

Název	Podmínky splnění	Popis	Body	Splněno
Kiláček na rozjezd	- 1 kilometr uběhnout bez zastavení. - Lze splnit trasou delší než jeden kilometr. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka, Kilo). - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu - Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	Žádné výmluvy, tahle je fakt pro každého. Maratonců tady tolik nemáme, ale s kiláčkem výklusu se popere většina z nás. Výhodou je i to, že splnění výzvy není podmíněno časem běhu ani místem. Pokud tak třeba pracujete či studujete alespoň kilometr od bydliště, stačí si jednou vzít sportovní obuv a při cestě domů do toho trošku šlápnout.	1	<input type="checkbox"/>
Tentokrát za 5	- 5 kilometrů uběhnoutých jedním během. - Lze splnit trasou delší než 5 kilometrů. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu - Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	To není hodnocení nejslabšího běžce v dnešní hodině tělocviku. Za tuhle pětku vás naopak doma pochválí. A věčně vám bude i vaše tělo - 5 km už je pěkná porce tělocviku. Pokud se vám podařilo zdolat během alespoň 5 kilometrů, máte tuhle výzvu v kapse. Gratulujeme!	5	<input type="checkbox"/>
Dal jsem si desítku	- 10 kilometrů uběhnoutých jedním během. - Lze splnit trasou delší než 10 kilometrů. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu. - Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	A po doběhnutí možná i tu chlazenou, co na mě čeká na dveřích ledničky. Protože 10 během zdaných kilometrů je už výkon, ke kterému se mnozí nepřiblíží za celý život. Ani zde nediktujeme, jaké má být převýšení nebo počasí. Umělá inteligence nám prozradila, že začátečníkovi trvá natrénovat na zdaní 10 km asi 2-3 měsíce, tak pokud plníte novoroční běžecké předsevzetí, s touto výzvou si poradíte.	10	<input type="checkbox"/>
Půlmaraton	- 21,1 kilometrů uběhnoutých jedním během. - Lze splnit trasou delší než 21,1 kilometrů. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu. - Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	Tak tohle už chce trénink. Pokud jste začátečník, zvažte dobře, jestli je půlmaratonská výzva právě pro vás. Však odhadnout své síly je jednou z nejdůležitějších schopností profesionálních i amatérských sportovců. A naopak - pokud čtete tyto řádky a jsi sportovec, který už půlmaraton zdolal, koukej to hecnout ještě jednou - pro zajímavost, jistá Harriette Thompson to zvládla i v 94 letech.	21	<input type="checkbox"/>
Maraton	- 42,2 kilometrů uběhnoutých jedním během. - Lze splnit trasou delší než 42,2 kilometrů. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu. - Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	Není jasné, jak je to s legendou o názvu k délce maratonské trati. Co je ale jasné, že se s touto výzvou poperou jen skuteční vytrvalci. A co není jasné, ale dost možné - že pokud zaškrtnáte splnění této výzvy, nebude sranda rozřesenou rukou trefit správnou položku. Zároveň vám přejeme kvalitní regeneraci a dost možná dobrou noc.	42	<input type="checkbox"/>
Nakroužená osmička	- 8 kilometrů uběhnoutých jedním během na běžeckém oválu. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Lze splnit trasou delší než 8 kilometrů, která obsahuje alespoň 8 kilometrů z oválu. - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu. - Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	Záměrně neuvádíme počet oválů - běžecké ovály se totiž mohou svojí velikostí lišit. Pokud jste patrioti a plánujete výzvu nakroužit v Třešti, můžete počítat s přibližnou délkou jednoho oválu 400 metrů. U této výzvy je možné využít jakéhokoliv běžeckého oválu (tartan, šterk, škvára, hala, ...). Běžeckým oválem však není shluk cestiček v parku nakombinovaných tak, abyste se jinudy vrátili na start (i když vám to tělocvikář možná tvrdil).	8	<input type="checkbox"/>
