



9. ročník *Ludgeřovický kros*

LKROS

- KDY a KDE:** 9. ročník závodu Ludgeřovický kros startuje v sobotu 9.11.2024. Zázemí i start závodu je na fotbalovém [hřišti TJ Ludgeřovice](#).
- TRASY:** 10 km - běh
9 km - běh se psem
9 km - nordic walking
4 km – běh (není možné se psem)
100/500 m - dětské běhy
- REGISTRACE:** Online registrace spuštěna do 7.11.2024 v cenách od 200 Kč. Kapacita závodů je 400 míst. Po naplnění kapacity bude registrace uzavřena a nebude možné se registrovat ani na místě. Doporučujeme se registrovat co nejdříve - [registrace ZDE](#).
- PREZENTACE:** Prezentace pro online přihlášené bude probíhat 9.11.2024 od 8:30-9:30 hod. na fotbalové tribuně. Registrace na místě (pokud bude volná kapacita závodu) budou uvnitř v hospodě. Startovní čísla se po závodě vrací. V hospodě dostaneš výměnou lístek do tomboly.
- PARKOVÁNÍ:** POZOR - oproti předchozím rokům nebude možné parkovat přímo v místě startu na louce. Velkokapacitní parkoviště je v ul. Výjezdni na kynologickém cvičišti, případně v areálu firmy Kors (Na Návsí 225/104, Ludgeřovice). Informace o místech ZDE.
- ČASOMÍRA:** Měření bude zajišťovat Marek Rinka tak jako v předchozích letech. Náklady na čipovou časomíru (cca 30 000 Kč) by znamenaly nárůst startovného o cca 80 Kč. Poměrově cena/výkon nám nedává čipovka smysl.
- Číslo musí být viditelně umístěno na hrudi či na pravé nohavici.** Po doběhnutí do cíle se nevracejte vyklusat do protisměru závodu - a už vůbec ne s připnutým číslem! Startovní čísla se vrací oproti lístku do tomboly.



START:	9:30 hod. - nordic walking (9 km) 9:45 hod. - canicross (9 km) 10:00 hod. - běh (10 km) 10:05 hod. - běh (4 km) 10:10 hod. - běh na 500 m (děti 6-12 let) 10:15 hod. - běh na 100 m (děti do 6 let)
OBČERSTVENÍ:	Před startem k dispozici teplý čaj/káva. V cíli potom teplé jídlo pro všechny (klobása z udírny nebo hermelín) + drobné občerstvení formou rautu. Hospoda na hřišti bude otevřená.
KATEGORIE:	10 km (běh) - muži (0-39/40-49/50-59/60-69/70+), ženy (0-34/35-44/45+) 10 km (canicross) - muži / ženy 9 km (chodci) - muži / ženy 4 km - muži / ženy / kluci (do 15 let) / holky (do 15 let) 500 m - kluci / holky (6-8 / 9-10 / 11-12 let) 100 m - první tři, ale vítězové jsou všechny děti, ne?
ŠATNY / SPRCHY / WC:	Uvnitř tribuny k dispozici dvě pánské a dámská šatna včetně sprch a WC. Další záchody k dispozici vedle hospody + mobilní TOI-TOI v místě startu.
ZDRAVOTNÍCI:	I letos budete mít k dispozici profesionální zdravotní dozor od oblastního spolku Červeného kříže.
MEDAILE:	Celokovová a barevná medaile vlastního designu se stužkou s potiskem pro všechny platící běžce.
TRAŤ:	Odkaz na trasy jednotlivých závodů včetně GPX jsou uvedeny ZDE na webu. Trasy jsou značeny šipkami na asfaltu + v lese fáborky. Na trase budou regulovčíci z řad dobrovolníků. Mapa dětského běhu na 500m je ZDE.
FOTO a VIDEO:	Na trati a v prostorách startu/cíle budou zkušení fotografové. Natáčet budeme i video a dorazí Hlučín TV.
POMÁHÁME:	Ludgeřovický kros se koná v termínu připomenutí Dne válečných veteránů. Rádi bychom podpořili Vojenský fond solidarity armády ČR . Váš příspěvek můžete poskytnout přímo při registraci do vybraného závodu nebo na transparentní účet klubu 2502744041 / 2010 z kterého peníze z plné výše převedeme na zmíněný fond.



Při registraci můžeš přispět i na podporu chodu našeho klubu. Startovné nestačí na pokrytí nákladů, a tak uvítáme kdo může příspěvek třeba na podporu společných výběhů každou středu nejen pro děti - [#BehyLudgery](#)

VYHLÁŠENÍ:

Proběhne v prostorách cíle v 11:30 hod.

TOMBOLA:

Blíží se Vánoce, takže v tombole najdeš poukaz na vánoční stromek. Počty a částky budou upřesněny před závodem.

A CO V CÍLI?

Na naši akci bude plynule navazovat **Den válečných veteránů Ludgeřovice**. Podívej se na video z poledního ročníku - [ZDE](#).