

# Žabí běh



## – na odhadnutý čas, 35. běh, jarní

Pohyb s odhadem času nebo-li proti času. Běžet, jít, skákat či jinak se pohybovat po vyznačené trase může každý s tím, že si dopředu odhadne čas, v jakém trasu překoná. Vítězí ten, kdo se nejpřesněji trefí do odhadu.

Hodnocena je i možná účast v žabím převleku nebo s žabími doplňky.

*„Březen je období, kdy se příroda začíná probouzet ze zimního spánku. I žáby se probouzejí a putují na místa, kde se budou rozmnožovat.“*

**Datum: 9. 3. 2025**

**Hlavní pořadatel: Spolek Cipísek**

**Místo konání: Prachov (okres Jičín)**

**Muzeum přírody Český ráj (MPČR), Prachov 37, u vstupu do Prachovských skal**

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

Trasa: cca **7 km**, členitá, povrch – asfalt, lesní cesty, terén; doprovodný závod cca **2 km**

Časový limit: 70 minut!!!

**Přihlášky:** předem na [mPCR@seznam.cz](mailto:mPCR@seznam.cz), mobil 732 858 380, nebo v den konání při prezenci

**Prezence:** 10:00 – 10:45

**Startovné:** 50 Kč na 7 km a 30 Kč na 2 km

**Start: 11:00**

**Vyhlášení:** krátce po dosažení cíle všemi účastníky

**Ceny:** první tři obdrží medaile, diplomy a drobné věcné ceny; ohodnocena bude účast v žabím převleku či s žabím doplňkem

Startující mají vstup do zahrady Muzea přírody Český ráj zdarma.

**Občerstvení:** čaj a tatranka

**Kategorie:** účastníci druhu *Homo sapiens* bez rozdílů výkonnosti, ras, pohlaví a věku, 1. hlavní závod na 7 km, 2. doprovodný závod na 2 km, 3. pracovníci MPČR, 4. žáby – ocenění žabích převleků a doplňků (nutno takto absolvovat běh)

**Na trati není dovoleno mít hodinky či jiné zařízení měřící čas. Porušení tohoto pravidla je automatickou diskvalifikací.**

Nejde o trhání traťových rekordů. Důležité je správně odhadnout své možnosti a zvolit správné tempo. Správně načasovat přesun podobně jako žáby, když migrují na jaře k vodě na místa rozmnožování nebo na podzim na místa zimování. Přitom musí cestou necestou překonávat různé nástrahy. Tou nejrizikovější jsou silnice. Takže i trasa Žabího běhu vede po různých površích – po asfaltu, po cestách i necestách.

Trasa jednotlivých předsezónních i posezónních běhů (ročníků) je obměňována, aby nebyli zvýhodněni pravidelní účastníci. Míněna je sezóna vegetační.

Akce se koná v rámci projektu „Běháme v ráji“ podpořeného Královéhradeckým krajem. Ceny věnuje Spolek Cipísek.

Závodníci a jejich doprovod se účastní akce na vlastní nebezpečí.

