

PROPOZICE / Athlete guide

HAMRMAN 113

TERMÍN ZÁVODU / DATE:	16.7.2022 (sobota)
MÍSTO KONÁNÍ: PLACE:	Hamr na Jezeře a okolí GPS: 50°42'8.050"N, 14°50'47.247"E
POŘADATEL / Organizer: ŘEDITEL ZÁVODU / Director:	SPORT FUTURE GROUP, z. s. Jan Kubeš, hamrmantour@gmail.com
STATUT ZÁVODU:	Závod na tratích polovičního triatlonu za plného provozu.

Pro start není zapotřebí žádná licence, každý závodník se musí při prezentaci identifikovat a svoji účastí v závodě stvrzuje, že si je vědom svého zdravotního stavu a že startuje na vlastní nebezpečí.

There is no need to have a triathlon licence. Everyone starts on its own risk.

REGISTRACE / Registration:	www.czechtriserries.cz
PREZENTACE: Presentation:	V prostorách hlavní pláže, vstup od silnice vpravo. On the beach,
PARKOVÁNÍ / Parking:	50.7029636N, 14.8507253E
PRAVIDLA:	Závodí se podle pravidel triatlonu, propozic tohoto závodu
TRATĚ: Distance:	Plavání 1900m / Kolo 90km / Běh 21km Swim 1,9km / Bike 90 / Run 21
VYPSANÉ KATEGORIE: Categories:	Muži a ženy Dospělí (20-29) / Dospělí (30-39) / Dospělí (40-49) / Dospělí (50+), štafety
VÝHRY:	Vítězové v kategoriích obdrží drobné ceny Winners will get small prizes (no prize money)

Důležité sdělení! – Important message!

- Závod probíhá dle platného nařízení vlády a pohyb osob v blízkosti závodu se řídí též dle aktuálního nařízení vlády
- V prostoru areálu budou umístěny nádoby s dezinfekcí k použití.
- Každý startuje na vlastní nebezpečí
- Povinnost plavat v plavecké čepici, prosíme o výraznější barvy. Pořadatel čepici nezajišťuje.
- Race is following Czech COVID-19 rules, when inside the race area you may use disinfection for your hands
- Everyone starts on its own risk
- Swim cap is mandatory (not provided by organizer) please bring your own

ČASOVÝ HARMONOGRAM / Race schedule

Sobota / Saturday 16.7.2022

WHEN	WHAT	WHERE
8:00-9:00	Athletes parking open	Parking place
8:00-10:00	Registration	Registration tent
8:30-10:20	Bike check-in	Transition zone
10:30	Transition Zone Closed	Transition zone
10:35	Athlete Briefing	Finish area
10:45-10:55	Swim warm-up	
11:00	Hamrman 2022 Start	From beach
17:00	Bike Check-out	
18:00/18:30	Award Ceremony	In finish area

Změna programu vyhrazena.

REGISTRACE / REGISTRATION

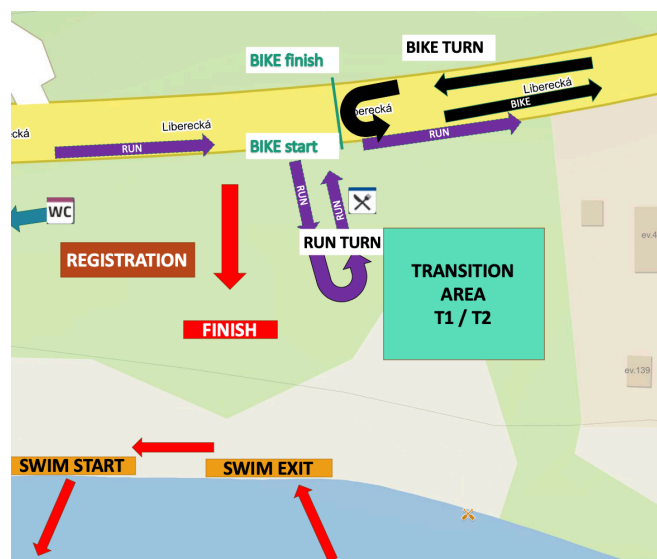
- Registrace je v prostoru pláže (konec pláže směrem k obci Osečná)
 - GPS: 50.7029636N, 14.8507253E
- Na registraci obdržíte číslo, arch s čísly na helmu a kolo, čip a tetovací číslo.
- Číslo si nalepíte viditelně na pravé rameno, mírně směřující vpřed. V případě dlouhého dresu na předloktí. (kůže při aplikaci musí být nemastná)
- **Čip se umísťuje na LEVOU nohu** a pásek musí být pod čipem

