

Zavedená škola in-line bruslení letos změnila název na HEPA outdoor fitness a na výstavě má na starosti kompletní in-line program. Ten je rozdělen do dvou částí – první bude probíhat přímo v pavilonu A ostravského výstaviště, druhá pak u obchodního centra Futurum. Chybět nebude ani oblíbená večerní jízda in-line bruslařů – BladeNight!

### **Program na ostravském výstavišti**

30. 4. – 2. 5. 2010

Po celou dobu výstavy bude v pavilonu A probíhat **Dětský in-line koutek**, ve které se děti baví, hrají hry a hlavně se učí základům jízdy na in-line bruslích. Brusle, chrániče i přilby budou k dispozici k zapůjčení nebo si mohou přinést vlastní. Pokud si budete chtít projít v klidu celou expozici, můžete nám Vaše dítě na určitou dobu svěřit a bude o něj skvěle postaráno. Dětský in-line koutek probíhá vždy od 10.00 do 12.00 a od 14.00 do 16.00. Děti je nutné přivést do in-line koutku vždy před začátkem konkrétního bloku.

Vždy ve 12.00 a v 16.00 hodin proběhne ukázková výuková lekce in-line bruslení pro dospělé, které se zdarma může zúčastnit kdokoliv, kdo si přinese vlastní brusle a přilbu. Ukázkových lekcí proběhne celkem 5 s následujícím programem:

1. lekce (pátek 12.00)

- základní postoje, nácvik jízdy vpřed, oblouk v A postavení, rovnovážná cvičení

2. lekce (pátek 16.00)

- brzdění patní brzdíčkou, cibulky, jízda po jedné noze

3. lekce (sobota 12.00)

- nácvik pokročilého odrazu, zapojování rukou

4. lekce (sobota 16.00)

- paralelní zatáčení, cibulky jednou nohou, slalom

5. lekce (neděle 12.00)

- překládání vpřed, jízda vzad

### **Program u OC Futurum**

Sobota 10.00 – 22.00 – Testcentrum bruslí Rollerblade

Ve spolupráci s HELIA sportem bude u Futura probíhat testování bruslí Rollerblade pro sezónu 2010. Přijďte si vyzkoušet ty nejnovější modely in-line bruslí zdarma!

Sobota – 19.30 start 1. Letošní HEPA BladeNight v Ostravě.

Žádný závod, žádné startovné, stačí jen přijít a nazout brusle! HEPA BladeNights Ostrava jsou tu pro Vás a Vaše přátele, přijďte se pobavit a udělat zároveň něco pro své zdraví. Na jinak těžko přístupných ulicích se budete v doprovodu Městské policie Ostrava a našich instruktorů cítit vždy bezpečně a užijete si tak nevšedním způsobem víkendovou noc. Chybět nebude ozvučené auto, ze kterého bude po celou dobu jízdy hrát hudba, což dodá celé akci tu správnou šťávu.

#### Pravidla účasti:

- Účast v HEPA BladeNights je na vlastní nebezpečí každého bruslaře.
- Akce je určena pouze pro bruslaře starší 15-ti let!
- Účastníci jsou povinni řídit se pokyny doprovázejících policistů a instruktorů HEPA BladeNights. Pokud tomu tak nebude, vyhrazuje si pořadatel právo účastníka z jízdy vyloučit.
- Vyjížděky se nesmí zúčastnit nikdo pod vlivem alkoholu, drog či jiných omamných látek.
- Každý bruslař bude vybaven pozičním osvětlením – baterka, čelovka, neonová svítící tyčinka (bude na prodej před startem BladeNight).
- Všem bruslařům důrazně doporučujeme přilbu a chrániče na zápěstí.

Registrace do BladeNight – 18.30 – 19.30

Start vyjížděky – 19.30 z parkoviště vedle OC Futurum

Konec – do 21.00

#### Pátek a sobota – BladeRace

V rámci výstavy proběhne netradiční a pro závodníky i diváky vzrušující závod na in-line bruslích – **BladeRace**, závod v In-line Cross Downhillu - unikátní adrenalinové disciplíně, která kombinuje in-line bruslení a princip skicrossu.

**BladeRace** (dále jen BR) je adrenalinový závod na kolečkových bruslích po trati tvořené betonovým povrchem. Start může být položen výše než cíl a trať je tvořena umělými překážkami. V BR soutěží čtveřice bruslařů na společné trati vyřazovacím způsobem dle předem určeného postupového klíče, do kterého závodníci postupují na základě umístění v kvalifikaci, kde startují jednotlivě a o jejich umístění rozhoduje dosažený čas. O umístění ve vlastním závodě rozhoduje pořadí v cíli. Do dalšího kola postupují závodníci na prvním a druhém místě dané jízdy.

#### **Informace pro závodníky:**

BladeRace je závod otevřený široké veřejnosti. Stačí mít minimálně 15 let, in-line brusle a povinnou výbavu - přilba (stačí cyklistická), chrániče na zápěstí, lokty a kolena, triko s dlouhým rukávem a dlouhé kalhoty - a můžeš vyhrát i TY! Pro přihlášení do závodu stačí, když vyplníš přihlášku na webu [www.hepaoutfit.cz/bladerace](http://www.hepaoutfit.cz/bladerace), zaplatíš startovné 200 Kč a v sobotu se postavíš na start. Opozdilci mají možnost se přihlásit i v průběhu pátku a soboty přímo v místě konání závodu.

Závodní víkend začíná tréninkem, kde máš možnost si trať vyzkoušet a nadefinovat tu správnou jízdní stopu (pátek). Následovat bude sobotní kvalifikace, ze které vzejde 32 nejrychlejších postupujících do hlavního závodu.

V tréninku i kvalifikaci patří celá trať jen tobě, v hlavním závodě ji sdílíš s dalšími třemi soupeři. Dva nejrychlejší z každé jízdy postupují dále, druzí dva vypadávají. A tak to jde až do finále, ve kterém se utkají 4 nejlepší borci. První tři získají hodnotné ceny v řádu tisíců korun.

#### **Harmonogram závodního víkendu:**

Pátek

15.00 – 19.00 volný trénink na závodní dráze

Sobota

9.00 – 10.00 Prezentace závodníků

10.00 – 12.00 Kvalifikace

13.00 – 14.45 Finálové rozjíždky

15.00 Vyhlášení vítězů