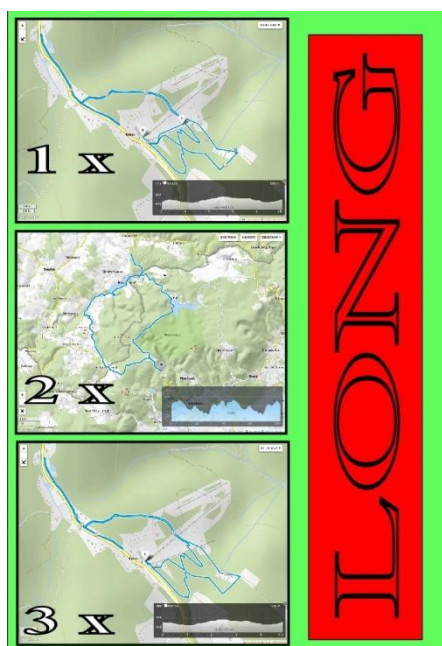


# INFORMACE

**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 miniduathlon, variantu SHORT a na LONG variantu – zde budou i abecedně rozděleny 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

Doporučuji si mapy důkladně prostudovat. Jsou na [www.krusnoman.com](http://www.krusnoman.com).



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

**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, Prezence, Depo...**

- Parkoviště P1 až P4 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 2,5 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 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
- 1 občerstvovací stanice (voda a iont v cyklistických lahvích, gel, toust, banán) - 40km Sportareál Klíny
- 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
- Startovní číslo vpředu

### LONG:

- 3 okruhy ... 3 x 5km
- Závodník je povinen si hlídat počet okruhů
- Startovní číslo vpředu
- Občerstvovací stanice na 2,5 km, 5 km, 7,5 km, 10 km, 12,5 km.
- 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:

- Presentace 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
- Povinnost dítěte mít cyklistickou přilbu
- Cyklistická přilba už bude upnutá při 1. Běhu
- Vyhlášení bude provedeno na základě věkových kategorií dle propozic
- U kategorie 0-6 let je povolena asistence rodičů

