

# Maraton Českým rájem, 6. ročník, 14. srpna 2016

**Prezence:** Muzeum přírody Český ráj (horní konec obce Prachov), Prachov 37, 7:00 – 8:30

**GPS:** 50.4649219N, 15.3060103E

**Společný odchod na start:** 8:45

**Start:** Lepařův památník, 9:00

**Cíl:** Muzeum přírody Český ráj

**Přihlášky:** lépe předem na [www.mpcr.cz/ostatni/maraton](http://www.mpcr.cz/ostatni/maraton) (on-line přihláška), výjimečně e-mailem nebo telefonem (Martin Šandera, e-mail: [m.sandera@seznam.cz](mailto:m.sandera@seznam.cz), mobil: 731 060 253); přihlášení se předem není podmínkou účasti. Avšak účastnický limit je 100 startujících maratonců.

**Startovné:** 300 Kč (předem přihlášení do 13. srpna; splatné při prezenci), 400 Kč přihlášení na místě.

**Závod je zařazen do poháru BONBON (Běžecký oddíl neambiciózních běžců).**

**Značení:** na křižovatkách a rozcestích šipky na asfaltu, šipky a fábory na stromech.

**Trasa:** Lepařův památník, Pařezská Lhota, Libunec, Újezd pod Troskami, Troskovice, Želejov, Věžický rybník, Krčkovice, Bukovina, Valdštejn, Sedmihorky, Doubravice, Rokytnice, Vidlák, Troskovice, Žďár, Dolní Mlýn, Mladějov, Zámostí, Pařezská Lhota, Prachov.

Trasa vede převážně po cyklostezkách nebo cestách s turistickým značením.

**Kategorie:** muži a ženy, věkové kategorie budou stanoveny podle věkové struktury a počtu přihlášených.

Maraton Českým rájem (Rájmaraton) vede oblastí, kde se na utváření krajiny kromě přírody v minulosti podílel i člověk uváženými zásahy. V tomto sepjetí spočívá jedinečnost Českého ráje – bory na skalínách i vody na lučinách doplněné hrady, zámky a dalšími stavbami. Trasa maratonu klikatící se kolem Trosek, dominanty Českého ráje, vás zavede i do oblastí pískovcových skal a dalších malebných míst. Při výběru trasy bylo nutné respektovat např. i hlediska bezpečnosti a neomezování turistů a hlediska ochrany přírody. I proto je trasa o něco málo delší než 42,195 km. Vzhledem k převýšení není přesná vzdálenost až tak důležitá, osobní maratonský rekord si zde nezaběhnete (snad kromě odvážných prvomaratonců). Navíc se nejedná čistě jen o silniční maraton, i když asfalt převažuje, nejedná se čistě o terénní maraton po kamenitých stezkách, i když místy po kamenitých cestách a pěšině s kořeny poběžíte, je to Maraton Českým rájem.

Podle některých pramenů bitva u Marathonu proběhla v roce 490 př. n. l. 12. srpna. Zda pak posel běžel či neběžel sdělit do Atén zprávu o slavném vítězství, není dnes až tak podstatné, důležité je, že legenda žije spolu s odkazem nevzdávat nic předem.

**Doporučení pro doprovod a nemaratonce:** trasu nebo její části je možné absolvovat nesoutěžním způsobem jako pochod. Na jízdním kole je možné běžce doprovázet pouze po cyklostezkách a silnicích!

**Ubytování:** Turistické centrum Český ráj, Prachov 37 – ubytovna: 180 Kč/osoba/noc; případně ve vlastním stanu: 30 Kč/osoba/noc; obojí nutno dohodnout předem na tel. 732 858 380.

Další informace a podrobnosti na kontaktu viz výše a na: [www.mpcr.cz](http://www.mpcr.cz)

**Upozornění:** Účastníci startují na vlastní nebezpečí, pořadatel nepřebírá za žádného účastníka ani jeho doprovod a diváky zodpovědnost za újmy na zdraví a majetku. Závod probíhá za plného provozu, dbejte zvýšené pozornosti na silnicích a cyklostezkách. Počítejte místy s náročným profilem trati nahoru i dolů. Jedním z cílů této akce je proběhnout se Českým rájem a kochat se nádhernou krajinou, nejde o překonávání osobních rekordů.

Vzhledem k náročnějšímu profilu, možné vyšší teplotě vzduchu a jen několika občerstvovačkám, může tento maraton sloužit i jako příprava pro náročnější akce. Je doporučeno vzít s sebou camelbak, pás či ledvinku s láhvemi na tekutiny apod. vybavení.