



22.12. 2018

VIANOČNÝ BEH 17. ROČNÍK



Miesto: Vodné dielo Žilina
Prezentácia: 7.40 - 10.00 hod.



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



Prihláška: www.sport.zilina.sk



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



Pre každého vopred prihláseného
vianočná kapustnica grátis!!



Sprievodná akcia:
Zimné plávanie o 12.00 hod.



VIANOČNÝ BEH

a zimné plávanie



22. 12. 2018

XVII. ROČNÍK

Termín:	22. decembra 2018/sobota/
Miesto konania akcie:	Vodné dielo Žilina - hlavné parkovisko smer od Žiliny
Organizátor:	Mesto Žilina
Spoluorganizátor:	Detská Tour Petra Sagana a Klub otužilcov a priateľov zimného plávania Tučniaky
Prezentácia:	<ul style="list-style-type: none">• 20. decembra 2018 » 14:00 hod. – 16:00 hod. » Mestský úrad Žilina• 21. decembra 2018 » 12:00 hod. – 15:00 hod. » Mestský úrad Žilina• 22. decembra 2018 » Veľkoplošný stan v priestoroch reštaurácie Human – Extreme Park Vodné dielo<ul style="list-style-type: none">» od 7.40 hod. do 8.15 hod. - maratón» od 8.20 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:	<ul style="list-style-type: none">• stojatá voda - 100 metrov resp. v toku Váhu 300 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 na trati je zabezpečený pre maratóncov a polmaratóncov• vedľa veľkoplošného stanu si budete môcť zakúpiť za symbolickú cenu kávu alebo čaj
Iné:	<ul style="list-style-type: none">• Súťaž na vlastnú zodpovednosť• Doporučujeme lekársku prehliadku zdravotnej spôsobilosti zúčastniť sa podujatia

S podujatím sú spojené organizačné náležitosti, preto si pozorne prečítajte nižšie uvedené pokyny.

PREZENTÁCIA:

20. decembra 2018

» 14:00 hod. – 16:00 hod. Mestský úrad Žilina

21. decembra 2018

» 12:00 hod. – 15:00 hod. Mestský úrad Žilina

22. decembra 2018 – Veľkoplošný stan v priestoroch reštaurácie Human – Extreme Park Vodné dielo (hneď pri odbočení na Vodné dielo od Celulóžky druhá reštaurácia vpravo).

» od 7.40 hod. do 8.15 hod. – maratón

» od 8.20 hod. do 10.00 hod. – ostatné bežecké disciplíny

» od 10.30 hod. – 11.30 hod. – otužilci

Nenechávajte si prezentáciu na poslednú chvíľu!! Kapacita priestorov prezentácie je obmedzená a tak počítajte s čakaním. Prosíme Vás o vzájomnú toleranciu a trpezlivosť. **Na prezentácií nie je možné zmeniť Vašu trať!** Čip, ktorý obdržíte je súčasťou štartového čísla, prosíme neodliepať!! Číslo s čipom ostáva účastníkovi na pamiatku. **Bežec nemôže štartovať v inej kategórii na akú dostal štartové číslo a čip!!**

Vaše štartovacie číslo si prosím umiestnite viditeľne na vrchnú časť Vášho bežeckého oblečenia na prsia.

Ak ste z okolia Žiliny príd'te si číslo a čip vybrať vo štvrtok resp. piatok a nemusíte si odstáť radu pred súťažou v sobotu ráno!!

PARKOVANIE

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. Hneď za podnikom Vodohospodárskej výstavby je ďalšie parkovisko. Riad'te sa pokynmi organizátorov a mestskej polície. Pokiaľ cestujete vlakom, tak autobus číslo 24.

OBČERSTVENIE

Pre maratóncov a polmaratóncov bude k dispozícii na trati občerstvovacia stanica, celkovo 5x, kde bude k dispozícii čaj, voda. Pre ostatné behy pitný režim nezabezpečujeme! Vedľa veľkoplošného stanu si budete môcť zakúpiť za symbolickú cenu kávu alebo čaj. Vo veľkoplošnom stane sa bude pre účastníkov vydávať kapustnica od 11.00 hod. do 13.30 hod. V čase stravovania bude v reštaurácií a v stane plno, ale aj veselo. Ak účastník behu nemá na kapustnicu chuť, dajte nám pri prezentácií vedieť, aby sme mali prehľad o počte vydaných stravných 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.

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).**

Časový limit pre maratón je stanovený na 5 hodín, pri polmaratóne je časový limit 3 hodiny.



VÝSLEDKY

Časy meriame elektronicky, preto kompletná výsledková listina bude k dispozícii podľa možnosti už počas vyhlasovania výsledkov na (tu si priamo môžete vytlačiť aj svoj diplom s dosiahnutým časom) alebo neskôr výsledky nájdete aj s fotografiami aj na www.janrun.sk, www.beh.sk a www.sport.zilina.sk.

Samozrejme výsledky najlepších troch mužov a žien budú k dispozícii už v cieli, aby sme mohli dekorovať najlepších v každej kategórii (muži aj ženy). Vyhlasovanie výsledkov predpokladáme o 12.50h. Vyhlasovať budeme 3 najlepších vo všetkých kategóriách. V kategórii na 1km vyhlasujeme len súťažiacich do 15 rokov (vrátane). Samozrejme v tejto kategórii môžu bežať aj starší účastníci, ale nebudú na stupňoch víťazov, keďže ide predovšetkým o detský a mládežnícky beh. Medzi plavcami budeme oceňovať najrýchlejšieho muža a ženu.