

Sokol Benešov a TJ Benešov u Semil Vás tímto zvou na již tradiční
11. ročníku extrémního běhu na Zlaté návrší 2010

„Lyžařovo letní trápení „

akce je součástí letní turistické části seriálu Vrchlapák 2010

Datum: Neděle 1. srpna 2010 start v 9.00 hod.

Start: hromadný na hřišti TJ Benešov u Semil, startovné 50,-Kč

Cíl: mohyla Hanče a Vrbaty na Zlatém návrší

*Trasa: Trasu si každý volí sám!! Důležitá je předstartovní příprava nad mapou a zvolení optimální trasy. Nejkratší není vždy nejrychlejší! Důležitý je celkový čas běhu, který si každý měří sám (v cíli bude pořadatel s náhradními věcmi).
Tato akce je jen pro tvrdáky!!*

Délka běhu je cca 30 km, náročnost je na úrovni maratónu vzhledem k obtížnosti terénu, a převýšení. Běh je asi polovinou po silnici a polovinou terénem.

Občerstvovací stanice : nad Příkrým, Roprachtice u Kravína, Horní Dušnice ?, Rezek?, Vrbatova Bouda.

Servis a doprovod – zpětný odvoz zajištěn , vhodný je také osobní doprovod na horském kole rodinným příslušníkem každého běžce nebo kamarádem na trase.

Bližší info :Ing. Jan Martinec tel 737 212 711 nebo Roman Lukeš 777 217 237 nebo www.benesovusemil.cz

Upozornění: Vzhledem k tomu, že se akce koná na území KRNP není tímto oficiální. Dodržujte zásady pohybu v přírodě!!