



## Milí závodníci,

věnujte prosím pozornost důležitým informacím před startem.

### Startovní listina

Zasíláme ji v příloze a je k dispozici také na našem webu. Pokud jste narazili na nesrovnalost, vyřídíte ji při prezentaci prostřednictvím změnového lístku. Zapamatujte si startovní číslo, usnadní to vaše odbavení. Pokud se na startovní listině nevidíte, znamená to, že jsme neobdrželi vaši platbu a nejste zařazeni na startovní listinu.

### Parkování

Největší parkoviště se nachází na Kristýně – Sever (cca 400 m od startu - <https://bit.ly/3yCeryG>). Parkovací místa se také nachází na odstavné ploše v Lidické ulici (cca 500 m od startu - <https://bit.ly/2WLeFGL>). Parkoviště Kristýna – Jih (cca 300 m od startu - <https://bit.ly/3gSW4PI>) může být zpoplatněno.

### Informace

Důležité informace (časový harmonogram apod.) naleznete na startovní obálce. Předem si upevněte startovní čísla (na řídítko s nápisem „BIKE“ a na gumu, případně přehazovačku, s nápisem „RUN“). Čip připevněte na kotník libovolné (ale své) nohy :-). Běh bude zčásti obousměrný - bod Trojzemí. Jako důkaz průběhu obdržíte samonavíjecí reflexní pásek, který vám po závodě zůstane. Číslo před cílem mějte otočené směrem dopředu. Výklad trati proběhne u hlavního závodu před pódiem, u žákovských závodů dle počtu přihlášených (bude sděleno moderátorem v ČJ i NJ).

### ID náramek

U prezentace obdrží všichni závodníci (vč. žáků) ID náramek. Slouží u hlavního závodu k výdeji kola z depa, jídla, pití a identifikaci při účasti v tombole. Náramek mějte na ruce během celého závodu, vydrží i plavání.

### Start

V 9.55 se nezapomeňte zúčastnit rozcvičky pod vedením DJ Roury. Předejdete tak zraněním :-). Zejména při startu mužů zvažte vaši startovní pozici vzhledem k ambicím při plavecké části. První bóje bude dostatečně daleko, aby se omezila tlačence. Plave se proti směru hodinových ručiček (na levou ruku). Použití neoprenů není omezeno.

### Kupony

V obálce naleznete kupony. Tombola - odevzdání do 15 hodin u prezentace - vhadzujte jen, pokud se losování zúčastníte; Sprcha - vyměňte za žeton v Triatlonovém obchodě (sprchy se nacházejí v severní části areálu za recepcí). Kávu a masáž si užíjte také!

### Mytí kol

V případě potřeby bude k dispozici nedaleko toalet.

### Bezpečnost

Nedávejte zlodějům šanci! Nenechávejte svá kola bez dozoru a to ani v zamčeném autosociu nebo uvnitř auta. V dospělém triatlonovém depu můžete svá kola ponechat pod dozorem bezpečnostní

agentury až do skončení vyhlášení/tomboly (v případě mytí je možno kolo do depa opět vrátit). Do dospělého depa budou mít z těchto bezpečnostních důvodů přístup pouze závodníci. V žádném případě neopouštějte prostor depa jinými než oficiálními východy.

### **Triatlonový obchod**

V našem skromném obchodě můžete zakoupit předměty s motivem našeho závodu.

### **Samotná organizace aneb rady (nejen) pro začínající triatlonisty**

Přidáváme pár rad pro začínající triatlonisty:

Po registraci a přiřevnění čísel a čipu vstupte do depa, kde si najděte své místo. Zapamatujte si ho (odkrokujte, spočítejte počet polí plotu, či si pomozte jinak) a zavěste kolo. Pod něj si připravte vše, co budete potřebovat mezi plaváním a cílem. Pokud nemáte triatlonovou kombinézu, ve které absolvujete celý závod, vezměte si i ručník, snadněji a rychleji se z plavek převlečete. Než budete manipulovat s kolem, nasadte si helmu! Depo je průběžné a na kolo nasedáte až za označeným místem vně. MTB trasa není technicky příliš náročná, ale nacházejí se na ní i nebezpečná místa, která budou označena vykřičníky, případně jiným způsobem tak, abyste ve vlastním zájmu zpomalili. Jde o vaše zdraví! Po návratu z kola opět včas sesedáte z kola, najdete své místo a vyrazíte na běžeckou část.

V případě dotazů se obraťte na pořadatele, kteří budou viditelně označeni.

Přejeme vám příjemně strávený sportovní den s námi.

Za pořadatele

Standa Dvořan

## **Liebe Sportler,**

widmen sie Aufmerksamkeit wichtigen Informationen vor dem Start.

