

PROPOZICE / Athlete guide

HAMRMAN Sprint

TERMÍN ZÁVODU / DATE:	17.7.2022 (neděle)
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 750m / Kolo 20km / Běh 6km Swim 750m / Bike 20 / Run 6
VYPSANÉ KATEGORIE: Categories:	Muži a ženy Dospělí (20-29) / Dospělí (30-39) / Dospělí (40-49) / Dospělí (50+), Dorost
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

Neděle / Sunday 17.7.2022

WHEN	WHAT	WHERE
8:00-10:00	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 Sprint 2022 Start	From beach
13:15	Bike Check-out	
13:30/13:45	Award Ceremony	In finish area

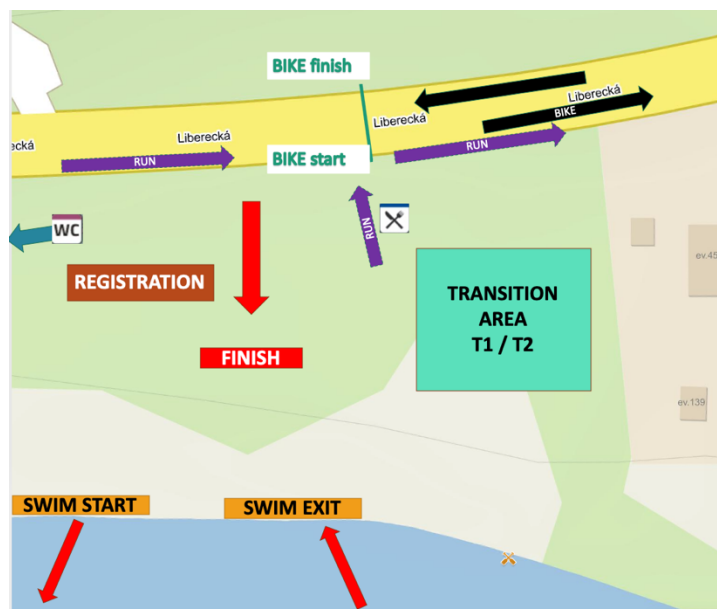
Změna programu vyhrazena.

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
- **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
- **Race chip must be on your left ankle**

