilní aplikaci mapy.cz a pustit si stopaře (GPS záznam) a hlasovou navigaci , která upozorňuje na "vybraná místa" (průjezdny body) jako jsou kontroly, občerstvení, problematická místa nebo pomocné body. Mapy.cz musí mít v nastavení povolen běh na pozadí.
Prezentace	5 minut před startem každý provede kontrolu KS – start: foto ostatních účastníků.
Pořadatel-rozhodčí	vyběhne o 2h dříve a bude značit „tápající“ místa „ubezpečujícími“ šipkami z hr.mouky (nejlépe lahvičkou Rajec 0,33l s netekoucím uzávěrem – vystačí asi na 50 šipek).
Start	Společný přesně v 9:00.
Cíl	Rozhodčí pořídí cílové foto (kontrola KF – finiš) a k názvu fotky s cíl. časem přidá příjmení.
Mimořádně	V případě, že vítěz nenalezne v cíli pořadatele-rozhodčího, přebírá jeho úlohu.
DSQ	Diskvalifikace: Nulová tolerance pro chybějící nebo nezaslané kontroly pořadateli.
DNS, DNF	V případě nenastoupení nebo předčasného ukončení závodů, pošlete prosím pořadateli SMS nebo WhatsApp ve tvaru „DNS příjemní“ nebo „DNF příjmení, počet km“.
Po závodě	Účastníci nejpozději 48h po startu zašlou pořadateli fotky z předstartovní kontroly KS a GPS záznam (odkaz na mapy.cz popř. gpx soubor), popř. foto kontrol K1, K2, ...
Publikování 2	Pořadatel nejpozději 24h po obdržení kontrol zveřejní výsledky a fotky z KS a KF na rajce.cz .
Běžecké tabulky	Podle sdělení behej.com výsledky nebudou dány do tabulek pro nedostatek fyzických kontrol . Smutná zpráva pro „sběrače maratonů“, ale dobrá pro ty, kteří nedokončují maratony, aby si nepokazili tabulky.
Ekologie	Pomozte přírodě. Neodhazujte odpadky. Mějte s sebou sáček na odpadky. Uvidíte-li nějaké odpadky v přírodě nebojte se je vzít s sebou. Děkujeme.
Na památku mého otce	Když nám bráchům bylo 4, 5 a 6 let tak nás naložil do dvoukoláku a ze Zbraslavi pěšmo s námi absolvoval tuto trasu přes romantické brody až do Davle (30 km), odkud jsme zpět na chatu jeli další romantikou, přes tunely čoudícím parním vláčkem.

ZD Záhořanský maraton - Termínovka behej.com

Den	ne 2. 6. 2019
Místo	Modřany, Praha
Ročník	1.
Délka tratě	42,2 km
Povrch	terén 70%, silnice/asfalt 30%
Popis trati	https://mapy.cz/s/3sqCA
Čas prezence	8:55
Místo	Společné foto v místě startu
Čas startu	9:00
Místo startu	250 m od nádr. Modřany u Vltavy
Startovné předem	Zdarma. Kontroly přes GPS záznam ve formátu GPX. Bez zajištění , bez cen, diplomů, start. čísel, čipů. Na vlastní zodpovědnost a riziko. Jen předem přihlášení.
Odměny	Hezky prožitý den v pohybu v krásné přírodě.
Kontakty	Zdeněk Doubek, email: DoubekZdenek@email.cz