Nakroužená šestnáctka	- 16 kilometrů uběhnoutých jedním během na běžeckém oválu. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Lze splnit trasou delší než 16 kilometrů, která obsahuje alespoň 16 kilometrů z oválu. - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu. - Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	Záměrně neuvádíme počet oválů - běžecké ovály se totiž mohou svojí velikostí lišit. Pokud jste patrioti a plánujete výzvu nakroužit v Třešti, můžete počítat s přibližnou délkou jednoho oválu 400 metrů. U této výzvy je možné využít jakéhokoliv běžeckého oválu (tartan, šterk, škvára, hala, ...). Běžeckým oválem však není shluk cestiček v parku nakombinovaných tak, abyste se vrátili jinudy vrátili na start (i když vám to tělocvikář možná tvrdil).	16	<input type="checkbox"/>
Nakroužená dvaatřicítka	- 32 kilometrů uběhnoutých jedním během na běžeckém oválu. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Lze splnit trasou delší než 32 kilometrů, která obsahuje alespoň 32 kilometrů z oválu. - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu. - Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	Záměrně neuvádíme počet oválů - běžecké ovály se totiž mohou svojí velikostí lišit. Pokud jste patrioti a plánujete výzvu nakroužit v Třešti, můžete počítat s přibližnou délkou jednoho oválu 400 metrů. U této výzvy je možné využít jakéhokoliv běžeckého oválu (tartan, šterk, škvára, hala, ...). Běžeckým oválem však není shluk cestiček v parku nakombinovaných tak, abyste se vrátili jinudy vrátili na start (i když vám to tělocvikář možná tvrdil).	32	<input type="checkbox"/>
5x5 je 25	- 5 kilometrů uběhnoutých jedním během v kuse a v celkovém čase do 25 minut - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Lze splnit i delším během, ale nutně musí být v celkovém tempu pod 5 minut na kilometr (nebude přezkoumáváno, zda běh v celkovém horším tempu neobsahoval úsek, kterým mohla být výzva splněna) - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu.	Nechceme radit, ale pokud třeba nejste úplně aktivními celoročními sportovci, mohla by vám pomoci i příprava u mapy. Výzva nemá dané, kde tento běh musíte absolvovat. S trochou bádání určitě najdete pěknou pětilokometrovou trasu s minimálním převýšením. Nebo dokonce takovou, která vám nabídne i delší úsek z kopce. A pokud se chcete naopak potrestat, tak vám mohou být inspirací ložisti účastníci Rozběhje Třešť, kteří tempa pod 5 minut na kilometr zvládali i cestou na Špičák.	10	<input type="checkbox"/>
Ultrarychlá desítká	- 10 kilometrů uběhnoutých jedním během v kuse a v celkovém čase do 50 minut - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Lze splnit i delším během, ale nutně musí být v tempu pod 5 minut na kilometr (nebude přezkoumáváno, zda běh v celkovém horším tempu neobsahoval úsek, kterým mohla být výzva splněna) - Výzvu nelze splnit na běžeckém pásu.	To není název piva ani zaručený tip na sázku znamenající pěkný peníz. To je zkrátka výzva pro všechny, kteří dovedou zkombinovat vytrvalost a rychlost. Čísly řečeno - jako splnění této výzvy jde doložit jakýkoliv běh, který je dlouhý alespoň 10 kilometrů a průměrný čas na kilometr je pod 5 minutami. Vysvětlení působí jednoduše, kéž by to bylo takhle snadné i splnit, co?	20	<input type="checkbox"/>
