



MODEROVÁNÍ CHARITATIVNÍHO BĚHU

2. ROČNÍK, 4. 10. 2015, LETENSKÉ SADY, PRAHA

JAN SMETANA

PROGRAM BĚHU:

9:00-10:30	prezentace
10:30	rozprava k závodu a popis trasy
11:00	start hlavního závodu (10 km), vedlejšího závodu (2 km) a štafety (12 km)
13:00	start dětských závodů (300 / 600 / 900 m)
14:00	slavnostní zakrojení ADRA dortu, vyhlášení vítězů, dražba triček (Liběna Rochová), losování tomboly, předání šeku – prodej charitativních triček + dražba (ADLER)

DOPROVODNÝ PROGRAM PRO DĚTI (i dospělé ☺):

11:00 - 15:00	programy Globálního rozvojového vzdělávání: Daleká cesta čokolády / banánu / trička interaktivní hry Čalantika facepainting / malování na obličej výtvarný koutek / dílna hod frisbee / balónem, kroužení obručí kvízové kolo štěstí, hra svět v kostce, fotokoutek - stereotypy „cvičící koutek“ - cvičení pod širým nebem a pod dohledem fitness lektorů
---------------	--

POZNÁMKA: Text nemusí být přesný – důležité je nezapomenout na všechny body (poděkování partnerům, všechny body programu apod.). Jinak můžete improvizovat ☺.

1/ VSTUP: 9.00 HOD.

PŘIVÍTÁNÍ PRVNÍCH ÚČASTNÍKŮ

Milí účastníci / soutěžící, jménem organizátora, **humanitární organizace ADRA**, Vás vítám na **2. ročníku charitativního ADRA běhu** zde v pražských **Letenských sadech**. Svou účastí na tomto běhu podpoříte **vzdělávání dětí ve slumovém centru Čalantika v Bangladéši**. **Děkujeme za Vaši účast a podporu!**

Dovolte mi nejdříve představit sebe, jmenuje se **Jan Smetana** a jsem..... (nechám zcela na Vás, jak se představíte ;-)) a nyní několik málo slov projektu Čalantika: **ADRA v Bangladéši podporuje výuku dětí ve slumových i vesnických školách již od roku 1999. V srpnu 2013 otevřela vzdělávací centrum ve slumu Čalantika v hlavním města Dháce, které poskytuje předškolní vzdělání pro 80 dětí a zároveň je oporou jejich rodinám. Pokud byste se rádi dozvěděli o vzdělávání těchto dětí více, neváhejte kdykoliv v průběhu dne navštívit stánek Čalantika, kde Vám rádi zaměstnanci Adry zodpoví všechny Vaše dotazy. Později k tomuto projektu také promluví ředitel organizace ADRA, pan Radomír Špinka.**

Nyní několik **organizačních informací**:

PREZENTACE, STARTOVNÍ ČÍSLO A ČASOMÍRA

Prezentace účastníků probíhá v registračním stanu, kde každý účastník obdrží **registrační balíček se startovním číslem a čipem**. **Startovní číslo** umístíte na **přední stranu dresu**, nejlépe na **hrudník**. Čas je měřen pomocí **čipu**, který si každý závodník umístí na **pásek ze suchého zipu nad kotník**. Bez čipu není změřen čas. Po doběhu do cíle **vraťte čip a pásek opět na registraci**. V případě odstoupení ze závodu vždy informujte registraci a odevzdejte čip.

START A CÍL

Prostor startu a cíle je v jednom místě – zde u **startovní / cílové brány**, kterou nám poskytl partner akce, firma **SUNINVENT**.

TOALETY A OBČERSTVENÍ

Toalety naleznete zde v **restauraci / občerstvení Na Baště**, je zde možné si také zakoupit **teplé a studené občerstvení** dle denní nabídky. Zároveň si nezapomeňte vyzvednout Váš **balíček s občerstvením** u našich dobrovolníků. Balíček dostanete na **lístek**, který jste obdrželi spolu s registračním balíčkem.

