

Sokol Benešov a TJ Benešov u Semil Vás tímto zvou na 17. ročník

Běhu na Zlaté návrší 2016

„Lyžařovo letní trápení „

V rámci seriálu Vrchlapák

Datum: neděle 31. července 2016

Start: 8,00 hodin, hromadný od sportovního areálu Benešov u Semil, startovné 50,- Kč

Cíl: mohyla Hanče a Vrbaty na Zlatém návrší

Trasa: Trasu si každý volí sám!! Nezbytná je předstartovní příprava nad mapou. Důležitý je celkový čas běhu, který si každý měří sám. Nejkratší není vždy nejrychlejší! Tato akce je především pro zkušené horské běžce!!

Délka běhu: cca 28 km, náročnost je na úrovni maratónu vzhledem k obtížnosti terénu a převýšení. Běh je zčásti po silnici a zčásti terénem (dle zvolené trasy). Nově je možno s vlastním zajištěním absolvovat i zpáteční cestu s otočkou na Zlatém návrší.

Občerstvení: doprovodné auto s občerstvením (nápoje a vlastní občerstvení) nad Příkrým, Roprachtice u Kravína, Horní Dušnice, Zlaté návrší (cíl).

Servis a doprovod: doprava základních věcí do cíle, zpětný odvoz zajištěn, vhodný je osobní doprovod na horském kole rodinným příslušníkem každého běžce nebo kamarádem.

Bližší info: Ing. Jan Martinec, tel 705 228 042, Roman Lukeš, tel. 777 217 237, www.benesovusemil.cz

Upozornění: Upozornění: Nejedná se o oficiální hromadnou organizovanou akci, ale společný měřený trénink.
Zčásti se běží na území KRNP, dodržujte zásady pohybu v přírodě!!