

# POKYNY PRO ZÁVODNÍKY 2025

Rev. 1/2025-08-01



## Časový plán:

### Pátek 8.8.2025

19:00 – 20:00 prezentace, výdej startovních čísel (kdo má z minule, vezměte si ho) • výdej startovního balíčku od partnerů • otevření DEPA 2, příprava věcí na běh

### Sobota 9.8.2025

04:30 – 04:40 prezentace před startem, kdo by chtěl něco ještě hodit do DEPA 2, přineste s sebou, příprava DEPA 1

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

**DODRŽET ČAS, SE STARTEM NEČEKÁME!!!**

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

12:30 – 18:00 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

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

### Neděle 10.8.2025

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

### Pátek 19.9.2025

18:00 – 22:00 Slavnostní vyhlášení, předání cen a šeku Adamovi. Ještě upřesníme místo podle počasí. Nejspíš to bude v PIZZERIA SPEED nebo CROSSCOUNTRY, což je vedle sebe pod bazénem.

## Informace:

- Startovné od minimálně 1.000,- Kč do výše vašich možností a ochotě přispět na charitu. Výnos ze startovného a vašich příspěvků bude věnován na charitativní účely
- Každý účastník obdrží startovní balíček s věcmi od našich partnerů (pátek DEPO 2)
- Každý účastník má možnost zakoupit pamětní čelenku, cena 200,- Kč
- Každý finišer dostane krásnou poctivou ocelovou 1kg medaili o průměru 10cm s vylaserovaným výsledným časem, případně umístěním (1. -3. místo)
- Možnost zakoupit funkční tričko, cena 500,- Kč (FINISHER nebo EVENT)
- Objednávky triček u prezentace a v cíli, případně v elektronicky nejpozději do 10.8.2025.
- 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 ideálně aby dobíhali mezi 17. a 19. hodinou, mohou běžet i s nějakým Ocelákem.
- Každý závodník má povinnost mít u sebe zapnutý GPS tracker na trati cyklistiky a běhu, který obdrží před startem od organizátora v aktivním režimu.
- Závodník může opustit trať, ale pro pokračování se musí vždy vrátit do bodu, kde trať opustil.
- V případě rozhodnutí o nedokončení v průběhu závodu je závodník toto povinen neprodleně ohlásit pořadateli.

## 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](http://www.triclubjablonec.cz)

**TRI-CLUB**  
parta, která hýbe Jabloncem

# INFORMACE K SAMOTNÉMU ZÁVODU:

## Plavání – trasa od roku 2022

- Start hromadný, neopreny povoleny bez ohledu na teplotu vody
- Dřívější start pomalejších plavců, 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 během dne do DEPA 2, případně zůstanou v autě
- K dispozici bude nějaká sportovní výživa AMIX (tyčky, ionťák, gely)

## Cyklistika nová trasa 2025 – prostudovat případné změny trasy na webu

- Start hlavního balíku v 6:30, případné další dle dohody
- Individuální závodníci průběžně po doplávání
- Občerstvení na trase: cca 42km Semily (obchod), cca 70km Libošovice (hospoda), cca 81km Branžes (hospoda), cca 95km Bakov n. Jiz. (hospůdky), 108km Bělá pod Bezdězem (pár hospůdek a obchody), 127km Mimoň kruháč (hospůdka), 141km Hamr na Jezeře (hospoda), 144,5km (studánka), 147km Osečná (hospoda)
- Trasa je na webu ke stažení ve formátu GPX.
- **Semafore, žel. přejezdy – stojíme na červenou!!! Nedodržení znamená diskvalifikaci!**
- **Dodržujeme předpisy (kromě rychlosti 😊)**

## DEPO 2 (12:30 - 16:00 otevřeno s účastí organizátora, před i po otevření na vyžádání u ostrahy)

- Zákaznické centrum ABB, po 16:00 bude možná nutnost požádat o otevření ostrahu na vrátnici u vjezdu do výrobního závodu.
- K dispozici bude občerstvení (pití, sportovní výživa AMIX apod.)

## BĚH

- Trasa stejná od roku 2021, tedy i s pytlkem 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 ke stažení ve formátu GPX
- 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 zastížení 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 21:00), 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 přidáni všichni účastníci a jde hlavně o:

- průběžné sdílení polohy nějakou zprávou, aby organizátoři viděli, kde se asi tak pohybujeme
- důležité zprávy během závodu (upozornění na trasách, případné problémy, apod.)
- možnost se kontaktovat hromadnou info zprávou a případné sdílení zážitků z akce