Odpad prosím odhazujte zde do **přípravených pytlů**, neodhazujte je na trati, abyste neohrozili ostatní běžce např. slupkami od banánů.

TRASA ZÁVODU

Trat' vede terénem parku. **Hlavní závod** (10 km), **vedlejší závod** (2 km) a **štafeta** (3x4 km, tříčlenný tým) – vše **odstartujeme v 11.00 hod**. **Dětské závody** (300 / 600 / 900 m) budou odstartovány v **13.00 hod**.

Hlavní závod na **10 km** běží účastníci **5 okruhů**, trat' na **2 km** běží **1 okruh** a členové **štafety běží vždy 4 km (2 okruhy)** a předávají dalšímu členovi štafety nebo finišují.

Dětský závod na 300, 600, 900 m běží děti **jeden, dva nebo tři okruhy** podle délky trati.

ZDRAVOTNÍ INFORMACE

Na **rubovou stranu svého startovního čísla** napište případné **léky, na které jste alergičtí**, a uveďte případně **jméno a telefon kontaktní osoby**, kterou máme kontaktovat v případě **zranění nebo zdravotních komplikací**

V prostoru startu a cíle bude přítomen **zdravotník** pro ošetření **drobných zranění a poskytnutí první pomoci**.

Pokud jste **po nemoci nebo se necítíte dobře**, závodů **se raději neúčastněte**. Nehazardujte s vlastním zdravím. Zdravotní potíže vás vždy doženou, jsou obvykle rychlejší než vaše běžecké tempo.

RADY PRO ZÁVOD

Udržujte stálé průměrné tempo. Klíčem k úspěchu je udržet stálé tempo. Mnozí závodníci dělají chybu, že v začátku závodu přecení své síly. Určete si svou ideální rychlost a tu udržujte po celý závod.

VÝSLEDKY

Po doběhnutí a zpracování údajů z časomíry **výsledky budou v co nejkratším čase uveřejněny na internetu**. Časomíru zajišťuje partner akce, společnost IRONTIME, děkujeme!

V 14:00 slavnostně vyhlásíme vítěze, poté proběhne **dražba triček** od české módní návrhářky, paní **LIBĚNY ROCHOVÉ** (tato trička darovala firma ADLER, významný partner akce), a nakonec dojde i na **losování tomboly**, ve které můžete vyhrát spoustu krásných cen, které **darovali partneři akce**. Moc jim za ně děkujeme! A co třeba můžete vyhrát? Hodinky 1FACEWATCH, balíček zdravé výživy COUNTRY LIFE, nebo EXTRUDO, voucher do wellness Infinit, balíček zrnkové kávy MAMACOFFEE, dárkovou tašku sportovní značky NESSI, voucher na 5 kantonů minerálky ONDRÁŠOVKA a mnoho dalšího – **seznam všech cen naleznete na ceduli v blízkosti registrace**. Zde si také můžete zakoupit **losovací lístek, 1 lístek stojí 20 Kč**.

DOPROVODNÝ PROGRAM PRO DĚTI (I DOSPĚLÉ ☺)

Od 11.00 hod. do 15.00 hod. máme pro Vaše děti připravený **doprovodný program** v podobě nejrůznějších her a soutěží. Např. ve stanu **Globálního rozvojového vzdělávání** seznámí Vaše děti naši lektori, jak **daleká může být cesta čokolády / banánu / trička**. Ve stanu **Čalantika** si můžete vyzkoušet **hlasování rýží a jaké to je být ve slumu školákem**, dozvíte se více o **životě dětí v Bangladéši**. A kdo si bude chtít něco vyrobit, máme tu také **výtvarný koutek / dílnu**. Mimo jiné tu na Vaše děti čeká velmi šikovná **malířka obličejů**, tak neváhejte a navštivte ji. Mnoho další zábavy, včetně **cvičícího koutku** pod dohledem fitness lektorů ze **STATERA Fitness**, naleznete zde na louce pod širým nebem, tak se určitě neostýchejte, vyzkoušejte a zasoutěžte si!

