**Souhrn:**

Jesenická 24 hodinovka na běžkách

12. ročník | 2. – 3. 3. 2019 | Horský hotel Paprsek

Závod představuje již od roku 2008 výzvu pro desítky amatérských běžkařů a vytrvalců. Opět na ně čekají hluboké zážitky z mrazivého úsvitu, těžkého odpoledního sněhu, stanování v závějích, ale také z euforie při osamělém svištění skluznic pod hvězdnou oblohou a především ohromná radost z překonání sebe sama v cíli. Zúčastnit se mohou sólo jezdci anebo týmy 2 až 4 závodníků. I když platí heslo: „Není důležité zvítězit, ale vydržet do konce!“, ověřenou pravdou také je, že „Kdo spí, nezvítězí!“.

Novinkou letošního ročníku je vložený závod na 12 hodin určený jednotlivcům a dvojicím.

Web závodu:[**www.jesenicka24.cz**](http://www.jesenicka24.cz/)

Jesenická 24 hodinovka na běžkách již po dvanácté

**Pro zájemce z řad amatérských běžkařů je připraven již 12. ročník zážitkového závodu. Pravidelní účastníci oceňují skvělou atmosféru akce okořeněné nejen úžasnými sportovními výkony, ale i hlubokými zážitky z mrazivé noci či stanováním v závějích. Každý si odnáší ohromná radost z překonání sebe sama v cíli. I když platí heslo: „Není důležité zvítězit, ale vydržet do konce!“, ověřenou pravdou také je, že „Kdo spí, nezvítězí!“.**

Letošní se závod koná o víkendu 2. - 3. března u horského hotelu Paprsek na pomezí Jeseníků a Kralického Sněžníku. Na start se mohou postavit jednotlivci anebo štafety. Sólo kategorie je opravdovou výzvou – traťový rekord z roku 2013 má hodnotu 309,8 km! Týmy mohou být dvou až čtyřčlenné, závodu se tedy může zúčastnit prakticky každý i bez velkého tréninku. V průběhu závodu se potom závodníci v týmech mohou libovolně střídat, přičemž maximální délka pauzy, kdy na trati není žádný člen týmu, je 30 minut. Střídání probíhá pouze ve vyhrazeném prostoru startu/cíle.

Sólo závodníci si mohou udělat libovolný počet přestávek, nejdéle však mohou odpočívat 6 hodin v kuse. Jak již bylo praxí mnohokrát dokázáno, je daleko výhodnější odpočívat až po závodě, než se připravovat o cenné kilometry v jeho průběhu.

**Jak se přihlásit?**

Do závodu je možné se zaregistrovat buď odesláním internetové přihlášky anebo na místě před startem. Protože kapacita trati i organizátorů je limitována, vřele doporučujeme se do závodu přihlásit s předstihem. Startovné je pro každého účastníka závodu registrovaného do 15. ledna stanoveno ve výši 600 Kč, při pozdější registraci 750 Kč.

**Jak závod přežít?**

Pro nováčky bez zkušeností s podobnou vytrvalostní zimní akcí mají organizátoři připraven obsáhlý soupis doporučení a postřehů, aby pro ně účast byla skutečně vzrušujícím zážitkem bez zbytečného stresu.

**24 nebo 12 hodin**

Novinkou letošního ročníku je vložený závod na 12 hodin. Ten je menším soustem pro všechny, kteří si netroufnou na plnotučnou 24 hodinovku. 12 hodinovka je určena sólo závodníkům anebo dvoučlenným týmům.

Všechny další informace o závodě jsou publikovány na **www.jesenicka24.cz**

**Kontakt:**

**Michael Pokorný**

**Tel. 734264151**

**E-mail: michal@xmountain.cz**