


Popis tratě eXtreme

Zdravotníci
Karel

731 129 184
775 136 931

Běh Ledec – Zruč 21 km:

Stále dolů po proudu, stále po pravém břehu řeky Sázavy, stále po červené turistické značce, až na 2 výjimky.

Značení: turistická značka / fábory Rock Point + stříbrná izolepa / dvoubarevné šipky pouze tyto: 

Občerstvení 1: Chřenovice na 7. km.


Výjimka 1: v Chřenovicích za křížkem doprava po cestě mezi poli (červená pokračuje po asfaltce rovně dolů), pak lesní cestou dolů, zahnout doleva na vrstevnici, po 500 **prudce doprava lesem** k potoku, podle potoka dolů, **po 100m doprava přes potok** – opět červená turistická značka, pozor, abyste se po turistické značce nevydali opačným směrem zpět na start ☺.

Občerstvení 2: za Vlastějovicemi na 14. km.

Výjimka 2: ve Zručí dolů mezi baráky po červené a posledních 200m dále rovně na nádraží ČD (červená odbočuje doprava přes koleje).

Kolo eXtreme Zruč – Týnec 74 km MTB:

Stále po červené turistické značce až na 4 výjimky.

Značení: turistická značka / pouze fábory Rock Point + stříbrná izolepa / dvoubarevné šipky pouze tyto: 

Výjimka 1: ze Zruče až do Chabeřic po silnici směr Kácov. V Chabeřicích napojení na červenou.



cca 10 km: sjezd do Kácova – nová tur. značka – ocitneš se na louce nad pasekou, je tam teď super výhled na Kácov ☺ – **jeď dál rovně po cestě a pak na kraji vsi doprava dolů je tam nová červená tur. značka.**

cca 20 km: sjezd k Blanici přes lesík, POZOR !!! na konci sjezdu je betonové koryto !!! (nový most a silnice).

23 km: hrad Český Šternberk – zámecké schody možno objet po silnici a pak dolů k řece a po silničním mostu přes řeku.

29 km: Rataje – nahoru přes zámek.

Výjimka 2. – 32 km: Ledec – z prašné cesty se vyjede na silnici kde je rozcestník, jeď po silnici nahoru (červená odbočuje doprava lesem – není potřeba se strhat ☺).

36 km: v obci Talmberk doleva přes mostek!!! a za Talmberkem – **pozor na podobné cizí značení**   **NE** - držet se červené tur. zn. a **našich šipek !!!**

na kraji lesíku stále rovně nahoru až do Mrchojed (stále červená tur. značka). 

40 km: Sázava – přes peší lávku do města, za Poštou doprava kolem vodotrysků, znova přes peší lávku a **ke klášteřu.**

Dále už pouze po pravém břehu řeky až do cíle!!! Poslední kopec a pak už to frčí.

Občerstvení: u sázavského klášteřa.

49 km: Chocerady – **pozor**, červená se rozděluje – zahni doprava.

55 km: Hláska Zlenice – doleva přes kiosek – malá zkratka přes potok.

Výjimka 3. – 57 km: Čtyřkoly rovně podle vody (červená zahýbá přes most), 2 km po asfaltce, napojení na hlavní silnici, po ní **doprava** a dále po červené, za 2. mostem doleva kolem nádraží ČD, pozor, abyste se po turistické značce nevydali opačným směrem.

Výjimka 4. – 69 km: Zbořený Kostelec – červená zahýbá doprava – dále jeď podle vody po hlavní silnici až do Týnce.

Týnec: doleva přes koleje a pak před mostem doleva, na velké asfaltové parkoviště na pravém břehu Sázavy u splavu.

Lod' Týnec – Pikovice 16 km WWII:

8. splav – Podělusy – šlajsnou – na pohodu.

7. splav – Břejlov – šlajsnou – malý skok, v pohodě.

6. splav – Kaňov !!! – přenést vlevo nebo proskočit šlajsnou.

5. splav – Krhanice – šlajsnou.

4. splav – Pěnkava – šlajsnou.

3. splav – Lesní jez – šlajsnou.

2. splav – Kamenný přívoz (silniční most a domy) je rozbitý, dá se sjet šlajsnou, ale otevřená kánoe ve dvojicích trochu zalévá – méně zkušenější raději přenést.

1. splav – Žampach – jezď se vpravo vedle šlajsnou na šoupačku.

Cíl je kus před mostem v Pikovicích – vlajka Rock Point – vylodit se a s lodí proběhnout vyznačený koridor do cíle.

Čas se měří, když tělo závodníka protne cílovou pásku (ve dvojici se počítá tělo druhého z dvojice).