SPORTOVNÍ APLIKACE EPP (NADACE ČEZ)

Znáte **sportovní aplikaci EPP od Nadace ČEZ**? Že ne, tak si ji určitě stáhněte do svých chytrých telefonů a **pomáhejte pohybem!** ☺ A jak můžete vlastně pomoci? Během, jízdou na kole, na bruslích, nebo třeba jen delší procházkou. Čím více nasbíráte bodů, tím více pomůžete Vámi vybranému projektu! A nyní můžete pomoci i našemu **DOBROVOLNICKÉMU CENTRU ve Zlíně**, které funguje již od roku 2008 a zaměřuje se na **vysílání dobrovolníků do sociálních nebo zdravotnických zařízení na Zlínsku**. Dobrovolníci pomáhají již v 18 organizacích, které **pracují s dětmi, se seniory nebo s lidmi se zdravotním postižením**. Děkujeme za Vaši podporu!

PRODEJ CHARITATIVNÍ TRIČEK LIBĚNY ROCHOVÉ

Na stánku **Čalantika** si můžete v průběhu celého dne zakoupit **charitativní tričko od firmy ADLER. KAŽDÉ TRIČKO POMÁHÁ** - s tímto sloganem uvedla na trh společnost ADLER tričko s poselstvím **NEBE NEZNÁ VYVOLENÝCH**. Toto tričko podepsala první dáma české módní scény, paní **LIBĚNA ROCHOVÁ**, **tričko stojí pouhých 200,- Kč** a celý výtěžek z každého prodaného trička půjde **na podporu vzdělávání bangladéšských dětí v Čalantice**. Tak neváhejte a kupte si stylové tričko, které Vám bude nejen slušet, ale zároveň jeho koupí pomůžete!

2/ VSTUP: 9.40 HOD.

PŘIVÍTÁNÍ DALŠÍCH ÚČASTNÍKŮ

Stejně informace jako u prvních účastníků ;-).

3/ VSTUP: 10.15 HOD.

PŘIVÍTÁNÍ DALŠÍCH ÚČASTNÍKŮ

Stejně informace jako u prvních / dalších účastníků ;-).

+ úvodní slovo ředitele Adry – p. Radomír Špinka

Nyní bych rád na podium pozval **ředitele organizace ADRA, pana Radomíra Špinku**, který Vám poví několik slov k humanitární organizaci ADRA, jejím domácím i zahraničním projektům a také k projektu Čalantika, kvůli kterému jsme se tu dnes všichni sešli.

.... p. Špinka hovoří..... poděkování za úvodní slovo.....

PODĚKOVÁNÍ PARTNERŮM

*A nyní bychom rádi poděkovali také **partnerům akce**, kteří nám pomohli tuto akci zorganizovat. Tímto děkujeme těmto společnostem:*

1FACEWATCH

ADLER

AUDIOLIGHT SERVICE

COUNTRY LIFE

DOPRAVNÍ PODNIK HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

EMCO

EXTRUDO

FITNESS CAKE

IRONTIME

ISOSTAR (Esatrade)

KOLEKTORY PRAHA

MAGSBAGS

MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ A TĚLO

MAMACOFFEE

MATRIX MEDIA

MIXIT

NESSI

ONDRÁŠOVKA

PILATES NEUBERTOVIÁ

RÁJ OŘÍŠKŮ

RESTAURACE NA BAŠTĚ

SABE

STATERA FITNESS

SUNINVENT

TLAMA DESIGN

X BARRIERS

ZÁSADNĚ ZDRAVĚ

ZELIK

ŽAKET

A v neposlední řadě patří poděkování také městské části PRAHA 7, která nám nad touto akcí poskytla záštitu! Ještě jednou všem děkujeme!

4/ VSTUP: 10.55 HOD.

INFORMACE O STARTU

Za pár minut zahájí pan Špinka, ředitel organizace ADRA, výstřelem z pistole závod, já osobně s Vámi poběžím 1 okruh ☺... Tak nezapomeňte, závodte dle pravidel fair play a hodně štěstí!

V 11.00 hod. se odstartují závody na 10 km, 2 km a štafeta.

5-7/ VSTUP: 11.30-12.30 HOD.

