

TISKOVÁ ZPRÁVA

**Běžecovou sezonu již potřicáté zahájí Palestra Kbelská desítka
Startérem bude veslař Ondřej Synek**

(Praha, 25. února 2016) – V sobotu 5. března městskou část Prahy s číslem devatenáct zahltní dav nadšených běžců. Ve Kbělích odstartuje jubilejní 30. ročník oblíbeného závodu Palestra Kbelská desítka. Ten letos přilákal rekordní počet účastníků, týden před závodem jich organizátoři registrují téměř 1 800. Startérem bude již tradičně veslař Ondřej Synek, několikanásobný mistr světa, dvojnásobný stříbrný olympijský medailista a student VŠTVS PALESTRA.

„Z tak hojné a zároveň rekordní účasti máme samozřejmě obrovskou radost. Náš závod může pojmut až 2016 běžců, nyní evidujeme kolem 1 750 účastníků. Už jen tímto počtem jsme pokořili účast ze všech předešlých třiceti ročníků závodu a věřím, že kvótu do startu ještě naplníme. Přeje jen se můžeme pyšnit tím, že organizujeme první silniční rychlou desítku v roce. Náš závod v podstatě otevírá celou běžecovou sezonu, a to veřejnost láká,“ pochvaluje si ředitel závodu **Tomáš Mirovský**. Registrace je otevřena až do pátku 4. března.

Hlavním závodem bude běh mužů a žen na 10 km, mírnější pětikilometrová varianta je určena pouze pro ženy a mladší závodníky do 19 let. Oba závody odstartují v 11:30 hodin tradičně z Železnobrodské ulice v blízkosti úřadu Městské části Praha 19, cílovou pásku protnou běžci v Centrálním parku Kbely. Ten bude zároveň z velké části patřit i dětem, zde se totiž uskuteční dětské závody pro malé běžce ve věku do 13 let. Ti absolvují jeden nebo více okruhů o délce 300 metrů. Závodu se zúčastní i děti z České olympijské nadace. Patronkou dětského závodu je Miss ČR 1998 **Kateřina Stočesová**.

O každého účastníka závodu Palestra Kbelská Desítka bude přítom královsky postaráno. Organizátoři připravili pro všechny účastníky závodní funkční trička, na trati občerstvovací stanici, před startem i po doběhu mohou využít služby masérů. V případě potřeby lze požádat i odbornou pomoc s kineziotapingem, neboli tejpováním.

Mezi běžci, kteří otestují v závodě Palestra Kbelská Desítka svou fyzickou, bude možné zahlédnout i několik známých sportovních tváří. Závod si nenechá ujít loňská vítězka **Ivana Sekyrová**, která je šampionkou českých silničních běhů na 10 km a účastnicí letní olympiády 2012, poběží i **Martin Macík jr.**, pilot kamionu z letošního Rallye Dakar, který si dal za cíl zaběhnout trať za 50 minut.

Sobotní den však nebude jen o závodění, na účastníky běhu i diváky čeká zajímavý doprovodný program. V něm nebude chybět například **autogramiáda Ondřeje Synka, judisty Lukáše Krpálka a Martina Macíka jr.**, který navíc nechá nahlédnout do svého kamionu. Zároveň zde svou **novou knihu Nordic Running** o stále populárnějším běhu s holemi pokřtí **Milan Kůtek**. Dále bude připravena ukázka zadržení prchající osoby se psem v podání vojáků Armády ČR, veřejnost si může vyzkoušet simulátor nárazu, svůj prostor ale dostane i téma diagnostiky složení těla a další užitečné informace.

HLAVNÍ HARMONOGRAM DNE

10:00 hodin	start dětského závodu
11:30 hodin	start závodů na 5 km a 10 km
13:00 hodin	vyhlášení vítězů závodu na 5 km
13:15 hodin	vyhlášení vítězů závodu na 10 km

Pořadatelem závodu Palestra Kbelská desítka je Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA a Akademie tělesné výchovy a sportu PALESTRA – Vyšší odborná škola. Běh je i v letošním roce zařazen do projektu Českého olympijského výboru ČESKO SPORTUJE, zároveň je Akademickým mistrovstvím České republiky a hostujícími závody seriálu „Tři pro zdraví“. Závod se koná za podpory Hlavního města Prahy, projektu Praha hlavní evropské město sportu 2016 a Městské části Praha 19. Záštitu nad 30. ročníkem závodu Palestra Kbelská Desítka převzal ministr obrany ČR Martin Stropnický.

Více informací o akci naleznete na www.palestrakbelska10.cz

Kontakt pro média:

Kamila Bulířová, bulirova@palestra.cz

HLAVNÍ PARTNEŘI ZÁVODU



PATRONI ZÁVODU



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI ZÁVODU



PARTNEŘI ZÁVODU



Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA s.r.o.,

Pilská 9, 198 00 Praha 9 – Hostavice
tel.: 281 932 013, fax: 281 930 154
info@palestra.cz

Akademie tělesné výchovy a sportu PALESTRA - Vyšší odborná škola s.r.o.

