



Arcibiskupské gymnásium Praha & přátelé

NOVOKNÍNSKÝ (Karlův) MARATÓN



Sobota 14.5. 2016 – den 700. narozenin Karla IV.

Milí přátelé čerstvého povětří,

12. ročník tradiční jarní provětrávky nás zavede do malebného kraje kolem říčky Kocáby a z Veselého vrchu uvidíme i Vltavu. Proti loňskému rovinatému Polabí to bude letos náročnější, ale malebná krajina nám tu námahu jistě vrátí. A pro sekundy či tercie je maratón jasná výzva! Ani primy se nelekají – mohou pro začátek využít kratší trasu, na níž třeba stihneme i hříčku.

DOPRAVA: OPEN Card s sebou!

Odjezdy – maratenci: BUS 317 v 6.30 od Smíchovského nádraží do zast.Kytín, rozc.(7.12) sraz 6.25 na zast. (přímo před nádražní budovou u stanice tramvaje)

- kratší trasy: BUS 361 8.06 od Smích.nádr. do Nového Knína (9.13)

sraz do 7.50 na zast.(jako 317 – viz výše) - !přijďte včas (bývá dlouhá fronta)

Návraty - 1/4maratonci 15.30 Knížecí (metro B – Anděl), 1/3maratonci 17.00 Smích.nádr., půlmaratonci 18.30 Knížecí, maratenci 20.00 či 21.00 Smích.nádr.; (nouzově 22.00 Smích.n.)

Jízdné s leg.MHD: kolem 80 Kč (značně různé dle trasy a věku)

TRASA – nejde o běh, jen se svižně jde – téměř výhradně po cestách:

M.Sv.Hora – N.Ves p.Pleši – V. Hraštice – N. Knín (9.15 náměstí: *připojení půlmaratonců aj.*)

– Libčice – Mokrsko – **Veselý vrch** (rozhledna /20Kč/, *oběd – s ohněm se počítá*) –

Prostř.Lhota (muzeum Křižovnický špýchar /20Kč, dospělí 40Kč/, *odpojení 1/4maratonců*) –

kolem Besedné – Čím (*odpojení 1/3maratonců*) – N.Dvory (*odpojení maratenců*) – Štěchovice

Na Veselém vrchu ve 12h také setkání s příp.dalšími účastníky (autem do Mokrska).

Možnosti: maratón 42 km, 3/4maratón cca 30 km, 1/2maratón cca 21 km, (delší) 1/3 maratón (N.Knín-Čím) cca 15 km, 1/4maratón (N.Knín – Prostř.Lhota) 10 km

VÝBAVA: **dobré boty**+náhr. ponožky+náplasti, pláštěnka, maratenci baterka; jídlo+pítí na celý den (mj. něco na opečení), mapa KČT č.38, rezerva 50Kč; *mňaminka pro ostatní*

Přihlášky+účastnický příspěvek 20 Kč/os :

do ČT 12/5 v kab.410, hosté příp. až na srazu

Kontakt: 211.cz@centrum.cz, 776 153 793

Tak se nechte se zlákat a pozvěte i přátele!

Na parádní jarní výšlap se spolu s vámi těší

1.5.2016 RNDr. Zdeněk Lauschmann

Přehled dosavadních maratónů:

- | | |
|----------|--------------|
| 1. 2005 | Brdský |
| 2. 2006 | Posázavský |
| 3. 2007 | Krušnohorský |
| 4. 2008 | Voděradský |
| 5. 2009 | Týnecký |
| 6. 2010 | Žežulský |
| 7. 2011 | Slapský |
| 8. 2012 | Házmburský |
| 9. 2013 | Karlštejnský |
| 10. 2014 | Brdský |
| 11. 2015 | Polabský |