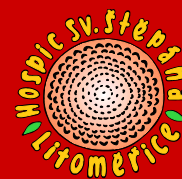


# BĚH PRO HOSPIC - 2. ročník PROPOZICE



Běžíme jako o život - na podporu těch,  
jejichž životní běh už končí.

**Běh pro hospic je benefiční akce, která je určena pro širokou veřejnost a je zaměřena na podporu služeb Hospice sv. Štěpána v Litoměřicích.  
Koná se pod záštitou místostarosty Litoměřic Pavla Grunda.**

**Kdy:** v sobotu 28. května 2016

**Kde:** u Hospice sv. Štěpána, Rybářské náměstí, Litoměřice

**Trasy:** 1 km, 3 km, 9 km, strolling pro maminky s kočárky

**Kudy:** Hospic sv. Štěpána → Střelecký ostrov → elektrárna Třeboutice → Střelecký ostrov → Káva s párou → Hospic sv. Štěpána

**Jak:** Nemusíte běžet, můžete se jen projít! Zváni jsou malí i velcí, staří i mladí, kteří mají rádi pohyb, příjemnou partu lidí nebo chtějí podpořit hospic. Všechny věkové kategorie soutěží společně. Běh není chápán jako klasický závod, ale spíše jako společenský charitativní happening na podporu Hospice sv. Štěpána.

## PROGRAM:

8:30 – 9:45 registrace

9:45 organizační pokyny

10:00 start kategorie 1 km

10:05 start kategorie strolling

10:30 společný start kategorií 3 a 9 km

- vyhlášení výsledků vždy po doběhu kategorie

Po vyhlášení poslední kategorie proběhne slosování o ceny.

## PŘIHLÁŠKY:

**ON-LINE:** do 23. května na [www.hospiclitomerice.cz](http://www.hospiclitomerice.cz)

**na místě:** jen ve výjimečných případech  
v tomto případě je základní startovné zvýšené na 300 Kč.

**STARTOVNÉ:** do 26. května

**Základní:** 200 Kč, děti do 18 let - 50 Kč, rodinné startovné - 300 Kč

**Benefiční startovné:** 350, 500, 1 000 Kč nebo jiná částka

Prosíme věnujte dostatečnou pozornost správnému vyplnění a odeslání přihlášky a platby. Zabráňte tak případným nedorozuměním při registraci. Děkujeme.

Startovní čísla bude možné vyzvednout již v pátek od 14 do 18 hodin v Hospici sv. Štěpána.

**Startovné je z organizačních důvodů nezbytné uhradit nejpozději do 26. května 2016 bankovním převodem na účet Hospice sv. Štěpána u České spořitelny: Česká spořitelna, a.s., pobočka Litoměřice, č. ú.: 1002334359/0800, variabilní symbol: 2805 - do zprávy pro příjemce uvádějte jména účastníků a délku trasy!**

Účastníkům, kteří složí benefiční startovné nebo dar nad 300 Kč, bude v případě zájmu dodatečně vydáno potvrzení o daru. Darem se rozumí benefiční startovné bez základního startovného. Pokud chcete vystavit potvrzení o daru, uveďte to v přihlášce. Za benefiční startovné předem děkujeme ☺.

Pokud máte jakýkoli dotaz, kontaktujte nás na mailu [vodickova@hospiclitomerice.cz](mailto:vodickova@hospiclitomerice.cz) nebo na telefonu 604 228 865.

#### TRASY:

**Všechny trasy je možné běžet, jít pěšky s hůlkami (nordic walking), nebo bez hůlek. Začátek a konec je vždy u Hospice sv. Štěpána. V kategorii 9 km upřednostňujeme běh, návrat nejpozději do 12.00 hodin.**

**1 km, zelené značení:** Hospic sv. Štěpána →Horní Rybářská →Dolní Rybářská →Máchova - kavárna „Káva s párou“: kontrolní a občerstvovací bod →Dómské náměstí →Hospic sv. Štěpána

**3 km, červené značení:** Hospic sv. Štěpána →Horní Rybářská →Dolní Rybářská podjezd pod kolejemi →Pobřežní →Lodní nám. Rovně po stezce přes dětské hřiště →Velká Mlýnská →Hospoda U letního kina: kontrolní a občerstvovací bod →zpět Velká Mlýnská →Labská →Jarošova →Máchova - kavárna „Káva s párou“: kontrolní a občerstvovací bod →Dómské náměstí →Hospic sv. Štěpána

