

VIANOČNÝ BEH

XV.
ročník

& Stretnutie Klubu otužilcov a priateľov zimného plávania Tučniaky

17.12.2016



Miesto: Vodné dielo Žilina (River club Žilina)
Prezentácia: 7.45 - 10.00 hod.
Prihláška: www.sport.zilina.sk

ŠTART: Maratón 8.30 hod.
Ostatné bežecké disciplíny: 10.30 hod.
Štartovné: 0,- €

Sprievodná akcia: Zimné plávanie o 12.00
hod.

Bežecké disciplíny: beh na 1km, 8km, 21km
(polmaratón), 42km (maratón)

Pre každého vopred prihláseného vianočná
kapustnica grátis!!

VIANOČNÝ BEH

a Stretnutie Klubu otužilcov
a priateľov zimného plávania Tučňiaky



17. 12. 2016

XV. ROČNÍK

Termín:	17. decembra 2016/sobota/
Miesto konania akcie:	Vodné dielo Žilina - hlavné parkovisko smer od Žiliny
Organizátor:	Mesto Žilina
Spoluorganizátor:	Cyklistický spolok Žilina a Klub otužilcov a priateľov zimného plávania Tučňiaky
Riaditeľ pretekov:	Mgr. Zánický Peter - 0908 930 083
Riaditeľ zimného plávania:	Mgr. Jozef Repčík - 0904 366192
Prezentácia:	<ul style="list-style-type: none">• 16. decembra 2016 » 11.30 hod. – 13.00 hod. River club Vodné dielo Žilina• 17. decembra 2016 » od 7.50 hod. do 8.15 hod. - maratón» od 8.45 hod. do 10.00 hod. - ostatné bežecké disciplíny» od 10.00 hod. - 11.30 hod. - otužilci
Bežecké trate:	<ul style="list-style-type: none">• maratón - 42 195 metrov• polmaratón - 21 098 metrov• stredná trať - 8 300 metrov• krátka trať - 1 000 metrov
Plavecká trať:	• stojatá voda - 200 metrov resp. v toku Váhu 350 metrov
Štart súťaže:	<ul style="list-style-type: none">• 8.30 hod. - maratón (42 195 metrov)• 10.30 hod. - ostatné bežecké disciplíny• 12.00 hod. - zimné plávanie
Ceny:	<ul style="list-style-type: none">• pohár, medaile a vecné ceny• maratón - prví traja v absolútnom poradí prvé tri ženy• polmaratón - prví traja v absolútnom poradí prvé tri ženy• stredná trať - prví traja v absolútnom poradí prvé tri ženy• krátka trať - prví traja v do 15 rokov chlapec dievča• plavecká trať - prvý muž prvá žena
Štartovné:	0 euro
Občerstvenie:	<ul style="list-style-type: none">• vopred prihlásení účastníci vianočnú kapustnicu• prihlasovací formulár: www.sport.zilina.sk• pitný režim
Iné:	<ul style="list-style-type: none">• Súťaž na vlastnú zodpovednosť• Doporučujeme lekársku prehliadku zdravotnej spôsobilosti zúčastniť sa podujatia

info: www.sport.zilina.sk • peter.zanicky@zilina.sk • 0908 930 083 • Mgr. Jozef Repčík • 0904 366 192

Prihláška:

Vyplňte prihlasovací formulár – [Vyplniť formulár](#)

PREZENTÁCIA:

Bude prebiehať vo veľkoplošnom stane reštaurácie River Club Vodné dielo (hneď pri odbočení na Vodné dielo od Celulóžky prvá reštaurácia vpravo).

PREZENTÁCIA BUDE PREBIEHAŤ PRE VŠETKY BEHY AJ V PIATOK V RIVER CLUBE od 11.30 hod. do 13.00 hod.

SOBOTA PREZENTÁCIA

Maratón	od 7.30h do 8.10h.	štart 8.30h.
Polmaratón	od 8.30h. do 10.10h.	štart 10.30h.
8km	od 8.30h. do 10.10h.	štart 10.35h.
1 km	od 8.30h. do 10.10h.	štart 10.40h.
Plavci	od 10.30h. do 11.45h.	štart 12.10h.

