

Pozvánka na akci + její propozice

**AŽ NA DNAO**

*(Nikoliv AŽ DO DNA)*

16. ročník akce inspirované rychlými přesuny indiánů  
a propagující pohyb vlastní silou

## Čtyřiaadvacetihodinovka

Nebo

## Dvanáctihodinovka

### v běhu, chůzi či plazení

jako podpora a propagace  
nejlepšího a (k přírodě) šetrného  
způsobu dopravy



### štafeta kolektivů

(maximálně 10 členů v týmu)



# 13. – 15.9.2013

v prostorách ZO ČSOP 11/11 ZVONEČEK, CEV Zvoneček a MOPu Nezmaři  
ve

**Vraném nad Vltavou**

(a v jejím širokém-dalekém okolí)

**Pořadatel**

Centrum ekologické výchovy Zvoneček, Vrané nad Vltavou (ZO ČSOP 11/11 Zvoneček)

## Jak se přihlásit

Přihlásit se (a případně i odhlásit) je možné na některém z níže uvedených kontaktů, přičemž k přihlášení stačí uvedení jména, adresy, operativního spojení (e-mail, telefon,...) a formy, kterou chce účastník akci absolvovat (jednotlivec/štafeta). Přihlásit se je možné i na místě, avšak kapacita je omezena počtem 200 lidí. Přednost dostanou předběžně přihlášení. Před startem všichni účastníci vyplní podrobnější přihlášku s prohlášením, že se akce účastní na vlastní riziko.

## Zápis a prezentace účastníků

Klubovna Zvonečku a Nezmarů, v pátek 13.9.2013 od 16:00 hod do 20:30 hod.

### Start

Čtyřadvacetihodinovka: pátek 13.9.2013 ve 21:00 hod.  
Dvanáctihodinovka: sobota 14.9.2013 v 9:00 hod.  
Štafeta: pátek 13.9.2013 ve 21:00 hod.

### Ukončení

Čtyřadvacetihodinovka: sobota 14.9.2013 ve 21:00 hod.  
Dvanáctihodinovka: sobota 14.9.2013 ve 21:00 hod.  
Štafeta: sobota 14.9.2013 ve 21:00 hod.

### Štafeta

V roce 2003 se poprvé podařilo dát dohromady štafetu a ta ustavila základní rekord – 267 km. Štafetu tvořilo 7 členů, maximální povolený počet je 10. Ideální je, když se na akci přihlásí kompletní štafetový tým, možná je ale i domluva až na místě.

### Podmínky

Účastníci startují na vlastní riziko (to potvrdí svým podpisem při prezentaci), účastníci do 18 let se musí prokázat písemným souhlasem rodičů.

### Startovné

30,- Kč

### Pořadatel zajišťuje

- ✓ vytýčení okruhů pro chodce a běžce s různým povrchem (silnice, lesní cesty,...) a různou délkou (cca od 1 km až do 80 km),
- ✓ pitnou vodu a čaj po celou dobu akce
- ✓ vařiče a prostor pro vaření
- ✓ hroznový cukr, nehroznový cukr, sůl
- ✓ prostor pro postavení stanů
- ✓ nouzové ubytování (či pro relaxaci) pro změkčilé, prochlazené a další (na koberci v místnosti pod střechou), WC, sprcha
- ✓ předání glejtu s dosaženým výkonem, zaslání výsledkové listiny a snad i něco navíc...

## S sebou

Stan, mapu (např. KČT č.36 a 38), baterku, jídlo a ostatní dle uvážení

### Bližší informace:

Centrum ekologické výchovy Zvoneček: [info@cev-zvonecek.cz](mailto:info@cev-zvonecek.cz)  
Petr Špage Janeček, 257 762 036, mob: 722 159 244, [petr.janecek@cev-zvonecek.cz](mailto:petr.janecek@cev-zvonecek.cz)  
a webové stránky [www.cev-zvonecek.cz](http://www.cev-zvonecek.cz)



**Potud letošní oficiální informace, pro víceméně již znalé účastníky. Neznalé by ještě mohlo zajímat:**

Ve Vraném nad Vltavou celá akce před čtrnácti lety začínala, hned od druhého ročníku byla přesunuta do Velduch u Rokycan. Poslední ročníky byly opět ve Vraném nad Vltavou. Letos se uskuteční ve stejném termínu stejná akce v Jaroměři.

Klubovnu Nezmarů a Zvonečku najdete ve Vraném nad Vltavou, v Březovské ulici, v horní budově Mateřské školy.

Dopravní spojení do Vraného nad Vltavou je nejlepší vlakem (trať 210 – Praha – Čerčany/Dobříš). Klubovna je od nádraží vzdálena asi 0,5 km.

Akce se koná za každého počasí. Harmonogram a taktiku si určuje každý účastník dle svých sil, schopností a zkušeností, stravovací a pitný režim taktéž.

**Právě proto je třeba předem zásadně nepodcenit a promyslet obutí, oblečení, jídlo a pití!!!**

Účastník má právo využívat čas během akce dle svého uvážení – může relaxovat či se pohybovat po trase během, chůzí či plazením. Jakýkoli dopravní prostředek je zakázán (kromě kola v jízdě na kole) .

Vytýčeno bude několik okruhů různých délek. Okruhy budou vedeny tak, aby představily bližší i vzdálenější krajinu v okolí Vraného nad Vltavou. V některých místech se nevyhneme při jejich vytyčování určitým terénním převýšením, trasy ale budou vedeny tak, aby se daly zvládnout a aby výrazněji neovlivnily výkon účastníků. Okruhy budou vedeny po lesních cestách a po místních komunikacích tak, aby si každý mohl vybrat. Každý absolvovaný okruh bude startujícímu zaznamenán. Poslední hodinu dvacetičtyřhodinového limitu bude nabídka okruhů omezena. Pokud účastník nestihne dokončit okruh před ukončením akce, nebude se mu tento okruh (ani jeho část) započítávat do celkového výkonu.

Klubovna Nezmarů a Zvonečku bude vyhrazena především pro organizaci, vaření, uložení organizátorů apod. Základna bude samozřejmě k dispozici až do neděle.

### Dosavadní nejlepší výkony

- muži 140,54 km (Michal Slavík)
- ženy 119,30 km (Marie Češpivová, Tereza Majerová - Hostivice)
- štafeta – 267 km

**Akce je ale považována za oslavu pohybu, ne za závod.**

## Drobné rady na závěr

Na akci se může hodit spousta dalších věcí jako např. malý batůžek na jídlo a pití na delší okruhy, blikačka na kolo upevněná na batohu proti nočnímu postřelení myslivcem či přejetí autem atd., některým osamělým chodcům se osvědčil nějaký přehrávač hudby.

Většina nováčků bývá ze svého výkonu zklamána, ale o tom to také trochu je – poznat jaká je fyzická a jaká psychická odolnost organismu.

**Pokud chcete dosáhnout kvalitního výkonu, zapomeňte na to, že budete spát.**

**Pro všechny, kdo to ještě nezkusili je účast povinná, pro ty kteří to již zkusili více než povinná.**

## Těšíme se na Vás!!!