Ranní ptáče	- Běh, jehož začátek je mezi 6. a 7. hodinou ránní. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo).	Nevíme, jestli dál doskáče. Vlastně nám ani tolik nezáleží, jak daleko doběhne. Důležitější je, že odstartuje mezi 6. a 7. hodinou ráno. Pokud jste naopak sovy, budete si zkrátka jeden večer hodně protáhnout a vyspíte se až po krátkém výklusu.	10	<input type="checkbox"/>
Nočník	- Běh, jehož začátek je po 22. hodině. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Nezáleží na délce ani trase	Slyšíte správně, sovy. I pro vás máme výzvu na míru. Noc, klid, ticho, sem tam prosvítí netopýr. Doporučujeme použít čelovku - přece nechcete, aby vás výron kotníku na dva týdny vyřadil z běhání, ne? Jinak délka běhu i to, kudy trasa povede, je čistě na vás.	10	<input type="checkbox"/>
Polednice	- Běh, který začne i skončí v úseku od 11:00 do 12:30 - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo). - Nezáleží na délce ani trase.	A running sushi vám samozřejmě neuznáme. Běhat musíte během času oběda vy, nikoliv jídlo. Pro ty, kteří si stihnou zaspotovat během polední pauzy v práci, je tato výzva v podstatě zadarmo. Ostatní si jednou to sobotní knedlo vepřo posunou na trochu později (na čas před během rozhodně nedoporučujeme).	10	<input type="checkbox"/>
Vikendovka	- Součet běhů od 10.4. do 12.4. musí přesáhnout 30 km - Součástí mohou být i běhy, které byly využity pro splnění dalších výzev.	Něco jako když olympionici ladí formu na těch pár dnů v sezóně - pokud chcete urvat tuto výzvu, podtrhněte si v kalendáři pátek 10., sobotu 11. a neděli 12. dubna. Nezáleží na tom, kolika běhy potřebnou třicítku zdoláte. Stačí všechny obsažené běhy nacpat do těch 72 hodin.	30	<input type="checkbox"/>
Na zmrzku do Hodic	- Běh, jehož součástí je trasa od nápisu RT k hodickému místu s prodejem zmrzliny. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo).	Většinu výzev je možné absolvovat kdekoliv. To ale neplatí u sedmi, prostřednictvím kterých jsme chtěli běžcům dopřát krásné výhledy, stezky i zážitky. Tato mezi ně patří - kombinuje pěkné okolí třešť s výjimečným gastrozážitkem.	10	<input type="checkbox"/>
Vzhůru na Šibeničák	- Běh, jehož součástí je trasa od nápisu RT na Šibeniční vrch. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo).	Většinu výzev je možné absolvovat kdekoliv. To ale neplatí u sedmi, prostřednictvím kterých jsme chtěli běžcům dopřát krásné výhledy, stezky i zážitky. Ze Šibeničáku budete mít Třešť jako na dlani.	10	<input type="checkbox"/>
Vzhůru na Špičák	- Běh, jehož součástí je trasa od nápisu RT na vrch Špičák. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo).	Většinu výzev je možné absolvovat kdekoliv. To ale neplatí u sedmi, prostřednictvím kterých jsme chtěli běžcům dopřát krásné výhledy, stezky i zážitky. Možná nepůjde o vrchol vaší běžecké kariéry, ale Špičák je nejvyšším vrcholem Brtnické vrchoviny a za návštěvu určitě stojí.	10	<input type="checkbox"/>
Lom Čenkov	- Běh, jehož součástí je trasa od nápisu RT k čenkovskému lomu. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo).	Většinu výzev je možné absolvovat kdekoliv. To ale neplatí u sedmi, prostřednictvím kterých jsme chtěli běžcům dopřát krásné výhledy, stezky i zážitky. A tahle to má v sobě vlastně všechno - u lomu skála s krásným výhledem na to obrovské přírodní zrcadlo a voda čistá a vyběžící otužilce k osvěžení. Doporučujeme se vyhnout hlavní silnici v rámci zdolávání této i dalších výzev.	10	<input type="checkbox"/>

