**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**.