POVZBUZOVÁNÍ ÚČASTNÍKŮ, STORYTELLING A DOPROVODNÝ PROGRAM

Průběžné povzbuzování účastníků ☺, dále prosím pozvat na **Storytelling** (vyprávění příběhů dětí z Čalantiky) do stanu Čalantika a také na **doprovodný program pro děti** (programy Globálního rozvojového vzdělávání, výtvarný koutek, cvičící koutek, hod balónem / frisbee, kroužení obručí apod.).

Opět zmínit prodej **charitativních triček Liběny Rochové na stánku Čalantika**.

8/ VSTUP: 12.55 HOD.

INFORMACE O STARTU DĚTSKÝCH ZÁVODŮ

*Za pár minut odstartujeme **dětské závody**, tak se děti připravte a všem hodně štěstí! ☺*

9/ VSTUP: 13.10 HOD.

POVZBUZOVÁNÍ DĚTSKÝCH BĚŽCŮ, DOPROVODNÝ PROGRAM

Průběžné povzbuzování dětských běžců ☺, dále prosím průběžně zvát na **doprovodný program pro děti** (programy Globálního rozvojového vzdělávání, výtvarný koutek, cvičící koutek, hod balónem / frisbee, kroužení obručí apod.).

Opět zmínit prodej **charitativních triček Liběny Rochové na stánku Čalantika**.

10/ VSTUP: 14.00 HOD.

SLAVNOSTNÍ ZAKROJENÍ DORTU

Než přistoupíme k **vyhlášení výsledků**, dovoluji mi znovu pozvat na podium pana Špinku, ředitele organizace ADRA, který **slavnostně zakrojí dort**, který na tuto akci dodala společnost FITNESS CAKE. Jedná se o **zdravou formu dortu** s přesně stanoveným obsahem živin (bílkovin, sacharidů, tuků a vlákniny), tak jako sportovci se nemusíte obávat a můžete hřešit s čistým svědomím ☺. Přijďte ochutnat!

Proběhne zakrojení dortu a dobrovolníci postupně krájí a obsluhují zájemce o dort ☺.

Zároveň bychom rádi také, sice s předstihem, **pogratulovali panu řediteli, panu Špinkovi, který zítra slaví narozeniny!** ☺ Gratulujeme a přejeme hodně štěstí, zdraví, ... ☺

VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ

A nyní k výsledkům...

Dostanete od nás informace o vítězích, vyhlásíte všechny kategorie v tomto pořadí:

dětský závod 300 m - 3., 2., 1. místo

dětský závod 600 m - 3., 2., 1. místo

dětský závod 900 m - 3., 2., 1. místo

štafeta – 1. místo (tříčlenný tým)

2 km – 3., 2., 1. místo – žena

2 km - 3., 2., 1. místo – muž

10 km – 3., 2., 1. místo – žena

10 km - 3., 2., 1. místo – muž

Dobrovolníci budou pomáhat s předáváním cen...

Všem vítězům moc gratulujeme a děkujeme partnerům za poskytnutí krásných cen pro vítěze!

Možná budeme vyhlášovat i běžce, kteří skončili na **posledním místě** a kteří obdrží **cenu Statečnosti (zdravá mydlíčka od spolku Kozí pelíšek), ještě upřesním.**

VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ SOUTĚŽÍ – HOD BALÓNEM, FRISBEE A KROUŽENÍ OBRUČÍ

Rádi bychom také vyhlásili vítěze našich mini soutěží, a to vítěze v hodu balónem, frisbee a v kroužení obručí.

HOD BALÓNEM – nafukovací balón vyhrává ...

HOD FRISBEE – frisbee vyhrává ...

KROUŽENÍ OBRUČÍ – obruč vyhrává ...

Dostanete od nás informace o vítězích těchto soutěží (vždy jen jeden vítěz), jmenovitě vyhlásíte a dobrovolníci předají ceny (nafukovací balón, frisbee a obruč ☺).