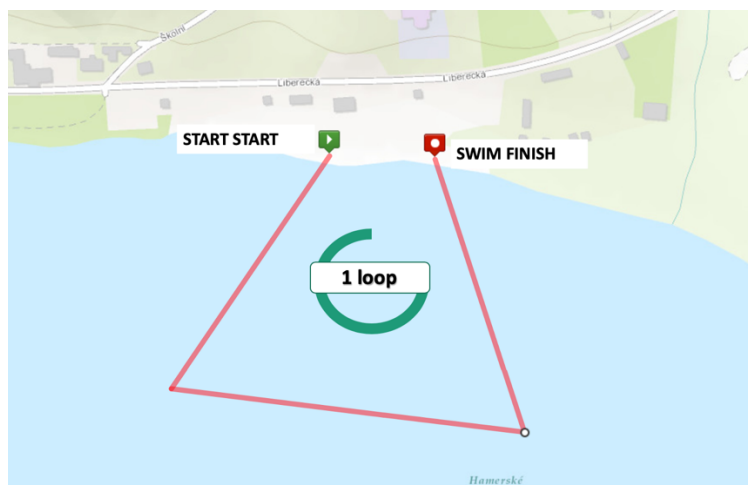
MAPY / MAPS



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

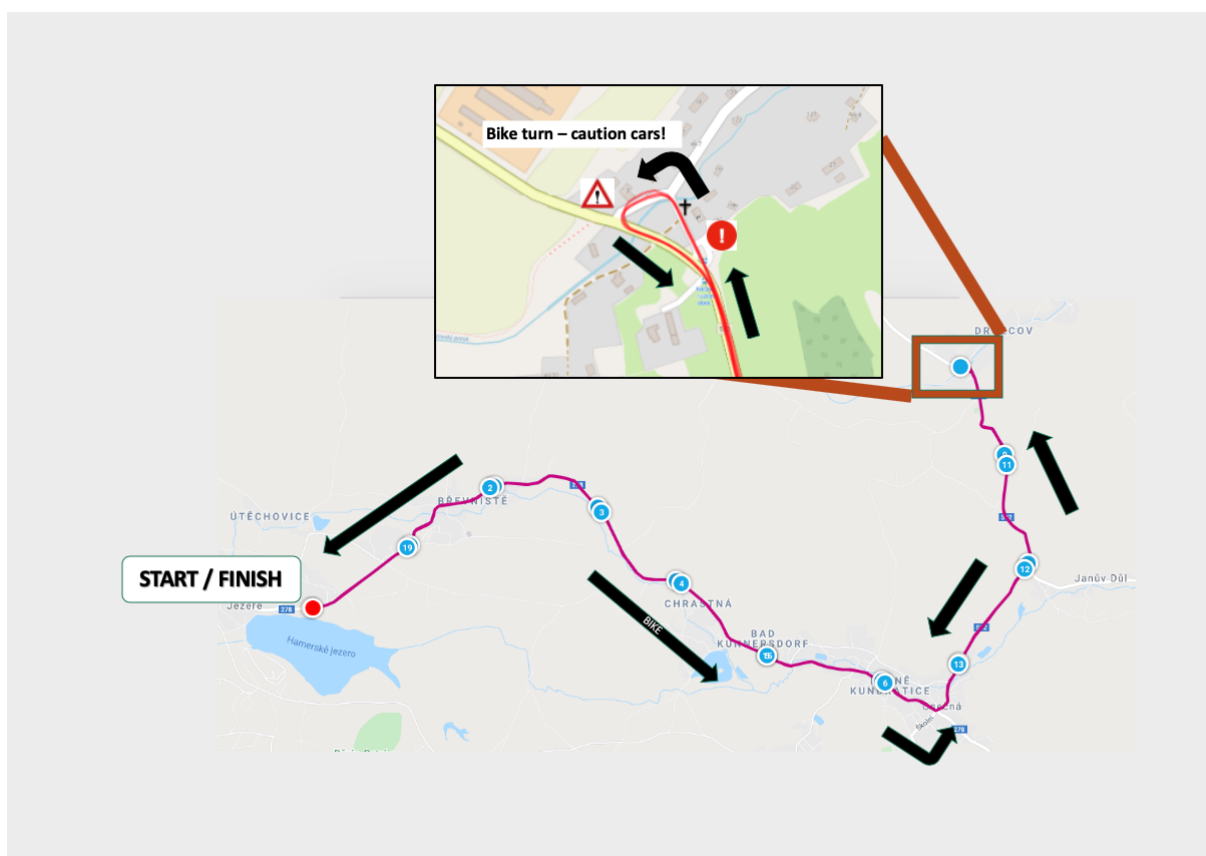
PLAVÁNÍ / SWIM

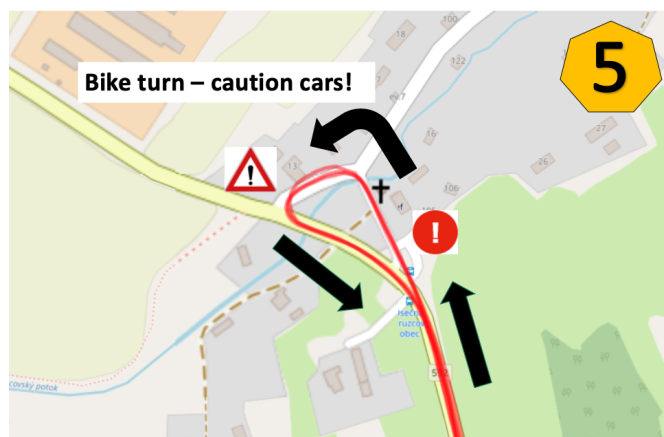
- Start plavání je ze břehu a plavou se 1 okruh 750m nebo 2x375m)
- Použití neoprenů dovoleno
- Vlastní plavecká čepička **povinná!** – ideálně pestré barvy. Organizátor čepici neposkytuje
- Swim start is from the beach, 1 loop 750m or 2x 375m
- Swim cap is mandatory (not provided by organizer) please bring your own



