



Klub českých turistů – Odbor Benešov – ve spolupráci s DDM Benešov a KČT Mrač
Turistům, dálkoplazům, ale i všem ostatním, kteří se nebojí pěší chůze, se na vědomí dává, že již po

poход za povídlavým koláčem

Kdy **v sobotu 30. března 2019** trasy 7–53 km a cyklotrasy, **v pátek 29. března 2019** trasa 100 km.

Starty **Benešov u Prahy**, školní jídelna u ZŠ Jiráskova ulice (trasa 100 km – 19.00–23.00 hod., trasy 7–53 km a cyklotrasy – 06.00–12.00 hod.);

Čtyřkoly, zastávka ČD (trasa 18 km – 07.00–10.00 hod.). **Cíl** v Benešově ve školní jídelně u ZŠ Jiráskova ulice 30. března 2019 do 22.00 hod. (všechny trasy).

Startovné **dospělí** 25 Kč, **děti** do 15 let 20 Kč, **sleva** pro členy **KČT** -5 Kč.

Odměny **pohyb** v přírodě, **diplom**, povídlavý **koláč**, **razítko** IVV, v cíli **tombola** pro děti do 15 let a dárky od sponzorů. Doporučená mapa KČT **Benešovsko 1:50 000**.

Pěší trasy **8 km Benešov**–okolí zámku Konopiště–**Benešov** • **15 km Benešov**–Tužinka–Račec–Žabovřesky–Konopiště–**Benešov**

25 km Benešov–Žabovřesky–Václavice–Chrástany–Konopiště–**Benešov** • **35 km Benešov**–Petroupim–Čerčany–Poříčí nad Sázavou–Konopiště–**Benešov**

53 km Benešov–Kozmice–Divišov–Postupice–**Benešov** • **100 km** (noční 47 km) **Benešov**–Postupice–Louňovice pod Bláníkem–Vlašim–**Benešov**–dále po trase 53 km

18 km Čtyřkoly–Přestavky u Čerčan–Žiňany–**Benešov**

Cyklotrasy **20 km Benešov**–Dolní Podhájí–Okrouhlice–Petroupim–**Benešov** • **43 km Benešov**–Pozov–Jemniště–Struhařov–Okrouhlice–Čerčany–**Benešov**

80 km Benešov–Postupice–Vlašim–Český Šternberk–Divišov–Okrouhlice–**Benešov**

Pořadatel si vyhrazuje v případě nutnosti provést změnu tras.

Při pochodu je možno plnit podmínky akce **Běžecká turistika**, oblastního turistického **odznaku Benešovsko**, městských tras IVV **Okolím Benešova** a **Po stopách Ferdinanda**, turistické akce **Vystup na svůj vrchol** a projektu **Dvoustovka**. Účast na akci přislíbil Václav Zymund z Plzně, který bude na místě udělovat odznaky **Rozhledník**, **Plzeňsko**, **Jižní Plzeňsko** a odznaky, které spravuje.

✚ Jdi tak, abys neohrožoval své zdraví! ⚡ Nepoškozuj cizí majetek! 🌿 Chraň přírodu, nezatěžuj životní prostředí!

Ubytování je zajištěno před pochodem i po pochodu v sále DDM v Benešově ve vlastním spacím pytli. Občerstvení z vlastních zásob nebo v restauracích po trasách pochodu.

Na akci možnost zakoupení nového **odznaku** pochodu, **turistických vizitek** z **Benešova**, turistických známek, **turistických vizitek** a **nálepek pochodu**. Každý startuje na vlastní nebezpečí, děti do 12 let pouze v doprovodu dospělého. Informace Milan Crhák, Jiřího Horáka 1667, 256 01 Benešov u Prahy, tel. 721 712 649, e-mail: Crhak5@seznam.cz.

Běh byl a je turistům blízký, je po chůzi nejpřirozenější způsob lidské lokomoce. Uvážíme-li, že běh přispívá k lepší fyzické kondici, která je následně dobře využitelná při turistice, pak běh jistě stojí za pozornost. Trend není vyměnit chůzi za běh, ale občas přidat k chůzi také běh, resp. běžeckou turistiku jako přirozenou, tělu a mysli užitečnou formu pohybu.

Děkujeme našim partnerům a sponzorům

www.chvojen.cz

NÁPOJE
BENECENTRUM



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Mediální partner

Partner projektu Běžecká turistika

TISKÁRNA MAŠEK a spol. – ofsetový tisk
Malé nám. 1700, 256 01 Benešov u Prahy
tel./fax: 317 723 236, mobil: 739 005 451



ZNALECKÉ SLUŽBY
Ing. Tomáš Semrád

