

POKYNY PRO ZÁVODNÍKY 2022



Časový plán:

Pátek 12.8.2022

19:00 – 20:00 prezentace, výdej startovních čísel (kdo má z minule, vezměte si ho) • výdej startovního balíčku od firem AMIX, Hudy Sport, A.Raymond, ABB • otevření DEPA 2, příprava věcí na běh

Sobota 13.8.2022

04:30 – 04:50 sraz před startem, kdo by chtěl něco ještě hodit do DEPA 2, přineste s sebou, příprava DEPA 1 – **DODRŽET ČAS, AŽ VČAS ODSTARTUJEME!!!**

04:55 – 04:58 povinná rozprava již v plaveckém připravení na start

05:00 START plavání 3,8km, hlídání věcí v DEPU 1 počítáme cca do 7:00 hodin

13:00 – 17:00 otevřeno DEPO 2, po odběhnutí posledního závodníka na běh se uzavře

17:00 – 24:00 dobíhání závodníků do cíle, samozřejmě počkáme i na případné opozdilce

20:00 Vyhlášení 3 nejlepších v cíli

22:30 Vyzvednutí věcí z DEPA 2, kdo již bude v cíli a bude chtít ještě ten den

23:59 Vyhlášení závodníků, kteří již doběhli do cíle

Neděle 14.8.2022

10:00 – 10:30 vyzvednutí věcí z DEPA 2, kdo je tam ještě bude mít

Pátek 23.9.2022

18:00 – 22:00 Slavnostní vyhlášení a předání finišérských triček a medailí s vylaserovaným výsledným časem. Ještě upřesníme místo podle počasí. Když bude pěkně, tak asi U Davida. Jinak alternativně nějaká hospoda.

Informace:

- Výnos ze startovního a vašich příspěvků bude poukázán postiženému Pavu Oplovi
- Každý účastník obdrží startovní balíček s věcí od našich partnerů
- Každý účastník má možnost zakoupit pamětní členku
- Každý finišer dostane krásnou poctivou ocelovou 1kg medaili o průměru 10cm s vylaserovaným výsledným časem
- Každý finišer může zakoupit tričko z funkčního materiálu
- Každý finišer obdrží pěkné ceny od našich partnerů
- Účastníci jednotlivých disciplín, kteří pojedou jen nějakou část/části, také dostanou medaili za disciplínu a nějaký upomínkový předmět
- Start jednotlivých disciplín pro částečné Oceláky: • Plavání 5:00 • Cyklistika 6:30 s hlavním balíkem (případně s jiným balíkem dle domluvy) • Běh aby dobíhali mezi 17. a 19. hodinou, mohou běžet i s nějakým Ocelákem

Kontakt (doporučuji si uložit):

- mimo čas závodu: Jan Kostelník (Kotlas), +420 602 402 324
- během závodu: Pavel Kopáček (Kopys), +420 602 626 325

Doporučujeme nastudovat info z webu:

www.triclubjablonec.cz/ocelak.htm

TRI-CLUB
parta, která hýbe Jabloncem

INFORMACE K SAMOTNÉMU ZÁVODU:

Plavání – změna trasy

- Start hromadný, neopreny povoleny bez ohledu na teplotu vody
- Dřívější start neplavců, aby stihli společný odjezd na kolo, je možný (nahlaste předem)
- Povinná plavecká čepička dobře viditelné barvy za šera (bílá, žlutá, oranžová)
- Ideálně je vidět červená blikačka pod čepičkou, je vyzkoušené a je to super
- Doporučuji dobře nastudovat trasu, ať to plavete správně

DEPO 1 (4:30 - 7:00)

- Stánek U Davida u přehrady
- Ráno si připravíme věci před startem a po dobu plavání to bude pod dohledem
- Věci po plavání si do něčeho dát a převezou se pak během dne do DEPA 2
- K dispozici bude nějaká sportovní výživa AMIX (tyčky, ionťák, gely)

Cyklistika – prostudovat změny trasy

- Start hlavního balíku v 6:30, případné další dle dohody
- Individuální závodníci průběžně po doplávání
- Občerstvení na trase: cca 100km Bakov n. Jiz. (hospůdky), 110km Bělá pod Bezdězem (pár hospůdek a obchody), 130km Mimoň kruháč (hospůdka), 150km Osečná (cukrárna)
- Trasa je letos dost změněná, je na webu a GPX se dá stáhnout
- **Semaforey, žel. přejezdy – stojíme na červenou!!!**
- **Dodržujeme předpisy (kromě rychlosti 😊)**

DEPO 2 (13:00 - 17:00)

- Zákaznické centrum ABB
- K dispozici bude občerstvení (pití, ovoce, sušenky, sportovní výživa AMIX apod.)

BĚH

- Trasa stejná jako v roce 2021, tedy i s pytlem na začátku kolem DEPA 1 a je to již na stálo, textový popis k dispozici a dá se podle toho v pohodě zvládnout
- Trasa je na webu a GPX ke stažení
- Občerstvení domluvené na 13km Kaplička, 21km Nová Louka (Šámalka), 30km Sedlo Maliníku, stačí nahlásit Ocelák a startovní číslo, základní občerstvení (pivo, limo, sušenka, apod.) nemusíte na místě platit (pokud se tam nějak moc nerozšoupnete), zaplatím to pak vše najednou později.
- Jinak jsou po cestě další místa s vodou, jen v Josefodolské přehradě je zákaz koupání (zdroj pitné vody). Ostatní potůčky a prameny jsou v pohodě a z vlastní zkušenosti i pitné.
- Na zvážení dávám vzít s sebou na běh čelovku pro případ, že se tam zaseknete. Trasa není na některých místech po tmě zrovna ideální a kromě bloudění hrozí úrazy kotníků a podobně.
- Je povoleno mít na trase běhu support s občerstvením a může vám vzít batůžek se všemi věcmi.
- Na běh je povinnost mít s sebou mobilní telefon, na kterém budete k zastižení a v případě nouze můžete volat. Doporučuji zvážit výdrž baterie a možná přibalit malou power banku.

CÍL

- Doběh v cílovém oblouku nebo k informační ceduli (po 22:00), nezapomeňte oběhnout pytel kolem lesíka po přeběhnutí z hráze (dál rovně po chodníku a lesík oběhnout na levou ruku)
- Časový limit do 24:00, ale počkáme i na případné opozdilce

Časomíra

- Měříme čas elektronicky všem, mezičasy: plavání, depo 1, kolo, depo 2, běh.
- Každý si samozřejmě můžete změřit svoje mezičasy, jak chcete. • Jen připomínám, že to není žádný závod, takže o ten čas až tak moc nejde....

WhatsApp skupina, nejpozději před startem musí být přidání všichni účastníci a jde hlavně o:

- sdílení polohy, aby organizátoři viděli, kde se asi tak pohybujeme
- na cyklistice se může v rámci úspory baterie nebo nedostupnosti dat domluvit skupina, kterou napíšete do zpráv a kde bude sdílet polohu jen jeden
- možnost se kontaktovat hromadnou zprávou a případné sdílení zážitků z akce
- možnost sdílet polohu i v rámci Garmin komunity