Zákoťák	- Běh, jehož součástí je trasa od nápisu RT k Zákotskému rybníku. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo).	Většinu výzev je možné absolvovat kdekoliv. To ale neplatí u sedmi, prostřednictvím kterých jsme chtěli běžcům dopřát krásné výhledy, stezky i zážitky. Doběhni k Zákoťáku a výzva je tvoje. Tak nějak si myslíme, že stejnou cestou se vrátet nebudeš, ale necháme na tobě.	10	<input type="checkbox"/>
Vzhůru na Javořici	- Běh, jehož součástí je trasa od nápisu RT na vrchol Javořice. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo).	Dostat se do 837 metrů nad mořem na nejvyšší bod Českomoravské vrchoviny. To by měl mít v seznamu cílů asi každý obyvatel Kraje Vysočina. A spojit to se sportovním zážitkem, dosáhnout tohoto místa během, je výzva dvojnásobná. Ano, s nějakým převýšením se na trase potkáte, ale slibujeme, že výsledek stojí za to.	20	<input type="checkbox"/>
Na cyklo bez cyklo	- Běh, jehož součástí je trasa od nápisu RT do Kostelce po cyklostezce. - Běh, kterým je výzva splněna, nesmí být využitý ke splnění jiné výzvy (s výjimkou výzev: Vikendovka a Za kilo).	Už předešlé ročníky nám ukázaly, že je cyklostezka snad nejoblíbenější trasou na střádání uběhnutých kilometrů. A my jsme vám ji mezi výzvy zařadili. Jen teda nestačí otočit směr u červené benzinky. Je potřeba to dotáhnout až do Kostelce.	15	<input type="checkbox"/>
Noční běh	- Zúčastnit se nočního běhu a zdolat během celou jeho trasu.	Tady netřeba komentáře. Kdo v minulých ročnících na noční běh dorazil, ví, že ta energie je neskutečná. Splnění výzvy je jen takový příjemný bonus.	25	<input type="checkbox"/>
Běh vítězství	- Zúčastnit se Běhu vítězství a dorazit do cíle.	Jediná z výzev, která se netýká měsíce dubna je tradiční běh z Jihlavy do Třeště, některým z Vás jistě známý květnový Běh vítězství. Zvládní tuto nelehkou trasu a zároveň naši výzvu a doběhni do cíle, podporou ti určitě budou i diváci v cíli!	35	<input type="checkbox"/>
Společně	- Zaznamenat běh v doprovodu blízkého.	Nejdříve jsme měli tuto výzvu pojmenovanou Spolu. Báli jsme se však politických souvislostí. To zásadní je ale neměnné - nejdůležitější chvíle jsou ty, které trávíme s blízkými. A v tom vás chceme podpořit. Ke splnění této výzvy stačí vyběhnout s rodinou, kočárkem, mazlíčkem, přáteli. No zkrátka vás při běhu bude těšit přítomností kdokoliv, na kom vám záleží.	10	<input type="checkbox"/>
Běh odvahy	- Zaznamenat běh v kostýmu.	Tak to chce skutečnou odvalu. My ceníme nejen sportovní výkony, ale i kreativitu. Odhodte stud a vyběhněte v kostýmu. A výmluvy, že už sportovní oděv je pro vás natolik nestandardní, že ho berete jako kostým, vám rozhodně neuznáme.	10	<input type="checkbox"/>
Mrakomor	- Zaznamenat běh při dešti.	Ne snad, že bychom si přáli špatné počasí, ale tak nějak tušíme, že nějaké to aprílové zkrátka proběhne. Ale to nás neodradí. Body za tuhle challenge si rozhodně zaslouží každý, pro koho není déšť výmluva, ale výzva.	10	<input type="checkbox"/>
Kilo	- Zaznamenat 100 uběhnutých kilometrů během měsíce dubna.	Na tuhle výzvu už jste vlastně zvyklí z minulých let.	100	<input type="checkbox"/>
Libovolný běh	- Musí být splněné celkové tempo odpovídající běhu.	Libovolný běh	0	<input type="checkbox"/>
			500	