

**Statutární město Frýdek-Místek**  
**Tělovýchovná jednota Slezan Frýdek-Místek, z s.**  
**pořádají silniční běžecký závod**



STATUTÁRNÍ MĚSTO  
FRÝDEK-MÍSTEK



# HORNICKÁ DESÍTKA

certifikovaná trať 10 km



**Frýdek-Místek**

**35. ročník**

**5. 11. 2022**

9.00 - 12.20 hod.	Závody mládeže	150 m - 836 m
12.40 hod.	Běh pro zdraví	1 km
14.00 hod.	Závod mílařů	3,3 km
14.30 hod.	Závod na 10 km	10 km

**FRÝDEK ≈ MÍSTEK**

akci finančně podporuje statutární město Frýdek-Místek



Vážení sportovní přátelé.

Jubilejní 35. ročník Hornické desítky je konečně připraven! Sice s dvouletým zpožděním, ale vše je připraveno tak, abyste odjízděli z našeho města maximálně spokojeni. Proto nedochází v zajištění k žádným zásadním změnám, pouze k těm vynuceným, které jsou dané současnými podmínkami. Určitě vás potěší, že se nám dokonce díky sponzorům podařilo zachovat stejnou výši startovného ☺.

Hlavní však je, že se po dvou letech Hornická desítka vrací do termínové listiny, navíc s certifikovanou tratí! A vrací se jako běžeczký závod s velice dobrým zajištěním pro všechny běžce, od nejmenších dětí až po veterány.

Dovoluji si vás tedy co nejsrdečněji pozvat první listopadovou sobotu do našeho města na jubilejní 35. ročník Hornické desítky. Věřím, že se nám opět podaří pro všechny připravit příjemný sportovní zážitek.

Josef Nejezchleba

## 👉 ČASOVÝ POŘAD 👈

### 8.15 Zahájení prezence v Národním domě v Místku

Prezence pro všechny kategorie končí 15 minut před startem příslušné kategorie

9.00	Start rodičů s dětmi	2018 a mladší	80 m
9.10	Start dětí ročník	2017 /bez doprovodu/	150 m
9.20	Start dětí ročník	2016	300 m
9.35	Start dětí ročník	2015	300 m
9.50	Start dětí ročník	2014	300 m
10.05	Start dětí ročník	2013	300 m

### 10.20 Vyhlášení vítězů závodů dětí 2017, 2016, 2015, 2014, 2013,

losování tomboly pro tyto kategorie !

11.00	Start dětí ročník	2012	836 m
11.15	Start dětí ročník	2011	836 m
11.30	Start dětí ročník	2010	836 m
11.45	Start dětí ročník	2009	836 m
12.00	Start dětí ročník	2008	836 m
12.10	Start dětí ročník	2007	836 m
12.20	Start dorostu, juniorů	2003/2006	836 m

### 12.40 Start Běhu pro zdraví 1000 m

13.00 Vyhlášení vítězů závodů mládeže 2012,2011,2010,2009,2008,2007,2003-06, vyhlášení soutěže škol, losování tomboly mládeže a tomboly Běhu pro zdraví

14.00 Start závodu mílařů 3333 m

14.30 Start závodu mužů a žen na 10 km 10000 m

15.30 Vyhlášení vítězů závodu mílařů, závodu na 10 km a losování tombol



FRÝDECKÁ  
SKLÁDKA  
F≈M



# 👉 ZÁVODY MLÁDEŽE 👈

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

- U všech kategorií je start i cíl před Národním domem. Pouze pět nejmladších kategorií a běh rodičů s dětmi bude odveden na start, cíl již mají stejný.
- Na startu obdrží všichni závodníci čip, který jim bude připevněn na nohu, a po doběhu jim bude odebrán. Čip se bude vydávat v označeném stanu u startu. **Přístup do stanu a vymezeného prostoru mají pouze závodníci!** U kategorií, které nemají start před Národním domem (2017, 2016, 2015, 2014, 2013), se bude vydávat čip přímo na startu. Nesoutěžní běh rodičů s dětmi se běží bez čipů.

