

# Loučení s běžeckým létem na Milešovce

**Odjezd:** v sobotu 22.9. 2012 v 5:30 ráno u metra Ládví ([mapa](#)).

**Účastníci:** 3x samec (ŠT + LO + MU) + 2x samice (KT + MA)

## Stručný plán:

Příjezd do Milešova v 6:15 a "Rychlý" přesun na Milešovku (pekelný kopec cca 3km). Východ Slunce je v 6:49, takže za 30 minut bychom to měli v pohodě stihnout i rychlou chůzí. Doporučuji jet ráno přímo v běžeckém, ať to zbytečně nezdržujeme. Na Milešovce může být po ránu pěkná kosa! [Dnes](#) tam bylo cca 5 stupňů a vítr kolem 10m/s, takže to chce něco teplého na sebe (bacha na zpotená záda!). [Předpověď počasí](#) nic moc (má být hnusně, i pršet), ale s tím nic nenaděláme. Na Milešovce se chvíli pokocháme a počučíme a vyrazíme na [okružní trasu \(cca 28 km\)](#) přes další 2 dominantní kopce (Kletečná a Lovoš) v nejbližším okolí - lehce členitý profil. S holkama se domluvíme dnes večer, zda si troufnout na celou trasu nebo si dají nějakou zkrácenou variantu. Téměř celá trasa vede po turistických značkách. Tedy kromě vrcholu Kletečná, tam nic nevede, takže to šviháme rovně nahoru po nějaké zaječí pěšince - alespoň bude nějaké dobrodružství. Předpokládaný čas doběhu zpět do Milešova je v 9:45.

## Kontrolní body:

- Milešov - 6:15
- Milešovka - 6:45
- Kletečná - 7:40
- Lovoš - 8:45
- Milešov - 9:45

Pokud nepoběžíme všichni stejnou trasu, tak ať máme nějakou šanci to trošku zesynchronizovat!

**Příjezd zpět do Prahy:** cca 10:15-10:30

**Občerstvení:** v autě k pití voda, teplý čaj, vychlazený ionťák od Bernarda, k jídlu čerstvé + sušené ovoce a domácí běžecká chia sváča. Kdo chce cokoli jiného, musí si to vzít sám. Na samotný běh si každý bere s sebou co uzná za vhodné, občerstvení na trati tentokrát nebude. (holkám jsem ochotný to vzít do svého baťůžku )

## Poznámky:

Komu se ráno nechce táhnout přes celou Prahu, tak může u mě doma z pátku na sobotu přespat.

Po příjezdu do Prahy se můžete u mě doma osprchovat a nějak dát do kupy.

Kdo se účastní odpolední akce [Světového dne zvířat](#), tak prosím na Milešovku běžte v jiném než nadačním tričku, to si nezapomeňte vzít s sebou na odpoledne!

Já si beru: malý batoh, navíc triko s dl. rukávem, foťák, mobil, mapku trasy, něco malého k jídlu, láhev s pitím do ruky.

**Kdo má jakékoliv dotazy, připomínky, rady tak pište nebo volejte!**

--

Běhu ZDAR!

**Štěpán**

**tel. 731005215**