Nenechávajte si prezentáciu na poslednú chvíľu!! Kapacita priestorov prezentácie je obmedzená a tak počítajte s čakáním. Prosíme Vás o vzájomnú toleranciu a trpezlivosť. **Na prezentácií nie je možné zmeniť Vašu trať, meno ani možnosť prihlásiť nového účastníka!!** Sledujte v ktorej rade na registrácii (v sobotu) stojíte, keďže každá trať má svoju registráciu zvlášť!!

Vaše štartovacie číslo si prosím umiestnite viditeľne na vrchnú časť Vášho bežeckého oblečenia. Čip, ktorý obdržíte taktiež na prezentácií si umiestnite na pravý členok. Číslo a čip prosíme hneď po dobehnutí vrátiť v cieľi(alebo na prezentácií). **Bežec nemôže štartovať v inej kategórii na akú dostal číslo a čip!! Tento rok čipy na 1km nevydávame!! Na tejto trati budú výsledky poradia, nie však s výslednými časmi. V tejto kategórii vyhlasujeme len najlepších chlapcov a dievčatá do 15 rokov. Štartovať však samozrejme môžu aj starší účastníci.**

Ak ste z okolia Žiliny prídte si číslo a čip vybrať v piatok a nemusíte si odstáť dlhú radu pred súťažou v sobotu ráno!!

PARKOVANIE

Prijazd k Vodnému dielu nájdete v informáciách k Vianočnému behu (od štvrtku) na www.sport.zilina.sk. Tu nájdete aj mapku trate Pre účastníkov budú na Vodnom diele 4 parkovacie zóny. Prosíme, aby ste parkovali svoje vozidlo na parkovisku tesne vedľa seba a tým umožnili zmestiť sa väčšiemu počtu áut. Riadte sa pokynmi organizátorov a mestskej polície. Pokiaľ pricestujete vlakom, tak autobus číslo 24 odchádza od železničnej stanice 6.40h. – 8.00h. – 9.10h. a vystúpite na zastávke Pri Celulóžke (cesta trvá 11 minút).

OBČERSTVENIE

Pre maratónco a polmaratónco bude na trati k dispozícii občerstvovacia stanica(5x spolu pre maratón), kde bude k dispozícii čaj, minerálka, gel v obmedzenom počte, respektíve pivo Černá Hora. Pre ostatné behy pitný režim nezabezpečujeme! A to ani v cieľi! Čaj, vianočný punč, či niečo tuhšie si môžete kúpiť priamo reštaurácií River Club alebo Extrem parku hneď pri štarte súťaže. V River clube vo veľkoplošnom stane sa bude pre účastníkov vydávať od 10.50hod. do 13.30hod aj kapustnica. V čase stravovania bude v reštaurácií a v stane plno, ale aj veselo, keďže tam bude aj hudobná produkcia. V zásade bude platiť, že v stane sa vydáva kapustnica a v reštaurácií si môžete zakúpiť vianočný punč, prípadne diváci aj iné jedlo (pizza, polievku, špeciality a pod.) Ak účastník behu nemá na kapustnicu chuť, dajte nám pri prezentácií vedieť, aby sme mali prehľad o počte vydaných stravnych lístkov.

TRAŤ

Beží sa po hrádzi Vodného diela mimo cestnej komunikácie. Bežia sa okruhy(1 okruh 8280m), trať je rovinatá s jedným krátkym stúpaním a klesaním v dĺžke cca 100 metrov. Trať je momentálne suchá, ráno sa však pri vode na pravej strane trate môže vytvárať mierna námraza. Na sobotu hlásia polooblačno a príjemných 6 C (ak sa nám otvorí výhľad na Malú Fatru – bude to paráda). Maratónska trať je od roku 2013 certifikovaná (meranie p. Kalabus). Len bežci na 1kilometer budú bežať 500 metrov v protismere trate a tak sa môžu stretnúť s maratóncom. **Nezabudnite na pravidlo, že sa beží po pravej strane!! Taktiež cieľový úsek bude rozdelený zábranami. Do ľavého koridoru vbiehajú len maratónci a polmaratónci pri vchádzaní do ďalšieho kola. Ostatní bežci vbiehajú do pravého cieľového koridoru (maratónci a polmaratónci len pri vbíhaní do cieľa).**



VÝSLEDKY

Časy meriame elektronicky (okrem 1 km), preto kompletná výsledková listina bude k dispozícii podľa možnosti už počas vyhlasovania výsledkov, alebo nájdete ju najneskôr v sobotu večer (respektíve v pondelok) na www.vos-tpk.sk, www.janrun.sk, www.beh.sk a www.sport.zilina.sk. Samozrejme výsledky najlepších troch mužov a žien budú k dispozícii už v cieľi, aby sme mohli dekorovať najlepších v každej kategórii (muži aj ženy). Vyhlasovanie výsledkov predpokladáme o 13.00h. V kategórii 1km vyhlasujeme prvých troch chlapcov a dievčatá do 15 rokov vrátane. Medzi plavcami najrýchlejšieho muža a ženu.