## KATEGORIE

**Dívky** roč. 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2003/06

**Chlapci** roč. 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2003/06

**Rodiče s dětmi 2018 a mladší** - nesoutěžní běh - ocenění budou všichni ihned po doběhu

## DÉLKA TRATÍ

Rodiče s dětmi roč. 2018 a mladší	80 m	- rodiče s dětmi budou odvedeni na start
Děti ročník 2017	150 m	- děti budou odvedeny na start
Děti ročníky 2016, 2015, 2014 a 2013	300 m	- děti budou odvedeny na start
Ostatní kategorie roč. 2012 až 2003	836 m	- 1 okruh parkem

## GENY

- Vítězové obdrží dort, tři nejlepší ve všech kategoriích obdrží medaili při vyhlásování.
- Šest nejlepších ve všech kategoriích obdrží cenu a tričko s emblémem závodu.
- Předem přihlášení závodníci obdrží startovní číslo se svým jménem, dává se na hrud'.
- Závodníci od 4. do 50. místa v každé kategorii obdrží v cíli pamětní medaili.
- Všichni účastníci obdrží po doběhu občerstvení.
- Losovány budou tomboly s cenami v celkové hodnotě minimálně **35 000 Kč**.

# 👉 SOUTĚŽ ŠKOL 👈

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Soutěž je vypsána o nejpočetnější výpravu - za každý start jeden bod.
- Účastnit se mohou všechny základní a střední školy.
- Žáci startují v závodech mládeže, u prezence je nutno nahlásit školu, za kterou startují.
- Do soutěže se započítává rovněž start v Běhu pro zdraví.

## GENY

- Školy s nejpočetnější výpravou obdrží sportovní vybavení v hodnotě:  
1.místo 10000 Kč 2.místo 7000 Kč 3.místo 5000 Kč 4.místo 3000 Kč 5.místo 2000 Kč  
Minimální účast pro obdržení vybavení je 50 startů. Při menším počtu se vybavení krátí na polovinu.
- Pro nejpočetnější výpravy je připravena odměna 5 kg - 4 kg - 3 kg - 2 kg - 1 kg bonbónů.

# 👉 ZÁBAVNÉ DOPOLEDNE 👈

Pro dětské účastníky (roč. 2012-2017) je připraveno zábavné dopoledne. Dětem zpříjemní čekání na vyhlášení nejlepších, na losování tomboly, případně čekání na Běh pro zdraví.

- Bude se konat v 1. patře Národního domu a je určeno pouze dětem startujícím v běžeckém závodě. Vstupenku obdrží každé dítě při přihlášení k závodu.
- Připraveny jsou různé hry a soutěže, za které děti obdrží sladkou odměnu.



# **BĚH PRO ZDRAVÍ**

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Běh je určen pro všechny věkové kategorie a je nesoutěžní.
- Všichni účastníci obdrží při prezenci startovní kartu, se kterou poběží.
- Všichni účastníci obdrží po doběhu občerstvení.
- Všechny odevzdané startovní karty budou zařazeny do losování tomboly.

## DÉLKA TRATĚ

1000 m - 1 okruh parkem

## CENY

- Prvních 750 účastníků obdrží tričko s emblémem závodu
- Losována bude tombola s cenami v minimální hodnotě **20000 Kč**.

# **ZÁVOD MÍLAŘŮ**

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Závod je určen pro všechny věkové skupiny. Minimální věk je však stanoven na 11 let (roč. 2011), u osob mladších 15 let (v den závodu) pouze s písemným souhlasem rodičů!
- Každý z účastníků obdrží startovní číslo s čipem. Startovní číslo se připevňuje na hrud'.
- Každý účastník obdrží SMS se svým umístěním a časem na mobil uvedený v přihlášce.
- **Občerstvení.** Po doběhu bude pro závodníky připraveno bohaté občerstvení!