- Registration at the beach - GPS: 50.701975, 14.846530
- You will get bib number, race number for bags, helmet and bike and tattoo number
- You will place tattoo number on your right arm facing forward in case of long sleeve, right forearm.
- **Race chip must be on your left ankle**

MAPY / MAPS

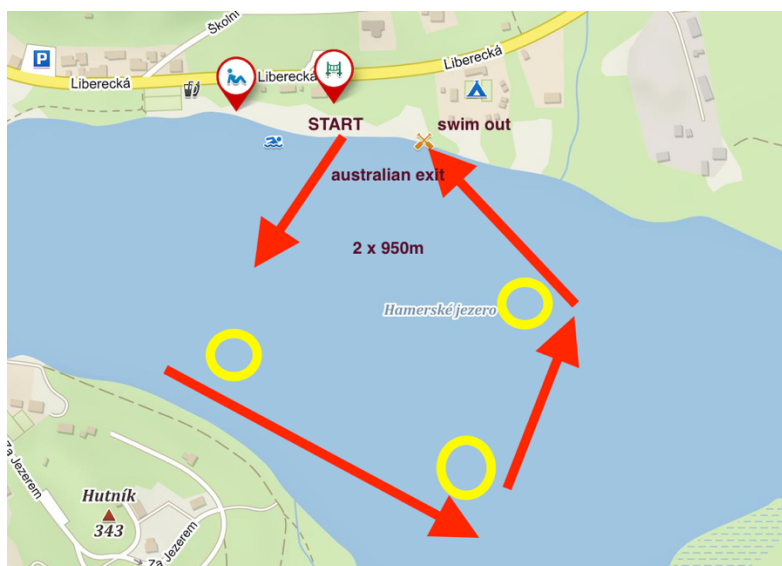


Změna tras vyhrazena. V případě nutnosti bude trasa změněna v den závodu.