TOMBOLA

A tu má šancu vyhrať každý, kto si zakúpi tombolový lístok, ktoré budú ponúkať dievčatá v priestore prezentácie a štartu. Istotne nám Peter Sagan nejakú cenu pošle J Losovanie tomboly o 13.00hod pri vyhlasovaní výsledkov.

PLAVCI

Už tradíciou podujatia sú plavci otužilci. Príďte sa pozrieť aj na ich súťaž, ktorá bude štartovať približne o 12.10 hod. taktiež v blízkosti štartu behov (súťaž priamo na Vodnom diele). Niektorí otužilci dokonca najskôr odbehnú svoj beh a následne si ešte zaplávajú priam v polievkovo teplej 5 stupňovej vode !! Aj v tejto disciplíne vyhlasujeme najrýchlejšieho plavca a plavkyňu. Podujatie pripravuje Klub otužilcov a priateľov zimného plávania Tučniaky Žilina.

PONUKA PARTNEROV

Interšport Žilina, Dolný Kubín venoval pre každého účastníka 5 € poukážku na nákup športového oblečenia (obdržíte pri prezentácii). Na Vianočnom behu v Žiline 2016 môžete nakúpiť v stánku **ELEVEN** nasledovný športový tovar: kompresné produkty, čiapky, čelenky, ponožky a funkčné prádlo!

Viac na <http://eshop.eleven-sportswear.sk/19-ciapky>

Ďalší partneri:

Nadácia KIA Motors Slovakia
River Club – reštaurácia Vodné dielo
Vodohospodárska výstavba š.p.
Oblasťná organizácia cestovného ruchu Malá Fatra
Pivovar Černá Hora – tradične varené pivo, verné najvyšším hodnotám pivovarníckeho remesla
Žilinské pivo Frambor – pomer kvality a ceny, ktorý nedostanete nikde inde na Slovensku, iba v oblasti Žilinskej kotliny
Cyklomapy.sk – online cykloatlas chutí a krás
BEHAME.SK
FIT UP! Fitnesscentrum, ktoré si môže dovoliť každý.
Martin Hodoň – fotograf portréty, firemne a rodinné oslavy, svadby, športové a iné podujatia, video (zábery z drona)
Advokátska kancelária LALINSKY ADVOKAT s.r.o., JUDr. Andrej Lalinský, advokát a konateľ, s pôsobením v Žiline a Bratislave, zameraná na obchodné a občianske právo.

INÉ

Zeleno žltý stan na prezliekanie (spoločný cca 3x6m) bude k dispozícii priamo v areáli River klubu. Vo veľkoplošnom stane za prezentáciou bude aj úschovňa osobných vecí.

Pokiaľ si necháte veci v stane organizátor za straty nezodpovedá!

Sprchy po behu nezabezpečujeme ...alebo si pôjdete zaplávať s otužilcami?

Každý účastník súťaží na vlastnú zodpovednosť. **Doporučujeme pred súťažou lekársku prehliadku.**

Záchranná služba bude počas celej súťaže k dispozícii cca 100 metrov od štartu (v úvodnom stúpaní).

Na trati buďte k sebe ohľaduplný, v prípade nutnosti prosím informujte záchrannú službu.

Naše podujatie nemá ambíciu (a hlavne rozpočet) približovať sa mega bežeckým podujatiam, preto nás berte ako lokálnu bežeckú akciu a chceme Vám len urobiť podujatím radosť

FOTO A VIDEO

Našou snahou je, aby každý pretekár mal aspoň jednu fotografiu z nášho Vianočného behu na pamiatku. Všetky fotografie budú dostupné www.sport.zilina.sk Pošleme Vám aj link, kde si nájdete fotografie v plnom rozlíšení (samozrejme zadarmo) a tak možno niekoho poteší vianočný bežecký portrét.