### **Starterliste**

Wir schicken sie in der Anlage, sie sind auch auf unseren Internetseiten zu finden. Wenn sie da was finden, was nicht stimmt, können sie die Unstimmigkeit bei der Präsentation auf dem Änderungszettel beseitigen. Die Startnummer im Gedächtnis speichern, dies erleichtert die Präsentation. Falls sie ihren Namen auf der Startliste nicht gefunden haben, haben wir ihre Startgebühren nicht erhalten

### **Parkování**

Der grösste Parkplatz befindet sich im nördlich vom K-See (400 m vom Start entfernt - <https://bit.ly/3yCeryG>). Weitere Parkplätze sind in Lidicka Strasse (500 m vom Start entfernt - <https://bit.ly/2WLeFGL>). Der Parkplatz im Süden wird gebührenpflichtig (300 m vom Start entfernt - <https://bit.ly/3gSW4Pl>).

### **Informationen**

Wichtige Informationen finden sie auf dem Startbriefumschlag. Erst mal die Starternummer richtig fest machen (Auf die Lenkstange den Schild mit der Aufschrift „BIKE“ und auf Band, bzw. auf dem Wechselgurt mit der Aufschrift „RUN“). Der Chip kann auf beliebiges Bein (aber eigenes) festgemacht werden. Der Lauf wird teilweise gegenläufig – Dreiländereckpunkt. Als Beweis, dass sie durchgelaufen sind, bekommen sie ein Reflexband, den sie nach dem Rennen behalten können. Die Nummer soll vor dem Ziel nach vorne gedreht werden. Die Beschreibung der Strecke findet für das Hauptrennen vor dem Podium, beim Schülerrennen auch vor dem Podium, oder im Startbereich (je nach Anzahl der gemeldeten). Die Beschreibung wird in Tschechisch und in Deutsch durchgeführt.

### **ID-Armband**

Bei der Präsentation erhalten alle Sportler (inkl. Schüler) ID-Armband. Dieser dient beim Hauptrennen der Fahrradausgabe aus dem Depo, für Getränk, Essen und für die Teilnahme an der Tombola. Das ID-Armband soll während des gesamten Rennens getragen werden, er überlebt auch das Schwimmen.

### **Start**

Um 9.55 an der Aufwärmung mit DJ Roura teilnehmen. Sie beugen somit eine Verletzung vor ☺. Vor allem beim Start der Männerkategorie schätzen sie richtig eure Startposition in Bezug auf eure Schwimmleistung gut ein. Der erste Wendepunkt wird genug weit sein, damit soll ein Gedränge minimiert werden. Es wird gegen den Uhrzeiger geschwommen (auf linken Arm). Nutzung von Neoprenanzügen ist nicht limitiert.

### **Cupons**

Im Briefumschlag finden sie Kupons. Tombola – Abgabe bis 15 Uhr bei der Präsentation – bitte nur reinwerfen, wenn sie auch bei der Auslosung dabei sind. Dusche – Austausch für Duschmarke im Triathlonshop – Duschen sind im nördlichen Bereich hinter der Rezeption, Kaffee und Massage genießen Sie bestimmt auch.

### **Radwaschen**

Wenn es gebraucht wird, finden sie die Waschstelle in der Nähe von den Toiletten

### **Sicherheit**

Geben sie den Dieben keine Chance – lassen sie eure Fahrräder nicht ohne Aufmerksamkeit liegen, auch nicht im verschlossenen Autoträger oder im Innenraum von einem Auto. Im Erwachsenenepo können sie eure Fahrräder bis zu der Tombola unter Aufsicht von Sicherheitsdienst stehen lassen (im Falle vom Waschen des Fahrrades kann das Fahrrad ins Depo zurückgegeben werden). In das Erwachsenenepo werden aus Sicherheitsgründen nur die Teilnehmer den Zutritt haben. In keinem Fall verlassen sie das Depo durch andere Ausgänge – nur die offiziellen sind erlaubt.

### **Triathlonshop**

In unserem Shop können sie verschiedene Produkte mit dem Triathlonlogo kaufen.

### **Hier ein paar Tipps für die Triathlon Anfänger:**

Nach der Registrierung, Startnummern-und Transponder-Ausgabe betreten Sie die Wechselzone, in der Sie einen Platz finden, um Ihr Rad aufzuhängen (am Sattel).Unter Ihrem Rad bereiten Sie alles vor, was Sie zu den Wechseln von Swim/Bike und Bike/Run benötigen. Bevor Sie mit dem Rad starten, setzen Sie Ihren HELM auf! Die Wechselzone ist in jedem Fall nur laufend zu durchqueren. Erst am Ausgang der Wechselzone besteigen Sie Ihr Rad. Die MTB Strecke ist technisch nicht schwierig, es gibt jedoch einige gefährliche Stellen. Diese sind eindeutig markiert und rechtzeitig sichtbar, so dass Sie bremsen und Ihr Tempo anpassen können. Bei der Rückkehr von der MTB Strecke -ACHTUNG-die Wechselzone ab dem Eingang wieder laufend zu Ihrem Platz durchqueren, Ihr Rad aufhängen und auf die Laufstrecke starten! Viel Erfolg!

Bei Fragen wenden sie sich an den Veranstalter, die sichtbar markiert werden.

Wir wünschen angenehmen sportlichen Tag mit uns.

Für Organisatoren

Standa Dvoran