

# Rýmařovský desetiboj 2011

XXXV. ročník začíná

KDO ?

- sportovní nadšenci obou pohlaví každého věku

- dělíme se do pěti kategorií

Ženy A do 40 let

Ženy B nad 41 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

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

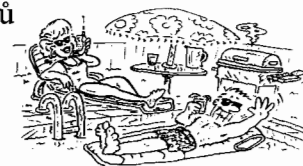


- abych zjistil, čeho jsem ještě schopen

- abych se pravidelně setkával s partou sportovních nadšenců



Neváhej a přijď !



18. září 2010 začínáme v rámci „Rýmařovské 50“ turistikou nebo cykloturistikou.

pěšky: Ženy B a Muži C - 15 km, Ženy A a Muži B - 25 km, Muži A - 35 km.

na kole: Ženy B a Muži C - 18 km, Ženy A a Muži B - 40 km, Muži A 55 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 SVČ v Rýmařově.

8. října 2010 pokračujeme během na 1000 m. Běhat budeme od 17:00 hodin na hřišti u kotelny na Okružní ulici.

Přihlášky do soutěže přijímá Alena Jurášová, tel. 605521013, email: [a.jurasova@seznam.cz](mailto:a.jurasova@seznam.cz).

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

**JSTE SRDEČNĚ ZVÁNI !!!**