DRAŽBA TRIČEK

*A než přistoupíme k očekávané tombole, máme tu krásnou příležitost získat **charitativní tričko** od české módní návrhářky, **Liběny Rochové**, a tato trička **paní Rochová osobně podepsala**. Celkem máme k dispozici pouze **3 ks těchto cenných triček**.*

Začnete s dražbou...

Vyvolávací cena začíná na **400 Kč**, kdo dá více? ☺

Postupně se vydraží všechna 3 trička.

TOMBOLA

A nyní tu máme tombolu a spoustu krásných cen od našich partnerů, tak pojďme na to a jdeme losovat ☺.

hodinky 1FACEWATCH vyhrává č.

balíček zdravé výživy COUNTRY LIFE vyhrává č.

balíček zdravé výživy EXTRUDO vyhrává č.

další balíček zdravé výživy EXTRUDO vyhrává č.

a poslední balíček zdravé výživy EXTRUDO vyhrává č.

voucher do wellness Infinit od FITNESS CAKE vyhrává č.

další voucher do wellness Infinit od FITNESS CAKE vyhrává č.

balíček s iontovými nápoji, tablety a bidony ISOSTAR vyhrává č.

další balíček s iontovými nápoji, tablety a bidony ISOSTAR vyhrává č.

a poslední balíček s iontovými nápoji, tablety a bidony ISOSTAR vyhrává č.

volnou vstupenku na prohlídku kolektorů KOLEKTORY PRAHA vyhrává č.

další volnou vstupenku na prohlídku kolektorů KOLEKTORY PRAHA vyhrává č.

sadu - ubrousek a svačínová kapsa MAGSBAGS vyhrává č.

balíček zrnkové kávy MAMACOFFEE vyhrává č.

další balíček zrnkové kávy MAMACOFFEE vyhrává č.

a poslední balíček zrnkové kávy MAMACOFFEE vyhrává č.

balení müsli MIXIT vyhrává č.

další balení müsli MIXIT vyhrává č.

další balení müsli MIXIT vyhrává č.

a poslední balení müsli MIXIT vyhrává č.

dárkovou tašku sportovní značky NESSI vyhrává č.

další dárkovou tašku sportovní značky NESSI vyhrává č.

a poslední dárkovou tašku sportovní značky NESSI vyhrává č.

voucher na 5 kartonů minerálky ONDRÁŠOVKA vyhrává č.

poukázku na 5 vstupů na lekce PILATES NEUBERTOVIČKA vyhrává č.

další poukázku na 5 vstupů na lekce PILATES NEUBERTOVIČKA vyhrává č.

a poslední poukázku na 5 vstupů na lekce PILATES NEUBERTOVIČKA vyhrává č.

dárkový balíček od RÁJE OŘÍŠKŮ vyhrává č.

a ještě jeden dárkový balíček od RÁJE OŘÍŠKŮ vyhrává č.

poukázku na půldenní výlet do Sapy od ZÁSADNĚ ZDRAVĚ vyhrává č.

roční předplatné časopisu PRAVÝ DOMÁCÍ vyhrává č.

PŘEDÁNÍ ŠEKU - FIRMA ADLER

Protože po celý den na stánku Čalantika probíhal také **prodej charitativních triček Liběny Rochové** a výtěžek z jejich prodeje jde právě na podporu vzdělávání bangladéšských dětí, nyní předá marketingový ředitel společnosti ADLER Czech, p. František Grunt, řediteli Adry, panu Radomíru Špinkovi, šek na částku..... (bude upřesněna v tu chvíli).

Probíhá předání šeku, poděkování, pár slov řekne marketingový ředitel ADLERu a pár slov ředitel Adry.

11/ VSTUP: 15.30 HOD.

UKONČENÍ PROGRAMU

Náš dnešní program se chýlí ke konci, ještě jednou děkujeme, že jste tento krásný den strávili společně s námi, a to sportem, a těšíme se, že se opět uvidíme příští rok na již třetím ročníku ADRA běhu. Informace o dalším ročníku budou postupně zveřejněny na webových stránkách akce www.adrabehe.cz, a to v průběhu roku 2016. Ještě jednou děkujeme za Vaši dnešní účast a podporu!