



HOUSLOVÝ (PŮL)MARATÓN

Sobota 22.4.2023 – 19. ročník



Milí přátelé čerstvého povětří,

novinkou loňského maratónu byl čas: šlo se **od východu do západu Slunce**.

V květnu to sice znamenalo kruté vstávání a nesnáze s dopravou, ale všechny útrapy odškodnila už ranním zlatem zalitá Praha. I celý den včetně večera pak byl skvělý a potvrdil, že tato novinka je dobrým nápadem. (Pro loňské účastníky: toť se ví – tak mimořádně se maratón povede opravdu jen zřídkakdy, ale i při méně ideálním počasí a okolnostech mohou nové tváře a trasa přinést silné zážitky.)

I letošní maratón tedy začne s východem Slunce, a to v Praze, kde doprava funguje dobře od časného rána. Zamíříme k severu a budeme nejprve z dálky a nakonec z blízka sledovat vltavské údolí, nad kterým výpravu také zakončíme. Jako obvykle jsou v nabídce i kratší varianty tohoto podniku.

DOPRAVA: leg.MHD stačí – ráno úplně, při návratu s mírným doplatkem (bus či vlak)

Srazy – maratónci: do **5.56 zřícenina Baba** (nad Podbabou), od zast. Nádr. Podbaba 10-15 minut

– půlmaratónci: 9.35 Lysolaje (bus 355 v 9.20 od metra A Dejvická)

Návraty – ½maratónci 17.46 Bořislavka (bus z Turska), delší ½maratónci 19.16 Mas. nádr. (vlak od Libčic/Vlt.), maratónci 21.10 Kobylisy, metro C (bus od Klecan)

TRASA – nejde o běh, jen se svižně jde – většinou cesty, občas terén (místy i náročnější):

Baba – sv.Matěj – Šarecké údolí – Lysolaje (*připojení půlmaratónců 9.35*) – rokle **Housle** – Přední Kopanina – sv. Juliána v Háji – V. Přílepy (*oběd na pahorku, s ohněm se počítá*) – vrch Ers – Tursko (*odpojení půlmaratónců 17.23*) – Liběhrad – Libčice/Vlt. (*odpojení delších půlmaratónců 18.49*) – přívozem a podél Vltavy – Větrušice – Velký vrch – Klecany: kříž nad řekou (západ Slunce **20.04**) – Klecánky, bus (odj. 20.44); celkem 11+20+5+6 km, zastávky prohlížecí, oddechové, mňamkové, ...

Možnosti: maratón cca 42 km; ½ mar. cca 21 km, delší ½ mar. 26 km, 1/4 maratón cca 11 km

VÝBAVA: dobré boty+náhr. ponožky+náplasti, pláštěnka, maratónci baterka; jídlo+pití na celý den, mňaminka pro ostatní, rezerva 50Kč

Přihlášky+účastnický příspěvek 20 Kč/os.:

do ČT 20/4 v kab.410, hosté telefon či mail a příspěvek až na místě

Kontakt: 211.cz@centrum.cz, 776 153 793

Tak se nechte zlákat aspoň na část trasy!

Na důstojný jarní výšlap se spolu s vámi těší

31. 3. 2023 Zdeněk Lauschmann

Výhled do prázdnin :

6-8/5 jarní cykloputování z Jičína

3-4/6 Expedice Bochoř

2-11/8 pěší Slovensko: Kolem Kráľovej hole

Příchod na start: nejbližší i dopravně nejsnáze

od zast. MHD Nádr. Podbaba (i vlak):

ul. Paťanka – stezka – ul. Nad Paťankou

Přehled dosavadních maratónů:

1. 2005	Brdský
2. 2006	Posázavský
3. 2007	Krušnohorský
4. 2008	Voděradský
5. 2009	Týnecký
6. 2010	Žežulský
7. 2011	Slapský
8. 2012	Házmburský
9. 2013	Karlštejnský
10. 2014	Brdský
11. 2015	Polabský
12. 2016	Novoknínský
13. 2017	Chotečský
14. 2018	Řípský
15. 2019	Českým krasem
16. 2020	Kocábský
17. 2021	Vyhlídkový
17. 2021	Vyhlídkový
18. 2022	Sluneční