



LA SPORTIVA HRUBOSKALSKÝ PŮLMARATON

21. 4. 2018 od 10 hodin

POKYNY K ZÁVODU

MÍSTO A PARKOVÁNÍ

- [autokemp Sedmihorky](https://mapy.cz/s/2ado9), louka na jižním okraji kempu (<https://mapy.cz/s/2ado9>), GPS: 50.5576503N, 15.1865044E
- pozor na kyvadlový provoz v Radvánovicích
- parkování přímo v kempu za zvýhodněnou cenu 20,- za auto (bude vybíráno při příjezdu), prosíme, připravte si drobné pro urychlení placení
- v kempu bude připraveno zázemí pro závodníky:
 - start a cíl
 - stany pro převlékání
 - úschovna zavazadel
 - WC, teplé sprchy (automat na 20,- Kč mince)
 - vyhlášení výsledků
 - občerstvení ve stánku Svijany (pivo alko i nealko) a v kioskách v kempu
 - rybník ke koupání a herní prvky pro děti v areálu kempu

SPECIÁLNÍ AKCE PRO ZÁVODNÍKY

- možnost zapůjčit si na závod ve stánku HUDY testovací boty La Sportiva
- možnost zakoupit MULTI CARBO GEL 40g v příchuti lemon a cherry-banán za 30 Kč (MOC 45,- Kč, tedy sleva 33%)
 - rychlé doplnění energetických zásob během sportovních aktivit
 - energetická „bomba“ s maltodextrinem, palatinosou a fruktózou
- v cíli u stánku MULTIPOWER ochutnávka tyčinek 40%PROTEIN FIT 35g
 - jsou vhodné k regeneraci po zátěži
 - možnost nákupu za cenu 25,- Kč (MOC 39,- Kč, tedy sleva 35%)

PROGRAM:

- 8:00-9:40 – prezentace
- 10:00 – start závodu na 21 km
- 13:00 – vyhlášení vítězů a tombola

PREZENTACE:

- změna registrace bude na místě zpoplatněna částkou 50,- Kč
- jednorázový čip (pěnový proužek) je připevněn na zadní straně startovního čísla, čip neodstraňujte ani nepřehýbejte, po doběhu se čip nevrací
- ve startovní tašce obdržíte mimo jiné Speed8 (stimulant, který se používá cca 30 min před výkonem) a magnesium Multipower (doporučujeme při a po zátěži, prevence proti křečím)

TRASA:

- pro všechny jedna trasa – 21,1 km
- trasa vede většinou po zpevněných cestách, je na ní několik přeběhů po asfaltu a krátkých úseků po pěšinkách, které mohou být v případě mokra bahnité
- na trase jsou čtyři přeběhy silnice III. třídy – budou hlídány pořadateli a policií, přesto dávejte pozor
- časový limit závodu je 3 hodiny
- mapu celé trasy najdete zde: <http://hruboskalskypulmaraton.cz/trasa/>
- každý kilometr je značen cedulkou, značení je orientační
- trasa bude značená fáborcky La Sportiva a cedulkami na stromech
- na trase budou dvě občerstvovací stanice
 - na 8. km (Věžák): iontový nápoj, voda
 - na 15. km (Valdštejn): iontový nápoj, voda, banány, rozinky, sůl
- běžecké hole nedoporučujeme
- absolvovat závod se psem není povoleno

ŠATNA A ÚSCHOVNA:

- v centru závodu budou k dispozici stany pro převlékání
- u startovního čísla bude visačka k odtržení, pokud si budete chtít nechat v úschovně zavazadlo, tak si ji na něj připevníte gumičkou (k vyzvednutí v úschovně)
- výdej zavazadla bude možný jen na základě předložení startovního čísla
- pořadatel neručí za odložené věci a cennosti

VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ A TOMBOLA

- vyhlášíme první tři v každé kategorii
- vyhlášení obdrží věcné ceny od partnerů závodu, podmínkou je osobní účast na vyhlášení vítězů
- věcné ceny nelze měnit na prodejnách HUDY (např. kvůli špatné velikosti, barvě atd.)
- pro účast v tombole je nutné odevzdat útržek ze startovního čísla ve stánku HUDY
- v tombole se losuje mimo jiné: pivní soudek ze Svijan, navigace Navitel nebo dva poukazy na běžecké boty La Sportiva v hodnotě 3 500,-

UPOZORNĚNÍ

- každý přihlášený běží na vlastní nebezpečí a souhlasí s pravidly závodu uvedenými na stránkách závodu
- závod se koná v CHKO Český ráj – prosíme Vás o ohleduplnost ke krásné přírodě okolo

Pořadatelský tým Prague Park Race

www.pragueparkrace.cz | <http://hruboskalskypulmaraton.cz>

<https://www.facebook.com/pragueparkrace/>

info@pragueparkrace.cz | info@hruboskalskypulmaraton.cz