PLAVÁNÍ / SWIM

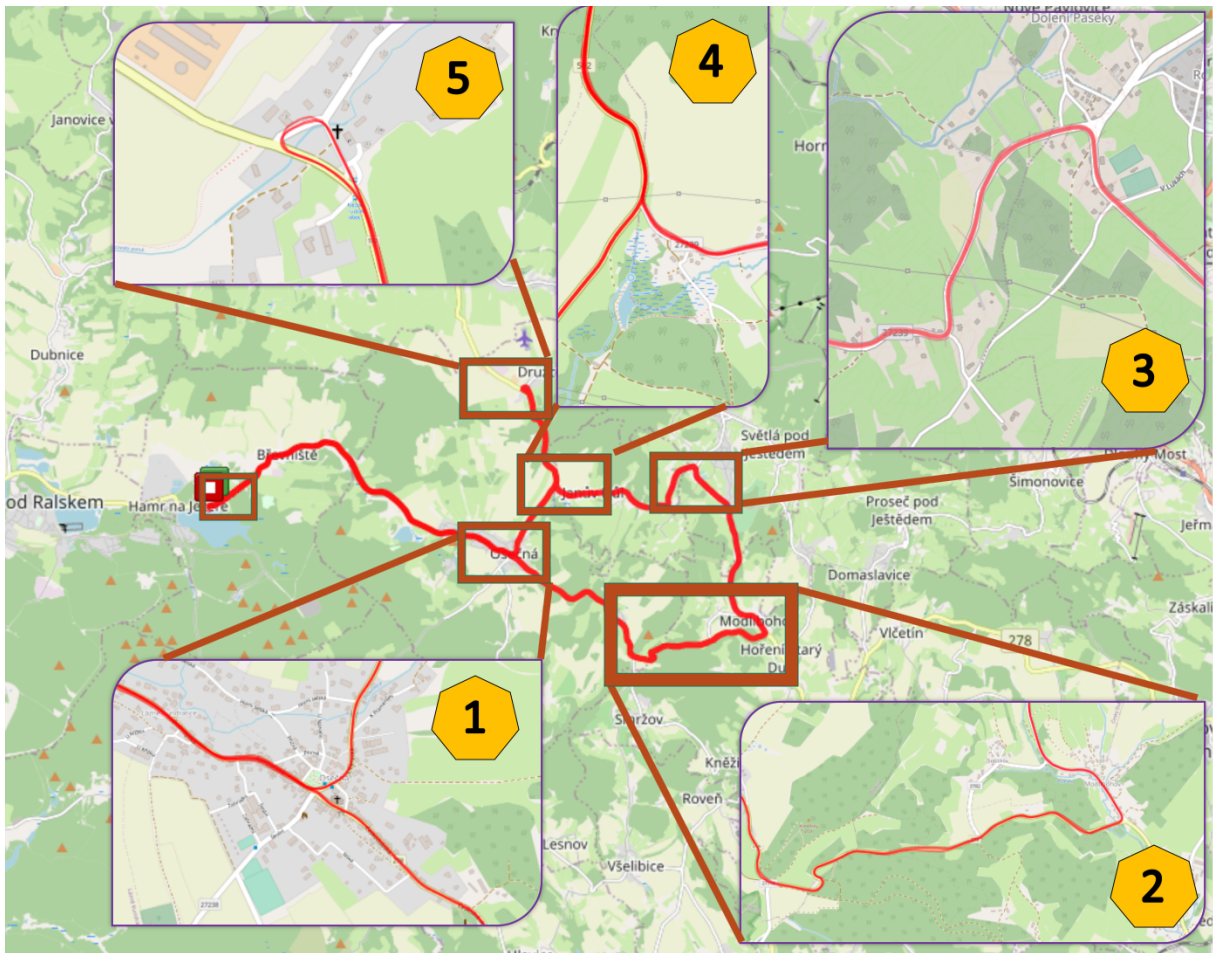
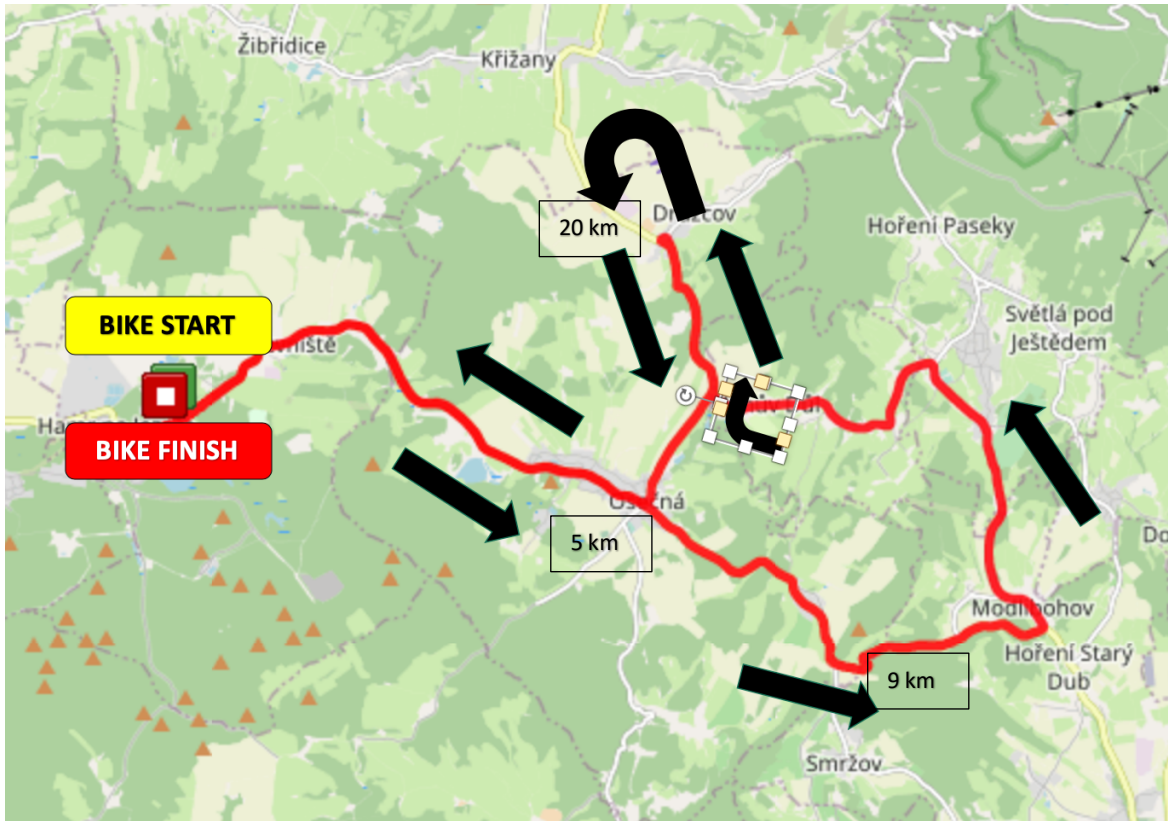
- Start plavání je ze břehu a plavou se 2-3 okruhy, mezi nimi se běží 50m na pláži
- Použití neoprenů dovoleno
- U atletů, kteří jdou první half ironman je neopren **POVINNÝ**.
- Vlastní plavecká čepička **povinná!** – ideálně pestré barvy. Organizátor čepici neposkytuje
- Po výlezu z plavání si berete pytel s věcmi a převlékáte se, pytel dáváte za převlékací zónou na zem a berete kolo.
- Swim start is from the beach, 2-3 loops
- Wetsuit is allowed (first timers must have one)
- Swim cap is mandatory (not provided by organizer) please bring your own
- After the swim you will take your swim-bike bag, change and get your bike.

