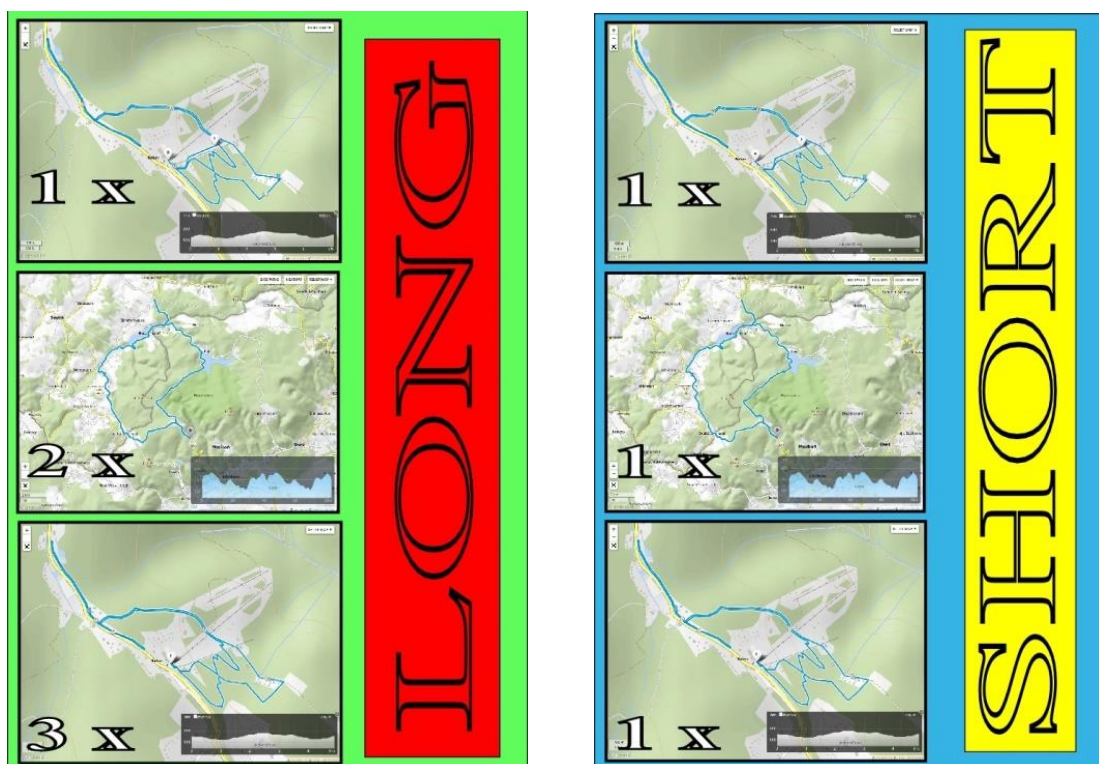


INFORMACE

Prezentace bude otevřena v pátek od 19:00 hodin do 20:00 hodin. V sobotu od 8:00 hodin ráno. Doporučuji přijet brzo, abyste nemuseli čekat v dlouhé frontě. Prezentace bude rozdělena na dětský miniduatlon, variantu SHORT a na LONG variantu – zde budou i abecedně rozdělena jména. Na prezentaci dostanete startovní tašku, kde bude:

- Číslo na kolo
- Číslo na cyklistickou helmu
- Číslo „papírové“ upevnit na tělo (běh dopředu, kolo dozadu)
- Dárky od pořadatelů
- Dárky od sponzorů
- Čip na měření vašeho času
- Stravenka (pouze pro variantu LONG)

Doporučuji si mapy důkladně prostudovat. Jsou na www.krusnoman.com.



Depo bude otevřené od 10:00 hodin do 11:30 hodin. I zde apelují na včasný příchod do depa.

Parkování: P2 a P3 – doporučuji přijet včas, prostory k parkování přímo v areálu (P2) jsou omezené. Parkoviště P3 je vzdálené 750m od centra závodu.



Rozprava. V 11:30 hodin proběhne poučení závodníků.

Start. Ve 12:00 hodin LONG Distance Duathlon & v cca 12:10 hodin SHORT Distance Duathlon. Těsně před startem proběhne prezentace závodníků.



