**Vitaj!**  
Ak si chceš preveriť svoje schopnosti v behaní v lesoch, prípadne si s ďalšími bežcami odbehnúť kvalitný tréningový beh ako prípravu na tvoje dôležité preteky v sezóne, či jednoducho zažiť strhujúci deň v horách, Beh Soviou Poľanou v Podolínci určite predčí tvoje očakávania!

**ZÁKLADNÉ INFO**

**Kedy**

sobota, 20. máj 2023  
9:30 hod.

**Kde**

Štart a cieľ pretekov je v Kaplnka sv. Huberta v údolí Podolínskych lesov.

**Trať**

Po značených turistických chodníkoch a lesných cestách v Lesoch mesta Podolínec.

**Parametre trate**

Trať A - 15 km / 550 m

Trať B - 9 km / 350 m

**Kategórie**

Pretekári sa zaraďujú do dvoch kategórií M a Ž podľa pohlavia. Vyhodnotený bude aj najrýchlejší Podolínčan/ka v obidvoch dĺžkach trate.

**Časový limit**

3:00 hod. od štartu.

**Štartovné**

Trať A - 17 EUR pre účastníkov prihlásených online do 31.3.2023 vrátane Trať B - 15 EUR pre účastníkov prihlásených online do 31.3.2023 vrátane

Všetky ďalšie prihlásenia na obe trate budú za 20 EUR. Bude možné i prihlásenie priamo na mieste prezentácie pred štartom, ale iba v limitovanom množstve.

**Prihlasovanie**

Online prihlasovanie bude ukončené 10.05.2023 o 23:00. Hneď po uhradení štartovného sa tvoje meno zobrazí v zozname prihlásených a príde ti email s potvrdením. Zaplatené štartovné sa nevracia.

**Ceny**

Prví traja pretekári v každej kategórii budú ocenení trofejou a vecnými cenami. Snažíme sa pripraviť, čo možno najatraktívnejšiu finančnú odmenu pre ocenených.

**Deti**

Súčasťou sobotňajšieho programu ihneď po štarte budú aj detské behy, na ktoré sa budete môcť prihlásiť počas prezentácie pred štartom.

**Kategórie detí**

**Žabky** 0-5 rokov 150 m / **Zajace** 6-8 rokov 300 m /

**Líšky** 9-11 rokov 600 m / **Medvede** 12-14 rokov 1500 m



**O BEHU**

Bežecké preteky v lesoch organizované mestom Podolínec, mestskými lesmi a milovníkmi hôr. V krásnom prostredí. Veterný vrch (1 111 m.n.m.) je dominantný vrchol v severnom pohorí Spišská Magura, na ktorom kulminuje trať behu a z ktorého je prekrásny výhľad na Vysoké Tatry a Pieniny. Tento vrchol dosiahnu iba bežci na dlhej trati.



Prvá edícia behu si dúfame získa srdcia milovníkov behu v lesoch. Najmä svojou úchvatnou traťou vedúcou divočinou Podolínskych lesov, panoramatickými výhľadmi a v neposlednom rade i uvoľnenou a kamarátskou atmosférou.

Do prípravy a realizácie podujatia vkladáme svoje celé srdce. Našou ambíciou je pozdvihnúť kvalitu bežeckých podujatí v lesoch na Slovensku a umožniť každému účastníkovi a účastníčke zažiť krásny deň v horách. Nech si začiatočník, či elitný športovec - Beh Soviou Poľanou privíta s nadšením každého.



**V DEŇ PRETEKOV**

**Harmonogram**

* **08:00 – 09:15** – prezentácia
* **09:20** – výklad trate
* **09:30** – hromadný štart
* **09:45** –detské preteky a detský program
* **10:30** – predpokladaný príchod prvých bežcov
* **11:00 - 12:30** – vydávanie teplých obedov v mieste hneď pri cieli
* **12:00** – vyhlásenie výsledkov

**Praktické detaily**

**Príchod:** Pozri, ako sa na štart, čo najrýchlejšie dostaneš, z dvoch smerov:

[Kežmarok - Podolínec (Kaplnka sv. Huberta, miesto pretekov)](https://www.google.com/maps/dir/Poprad/Kaplnka+sv.+Huberta,+Podol%C3%ADnec/@49.1514957,20.2635396,11z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x473e3a94bcfda191:0x93974a0aef86b920!2m2!1d20.295414!2d49.0511221!1m5!1m1!1s0x473e1107f44d5c9b:0x5ef812ec92e6462e!2m2!1d20.5172377!2d49.2913963!3e0)

[Stará Ľubovňa - Podolínec (Kaplnka sv. Huberta, miesto pretekov)](https://www.google.com/maps/dir/Star%C3%A1+%C4%BDubov%C5%88a/Kaplnka+sv.+Huberta,+Podol%C3%ADnec/@49.2831747,20.5689013,13z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x473e0d43f858bcd5:0x400f7d1c6976470!2m2!1d20.6898463!2d49.3010575!1m5!1m1!1s0x473e1107f44d5c9b:0x5ef812ec92e6462e!2m2!1d20.5172377!2d49.2913963!3e0)

V Podolínci hneď na začiatku mesta sleduj usporiadateľské značenia.

Parkovanie áut budú koordinovať naši dobrovoľníci v reflexných vestách. Prosím, rešpektuj ich pokyny - parkovanie áut máme povolené iba na určitých miestach.

**Bezplatné parkovanie:** pre účastníkov Behu Soviou Poľanou je parkovanie áut zadarmo, pár metrov od štartu.

**Prezentácia:** v priestoroch štartu a cieľa - na zreteľne označenom mieste. Taktiež nám odovzdáš vytlačenú a podpísanú A4 s Prehlásením účastníka.

**Povinná výbava:** Chuť zabehať si v lese a zabaviť sa.

**Trať:** náhle odbočky na trati budú označené stuhami a niekde budú i dobrovoľníci. Spoznáš ich podľa reflexnej vesty. Na zopár miestach bude i živá kontrola.

**Občerstvenie na trati:** na približne 5. km a 11. km bude občerstvovačka – iontový nápoj, musli tyčinky, banány, soľ, magnézium a iné šmakocinky.

**Občerstvenie v cieli:** nápoje a drobné občerstvenie.

**Teplý obed:** po príchode do cieľa bude vo Ferovej búde servírovaný teplý obed. Na mieste si môže teplú stravu zakúpiť i neúčastník.

**Detský program:** O detský program sa postará organizátor a Lesy mesta Podolínec s.r.o.

****

**Masérske služby**

V cieli budú k dispozícii i dvaja maséri, ktorí budú poskytovať masérske služby za veľmi priaznivé ceny.

**DOKUMENTY**

[Prehlásenie účastníka](https://docs.google.com/document/d/1r3V4fL5X3t0wK9Rfjd9DKmthoJE4RDuzZaRJJeGvv0U/edit?usp=sharing)

