

Sokol Benešov a TJ Benešov u Semil Vás tímto zvou na 19. ročník

Běhu na Zlaté návrší 2018

„Lyžařovo letní trápení „

Datum: neděle 29. července 2018

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

Cíl: mohyla Hanče a Vrbaty na Zlatém návrší

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). Zájemci mohou s vlastním zajištěním absolvovat i zpáteční cestu s otočkou na Zlatém návrší.

Občerstvení: doprovodné auto s občerstvením (nápoje a vlastní občerstvení) na vybraných místech na (Škodějov, Roprachtice, Horní Dušnice) a v cíli (Zlaté návrší).

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

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