ŠIPEK NA SILNICI SI NEVŠÍMEJTE!!! AKCEPTUJTE POUZE TYTO ŠIPKY A POŘADATELE

CYKLO / BIKE



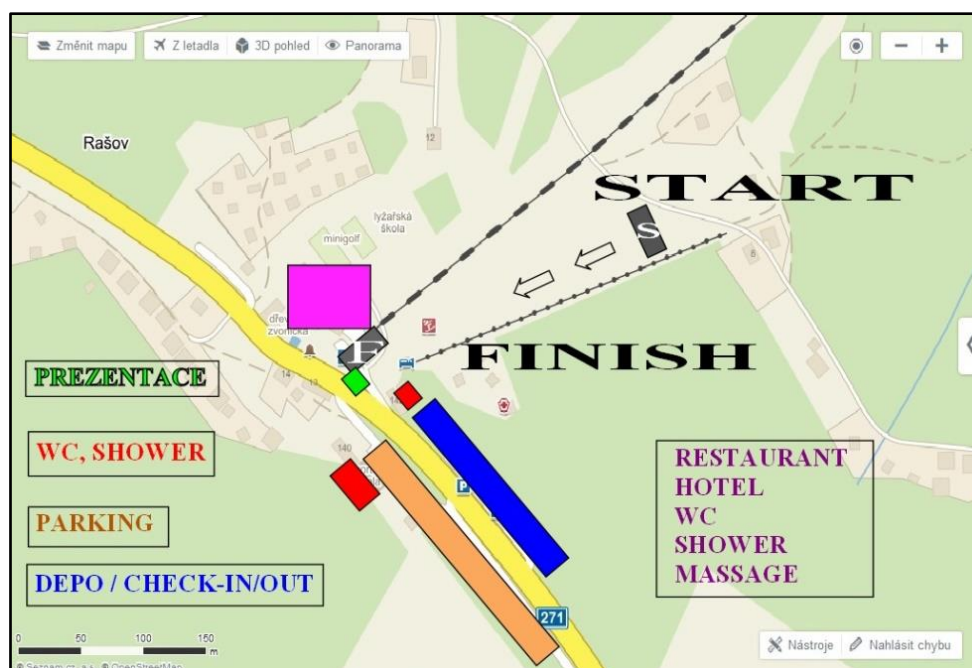
BĚH / RUN:



Parkoviště, Expo, Prezentace, Depo...

- Parkoviště P2 a P3 je Vám plně k dispozici
- 3 x prostory s WC
 - Restaurace Emeran
 - Vedle půjčovny sportovních potřeb
 - Sportovní hala
- 2 x prostor s umývárny
 - Přízemí Hotelu Emeran
 - Sportovní hala

• **UDRŽUJTE PROSÍM POŘÁDEK**



1. Běžecská část:

- Běží se 1 okruh
- Občerstvovací stanice na 1,4 km a na 3,8 km (voda, iont)
- Startovní číslo vpředu
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů

Cyklistická část:

SHORT:

- 1 okruh
- Jízda v háku zakázána, nedodržení pravidel trestá rozhodčí dle Pravidel ČTA
- Povinná cyklistická přilba
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- Bez občerstvovací stanice
- Startovní číslo vzadu
- Povoleno i kolo trekové či horské

LONG:

- 2 okruhy
- Jízda v háku zakázána, nedodržení pravidel trestá rozhodčí dle Pravidel ČTA
- Povinná cyklistická přilba
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- občerstvovací stanice !!!!!
 - Sportareál Klíny 40 km: voda a iont v cyklistických lahvích, gel, tyčka, banán
- Odhazování jídla, papírků pouze v prostoru občerstvovacích stanic a to 500m před a 500m za
- Soukromá občerstvovací stanice 50m před občerstvovací stanicí
- Startovní číslo vzadu

2. Běžecská část:

SHORT:

- 1 okruh o délce 5 km
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- Občerstvovací stanice na 1,4 km a na 3,8 km
- Startovní číslo vpředu

LONG:

- 3 okruhy ... 3 x 5km
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- Startovní číslo vpředu
- Občerstvovací stanice na 1,4km, 3,8km, 6,4km, 8,8km, 11,4km, 13,8km.
- Obsah občerstvovací stanice: voda, iont, Cola, gel, banán, sůl
- V cíli budete mít 3 šňůrky

V cíli občerstvovací stanice. Možnost sprch, WC, masáží v prostorách hotelu.

Dětský miniduathlon:

- **Prezentace** od 8:00 hodin do 9:00 hodin
- **Na prezentaci dostane vaše dítě:**
 - Startovní číslo
 - Gumu do pasu + spínací špendlíky
 - Čip, který upevníte na nohu závodníka
- **Start závodu** bude proveden ve 4 vlnách, dle množství dětí na startu (časy orientační)
 - 1. Vlna – děti 0-6let – start v 9:30 hodin
 - 2. Vlna – děti 7-9 let – start v cca 9:45 hodin
 - 3. Vlna – děti 10-11 let – start v cca 10:00 hodin
 - 4. Vlna – děti 12-15 let – start v cca 10:15 hodin
- **Povinnost dítěte** mít cyklistickou přilbu a kolo či odstrkovadlo v dobrém technickém stavu
- **Cyklistická přilba** už bude upnutá při 1. Běhu (platí pouze pro kategorii 0-6let)
- **Vyhlášení** bude provedeno na základě věkových kategorií dle propozic po doběhu poslední vlny (cca v 10:45 hodin)
- **Vyhlášené kategorie:** chlapci a děvčata zvlášť (0-6 let, 7let, 8let, 9let, 10-11 let, 12-13let a 14-15let)
- **U kategorie 0-6 let** je povolena asistence rodičů

