

[OZ OCR Ružomberok](#) pre širokú verejnosť podujatie:

Liptovská pasovačka

Toto podujatie sa uskutoční dňa 12.10.24 v areáli futbalového ihriska v obci Ludrová



Jedná sa o prekážkový pretek za účelom popularizácie športu, ktorý nás baví a venujú sa mu naše organizácie. Takéto podujatie v našej lokalite nemá doteraz stále zastúpenie a chceli by sme priblížiť túto stále populárnejšiu aktivitu aj širokej verejnosť.

Ide o prekážkový beh, šport, kde si účastník otestuje nielen svoje bežecké schopnosti, ale taktiež fyzickú zdatnosť. Športovci si siahnu na dno svojich síl a zistia že zvládnu oveľa viac ako si myslia na štarte, to si uvedomia až v cieľi.

OFICIÁLNY II. ROČNÍK Liptovská pasovačka

Propozície podujatia:

Max počet účastníkov: 100 ľudí. (na hlavnej trati prednosť majú prvý prihlásení pretekári s úhradou štartovného)

Štartovné: 15€ hlavná trať (do 30.9) 20€ (od 1.10. a na mieste), deti zdarma

Dátum: 12.10.2024

Lokalita: Areál [OŠK Ludrová](#)

Štart: Prezentácia od 8:00, Štart prvej vlny o 10:00

Štartovať sa bude v 5 minútových intervaloch po 5 ľudí v štartovej vlne (podľa štartového čísla)

Trať: 7km+ (vrátane prekážok) 15+ prekážok

Trest za nesplnenie prekážky: 15x Angličáky (Burpees)

Riaditeľ pretekov: Ladislav Pavlík

Novinka: pretek je zaradený ako súčasť Ružomerskej bežeckej ligy.

Kategórie:

Rok narodenia	Vek	Kategórie
2021 a mladší	3 roky a mladší	Deti 1 - Dievčatá 2021 a mladšie
2021 a mladší	3 roky a mladší	Deti 1 - Chlapci 2021 a mladší
2019-2020	4-5 rokov	Deti 2 - Dievčatá 2019-2020
2019-2020	4-5 rokov	Deti 2 - Chlapci 2019-2020
2017 - 2018	6-7 rokov	Deti 3 - Dievčatá 2017-2018
2017 - 2018	6-7 rokov	Deti 3 - Chlapci 2017-2018
2015 - 2016	8-9 rokov	Deti 4 - Dievčatá 2015 - 2016
2015 - 2016	8-9 rokov	Deti 4 - Chlapci 2015 - 2016

2013 - 2014	10-11 rokov	Najmladšie žiačky 2013 - 2014
2013 - 2014	10-11 rokov	Najmladší žiaci 2013 - 2014
2011 - 2012	12-13 rokov	Mladšie žiačky 2011 - 2012
2011 - 2012	12-13 rokov	Mladší žiaci 2011 - 2012
2009 - 2010	14-15 rokov	Staršie žiačky 2009 - 2010
2009 - 2010	14-15 rokov	Starší žiaci 2009 - 2010
2007 - 2008	16-17 rokov	Dorastenky 2007 - 2008
2007 - 2008	16-17 rokov	Dorastci 2007 - 2008
2005 - 2006	18-19 rokov	Juniorky 2005 - 2006
2005 - 2006	18-19 rokov	Juniori 2005 - 2006
1990 - 2004	20-34 rokov	Ženy do 34 r.
1975 - 1989	35-49 rokov	Ženy 35-49 r.
1965 - 1974	50-59 rokov	Ženy 50-59 r.
1964 a staršie	60 rokov a staršie	Ženy nad 60 r.
1985 - 2004	20-39 rokov	Muži do 39 r.
1975- 1984	40-49 rokov	Muži 40-49 r.
1965 - 1974	50-59 rokov	Muži 50-59 r.
1955 - 1964	60-69 rokov	Muži 60-69 r.
1954 a starší	70 rokov a starší	Muži nad 70 r.

Kategórie platné v rámci Ružomerskej bežeckej ligy.

Detské kategórie do veku 15 rokov bežia detskú trať a sú bez vyhlasovania výsledkov, každé dieťa ktoré sa postaví na štart a zvládne ju je víťazom!

Hlavnú trať bežia účastníci od kategórie Dorastenky/Dorastenci a starší.

Registrácia: <https://casomierapt.com/>

Organizátor si vyhradzuje právo na akúkoľvek zmenu programu a pravidiel, zároveň nezodpovedá za prípadné zranenia na trati.

Čo vás ešte čaka?

Pre každého štartujúceho v hlavnej kategórii bude prichystané malé občerstvenie.

Pre deti bude čakať skákací hrad.

K dispozícii bude bufet s občerstvením a nápojmi.

Ukážky DHZ ľudrová a SČK Lisková

Podujatie podporujú: [InterLes](#): na túru aj polovačku, každý nájde svoju značku.

[Zdravý panák](#): osvieži ťa v celi a ak ti zachutí môžeš si ho zobrať aj so sebou domov.

[SČK Lisková](#): ošetrí ťa ak sa náhodou poraníš ale budú prezentovať aj ukážky prvej pomoci.

[Concordia 1906](#): táto skvelá partia ťa bude sprevádzať a pod porovnať na trati.

Ďešíme sa na Vás

Organizačný tíu.



**ZDRAVÝ PANÁK**  
PRÉMIOVÉ ŠŤAVY



# LIPTOVSKÁ PASOVAČKA

**12.**  
**OKT**  
**2024**



Organizátor:  
**OCR**  
Ružomberok

Štartovné:  
15€ (do 30.9.)  
20€ na mieste  
deti zdarma

Detské atrakcie,  
občerstvenie, ceny

**7 + KM**  
**15 + PREKÁŽOK**

**ŠTART: 10:00 hod.**  
**Areál OŠK LUDROVÁ**

**REGISTRUJ SA NA** [casomierapt.com](http://casomierapt.com)



**II. ročník**