



## PROPOZÍCIE 20. ročníka bežeckých pretekov V HORSKOM PARKU

**Milá Míľa** sú verejné bežecké preteky pre všetkých, ktorí majú radi beh a prírodu. Poskytujú každému záujemcovi príležitosť v pohode si zašportovať v nádhernom prostredí chráneného areálu Horský park v centre Bratislavy.

Hromadný spôsob štartu umožňuje trénovaným bežcom vychutnať si pocit víťazstva a na druhej strane začínajúcim alebo rekreačným bežcom športový zážitok z pretekárskeho napätia. Týmito pretekmi by sme chceli zväčšiť okruh priaznivcov aktívneho behu, ochrancov Horského parku a prírody vôbec.

**Dátum:** 24. mája 2015, nedeľa

**Miesto:** Horáreň Horský park, Lesná 1, Bratislava (zhromaždisko, štart, cieľ).

**Usporiadateľ:** TJ Rapid Bratislava, Oddiel orientačného behu, Hrachová 4, Bratislava, [www.tjrapid.sk](http://www.tjrapid.sk)  
Nadácia Horský park, Majakovského 13, 811 04 Bratislava,  
Magistrát hlavného mesta SR Bratislavy, Primaciálne nám.1, 814 99 Bratislava  
v spolupráci s Bratislavským samosprávnym krajom,  
v spolupráci s Miestnym úradom MČ Bratislava Staré Mesto,  
v spolupráci s FIT PLUS, s.r.o., Carni Herba a Exe, s.r.o.,  
s povolením Štátnej ochrany prírody.

**Prihlášky:** - do 18.5.2015 e-mailom na adresu [formanko@t-zones.sk](mailto:formanko@t-zones.sk), platí až po spätnom potvrdení  
- priamo na zhromaždisku, pri prezentácii, najneskôr 45 minút pred štartom príslušnej kategórie.  
V prihláške uveďte celé meno, svoj rok narodenia, príp. športový klub.

**Štartovné:** - do 18.5.2015: deti, žiaci a Lama =2,- € juniory/ky, muži, ženy =5,- €  
**(MM-šprint)** Platba na účet číslo: 520700 - 4204015296 / 8360  
IBAN: SK9183605207004204015296, SWIFT (BIC) kód: BREXSKBX.  
V správe pre prijímateľa uveďte meno pretekára/pretekárov.

- pri prezentácii: deti, žiaci a Lama =4,- € juniory/ky, muži, ženy =7,- €

- iba preteky Šprint do schodov: 50% z pôvodného štartovného podľa termínu prihlášky.

**Prezentácia:** Od 8.30 hod. do doby 45 minút pred štartom príslušnej kategórie.

**Spôsob štartu:** Štart každej kategórie bude hromadný.

**Funkcionári pretekov:** riaditeľ pretekov: Dušan Formanko, infotelefón: 0903 514 492  
hlavný rozhodca: Marián Mikluš

**Protesty:** Podávajú sa hlavnému rozhodcovi s vkladom =8,- € do 30 minút od ukončenia pretekov v príslušnej kategórii.

**Ceny:** Vecnými cenami budú odmenení prví traja v každej kategórii:

**Pohár predsedu BSK, pána Pavla Freša získajú:**

- víťaz kategórie juniory
- víťazka kategórie juniorky

**Pohár primátora Bratislavy, pána Iva Nesrovnala získajú:**

- víťaz kategórie muži do 39 rokov
- víťazka kategórie ženy do 34 rokov

**Pohár starostu m.č. Staré mesto, pána Radoslava Števcíka získajú:**

- víťazi pretekov Šprintu do schodov v mužskej a ženskej kategórii

**Pohár Nadácie Horský park získajú:**

- absolútny víťaz kategórie muži do 49 rokov, muži do 59 rokov a muži nad 60 rokov
- víťazka kategórie ženy nad 35 rokov

**Pohár EXE získa:** víťazné trojčlenné družstvo v ľubovoľnom zastúpení kategórií, okrem Lama, zložené na jednotnej báze (firma, škola, rodina, športový klub a pod.)

