

## Virtuálne (individuálne) tréningy s vyhodnocovaním

Dlhodobá súťaž

Cieľová skupina: deti do 15 rokov, rodičia a starší ako 15 rokov môžu trénovať mimo súťaž

Vyhlasovateľ: Mesto Vysoké Tatry – Peter Végh  
Tatranský lyžiarsky klub T.Lomnica – Juraj Uhnák  
AO Tatry – Jaroslav Michalko  
Bežkársky klub T.Lomnica – Miroslav Plichta  
Tatranský parlament – Michal Hanč  
SnowSports Club – Petra Penkert  
SportTatry – Viera Halásová

Súťaž sa skladá z troch disciplín:

Dlhá trať, krátka trať a plogging (beh alebo chôdza spojená so zbieraním odpadkov)

Vyhodnotenie: každý z prihlásených, ktorý absolvuje aspoň jednu dlhú trať, jednu krátku trať a jeden plogging bude odmenený.

Vyhlasovanie:

- 1.najviac absolovaných trás a aktivít za 1mesiac.
2. najrýchlejší pri meranom behu na krátku trať (treba sa prihlásiť na určitú hodinu)
3. prvých 40 detí, ktoré absolvuje všetky disciplíny, dostane medailu

Kategórie:

Dievčatá a chlapci zvlášť, rozhoduje rok narodenia

1. ročník 2015- 2014
2. ročník 2013- 2012
3. ročník 2011- 2010
4. ročník 2009- 2008
5. ročník 2007- 2005

Prihlasovanie, otázky a zasielanie výsledkov na : [sport@vysoketatry.sk](mailto:sport@vysoketatry.sk)

### **Dlhé trate :**

#### **Vyšné Hágy – Nová Polianka a späť (túto trať je možné absolvovať aj opačne z NP do VH a späť)**

**Štart a cieľ:** Brána do ústavu VÚPCH (v opačnom smere vchod do Novej Polianky)

**Dĺžka trate :** 4,5km

**Mapa trate :** <https://pretekaj.sk/sk/trate/687>

**Trasa:** Trasa vedie po šotolinovej cestičke popri hlavnej ceste z Vyšných Hágov do Novej Polianky, kde pri vchode do Novej Polianky je otočka späť do Vyšných Hágov a celá je označená červenými smerovníkmi TATRY V POHYBE (v opačnom smere je štart a cieľ v N.Polianke a otočka je vo V.Hágoch pri bráne do areálu VÚPCH)

#### **Starý Smokovec - Kalvária**

**Štart a cieľ:** Pri informačnej tabuli nad parkoviskom pri požičovni Žampa

**Dĺžka trate :** 3,7km

**Mapa trate :** <https://pretekaj.sk/sk/trate/173>

**Trasa:** Trasa vedie od infotabule smerom na kyselku stále po modrej značke TATRY V POHYBE trasa vedie na Kalváriu a po chodníku popri ceste späť. POZOR! Pri Poľskej krčme treba pokračovať ďalej po chodníku popri ceste a nie v smere modrej šípky Tatra v pohybe, ktorá vedie okolo momentálneho staveniska.

#### **Tatranská Lomnica – Tatr. Matliare – Tatr. Lomnica**

**Štart a cieľ:** na malom parkovisku pri reštaurácii Slniečny dom (bobová dráha)

**Dĺžka trate :** 4,0km

**Mapa trate :** <https://pretekaj.sk/sk/trate/686>

**Trasa:** Od Slniečného domu smerom do parku až k chodníku smerom hore ku Grandhotelu Praha, ďalej k starej údolnej stanici lanovky a k rázcestiu a odtiaľ po žltej turistickej značke pokračovať smerom na Tatr. Matliare. Pred hotelom Hutník odbočiť doprava na betónovú cestu, ktorá vyústi na asfaltku. Po nej doprava dole a na konci odbočiť zase doprava a pokračovať po chodníku popri ceste smerom do Tatr. Lomnice do cieľa.

