 Propozície

 **Dolná Tižina Run**

 **2016**

**Termín:** sobota – 20. august 2016

**Miesto:** Dolná Tižina

**Štart:** 10:00 futbalové ihrisko Dolná Tižina

**Cieľ:** v mieste štartu

**Štartovné:** 3eurá

**Dĺžka trate:** 7km

**Povrch trate:** 50% miestna komunikácia, 50% poľná cesta, lesný chodník

**Prevýšenie:** ↗190m, ↘190m

**Registrácia:** emailom: dolnatizinarun@gmail.com

 (meno priezvisko, adresa, dátum narodenia, klub)

telefonicky: 0950 506 345, alebo

na mieste štartu – od 9:30 do 10:40

 **Šatne + sprchy:** futbalové ihrisko

**Prezentácia:** od 8:30 do 9:40

**Kategórie:** muži39, ženy39, m49, ž49, m59, ž59, m60+, ž60+

najlepší Tižinec, Tižinka

detská kategória- deti od 0-6 rokov – možu bežať za ruku s doprovodom rodičov speciálnu trať vyznačenú na ihrisku

**Ceny:** muži, ženy v každej kategorii- finančná odmena, vecné ceny, trofeje, medaile,...

 **Najlepší Tižinec Tižinka**- trofeje + vecné ceny, poukážky...

 **Detská kat**. – sladká odmena + medaile

**Organizátor:** Michal Bačinský so spoluprácou obce Dolná Tižina

mobil: 0950 506 345, 0910143712,

e-mail: dolnatizinarun@gmail.com

**spoluorganizátor:** Lubomír Maruna

 **Predpis:**  Preteká sa podľa pravidiel atletiky a týchto propozícii.

 **Upozornenie:** Pretekári štartujú na vlastné nebezpečenstvo. Musia mať so sebou preukaz poistenca. Usporiadateľ nezodpovedá

za stratu osobných veci. Účastníci sú povinní dodržiavať

 pravidlá cestnej premávky a riadiť sa pokynmi

 usporiadateľov. Organizátor si uplatňuje právo na zmenu

 **Obed:** plnohodotný obedje zahrnutý v cene štartovného

 **Facebook:** https://www.facebook.com/dolnatizinarun/

 **Fotky:** facebookova stránka behu

 **Výsledky:** na stránke Beh.sk, janrun.sk a na facebooku

 **Štartovné čísla:** ak chceš mať meno na štartovnom čísle, je nutné sa zaregistrovať najneskor do 16.augusta 2016

**Aktuálne informácie:** <https://www.facebook.com/dolnatizinarun/>

alebo u organizátora

**Mapa:**

****

**Graf Prevýšenia:**

****

**Fotografie:** Foto z preteku budú umiestnené na facebookovej stránke behu

**Občerstvenie:** v cieli- voda, ovocie (banány, melón, jablká...) + niečo sladké

**Občerstvenie na trati:** bude na trati umiestnená občerstvovacia stanica s vodou

**Spoje:** zo SAD stanice Žilina z čísla 10 ...smer Terchová.... vystúpiť na zastávke Stráža Jednota- a do Tižiny k ihrisku je to cca 5 minút peši

 Miesta na parkovanie sú zabezpečené