## KATEGORIE

A - muži do 39 let, B - muži nad 40 let, C - ženy do 34 let, D - ženy nad 35 let

## DÉLKA TRATĚ

3333 m - 1 okruh závodu na 10 km

## CENY

- Všichni předem přihlášení závodníci obdrží po řádném absolvování závodu funkční sportovní tričko s emblémem závodu (do maximálního počtu 200 závodníků).
- Všichni předem přihlášení obdrží startovní číslo se svým jménem.
- Všichni závodníci obdrží v cíli pamětní medaili (do maximálního počtu 200)
- Všichni, kteří závod dokončí, budou zařazeni do tomboly s cenami v hodnotě **15000 Kč**.
- Pro nejlepší jsou připraveny finanční odměny v celkové výši **10000 Kč**.

# **ZÁVOD NA 10 KM**

## ZÁKLADNÍ INFORMACE

- Závod je určen pro všechny věkové skupiny. Minimální věk je však stanoven na 15 let (roč. 2007), u osob mladších 15 let (v den závodu) pouze s písemným souhlasem rodičů!
- Každý z účastníků obdrží startovní číslo s čipem. Startovní číslo se připevňuje na hrud'.
- Každý účastník obdrží SMS se svým umístěním a časem na mobil uvedený v přihlášce.
- **Občerstvení.** Po doběhu bude pro závodníky připraveno bohaté občerstvení!
- **Upozornění.** Je zakázán běh se sluchátky! Neumožňují pravidla, hlavně však propustnost tratě a bezpečnost ostatních závodníků!

## KATEGORIE

**Muži** 20-34 let, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, nad 80 let

**Ženy** 20-34 let, 35-44, 45-54, 55-64, nad 65 let

**Junioři, juniorky** - ročníky 2003 a mladší

## DÉLKA TRATĚ

Délka závodu je 10 km. Závodníci absolvují 3 okruhy po ulicích, po nábřeží a parkem, vždy s proběhnutím kolem Národního domu. Povrch tratě je asfaltový, na nábřeží dlažba.

**Trat' má certifikát Českého atletického svazu!**

## CENY

- Závodníci obdrží po řádném absolvování závodu originální funkční sportovní tričko. Při provedení včasné úhrady startovného (do maximálního počtu 700 závodníků).
- Předem přihlášení závodníci obdrží startovní číslo se svým jménem.
- Závodníci obdrží v cíli originální pamětní medaili (do maximálního počtu 700)
- Závodníci, kteří závod dokončí, budou zařazeni do losování tomboly o ceny v hodnotě minimálně **35 000 Kč**.
- Pro nejlepší jsou připraveny finanční odměny v celkové výši **70 000 Kč**.
- Pro nejlepší občany Frýdku-Místku jsou připraveny finanční odměny ve výši **10 000 Kč**
- Prémie za překonání traťového rekordu ve výši **3 500 Kč**

**Traťové rekordy** muži 29:10 min. Vanko Miroslav /2004/  
ženy 33:08 min. Kamínková Petra /2001/

## 👉 PŘIHLÁŠKY 👈

**Závody mládeže** Přihlašování v den závodu. Bude probíhat ve velkém sále Národního domu. Každý účastník obdrží po zaplacení startovného kartu, kterou čitelně vyplní. Dítě s ní poběží a v cíli mu bude odebrána - slouží rovněž pro losování tomboly.

**Přihlášky předem.** Zasílají se na e-mail [prihlasky@hornickadesitka.cz](mailto:prihlasky@hornickadesitka.cz). Nutno uvést jméno a příjmení, datum narození, oddíl/školu/obec. Přihlášení předem je nejpozději **do 27. 10. 2022**. Předem přihlášení závodníci obdrží u prezence startovní číslo se svým jménem.

**Běh pro zdraví** Přihlašování pouze v den závodu.

## Závod Mílařů a Závod na 10 km

- Na předepsaném formuláři - na email: [prihlasky@hornickadesitka.cz](mailto:prihlasky@hornickadesitka.cz)
- případně osobně na jiných závodech

**nejpozději do 23. 10. 2022, nebo do naplnění kapacity závodu.**

**Přihláška bude zaevidována až po úhradě startovného!!**

**Úhrada musí být provedena do týdne od zaslání přihlášky!**

O přijetí přihlášky a úhradě startovného bude závodník informován emailem.

