**LESNÝ BEH ŠEMŠA**

7.ročník Lesného behu v Šemši sa uskutoční v sobotu 25.11.2023.

POZOR, zmena oproti minulým ročníkom!

Trate: Pobeží sa na troch tratiach: **5,5 km so 150 m prevýšením**, **11 km s 300 m prevýšením** a novinkou je **22 km trať s 500 m prevýšením.**

Povrch: spevnené lesné cesty a cestičky, poľné cesty, asfalt.

V cieli každý bežec získa originálnu účastnícku medailu a štartovné číslo je vstupenkou do tomboly.

Občerstvenie na trati a v cieli zabezpečené, čaj, iontový nápoj, kapustnica, koláče.
LESNÝ BEH ŠEMŠA
7.ročník
PROPOZÍCIE
Termín: 25.november 2023 od 8:00 so štartom o 10:00 a 11:00
Miesto: obec Šemša
Organizátor: Šemša v pohybe občianske združenie
Registrácia: online beh.sk , link uverejnený na FB udalosti
Trať: 5,5 km – 120 m prevýšenie
 11 km - 300 m prevýšenie

22 km – 500 m prevýšenie
Program: 8:00 – 10:50 prezentácia bežcov
Štart: 22 km trať o 10:00

5,5 a 11 km trať o 11:00
Od 12: 00 občerstvenie v kultúrnej sále OcÚ, po dobehnutí všetkých bežcov tombola (tombolový lístok je štartovné číslo)
13:00 vyhlásenie a ocenenie víťazov
Štartovné čísla: Každý pretekár pri prezentácii dostane štartovné číslo s čipom na meranie času, ktoré bude mať pripevnené riadne tak, aby bolo viditeľné počas celých pretekov z prednej strany.
Ceny: 1., 2., 3. miesto : 5,5km/11km/22km - ženy/muži –originálna medaila, diplom, vecná cena
Štartovné: 5,5 a 11 km trať 12,-€ vopred na účet SK33 8330 0000 0020 0183 8066
 15,-€ v deň konania preteku

 22 km trať 15,-€ vopred na účet SK33 8330 0000 0020 0183 8066, 18,-€ v deň konania preteku
Meranie času: časy budú merané elektronickou časomierou
Info: lesnybeh@gmail.com mobil: 0905 543 139 , 0948 454 142
Sprievodné podujatie: Detský beh ulicami Šemše, registrácia detí od 8:00, štart o 9:00, vyhlásenie víťazov o 9:45
Občerstvenie, účastnícka medaila, vecné ceny

Zabezpečenie: WC, zdravotník, občerstvenie, šatňa v priestoroch OcÚ

**Pre všetkých pretekárov bude na tratiach k dispozícii teplý čaj, voda, iontový nápoj a v cieli účastnícka medaila, v priestoroch OcÚ teplé jedlo, čaj, varené víno, ovocie, domáce koláče, tombola**.