

# NEWSLETTER č. 3 2015



„Každý může běžet“

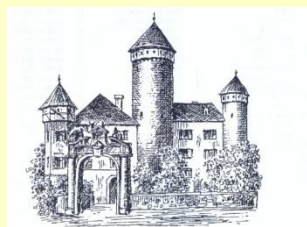
## Zvýhodněné startovné do 30. 4. a ceny pro předem přihlášené

Prvních padesát čísel u hlavního závodu, které organizátoři poskytli do hlavního závodu, zmizelo za 11 hodin. Do 30. dubna je zvýhodněné startovné ještě u závodu na 10 km a Minimaratonu.

**Pořadatelé vypisují další bonus pro předem přihlášené. Podmínkou je i úhrada do 7.5. Zařazení budou jak dospělí, tak děti. V ½ polovině května proběhne slosování o tyto ceny.**

- 1. cena - spol. hra FINANČNÍ SVOBODA
- 2. cena - kniha BĚH a MARATON – úplný průvodce
- 3. cena - kniha fotografií BENEŠOV „nejen“ město v podzámčí
- 4. cena - kniha „O čem mluvím, když mluvím o běhání“ (Haruki Murakami)
- 5. cena - kniha „Zázračné semínko CHIA“

Slosování se uskuteční v rámci „veřejného tréninku-výběhu v Konopišti“ nebo u některého z partnerů. O regulérnost nemusíte mít obavy☺. Výherci budou vyrozuměni e-mailem nebo tel. a budou zveřejněni na [www.benesov-beh.cz](http://www.benesov-beh.cz)



## Veřejné běžecské tréninky (výběhy) opět od dubna v Konopišti – 19 h

Loňské běhání pod vedením Matyáše a Miroslava Pokorných mělo úspěch. V říjnu tréninky vedli Jakub Kouklík a Karel Pelikán. Právě tyto dva benešovští běžci se zapojí do vedení tréninků více a budou dvě skupiny (pro výkonnostní a hobby běžce). Určitě se tedy nemusíte obávat, že by Vám ostatní utekli. Více najdete na <http://www.benesov-beh.cz/novinky/spolecne-vybehy-v-konopistkem-parku-pro-verejnost-i-letos>



## Od května tréninky i ve středu s Vandou Kadeřábkovou - Březinovou

Spolupráci pořadatelé BBF navázali také s trenérkou a propagátorkou běhání Vandou Kadeřábkovou - Březinovou. Vanda byla po několik let jednou z trenérů pražského PIM klubu (dnes Run Czech), pravidelně vedla jednu z jeho skupin na pražském Vítkově. Je trenérkou atletiky 2.tridy u ČAS. Můžete ji znát nejen jako aktivní běžkyni na všech tratích od sprintu po maraton, ale i jako autorku mnoha článků z časopisu Run i z běžecých serverů.

**Středeční tréninky budou zaměřené více na běžecskou techniku a speciální běžecká a odrazová cvičení, a v neposlední řadě i důležitá kompenzační cvičení.** V těchto typech tréninku obvykle nepoběžíme nijak daleko ani příliš rychle, mohou zde proto běžet společně běžci i běžkyně pomalejší i rychlíci, začátečníci i pokročilejší. Nikomu neutečeme☺

Středeční tréninky by měly začátek na stejném místě a ve stejnou dobu – tedy Konopiště (vstup za bránou u silnice na Prahu a Č.Budějovice), 19 hod. POZOR – pouze 13.5. trénink nebude. Trenérka bude na závodech v Německu. Věříme, že nová trenérská posila velmi dobře doplní tým běžců, kteří vedou zájemce o běhání.

## Běžec kemp 17.-19.dubna v Konopišti s LONGRUN

Zveme Vás i na běžec kemp, který se přesouvá ze severu Čech právě do prostředí Konopiště. Jednou z vedoucích trenérek je právě Vanda Kadeřabková-Březinová. Podrobnosti o kempu získáte u Vandy. Kontakty: [vanda.longrun13@gmail.com](mailto:vanda.longrun13@gmail.com) , 604 247 383 .

---

### Benešovský běžec klub - další úspěchy



Klub se rozjel na výbornou a už se dostávají první výsledky. Z těch TOP určitě patří 4. místo v týmech na „**Palestra Kbelské desítce**“, kde startovalo přes 1300 běžců a 5. místo na dalším známém závodě „**Pečecké desítce**“, kde běželo cca 1100 běžců. Na obou závodech bylo družstvo ve složení (Jakub Kouklík, Peter Stolárik, Karel Pelikán, v Pečkách je doplnila Anna Bártová). Karel Pelikán si výrazně zlepšil osobní rekord na Pražském ½ maratonu a z více jak 9000 běžců doběhl na 278. místě v čase 1:26:07.

Osobní rekordy na 10 km zaběhli v Pečkách Jakub Kouklík (35:18), Karel Pelikán (38:03) i Anna Bártová (51:51).

Všestranný talent ukazuje mladá Daniela Radová, které získává prvenství nebo pódiová umístění v bězích, na kole i v běžec stopě.

Nejlepší výsledky klub zveřejňuje na <http://benesov-beh.cz/novinky-klub>

Oficiální logo klubu je již hotové (viz výše), objednány jsou dresy zn. Adidas v benešovských barvách.

---

### Pozvánka na další závod seriálu „Běžec Podblanicka“ – v Benešově

## KARLOVSKÝ KOPCOVÁK

Termín: 1. května

Místo konání: Benešov

Trať: 4,5 km + dětské kat.

Propozice na: <http://www.benesov-beh.cz/soubory/kopcovak2015.pdf>

---

### Registrace na KONOPIŠŤSKOU DESÍTKU on-line již běží



**28. června se uskuteční 19. ročník tradiční Konopišťské desítky.**

Registrace probíhá přes [www.sport-reg.cz](http://www.sport-reg.cz) . Přímý odkaz je <http://sport-reg.cz/registrace?zavod=246> .

**Prosíme jen, aby se běžci nehlásili přes naše stránky, kde probíhá registrace na Benešovskou desítku.**

Propozice na: <http://benesov-beh.cz/obrazky/konopiste10.pdf>



*Na setkání na běžec akcích (i mimo ně) se těší organizátoři BBF*