**Družstvá treba nahlásiť pri prezentácii.** Výsledok družstva bude daný súčtom umiestnení jeho členov. Poradie družstiev zostavíme od najnižšieho súčtu bodov po najvyšší súčet bodov

**Lekárska prehliadka:** Odporúčame ju všetkým štartujúcim.

Každý pretekár štartuje na vlastné nebezpečenstvo a osobnú zodpovednosť.

Kategoríe:	Štart	trať	rekordné časy tratí	
			M	Ž
* chlapci a dievčatá do 6 r. (ročník 2009 a ml.)	10.00	630 m	2:47	2:57
* žiaci, žiačky do 10 r. (ročník 2005 a ml.)	10.15	1355 m	5:15	5:30
* žiaci, žiačky do 15 r. (ročník 2000 a ml.)	10.15	1355 m	4:29	5:06
* juniorky do 19 r. (ročník 1996 a mladšie)	10.30	2710 m	10:46	
* ženy nad 35 r. (ročník 1980 a staršie)	10.30	2710 m	11:19	
* ženy do 34 r. (ročník 1981 a mladšie)	10.30	2710 m	10:06	
* juniory do 19 r. (ročník 1996 a mladší)	11.00	4065 m	14:29	
* muži do 39 r. (ročník 1976 a mladší)	11.00	4065 m	13:15	
* muži do 49 r. (ročník 1966 a mladší)	11.00	4065 m	14:18	
* muži do 59 r. (ročník 1956 a mladší)	11.00	4065 m	15:26	
* muži nad 60 r. (ročník 1955 a starší)	11.00	4065 m	16:32	
* Lama - open (pre nešportujúcich)	11.30	630 m	2:41	

### Šprint do schodov: (242 schodov, 38 m prevýšenie)

Štart je zmiešaný, intervalový po 30. sekundách.

* muži ľubovoľného veku	12.00	rekord	0:32,8
* ženy ľubovoľného veku	12.00	rekord	0:46,9

\* Súťaž družstiev: trojčlenné družstvo v ľubovoľnom zastúpení kategórií, zložené na jednotnej báze: (firma, škola, rodina, športový klub a pod.). Každý člen družstva získa body rovnajúce sa jeho umiestneniu v behu v jeho kategórii. Zvíťazí družstvo s najmenším počtom bodov.

**Vyhlasenie výsledkov všetkých kategórií pretekov Milá míľa a Šprintu do schodov predpokladáme asi o 12.30 hod. Veríme že zotrváte v príjemnom prostredí do tejto vrcholnej chvíle.**

### Osobitné upozornenia:

- Preteká sa v chránenom areáli Horský park, v území s vysokým, štvrtým stupňom ochrany prírody.
- Je zakázané pretekať v tretrách alebo v obuvi s hrotmi.
- Preteká sa iba po vyznačených tratiach a cestičkách.
- Preteká sa za každého počasia pokiaľ budú trate regulárne a bezpečné, každý štartuje na vlastnú zodpovednosť. Na štarte bude k dispozícii šatňa.

### Spojenie MHD:

- Viacerými linkami MHD
- Trolejbusom č.207 alebo č.203 po Mudroňovej ulici až na začiatok Búdkovej cesty. Odtiaľ pešo po Majakovského ulici a schodoch cca 10 min. k horárni na Lesnej ul. 1.
- Pešo z hlavnej železničnej stanice na križovatku ulíc Šancová - Štefánikova a odtiaľ Hlbokou cestou a Nekrasovovou ulicou asi 13 min. k horárni na Lesnej ul. 1.
- Pešo od jediného nadchodu nad Brnianskou ulicou po Gorazdovej a Lesnej ulici asi 10 min. k horárni.
- Mikrobused č.147 na zastávku Kalvária a odtiaľ pešo po Nekrasovovej ulici asi 4 min. k horárni.

Príjazd autom:

Ku kostolu Kalvária a odtiaľ po Nekrasovovej ulici cca 200 m k horárni na Lesnej ul. 1. Pri horárni je obmedzená možnosť parkovania po okrajoch uličiek Nekrasovova, Lesná a Novosvetská.

### Partneri podujatia:

**zares**<sup>®</sup>

**exe**

■ informácie sú to, čo potrebujete