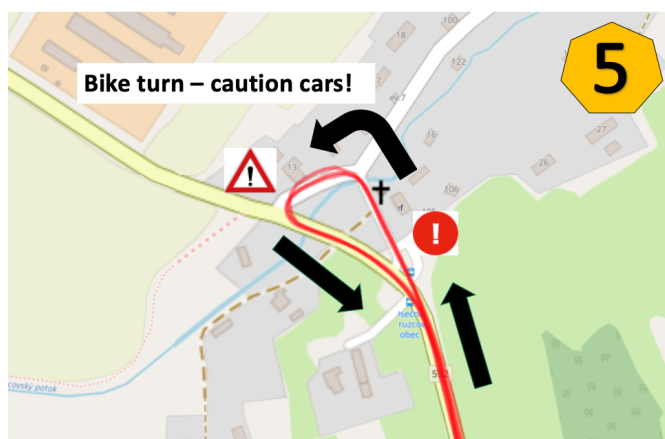


KOLO / BIKE

- Kolo se jede v okruzích – 3x31km, nastoupáno 350m/okruh
- Na kole je povinná nepoškozená a certifikovaná cyklistická přilba a je povinnost označit kolo a helmu číslem.
- Povrch je asfalt, kvalita z 99% perfektní.
- Nástup na kolo je za mostem za čarou BIKE START.
- Drafting není povolen zóna zadní kolo-přední kolo 12m!
- Z kola se slézá před čarou BIKE FINISH

- Bike course consists of 3 laps, each 31k with 350m elevation.
- Bike helmet is mandatory
- Bike start is after sign „BIKE START“
- Drafting is not allowed – there must 12m gap between front wheel and back wheel of two riders
- Bike finish is before sign “BIKE FINISH”





BĚH / RUN

- Běží se 3x okruh – 6,8km
- Povrch je asfalt (50%) a polní cesta (50%)
- V cíli odevzdává finisher čip do připraveného boxu
- Run course consists of 3 loops – each 6,8k
- Run course is 50% tarmac and 50% unpaved



OBČERSTVOVACÍ STANICE / FEED STATION

- Občerstvovací stanice (OS) bude z důvodu koronaviru fungovat omezeně v tzv. self service režimu. Budete si brát kelímky sami.
- Pokud budete mít vlastní doprovod, bude mu umožněno pro něj ve vyhrazeném prostoru vás občerstvit.
- Due to COVID-19 feed zones will be operated as „self-serviced“. This mean, that there will be filled cups on table, but will be not handed toward athlete.
- If you have any support with you, you may use their help in for those purposes provided areas.

KOLO

- Občerstvovací stanice (OS) bude od 2 okruhu kola (voda, jont, banán)
- **Budou distribuovány lahve MATTONI SPORT, tedy prosíme abyste se ujistili, že vaše košíky budou schopné tuto lahev udržet.**
- Bike feed zone will operate from the 2nd loop.
- Watter will be handed in bottles Mattoni (it fits in bottle cage perfectly)

BĚH

- Občerstvovací stanice je na 0km a 3,5, 6,7 atd. km (voda, jont, cola, banán, sůl)
- Feed zone will be at 0, 3.5km, 6.7km, etc. (2 in every loop)
- There will be water, iont, cola, banana, salt
- **Po vzoru IRONMAN, bude na občerstvovací stanici SELF SERVICE!!!**
 - Budou připraveny kelímky a atlet si vezme kelímek tak, aby neshodil zbytek kelímků

- Výživu dodává společnost PENCO a jontový nápoj bude mírně hypotonický
- Bude to test pro všechny vás, kteří se chystáte jet závod série IM

Pokud byste měli speciální výživu, či možnost občerstvení svým doprovodem, dejte vědět pořadateli (J.Kubeš) a domluví se podmínky.

ŠTAFETY – specifika / RELAY

- Plave se na trati 113
 - Předávací území je na přeběhu pláže
 - Předává se dotykem
 - Poslední z vody musí mít na sobě čip
- Kolo se jede 3x31km, kdy je na štafetě jak bude chtít měnit jezdce, avšak při každé výměně se předává čip na noze a číslo s přehazovačkou
 - Předání štafety na kole probíhá 50m od výběhu z depa a to u kempu Anděl
- Běh je 3x6,8km, kdy lze předat ve vymezeném prostoru štafetu
 - Předání opět musí být jak čip, tak přehazovačka s číslem

PO ZÁVODĚ

- Od 16:15 hod budete moci na post race jídlo – vydávání v „race area“
- V cca 18:30 bude vyhlášení, je možné že bude dříve.
- From 16:30 will be provided after race meal
- Award ceremony is scheduled at 18:00-18:30 (speaker will keep you updated)