

JABLONECKÝ OCELÁK - dlouhá triatlonová vyjížďka



POKYNY PRO ÚČASTNÍKY

Termín: 15.8.2020
Místo: Jablonec nad Nisou

- Každý startuje na vlastní nebezpečí, nejde o oficiálně pořádanou akci a není to ani závod. Je to společenská vyjížďka s cílem si ten den sportovně užít. 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, v případě nepříznivého počasí přední i zadní světlo (alespoň dobře svítící blikáčky). Na semaforech stojíme na červenou!!!
- Na běh je doporučeno mít s sebou batůžek nebo ledvinku s dostatkem tekutin a případně stravou. Povrch je převážně pevný, není třeba vyloženě krosová 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.
- Ráno se sejdem přímo u přehrady (DEPO 1), kde bude i START. Já osobně pojedou autem a kolo nechám během plavání na střeše (bude zajištěn dohled během plavání). Auto tam nechávám celý den a asi až do druhého dne. Poslouží tedy i jako úschova věcí po plavání (plavecké mokré věci nutno dát do nějaké igelitky).
- Věci v DEPU 2 si připravíme už jen tak na zem, nebo na nějaké místní vybavení. Bude to pod střechou, takže není problém v případě nepříznivého počasí. Možnost si nechat zavazadlo s věcmi na běh kdykoliv od pátku večer na vrátnici v ABB.
- 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. Samozřejmě pivko jen zasyčí...
- Čas si každý měří sám, pokud chcete mít něco změřeno. Můžete brát zvlášť čas plavání, čistý čas cyklistiky a čas běhu. Do celkového času připočítáme všichni stejně 60 min za depa a občerstvovačky na kole. Kdo chce, může si to změřit opravdu jako celkový čas od startu do cíle a s mezcasy za depa.

Časový plán:

PÁ	
19:00 - 20:00	Příprava DEPO 2 (z kola na běh) - ABB info centrum
SO	
04:30 - 04:50	Sraz na STARTU (připravít věci na cyklistiku a plavání) - stánek U Davida
04:50 - 04:55	Rozprava před startem - POVINNÁ (stánek u Davida), již v plaveckém vybavení, společné focení
04:55 - 05:58	Přesun na start plavání

05:00 - 05:01	START: PLAVÁNÍ 3,8 km v jablonecké přehradě
06:30 - 06:35	CYKLISTIKA 180 km - vyrazíme společně a uvidíme, jak se sejdem výkonnostně a pojedeme všichni pohromadě, nebo se utvoří 2 skupinky 1. občerstvovačka - benzinka u Mnichova Hradiště (cca 105 km), doplnit bidony, sníst svačinu. Je tam rychlá obsluha, mají tam i slušný výběr jídla. Pauza max. 15min. 2. občerstvovačka - cukrárna na náměstí v Osečné (cca 150 km), doplnit bidony, dát si případně rychlou sváču. Pauza max. 15 min.
13:00 - 14:00	BĚH 42,2 km - po dojezdu kola už je to na jednotlivcích a vyrazíme 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) Po cestě je ještě studánka u výběhu z dřevěného chodníčku k Černé Nise a po cestě několik potůčků a tůní. Asi se to dá taky pít a určitě se dá smočit (teda kromě Josefodolské přehrady, kde je VSTUP ZAKÁZÁN).
17:00 - 21:00	CÍL: toto je časové okno (spíš si myslím až po 18:00), ve kterém budou účastníci očekáváni v cíli. V pozdějších hodinách je to možné také, akorát už budou možná někteří na afterpárty... :-D (U Létajíčího piva hrají večer kamarádi - Ovčie Kiahně)

Pokud by si chtěl někdo zaběhnout třeba jen ten maraton, tak doporučuji vyrazit od DEPA 2 ve 14:30-15:00 hodin. Pak nás budete dobíhat někde po trati a nebudete v cíli čekat několik hodin na posledního účastníka. Pokud se tedy s námi chcete ještě v cíli potkat...

Ti, kdo dokončí celou trasu OCELÁKA, dostanou pamětní medaili, na kterou zajistíme zaznamenání výsledného času. A taky dostanou členku s logem OCELÁKA.

Maratonci a domácí v cyklistickém balíku dostanou také nějaký upomínkový předmět za pomoc na trati.

Těšíme se na parádní sobotu....

KoKo