

Soukromá škola karate VAKADO pořádá

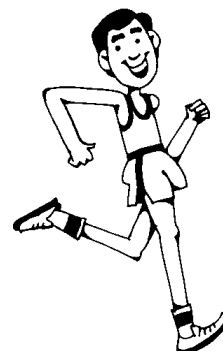
Běh na 400 délek

Čtvrtek 25.3.04 od 16:00 hod tělocvična ZŠ Masarykova Čáslav



Pro veřejnost !

Soukromá škola karate VAKADO ve spolupráci se ZŠ Masarykova zve své žáky, ostatní sportovce a veřejnost na akci "Běh na 400 délek tělocvičny". Pokusí se překonat rekord 300 délek z listopadu 2001, který uběhlo 13 karatistů VAKADO. Délka tělocvičny 29,9 m krát 400 je 11 960 m.



Podmínky účasti:

- ◆ minimální věk 10 let (viz. poznámka pořadatele) ◆
- ◆ startovné 100 Kč, asistent neplatí, diváci 50 Kč ◆
- ◆ lékařské potvrzení: „Povoluji běh na 400 délek tělocvičnou -12 km“ s datem 2004 ◆
- ◆ kimono, pro ostatní slušné sportovní oblečení s dlouhými nohavicemi a rukávy ◆
- ◆ sportovní obuv s měkkou podrážkou, která nezanechává stopy na parketách ◆
- ◆ v umělé lahvi odvětranou vodu Mattoni nebo iontový nápoj nízké osmolality ◆
- ◆ každý běžec jednoho asistenta nad 15 let s tužkou pro počítání a napájení ◆

Diplom a finanční odměna pro všechny

Pravidla

Sraz nejdéle v 16:00 hod v tělocvičně. Maximální počet je 12 běžců, při větším zájmu se losuje. Běžec se nesmí zastavit. Pití jen za běhu, podává asistent. Každý běží od začátku svým tempem. Přepokládaný čas je 75 minut, povoluje se čas do 90 minut. Každý běžec zaplatí startovné 100 Kč, asistent neplatí. Při nevylosování se závodník a jeho asistent stávají diváky, proto se startovné nevrací. Všichni, kteří doběhnou 400 délek jsou vítězové a rozdělí se rovným dílem o bank vytvořený startovním, vstupným a dary od sponzorů. Minimální částka v banku za kterou VAKADO ručí je **5000 Kč**.

Poznámka pořadatele:

Pořadatel si je vědom, že pro karate je rozhodující rychlost, výbušná síla a rychlostní vytrvalost a proto běh na dlouhou trať není přínosem a že trénink aerobní vytrvalosti má střední efektivitu až po 10. roce a velkou efektivitu až od 14. roku. Dříve orgány jako srdce a plíce nejsou zcela vyvinuty. Avšak všechny druhy bojových umění uznávají askezi, odříkání, přamáhání bolesti a sebe sama. Cílem akce je propagace sportu a lidských možností, výzva k veřejnosti, získání další mety karatistů soukromé školy Vakado do sbírky rekordů.

Informace: Ing.. Jan Vališ  721 844 285, 327 523 272

Sponzoři

GRAFIA – Gryč tiskárna Kutná Hora

Asig s.r.o. dopravní značení

TES spol. s r.o. Čáslav