

MATTONI FREERUN

BĚLOVES Náchod

**BĚŽECKÁ
TRASA**



Mattoni FreeRun je síť běžeckých tras po celé České republice, měří 5 km a jsou prověřené tisíce běžců. Je jedno, jestli vyběhneš sám nebo pozveš své známé, kolegy nebo přátele a společně si uspořádáte malý závod. Žádné limity zde neplatí, vyběhnout můžete kdykoliv. Stačí nazout běžecké boty a pak už jen běžet.

Další informace a aplikace ke stažení na www.runczech.com/FreeRun



Běžecká etiketa

- 1) Před vyběhnutím sleduj předpověď počasí a oblékni se tak, jako by bylo o 5 °C více.
- 2) Boty jsou základem vybavení každého běžce. Vybírej proto své obutí pečlivě, je dobré absolvovat diagnostiku došlapu.
- 3) Zavaž si důsledně tkaničky, ať se jimi nemusíš zdržovat při běhu. Běžci je zavazují minimálně nadvakrát.
- 4) Dobře si předem rozvrhni tempo a poslouchej své tělo.
- 5) Svůj výběh si naplánuj předem. Předem si rozmysli, kam poběžíš a jak daleko. Běžíš-li sám, dej někomu vědět, kam se chystáš.
- 6) Pokud s během začínáš nebo chceš zlepšit výkonnost, poraď se s trenérem nebo jiným zkušeným běžcem. Zátěž a tempo zvyšuj postupně.
- 7) Sleduj svůj zdravotní stav, preventivní sportovní prohlídka pomůže odhalit případné problémy včas. Nepřehlížej ani malá zranění, odřeniny nebo modřiny.
- 8) Je dobré vidět, ale i být viděn. Běhej s reflexními prvky a dostatečným osvětlením. Za tmy dávej větší pozor.
- 9) Mysli na bezpečí své i ostatních. Chystáš-li se vyběhnout do neznámé oblasti, vem si s sebou telefon a do kapsy pár drobných.
- 10) Protahování a regenerace jsou nedílnou součástí tréninku. Soustřeď se hlavně nejnamáhanější oblasti (lýtka, stehna, achilovky).
- 11) Čím více běžců, tím větší zážitek. Najdi si někoho, s kým budeš běžet.
- 12) Užij si běh a jeho svobodu. V běhání je každý vítěz.

Běžecká trasa se v zimě neudrzuje.

| | |
|------------------|--------------------------|
| POVRCH | asfalt + zpevněný povrch |
| DĚLKA | 5000 m |
| PŘEVÝŠENÍ | 321 m |
| | směr trasy |
| START | start trasy |
| FINISH | cíl trasy |
| 2 | značení km |

