



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 (věnujte pozornost zejména správnosti zvoleného závodu, kategorii a pohlaví), vyřídíte ji při prezentaci prostřednictvím změnového lístku.

Parkování

Největší parkoviště se nachází na Kristýně – Sever (cca 300 m od startu - <https://bit.ly/3yCeryG>). Parkovací místa se také nachází na odstavné ploše v Lidické ulici (cca 400 m od startu - <https://bit.ly/2WLeFGL>) a Parkoviště Kristýna – Jih (cca 300 m od startu - <https://bit.ly/3gSW4PI>). Parkoviště bývají zpoplatněna. Nevjíždějte do areálu Kristýna!

Informace

Důležité informace (časový harmonogram apod.) naleznete na startovní obálce. Předem si upevněte startovní čísla (na řídítka s nápisem „BIKE“, na běh s nápisem „RUN“). Čip připevněte na kotník nohy. Věnujte dostatečnému uchycení! Běh bude zčásti obousměrný - bod Trojzemí. Jako důkaz průběhu obdržíte na otočce provázek. 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

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 14.00 hodin u prezentace – vhažujte, jen pokud se losování zúčastníte; Sprcha - kupon vyměňte za žeton na recepci areálu Kristýna (sprchy se nacházejí v severní části areálu za recepcí). Kávu a masáž si užijte také!

Mytí kol

V případě potřeby bude k dispozici nedaleko toalet.

Bezpečnost

V lesích stále probíhá těžba, buďte opatrní zejména na širokých cestách, kudy jezdíte vysokou rychlostí – v protisměru se může pohybovat těžká technika!

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.

Samotná organizace aneb rady (nejen) pro začínající triatlonisty

Přidáváme pár rad pro začínající triatlonisty:

Po registraci a připevnění čísel a čipu vstupte do depa, kde si najdete 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 vyrážíte 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 senden es im Anhang und es ist auch auf unserer Website verfügbar. Sollten Sie auf eine Unstimmigkeit gestoßen sein (achten Sie besonders auf die Richtigkeit der gewählten Rasse, Kategorie und des Geschlechts), werden Sie diese während der Präsentation über ein Änderungsticket beheben.

Parking

Der größte Parkplatz befindet sich am Kristýn – Sever (ca. 300 m vom Start entfernt – <https://bit.ly/3yCeryG>). Parkplätze gibt es auch auf dem Parkplatz in der Lidicka-Straße (ca. 400 m vom Start entfernt – <https://bit.ly/2WLeFGL>) und auf dem Kristýna-Parkplatz – Süd (ca. 300 m vom Start entfernt – <https://bit.ly/3gSW4PI>). Parkplätze sind gebührenpflichtig. Betreten Sie das Kristýna-Gelände nicht!

Informationen

Wichtige Informationen (Zeitplan etc.) finden Sie auf dem Startumschlag. Fixieren Sie vorab Ihre Startnummern (am Lenker mit der Aufschrift „BIKE“, am Laufsteg mit der Aufschrift „RUN“). Befestigen Sie den Chip am Knöchel des Beins. Achten Sie auf ausreichend Halt! Der Lauf wird teilweise in beide Richtungen verlaufen – Punkt Trojzemí. Als Fortschrittsnachweis erhalten Sie am Zug eine Schnur. Halten Sie die Zahl nach vorne gerichtet vor das Ziel. Die Interpretation der Strecke findet beim Hauptrennen vor dem Podium statt, bei den Studentenrennen entsprechend der Teilnehmerzahl (wird in ČJ und NJ vom Moderator bekannt gegeben).

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

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 14 Uhr bei der Präsentation – bitte nur reinwerfen, wenn sie auch bei der Auslosung dabei sind. Dusche – Gutschein tauschen Sie an der Rezeption von Kristýna gegen eine Duschmarke. – 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

In den Wäldern wird immer noch Bergbau betrieben, seien Sie vorsichtig, besonders auf breiten Straßen, auf denen Sie mit hoher Geschwindigkeit fahren - es können schwere Maschinen in die entgegengesetzte Richtung fahren!

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.

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