



Arcibiskupské gymnasium Praha & přátelé

POLABSKÝ MARATÓN



11.ročník tradiční jarní provětrávky

Sobota 25.4. 2015

Široká krajina se skřivánky nad hlavou

Milí přátelé čerstvého povětří,

maratón bude vždycky výzva – ujít 42 km prostě není jen tak.

Přesto si maratóny na AG od r.2005 získaly velkou oblibu napříč ročníky. Ani primy se nelekají – mohou pro začátek využít kratší trasu. O příhody nikdy není nouze, čas vždycky vyjde nejen na polední oheň, ale i na hříčku.

Letos je trasa rovinatá, tak mohou kilometry rychle přibývat. Zkuste půlmaratón!

DOPRAVA: OPEN Card s sebou! (vražedné je jen ráno maratonců, vše ostatní už je pohodové)

Odjezdy – maratenci: BUS PID 373 v 6.10 od metra Kobylisy do Odolena Vody - Dolínku
sraz 6.05 na zast. (východ z metra vpředu ve směru příjezdu od centra)

- půlmaratonci: vlak 8.48 z hl.n. (Vysočany 8.55) do Kojetic (směr Všetaty)

sraz do 8.30 u pokladen, společná jízdenka Pha-Čakovice – Kojetice

Návraty - půlmaratonci: 18.11 (možná až 18.34) hl.nádr. vlakem ze Všetat

- maratenci: 20.34 od Neratovic; (nouzový návrat 22.11 hl.nádr.)

Jízdné s leg.MHD: kolem 60 Kč (dle trasy a počtu osob)

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

Odolena Voda – Kopeč (malebný pahorek) – Korycany (topol) – Kojetice (u jezera *svačinka*,
připojení půlmaratonců,) – Lobkovice (zámek) – proti Labi – most u Kostelce n/L. – jezero
Pískovna (*oběd - s ohněm se počítá*) – Ovčáry – Cecemínský hřbet (nádrž) – Všetaty (památník
J.Palacha, *odpojení půlmaratonců*) – Červená Píska – proti Labi – Neratovice, žst

Možnosti: maratón cca 42 km, 1/2maratón cca 21 km, 3/4maratón (Od.Voda – Všetaty, anebo
Kojetice - Neratovice) cca 32 km, (delší) 1/4maratón (Kojetice - Ovčáry) cca 13 km

VÝBAVA: **dobré boty**+náhr. ponožky+náplastí, pláštěnka či pončo, maratenci raději i baterka;
jídlo+pítí na celý den (mj. něco na opečení), mapa KČT č.16; *mňaminka pro ostatní*

Přihlášky+účastnický příspěvek 20 Kč/os :

do ČT 23/4 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!

Polabí skrývá nečekaná překvapení!

Na parádní jarní výšlap se spolu s vámi těší

4.4.2015 RNDr. Zdeněk Lausmann

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 |