Slovačkova 400/1, 197 00 Praha 9 – Kbely
tel.: 286 852 860, 286 852 080, fax: 286 850 188
info@palestra.cz, infovos@palestra.cz

PALESTRA KBELSKÁ 10

Kdy: SOBOTA 5. BŘEZNA 2016
Start závodu: 11,30 hodin
Místo startu: Praha 9-Kbely, ulice Železnobrodská
Cíl: Centrální park Praha-Kbely

Kapacita: 2 016 účastníků
Limit: 90 minut
Vítězové 2015: • Vít Pavlišta, 30:15 min.
 • Ivana Sekyrová, 35:43 min.

Registrace prostřednictvím www.sportt.cz, v rámci registrací se můžete na závod pojistit u Generali a také přispět na projekty nadace „Světlo pro svět“. Vedle hlavních kategorií a kategorií podle věku a pohlaví je také možné se přihlásit do kategorií obyvatel Prahy 19, studentů a zaměstnanců Palestry, do týmové soutěže a dalších.

Závod se běží na uzavřené trati s vyloučením dopravy přes městské části Satalice a Vínof. Občerstvovací stanice je na 6. km a v cíli.

Závod je Akademickým mistrovstvím České republiky v silničním běhu na 10 km. Závod je i v letošním roce zařazen do projektu Českého olympijského výboru „ČESKO SPORTUJE“. Záštitu nad závodem převzal ministr obrany pan Martin Stropnický.

Vyzvednutí startovních čísel:

- ▶ Pondělí 29. 2. – pátek 4. 3. od 16 do 21 hodin (v pátek do 19 hodin) v prodejně DECATHLON Černý Most
- ▶ Sobota 5. 3. , 8,00 – 10,30 v prostorách Základní školy Kbely (Albrechtická 1, v bezprostřední blízkosti startu)

Zázemí pro běžce je v ZŠ Kbely, kde bude:

- ▶ Vyzvednutí startovních čísel
- ▶ Vyzvednutí čipů
- ▶ Masáže před startem i po doběhu
- ▶ Kineziotaping
- ▶ Převlékárna
- ▶ Úschovna zavazadel. Ve spolupráci s Porsche Praha Prosek nabízíme převezení zavazadel do prostoru doběhu, aby se běžci nemuseli vracet do ZŠ. Převoz zajistí 3 automobily VW Crafter, které budou přistaveny do 11,15 před základní školou).
- ▶ Toalety, sprchy



Součástí je i závod na 5 km trati, který je určen pouze ženám a kategoriím dorostenci/dorostenky a junioři/juniorky. Závod startuje ve stejný čas a na stejném místě, stejné je i místo cíle. K dělení tratí dochází na cca 2,5 km.



Porsche Praha-Prosek



PALESTRA KBELSKÁ 10 | dětské závody

Místo konání:

uzavřený 300 m dlouhý okruh v Centrálním parku ve Kbelích

Registrace:

na místě od 8:30 do 10:00 hodin

Závody podle kategorií:

10:00 – 11:00 hodin

Vyhlašování vítězů dětských kategorií:

11:40 - 11:55 hodin na hlavním podiu

Startovné zdarma

Kategorie:

- ▶ nejmladší do tří let (kluci a holky dohromady)
- ▶ 4 - 6 let (kluci/holky)
- ▶ 7 - 9 let (kluci/holky)
- ▶ 10 - 13 let (kluci/holky)

Závodů se zúčastní také děti z České olympijské nadace.



PALESTRA KBELSKÁ 10 | program v parku

Program v Centrálním parku Praha 9-Kbely:

8:30	zahájení, otevření stánků partnerů
11:00 - 11:40	vystoupení vojáci - provedení kynologické ukázky
12:00	předpokládaný doběh vítěze závodu na 10 km
12:30	křest knihy Milana Kůtka "Nordic Running" na podiu
13:00	vyhlašování vítězů závodu na 5 km
13:15	vyhlašování vítězů 10 km závodu
14:00	ukončení

Po celou dobu od 9:00 do 14:00 hodin:

