Ahoj bežci, bežkyne.

Fajn, že ste sa prihlásili na naše podujatie **Žilinský večerný beh** a verím, že akcia si získa pevné miesto vo Vašom kalendári.

Na Žilinský večerný beh sa Vás prihlásilo 350 bežcov!!(štartovú listinu si môžete pozrieť na [www.janrun.sk](http://www.janrun.sk) )

Preto si prezentáciu nenechávajte na poslednú chvíľu. Štartovať chceme presne bez ohľadu na oneskorencov a prípadnú radu na prezentácií!!

Posielame Vám pár organizačných pokynov:

**Prezentácia začína už o 17:30hod**. v reštaurácií River Club (nachádza sa hneď po pravej strane pri príchode na Vodné dielo Žilina). Kapacita parkoviska je obmedzená, zaparkovať môžete aj na ďalšie priestranné parkoviská vzdialené cca 50m respektíve 300 metrov alebo taktiež pred reštauráciou River club odbočíte vľavo a po 30 m je taktiež miesto na parkovanie.

Doporučujeme Vám podľa možností mestskú hromadnú dopravu a zastávka PRI CELULÓZKE sa nachádza len 200 metrov od prezentácie. Dostanete sa tu spojmi č. 26   -1731h.

č.24 – 1749h.;18.34;19.24; a č.31 – 1841h.  Posledný spoj späť odchádza o 2207h.

**Doporučujeme, aby ste si registráciu nenechávali na poslednú chvíľu a stihli sa na beh pripraviť !!**

 Trať je vyznačená žltými krikľavými šípkami a je nenáročná aj na orientáciu (pred prvým bežcom pôjde aj cyklista). Trať je krosová a len jeden úsek cca 200 metrov sa pôjde po asfalte (chodník Budatín cez most). Na trati sú nenáročné 4 krátke stúpanie v celkovej dĺžke cca 80 metrov. Jediným mierne kritickým miestom je križovanie odtokového kanála cca 10 m veľké kamene (cca 6 kilometer  trate). Prvá polovica trate je dostatočne široká na predbiehanie, druhá polovica je už užšia, ale to už bude pole bežcov rozdelené.

Bežať budeme aj po makadamovej cykloceste v okolí areálu vodných športov. Trať je príjemná a dúfame, že sa Vám bude páčiť. Druhá časť trate je vykosená, takže by mala byť dostatočne prehľadná.

Štartové čísla si pripínajte vpredu na hruď viditeľne. Vy ktorí zvažujete stráviť na trati hodinku a viac zvážte aj čelovku :-)

Pozor na výrony (v cieli na drobné ošetrenia bude k dispozícií zdravotná sestra).

Každý súťaží na vlastné nebezpečie a verím, že všetci ste zdravotne v poriadku a absolvovali ste prípadne aj lekárske športové vyšetrenie.

**Štart hlavného behu je naplánovaný na 20:15h**.

Detský beh bude štartovať 19:45h. a dĺžku trate sme upravili na 500 metrov respektíve 1km (podľa veku), aby to zvládli všetky deti. Detský beh je sprievodnom akciou a dúfam, že preto pochopíte, že sme pripravili len 4 kategórie (nie po dvoch ročníkoch ako na iných súťažiach).

Kategória 2007 a mladší   chlapci               500 metrov

Kategória 2007 a mladšie dievčatá           500 metrov

Kategória 2006 a starší chlapci                   1000 metrov

Kategória 2006  a staršie dievčatá            1000 metrov

Po behu Vás všetkých pozývame na koncert skupiny Old Modem, ohňovú show a exhibičné vystúpenie brazílskeho tanca Capoeira.

Vyhlasovanie výsledkov všetkých kategórií predpokladáme cca 21:30h (snáď nám to rodičia menších detí zvyknutých na skorý spánok odpustia).

Kompletné výsledky budú nasledujúci deň uverejnené na [www.janrun.sk](http://www.janrun.sk)

 Ochutnáme aj nové žilinské pivo Frambor (prípadne nealko).

V reštaurácií na terase sa bude pre „hladošov“ grilovať, prípadne bude k dispozícií na večer aj iné teplé jedlo. Bude nás však na podujatí veľa, preto prosím buďte vzájomne tolerantní a rešpektujte dlhšie čakacie lehoty :-)

Nezabudnite si zobrať so sebou veci na prezlečenie, uterák - k dispozícií bude aj hadica s vodou prípadne neďaleký potok :-)

Najlepšie sa prezliecť v aute, prípadne v stane pri reštaurácií. **Za Vaše veci a cennosti Však nezodpovedáme a preto doporučujeme, aby ste  si odložené veci uschovali mimo stanu.**

 Na dnes hlásia teplé počasie s možnými prehánkami. Včera som si prešiel trať za dažďa a môžem Vám garantovať, že trať nebude bahnitá prípadne inak rozmočená (až na jeden krátky úsek cca 500 metrov pred cieľom).

Nedajte sa odradiť ani prehánkou, búrkou pred štartom (schovať sa máte možnosť v priestrannom stane) ak nám zaprší pred behom, bude to len výhoda a prečistí sa nám

vzduch : -)

 Počas podujatia bude možnosť na mieste prezentácie si nakúpiť bežecký tovar za akciové ceny so zľavami až do výšky 50%  značky Craft prípadne iné oblečenie X-Bionic, Skins, Compressport, Garmin.) Viac nájdete na [www.sportprofi.sk](http://www.sportprofi.sk)

Na podujatie príde aj profesionálny fotograf a pokiaľ sa Vám Vaša bežecká „foto momentka“ bude páčiť, budete si môcť foto následne objednať.

Vyhlasovať a odmeňovať vecnými cenami budeme v 6 kategóriách troch najúspešnejších + 4 detské kategórie.

Verím, že po behu „nezdupkáte“ domov, ale ostanete na neformálnom bežeckom posedení pri dobrej hudbe s nami až do konca :-)

Tešíme sa na Vás!!

Generálny partner podujatia – Rotary club Žilina.

Podujatie sa koná v rámci Žilinského kultúrneho leta.

Peter Zánický – riaditeľ podujatia