**9 km, žluté značení:** Hospic sv. Štěpána →Horní Rybářská →Dolní Rybářská podjezd pod kolejemi →Pobřežní →Lodní nám. rovně po cestičce přes trávu na mostek (po stezce přes dětské hřiště) → Velká Mlýnská → Hospoda U letního kina: kontrolní a občerstvovací bod → cyklostezka 2, EV7 →elektrárna Třeboutice: kontrolní a občerstvovací bod →**zpět** →cyklostezka 2, EV7 →Hospoda U letního kina: kontrolní a občerstvovací bod →Velká Mlýnská →Labská →Jarošova →Máchova: kavárna „Káva s párou“: kontrolní a občerstvovací bod →Dómské náměstí →Hospic sv. Štěpána

**strollering pro maminky s kočárky** (kopíruje trasu 1 km): pod vedením Lucie Baudlerové

#### BEZPEČNOST:

**O běhu je informována Městská policie, která bude kontrolovat trasu na kritických místech. Přesto dávejte zvýšený pozor na dopravu!**

Běh probíhá za plného silničního provozu. Každý se účastní na vlastní nebezpečí a na vlastní zodpovědnost a je povinen dodržovat pravidla silničního provozu, případně pokyny pořadatelů, Městské policie či Policie ČR. Trasu všichni absolvují na vlastní nebezpečí. Děti do 12 let musí mít vlastní doprovod. V případě úrazu je třeba volat 112.

Doporučeno je mít s sebou občanský průkaz a kartičku zdravotní pojišťovny.

#### OBČERSTVENÍ:

Občerstvit se můžete u hospice a na občerstvovacích bodech na trase, kde bude k dispozici pitná voda (kavárna Káva s párou, Hospoda U letního kina, elektrárna Třeboutice)

## **PŘEVLEKÁNÍ, ÚSCHOVA OSOBNÍCH VĚCÍ, WC:**

Doporučujeme se již doma převléknout do sportovního oblečení. Hospic nedisponuje dostatečnými prostory pro převlékání. K dispozici bude improvizovaná šatna v prostorách jídelny, kde si můžete také odložit své věci. Šatna bude hlídána dobrovolníky od 9:30 do 12:30 hodin. V případě vlhkého počasí doporučujeme přibalit karimatku, či deku na sezení. K dispozici budou dvě dámské a dvě pánské toalety v přízemí a v 1. patře hospice v části určené pro veřejnost. Prosíme všechny účastníky, aby nevstupovali do prostor určených pro pacienty a jejich rodiny a aby respektovali jejich potřebu soukromí.

## **A TAK NEVÁHEJTE!**

Přijďte se i vy, běžecy nebo pěšky. Zkuste alespoň kousek! Každý svým vlastním způsobem tak můžete [přispět dobré věci](#) a ještě se při tom pobavit a udělat něco pro své zdraví!

Akce je organizována [Hospicem sv. Štěpána Litoměřicích](#), záštitu převzal Pavel Grund, místostarosta Litoměřic.

## **Těšíme se na vás, poběžíme také!**

za Hospic sv. Štěpána:

Irena Vodičková, [vodickova@hospiclitomerice.cz](mailto:vodickova@hospiclitomerice.cz), tel. 604 228 865

Zuzana Legnerová, [legnerova@hospiclitomerice.cz](mailto:legnerova@hospiclitomerice.cz), tel. 731 557 609

všichni organizátoři běhu

## **Děkujeme všem, kdo nám pomáhají běh připravit:**

- místostarosta Litoměřic Pavel Grund
- Litoměřický deník
- Litoměřicko24.cz
- Marek Ženkl
- Norská Móda Litoměřice
- kavárna „Káva s párou“
- Jan Fibich
- Házenkáři HK FCC Město Lovosice
- studenti SŠPHS Litoměřice
- a mnozí další

**Děkujeme i Vám za to, že se zúčastníte, že pomáháte dobré věci!**

**Těšíme se na Vás v sobotu 28. května 2016**

**Běhejte s námi jako o život – na podporu těch, jejichž životní běh už končí.**