### **Krátke trate:**

#### **Tatranská Lomnica – Jamy**

**Štart a cieľ:** Lyžiarske stredisko Jamy

**Dĺžka trate :** 650m

**Mapa trate :** <https://pretekaj.sk/sk/trate/685>

**Trasa:** je pripravená v areáli Jamy. Pre jej absolvovanie s meraním a zaznamenaním času do celkového vyhodnotenia je potrebné sa vopred objednať na konkrétny čas podľa rozpisu u:

**Juraj Uhnák 0948 286 629**

#### **Dolný Smokovec – Farské lúky**

**Štart a cieľ:** Dolný Smokovec ZŠ

**Dĺžka trate:** 1000m

**Mapa trate:** <https://pretekaj.sk/sk/trate/690>

**Trasa:** je vyznačená od ZŠ Dolný Smokovec po chodníku popri ceste od školy smerom do Horného Smokovca a ďalej po farských lúkach späť ku škole. Pre jej absolvovanie s meraním a zaznamenaním času do celkového vyhodnotenia je potrebné sa vopred objednať na konkrétny čas podľa rozpisu u:

**Jaroslav Michalko 0904 192 445**

#### **Tatranská Lomnica – Kolbisko**

**Štart a cieľ:** Kolbisko

**Dĺžka trate:** 1200m

**Mapa trate:** <https://pretekaj.sk/sk/trate/688/>

**Trasa:** je pripravená v areáli Kolbisko. Pre jej absolvovanie s meraním a zaznamenaním času do celkového vyhodnotenia je potrebné sa vopred objednať na konkrétny čas podľa rozpisu u:

**Miroslav Plichta 0902 953 363**

**PLOGGING:** beh alebo chôdza spojená so zbieraním odpadkov

Tento najnovší trend vyzýva ľudí, aby sa počas behu zastavovali a v podrepe zbierali odpadky.

Viac na : <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/5042/plogging--sport-ktory-pomaha-nasej-planete>

Nájdí si svoju obľúbenú trasu, kde sa ti nepáči, že sú na nej rôzne odpadky od nezodpovedných ľudí. Popros rodičov, aby ti dali rukavice a vrečko (rodičia sa môžu obrátiť na Michal Hanča, ktorý im pomôcky bezplatne poskytne) a môžeš začať s PLOGGINGOM. Urobíš tým niečo pre naše životné prostredie, aby sme sa tu cítili všetci dobre a zároveň sa tým zapojíš aj do akcie „Vyčistíme si Tatry“

## **AKO NA TO?**

1. Zaregistruj sa na mail [sport@vysoketatry.sk](mailto:sport@vysoketatry.sk) aby sme ťa mohli vyhodnotiť
2. Vyber si svoju dlhú trať a zabehni alebo prejdi si trať, ak máš GPS záznam, pošli ho na mail: [sport@vysoketatry.sk](mailto:sport@vysoketatry.sk)
3. ak nemáš, pošli fotku zo štartu alebo čas za ktorý si to absolvoval a zašli na mail [sport@vysoketatry.sk](mailto:sport@vysoketatry.sk)
4. Ak budeš chcieť absolvovať meraný krátky beh, najprv si ho prebehni tréningovo. Ak budeš pripravený, objednaj si časomieru na pridelenom telefónom čísle (aspoň deň dopredu) a potom zašli svoj čas na : [sport@vysoketatry.sk](mailto:sport@vysoketatry.sk)
5. Plogging: vyzbieraj odpadky, ktoré nájdeš na trase podľa svojho výberu. Na konci trasy sa odfoť s tvojim „úlovkom“ a fotku pošli na mail : [sport@vysoketatry.sk](mailto:sport@vysoketatry.sk)

V maili nezabudni vždy napísať svoje meno, priezvisko a rok narodenia

## **DODRŽUJ PROTIEPIDEMICKÉ OPATRENIA A DBAJ NA SVOJU BEZPEČNOSŤ**

**Keď ideš trénovať, nezabudni si rúško, prípadne iné prekrytie na ústa a nos.**

**Športuj len so svojimi rodinnými príslušníkmi, kamaráti zatiaľ musia počkať.**

**Pri vykonávaní športovej aktivity nemusíš mať rúško na tvári, pokiaľ nie je v blízkosti iný človek mimo tvojich rodinných príslušníkov. Ale keď niekoho uvidíš, daj si rúško na tvár, zložiť si ho môžeš vtedy, keď si opätovne v bezpečnej vzdialenosti.**

**Buď opatrný, dávaj pozor na autá a cyklistov, aby si im nevbchol do cesty.**