

# JABLONECKÝ OCELÁK - dlouhá triatlonová vyjížďka



## POKYNY PRO ÚČASTNÍKY

Termín: 14.8.2021

Místo: Jablonec nad Nisou

- Každý startuje na vlastní nebezpečí, nejde o oficiální závod, ale akce na podporu „NOVÁ NOHA PRO TOMÁŠE“. Je to společenská vyjížďka s cílem si ten den sportovně užít a zdoláním tratě pomoci sehnat prostředky na novou bionickou protézu pro triatlonistu po amputaci jedné nohy nad kolenem, který se chce opět postavit na start IRON MANA. Každý musí dodržovat pravidla silničního provozu (cyklistika) a pravidla slušného chování po celou dobu akce. Budme ohleduplní hlavně k okolí, ať se nemusí řešit žádné krizové situace.
- Na plavání je povinná plavecká čepička - barva bílá či výrazně barevná (nesmí být černá, tmavě modrá - prostě špatně viditelná za tmy). Jakékoliv jiné pomůcky kromě plaveckých brýlí, plavecké čepičky, plavek a neoprenu jsou zakázány.
- Na cyklistiku je povinná cyklistická helma, přední i zadní světlo (alespoň dobře svítící blikačky). Na semaforech stojíme na červenou, jinak je to důvod k diskvalifikaci!!!
- Na běh je doporučeno mít s sebou batůžek nebo ledvinku s dostatkem tekutin a případně stravou. Povolen je doprovod, který to může závodníkovi zajistit. Povrch je převážně pevný, není třeba vyložené krosové obuv.
- Na cyklistiku a běh musí mít každý účastník u sebe mobilní telefon, na kterém bude celou dobu k dosažení. Ráno tedy dostatečně nabít a případně vzít powerbanku, pokud vám nevydrží dlouho baterie.
- Každý účastník bude mít přepravku, do které si připraví věci na cyklistiku do DEPA 1 a do které si pak dá všechny věci po plavání, případně oblečení. Pozor, v přepravce bude určitě voda z neoprenu. Přepravky a plachtu na přikrytí v případě deště zajistíme. Možná je i varianta 1 přepravky na všechny mokré neopreny (plavky, brýle a čepička se taky vejdou) a pak by byly přepravky pro každého na suché věci. To ještě uvidíme.
- Věci v DEPU 2 si připravíme už jen tak na zem, nebo na nějaké místní vybavení. Bude to pod střeškou, takže není problém v případě nepříznivého počasí. Do depa si bude možnost dát věci už předchozí den večer.
- CÍL je u stánku U Davida, konkrétně bych to viděl se zavěsit na informační ceduli u cesty a svalit se pak na trávu k přehradě.
- Čas se měří od startu do cíle, kde bude změřen i čas depa 1 a depa 2. Každý si můžete čas změřit sami, ale chystáme i oficiální časomíru.

### Časový plán:

04:30 - 04:50 Sraz a prezentace u stánku U Davida. Příprava DEPA 1 (z plavání na kolo) a odevzdání věcí do DEPA 2, pokud si tam nepřipravíte věci den předem.

04:50 - 05:58 Poučení závodníků a příprava na start plavání

05:00 - 05:01 **START: PLAVÁNÍ 3,8 km** v jablonecké přehradě

06:30 - 06:35 **CYKLISTIKA 180 km** - vyrážíme buď společně ve skupinkách, nebo samostatně. Záleží na domluvě a výkonnosti závodníků. Jízda v háku a balíku (jednotlivci za sebou) je povolena.

**1. občerstvovačka** - benzinka u Mnichova Hradiště (cca 100 km), doplnit bidony, sníst svačinu. Je tam rychlá obsluha, mají tam i slušný výběr jídla.

**2. občerstvovačka** - cukrárna na náměstí v Osečné (cca 150 km), doplnit bidony, dát si případně rychlou sváču.

13:00 - 14:00 **BĚH 42,2 km** - po dojezdu kola už je to na jednotlivcích a tomto čase vyrážíme dle aktuálních možností. Pokud se udělají dvojčky či jiné skupinky, není to problém.

**Možnosti občerstvení:** Bramberk, U Tonička, Kaplička, Nová Louka, sedlo Maliníku, Rybářská bašta, CÍL (u Davida). Oficiální občerstvovačky, kde je pro závodníky zajištěna přednost u obsluhy bez nutnosti platit, jsou: 13km Občerstvení Kaplička (Hrabětice), 22,5km Šámalova chata (Nová Louka), 30km občerstvení Sedlo Maliníku.

Po cestě je ještě studánka u výběhu z dřevěného chodníčku k Černé Nise a po cestě několik potůčků a tůň. Asi se to dá taky pít a určitě se dá smočit (teda kromě Josefodolské přehrady, kde je **VSTUP ZAKÁZÁN**).

17:00 - 23:59 **CÍL:** toto je časové okno (spíš si myslím až po 18:00), ve kterém budou účastníci očekáváni v cíli.

Pokud by si chtěl někdo zaběhnout třeba jen maraton, pak můžete vystartovat od DEPA 2. Na vrátnici ABB se zapíšete, dostanete startovní číslo a můžete vyběhnout. Čas startu zvažte vzhledem k očekávanému času, abyste nás doháněli někde po trati a nečekali několik hodin v cíli na posledního účastníka. Pokud se tedy s námi chcete ještě v cíli potkat... Nebo se můžete od začátku k někomu připojit a dát si to s ním.

Ti, kdo dokončí celou trasu OCELÁKA, dostanou pamětní medaili, na kterou bude zaznamenán výsledný čas. Dále je povinností si koupit minimálně 1 členku na novou nohu pro Tomáše Novotného. Pro úspěšné finišery bude vyrobeno tričko z funkčního materiálu, kde peníze za prodej půjdou také na novou nohu. Jedeme pro Tomáše... Maratonci a domácí v cyklistickém balíku dostanou také nějaký upomínkový předmět za pomoc na trati.

Těšíme se na parádní sobotu....

KoKo