- ▶ **Diagnostika složení těla.** Studenti VŠTVS PALESTRA připravili pro běžce i diváky diagnostiku složení těla na přístroji InBody a následný rozbor a výživová doporučení **zdarma**. Na stánku bude také možné vyzkoušet si sporttester Tom Tom, který měří i tepovou frekvenci
- ▶ **Kamion Martina Macíka**, účastníka Rallye Dakar 2016. Pilot kamionu Martin Macík se zúčastní závodu na 10 km
- ▶ **Nordic Running** – vedle křtu nové knihy bude její autor Milan Kůtek připraven zájemcům vysvětlit, jak s holemi správně běhat
Křest nové knihy o běhání s holemi zajistí její autor Milan Kůtek osobně, dále se zúčastní pozvaní hosté, jako Ivana Sekyrová, Ilona Burgrová a další. Kniha bude na místě k prodeji s 25% slevou: cena po slevě: 262 Kč (běžná MOC 349 Kč)
- ▶ V prostoru dětských závodů je připraven program „**Zážitková prevence**“ a bude možné ochutnat „Kávu Melen“
- ▶ Na stánku Generali bude možné vyzkoušet **simulátor nárazu v autě**
- ▶ Díky podpoře od Armády ČR je připravena ukázka **zadržení prchající osoby psem** a v areálu také bude rekrutační stan AČR
- ▶ Nadace Světlo pro svět připravila tzv. „**Slepodráhu**“
- ▶ Pro zájemce jsou připraveny veslařské trenažéry, kde se můžete setkat i se startérem závodu, olympijským medailistou Ondřejem Synkem
- ▶ Restaurace „**Zastávka u srubu**“, která je přímo v areálu parku, připravila speciální běžecké menu.
- ▶ Na letní sportovní sezonu se budete moct vybavit v prodejních stáncích **DECATHLON, Eleven (kompresní podkolenky a další vybavení) a Survival (sportovní výživa)**



PALESTRA KBELSKÁ 10 | informace pro obyvatele

Dopravní omezení po dobu závodu

Vzhledem k velkému počtu běžců a jejich bezpečnosti je i v letošním roce pořádán závod na uzavřené trase, tedy po nezbytně nutnou dobu jsou uzavřeny komunikace, po kterých se závod koná.

Prosíme všechny, aby pokud je to možné, odložili nebo alespoň omezili v čase závodu (11,30 - 13,00 hodin) svoje cesty autem, dbali zvýšené pozornosti a pokynů Policie ČR a organizátorů.

Díky změně trasy letos zasáhnou uzavírky i oblast Vnoře a částečně omezený bude i provoz na Mladoboleslavské u výjezdu z Vnoře směrem na Kbely v čase 11,45 – 12,50 hod. Provoz na Mladoboleslavské bude řízen kyvadlově Policií ČR po polovině vozovky. V daném čase doporučujeme při příjezdu do Prahy využít objížďku přes ulici Bohdanečskou.

Vybrané časově omezené uzavírky se týkají těchto ulic:

- ▶ oblast ulic ohraničené ulicemi Pelnářova, Semilská (není omezena), Železnobrodská od 0,00 do 15,00 hodin. Jedná se o místo startu (v ulici Železnobrodské) a zázemí (Základní škola Albrechtická);
- ▶ Železnobrodská mezi ulicemi Semilskou a Žacléřskou v čase 11,20 - 11,55;
- ▶ Žacléřská a Hornopočernická v čase 11,20 - 11,55;
- ▶ Trabantská a K Radonicům v čase 11,30 - 12,25;
- ▶ Živanická až k Vnořskému náměstí v čase 11,45 - 12,30;
- ▶ Vnořská mezi Mladoboleslavskou a U čističky v čase 11,40 – 12,45
- ▶ U čističky od 11,45 do 12,30;
- ▶ Nymburská od 11,30 do 13,05;

Ulice Mladoboleslavská bude uzavřena v křižovatce se Žacléřskou pouze na dobu nezbytně nutnou bezprostředně po startu na cca 10 minut v čase 11,30 - 11,40. V čase 11,55 - 12,55 bude u ulice Nymburské přeběh běžců přes Mladoboleslavskou řízen kyvadlově policií. Vzhledem k velkému počtu běžců ale doporučujeme tento úsek objet, protože v čase 11:55 – 12:50 bude průjezd aut výrazně omezen.

V ulici Železnobrodské bude 5. 3. na některých místech zákaz parkování.

Více informací: www.palestrakbelska10.cz

Hlavní partneři závodu



Porsche Praha-Prosek



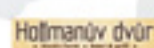
Patroni závodu



Mediální partneři závodu



Partneři závodu



Organizátor závodu





PALESTRA KBELSKA 2016

10 TRAŤ 5 km

-  Registrace
-  Šatny
-  Mezičas
-  Občerstvení
-  Parkování
-  Restaurace



PALESTRA KBELSKÁ 2016 10



Předpokládaný čas prvního a posledního běžce

	první běžec	poslední běžec
start	11:30 hod	11:33 hod
1. km	11:33	11:41
2. km	11:36	11:49
3. km	11:39	11:57
4. km	11:42	12:05
5. km	11:45	12:13
6. km	11:48	12:21
7. km	11:51	12:29
8. km	11:54	12:37
9. km	11:57	12:45
10. km/cíl	12:00 hod	12:53 hod

-  Registrace
-  Šatny
-  Mezičas
-  Občerstvení
-  Parkování
-  Restaurace