- Rovněž je možno se přihlásit v den konání závodu za zvýšené startovné - ovšem bez garance velikosti trička.



# FRÝDEK ≈ MÍSTEK



# 👉 STARTOVNÉ 👈

## Závody mládeže

Všechny kategorie - 50 Kč, rodiče s dětmi roč. 2018 a mladší - zdarma.

**Startovné za závody mládeže se hradí až v den závodu u přihlašování!**

## Běh pro zdraví

- 100 Kč - tričko s emblémem závodu, dárek od RBP, občerstvení, lístek do tomboly.
- 50 Kč - až po vydání 750 startovních karet - občerstvení, lístek do tomboly.

**Startovné na běh pro zdraví se hradí až v den závodu u přihlašování!**

## Závod mílařů, závod na 10 km

- 0 Kč - předem přihlášení závodníci, kteří mají stejně roků, jako je ročníků Hornické desítky, tedy 35 let (ročník narození 1987)
- 200 Kč /8 €/ - předem přihlášení závodníci **nad 60 let** (ročníky 1962 a starší)
- 300 Kč - předem přihlášení občané Frýdku-Místku (při prezenci doloží OP)
- 400 Kč /16 €/ - předem přihlášení závodníci
- 500 Kč /20 €/ - přihlášky na místě /rezervováno 30 startovních čísel/

### Startovné je možno uhradit:

- z ČR na účet **2301242766/2010**, var.sym. datum narození DDMMRR
- z jiných zemí IBAN CZ6320100000002301242766,  
SWIFT/BIC: FIOBCZPPXXX  
var.sym. datum narození DDMMRR
- osobně na akcích Tělovýchovné jednoty Slezan Frýdek-Místek, z.s.

Při odhlášení závodníka do pátku 30. 9. 2022 se vrací celé startovné! Při odhlášení do pátku 14.10.2022 se vrací polovina startovného. Při pozdějším odhlášení se startovné nevrací! V případě, že se přihlášený závodník nezúčastní závodu z jakéhokoli důvodu, nemá nárok na náhradu startovného.

**Přenos registrace na jiného závodníka se neumožňuje.**

# 👉 ORGANIZAČNÍ POKYNY 👈

- **Parkoviště.** Parkujte pouze na parkovištích !! V blízkém okolí je jich dostatek a příchod do 10 minut pěšky! Ulice 8. pěšího pluku, J. V. Sládka, u kina P.Bezruče, parkoviště u OC Frýda, u haly Polárka, parkoviště pod nadjezdem atd.
- **Silniční provoz je zastaven.** Přesto dbejte pravidel silničního provozu. Každý běží na vlastní nebezpečí.
- **Šatny a sprchy.** Jsou připraveny ve střední škole POJFM, cca 200 m od startu. Následně je možno věci odložit bezplatně v hlídaných šatnách Národního domu. Nenechávejte věci nikde jinde, kromě hlídaných šaten.
- **Zdravotní stav.** Za zdravotní stav účastníků zodpovídá vysílající oddíl, případně každý závodník osobně. U dětí mladších patnácti let pak rodiče. Přihlášením závodník současně prohlašuje, že mu jeho zdravotní stav nebrání absolvovat závod.
- **Prohlášení.** Přihlášením k závodu dává účastník souhlas se zpracováním osobních údajů za účelem evidence, zpracování výsledků, se zveřejňováním fotografií ze závodu.
- **Výsledky.** Budou zveřejněny na stránkách závodu [www.hornickadesitka.cz](http://www.hornickadesitka.cz) a dále na stránkách [www.atletikafm.cz](http://www.atletikafm.cz) a [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz)
- **Vyhlášení vítězů.** Pět nejmladších kategorií dětí bude vyhlášeno po jejich doběhu v 10.20 hodin. Všechny ostatní kategorie budou vyhlášeny ve velkém sále Národního domu ve stanovených časech. Veškeré ceny je při vyhlášení nutno převzít osobně!!