



## PRVNÍ KOLO JIŽ TUTO NEDĚLI

Rok utekl jako voda a 17. května startuje opět krajský přebor družstev mužů a žen. To, že jdeme závodit je opět krásná realita a věřím, že jste natrénovali, veřejně či tajně...? To se uvidí v neděli.... A to, že budeme úspěšnější jsem stoprocentně (ještě o kousek víc) přesvědčen, protože když vidím soupisku, tak jsme prostě nadupaný, holky i kluci a budeme bojovat o stupně nejvyšší! O přístupu k závodům nemusím nic psát, už jsme hodně zkušený, jen malinkou poznámku.... nikdo se ničeho nebojte, bát se musej soupeři.... Diváci a fanoušci mohou cestovat s námi autobusem!

## TERMÍNY KP družstev

1. kolo	neděle	17. května	LIAZ Jablonec nad Nisou	7:15 Rbk, 7:30 Vdf
2. kolo	neděle	31. května	AC Jablonec nad Nisou	7:15 Rbk, 7:30 Vdf
3. kolo	neděle	14. června	AC Česká Lípa	8:00 Rbk, 8:15 Vdf
4. kolo	neděle	23. srpna	AC SYNER Turnov	7:15 Rbk, 7:30 Vdf
5. kolo	neděle	6. září	AC Slovan Liberec	7:45 Rbk, 8:00 Vdf

## I. kol KPD - časový program

10:00	chůze M + Ž	tyč M	dálka M	kladivo M	oštěp Ž
10:15			výška Ž		
10:30	100 m Ž				
10:40	100 m M				
10:55	400 m př. Ž			kladivo Ž	oštěp M
11:05	400 m př. M		dálka Ž		
11:15	200 m Ž		výška M		
11:25	200 m M				
11:35	3 000 m přek. M (současně KPJ)				
11:55	800 m Ž			koule M	disk Ž
12:05	800 m M	tyč Ž			
11:15	100 m př. Ž				
12:25	110 m př. M				
12:35	1 500 m Ž		trojskok M	koule Ž	disk M
12:45	1500 m M				
12:55	400 m Ž				
13:05	400 m M				
13:15	5000 m M + Ž				
13:40	4 x 100 m Ž				
13:50	4 x 100 m M				

## SOUPISKA - ŽENY

Bodlákova Denisa	Koule	Disk	Kladivo
Dušková Naďa	3000 m CH		
Holičová Klára	Dálka	100 m	200 m
Fišerová Radka	Koule	oštěp	
Janečková Martina	Koule	?	
Kafková Zuzana	400 m	koule	
Krupová Šárka	Oštěp	Disk	Koule
Masopustová Tereza	800 m	1500 m	5000 m
Nedvídková Pavla	3000 m CH	5000 m	Kladivo
Nedvídková Šárka	Koule	Disk	Oštěp
Reinová Miloslava	3000 m CH	Kladivo	
Reinová Zuzana	100 m	Kladivo	Výška
Sobodová Renata	200 m	400 m	
Žaneta Veselková	1500 m	5000m	

A ještě věřím v nějakou rychlou posilu, mám rozdělané!!!

## PŘÍSPĚVKY - pro ty kdo ještě nezaplatil!

Číslo účtu: 213859273/0600

Variabilní symbol - datum narození a do zprávy pro příjemce - příjmení a jméno.

## SOUPISKA - MUŽI

Buben Petr	koule	Disk	Kladivo
Dušek Miloš	5000 m CH		
Dušek Petr	1500 m	Dálka	800 m
Havlas Aleš	Kladivo	Oštěp	
Havlas Vítězslav	Oštěp	Disk	
Hladík Vladimír	Výška	110 m/př	
Holič Jiří	Dálka		
Choc Petr	5000 m	3000 m/př	
Janeček Vojta	400 m/př	3000 m/př	
Kořínek Martin	400 m/př	5000 m	
Korinek Phillip	1500 m	400 m	Dálka
Kožíšek Jakub	5000 m CH	?	
Krejčí Lukáš	110 m/př	400 m/př	výška
Kůla Josef	Kladivo	Disk	
Nedvídek Adam	5000 m CH	5000 m	
Nedvídek Martin	1500 m	5000 m	
Pilko Pavel	5000 m CH		
Podrazil Jiří	800 m	1500 m	5000 m
Rein Jan	5000 m CH	3000 m/př	Oštěp
Richter Sváta	400 m/př	3000 m/př	
Strnad Bohumil	Kladivo	Disk	
Šandera Michal	5000 m CH	5000 m	
Škvor Vladimír	Kladivo	Disk	Koule
Šruma Dominik	100 m	200 m	Dálka

To je 24 borců, o kterých jsem přesvědčen, že zamávají praporem AC Rumburk!!! A věřte, že ještě mám v rukávu pár triumfů, ale zatím je to tajné....!

## LESNÍ PŮLMARATON - Běh Rumburské vzpoury

Bliží se náš již tradiční závod, takže počítejte s tím, že budeme potřebovat rozhodčí. Zázemí máme připravené, závodní kancelář, pouze postavíme cílovou bránu, naše plůtky, pověsíme reklamy a můžeme závodit!

**Den:** neděle 7. června 2014 od 10.0 hod.

**Místo:** Rumburk - areál Fotbalgolfového hřiště Dymník

**Ročník, pořadatel:** 37. - AC Rumburk

**Prezentace:** 8.00 - 9.20 hod. v prostorách startu a cíle

**Délka hlavní tratě pro muže a ženy:** 21,097 km

**Povrch:** silnice + lesní cesty

**Popis trati:** okruh pod vrcholem Dymníku

**Šatny:** Fotbalgolfové hřiště

**Ceny:** první tři v kategorii obdrží věcnou cenu, účastníci diplom

**Věkové kategorie - půlmaraton:**

muži do 40 let, muži do 50 let, muži nad 50 let

ženy do 35 let, ženy do 45 let, ženy nad 45 let

**Mílaři + jednotlivci ze štafet - 4,2km:**

muži do 45 let, muži nad 45 let, ženy do 40 let, ženy nad 40 let

**Štafety - open:** 5 x 4,2 km (tým musí tvořit 2-5 jednotlivců, z toho vždy alespoň jedna žena)

**Štafety - mládež:** (tým tvoří 5 jednotlivců, z toho vždy alespoň jedna dívka, všichni členové štafety mladší 17 let)

**Start štafetových závodů a závodu jednotlivců na 4,2km bude společný**

Hledáte parťáka do štafety? Sledujte inzeráty na webu AC

Webové stránky: <http://www.acrumburk.cz>

Kontakt: Jan Rein, [info@acrumburk.cz](mailto:info@acrumburk.cz), +420 722 968 506

## TRÉNINKY - stadion

Úterý 13. 5. - 17.00 - 19.00 h a pátek 15. 5. - 17.00 - 19.00 hodin

To jsou společné možnosti, jinak každý může na stadion v době, kdy je v provozu. 8:00 - 20:00 hodin - denně! Nebo se dohodněte mezi sebou na trénink! Koule, disky, oštěpy - u správce, heslo na vydání klíče je AC Rumburk.