KOLO / BIKE

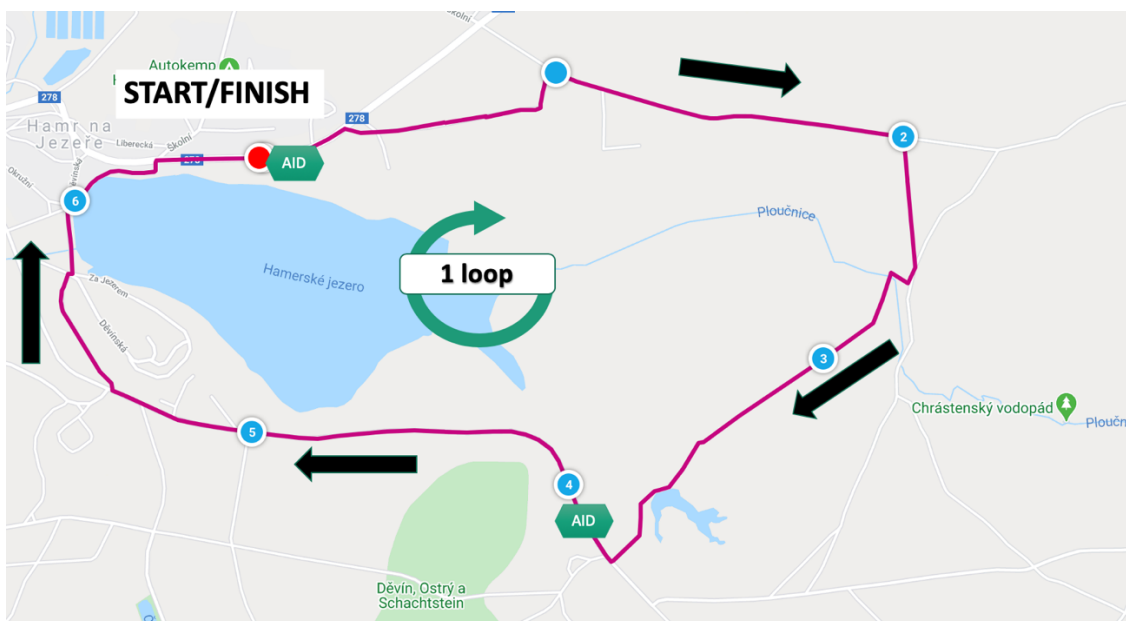
- Trasa kola je tam-zpět: 20km, nastoupáno 160m
 - Na kole je povinná nepoškozená a certifikovaná cyklistická přilba a je povinnost označit kolo a helmu číslem.
 - Povrch je asfalt, kvalita z 99% perfektní.
 - Nástup na kolo je za mostem za čarou BIKE START.
 - Drafting není povolen zóna zadní kolo-přední kolo 12m!
 - Z kola se slézá před čarou BIKE FINISH
-
- Bike course consists of 1 lap, each 20k with 160m 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 1x okruh – 6km
- Povrch je asfalt (50%) a polní cesta (50%)
- V cíli odevzdává finisher čip do připraveného boxu
- Run course consists of 1 loops – 6k
- 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.

BĚH

- Občerstvovací stanice je na 0km a 3,5 (voda, jont, cola)
- Feed zone will be at 0, 3.5km (water, iont, cola)
- **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.