

Rýmařovský desetiboj 2010

XXXIV. ročník začíná

KDO ?

- sportovní nadšenci obou pohlaví každého věku

- dělíme se do pěti kategorií

Ženy A do 35 let

Ženy B nad 36 let

Muži A do 45 let

Muži B do 59 let

Muži C nad 60 let



KDY ?

- od září do června; co měsíc - to jedna disciplína, tj. 10 setkání za rok

(výmluva „nemám čas“ tedy neplatí)

V ČEM ?



turistika, cykloturistika

běh na 1000m, resp. 600 m

střelba ze vzduchovky

kuželky

plavání

lyžování

stolní tenis

skok daleký

vrh koulí

běh na 60 m



Za kolik ?

- jednorázový příspěvek 150 Kč , důchodci 100 Kč

O co ?

- o zlaté, stříbrné a bronzové poháry pro 3 nejlepší v každé kategorii

Proč ?

- abych měl pocit, že něco dělám pro své zdraví

- abych zjistil, čeho jsem ještě schopen

- abych se pravidelně setkával s partou sportovních nadšenců



Neváhej a přijď !



19. září 2009 začínáme v rámci „Rýmařovské 50“ turistikou nebo cykloturistikou.

pěšky: Ženy B a Muži C - 15 km, Ženy A a Muži B - 27 km, Muži A - 36 km.

na kole: Ženy B a Muži C - 21 km, Ženy A a Muži B - 37 km, Muži A 65 km (doporučené horské nebo trekové kolo a povinná ochranná přilba.)

Start pěších od 6.00 do 9.00 hod., cyklisté vyjíždějí společně v 9.00 hod. od SVC v Rýmařově.

Přihlášky do soutěže přijímá Alena Jurášová, tel. 605521013, email: a.jurasova@seznam.cz.

O dalších disciplínách budete včas informováni pozvánkou s výsledky předchozích disciplín.

JSTE SRDEČNĚ ZVÁNI !!!