

FOREVER
EXTREME MAN[®]
NAGYATÁD
Az út maga a cél

**➤ NYÍLT NEMZETKÖZI HOSSZÚTÁVÚ
TRIATLON BAJNOKSÁG**

2024.08.10.

TECHNIKAI ÉRTEKEZLET

➤ AZ EXTREMAN SPORTSZERŰSÉGÉRE ÜGYELNEK

Böröczi Viktória, vezető versenybíró
Molnár Jenő, technikai felügyelő



Jó versenyzést kíván az eXtremeMan
hivatalos időmérő csapata!
EVOChip Hungary Kft.

➤ RAJTSZÁMKIOSZTÁS

1-1000 egyéni, „TTT”: piros

első Ironman-es versenyzők zöld

2000-2999 „Ironman párban”

3000-3999 a három fős váltóknak

4000-4999 négy vagy több fős váltók

5000 - 5050 50 km-es ultrafutó Magyar Bajnokság

6000 - 6999 a Középtáv Variációk versenyén indulók

9000 - 9999 az eXtremeManITTT30 versenyzői

10400-10411 az eXtremeManQ104 versenyén indulók

1001-1100 az eXtremeMan Maraton Futófesztivál versenyzői

➤ VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

1. Regisztráció (rajtcsomag felvétele -Nevezési Iroda)
2. Futófelszerelések leadása
3. Az úszás helyszínének megközelítése
4. Parkolás
5. Kerékpár „check-in”
6. Kerékpáros felszerelések elhelyezése
7. Úszás „check-in”

➤ REGISZTRÁCIÓ I.

A regisztráció során elsőként a versenyző azonosítása történik meg.

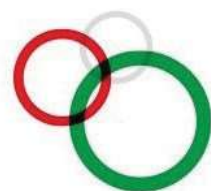
Egy fényképes igazolvány bemutatása szükséges.

(személyi vagy jogosítvány vagy útlevel)

Az egyéni versenyzők csak a saját rajtcsomagjukat vehetik át.

Az eXtremeMan Nagyatád 2024 versenyen történő indulás feltétele az érvényes licensz, azaz a versenyengedély.

Ha a versenyzőnek külföldi licence van, akkor azt kérjük bemutatni!



MAGYAR
TRIATLON SZÖVETSÉG

www.triatlon.hu

➤ A nevezési irodában a versenyre benevezett versenyzők regisztrációjukat követően megkapják a rajtcsomagjukat.

A „MINIMÁL” RAJTCSOMAG TARTALMA EGYÉNI VERSENYZŐK ESETÉN:

- névre szóló rajtszám
- ha szükséges, fehér chip
- a tombolasorsoláshoz sorsjegyeket tartalmazó boríték
- kerékpáros etikettek (bukósisak és kerékpár)
- a váltásokhoz szükséges zacskók
- piros karszalag

A RAJTCSOMAG TARTALMA VÁLTÓK ESETÉN:

- rajtszám (csapatnévvel)
- fehér chip
- a tombolasorsoláshoz sorsjegyeket tartalmazó boríték
- szükséges mennyiségű kerékpáros etikettek (bukósisak és kerékpár)
- váltásokhoz szükséges zacskók (ha szükséges)
- váltótagonként egy db zöld színű karszalag
- váltótagonként egy-egy jubileumi emblémával díszített kulacs.

A karszalagot viselő versenyzők 2024. augusztus 10-én 24:00 óráig térítésmentesen használhatják a Városi Strand szolgáltatásait.

➤ **A rajtszám hátoldalán megadjuk:**

- az egészségügyi biztosítás telefonszámát, melyet egészségügyi probléma esetén lehet hívni,
- egy vészhelyzet esetén hívható telefonszámot (kérjük, értesítsétek a szervezőket, ha vészhelyzetet láttok).
- Lehetőséget biztosítunk arra, hogy ugyanitt megadjatok egy olyan telefonszámot, melyen elérjük a helyszínen is jelen levő legközelebbi hozzátartozót.

➤ REGISZTRÁCIÓ II. SÁRGA CHIP?

Tud róla a nevezési iroda?

IGEN, ha a versenyző a profiljában a megadott határidőig rögzítette.

Amennyiben a versenyzőnek nincs sárga chipje, vagy azt a megadott határidőig nem rögzítette, úgy a versenyen fehér chippel indul.

A fehér chip bérleti ill. kaució díja: **1.000 Ft – ill. 2.000 Ft.**

A chip bérléhez ill. kaucióhoz, kérnénk, hogy egy-egy **1.000 Ft-os ill. 2000Ft-os bankjegyet hozzatok!**

A váltók minden esetben fehér chippel indulnak, a nevezési díj a bérleti díjat fedezi.

2000Ft kauciót kérünk tőlük is.



➤ FUTÓFELSZERELÉSEK LEADÁSA

Időpont: 2024. augusztus 9.

(péntek) 9:00-20:00

Helyszín: Versenyközpont -
Ruhatár/Öltözősátor

A futófelszerelést a RUN feliratú csomagban helyezték el!

A RUN feliratú szatyrokat kérjük az Öltözősátor/Ruhatár területén az öltözőfogasokra felakasztani.

Van lehetőség a verseny utáni ruha leadására

is mely szatyrokat ugyanebben az időszakban.

az AFTER RACE csomagban kérjük elhelyezni,

és leadni a ruhatarban.

Lehetőséget biztosítunk egyedül érkező versenyzőink részére, hogy az AFTER RACE csomagot reggel, a rajtnál adják le az öltözősátor mögött álló teherautónál, de csak ott. Ezt az úszás után levetett és ezt követően a BIKE csomagban elhelyezett „vizes” felszereléssel együtt a célbaérkezés után a Ruhatarban vehetik át.



➤ VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

- ~~1. Regisztráció (rajtsomag felvétele - Nevezési Iroda)~~
- ~~2. Futófelszerelések leadása~~
- 3. Az úszás helyszínének megközelítése**
4. Parkolás
5. Kerékpár „check-in”
6. Kerékpáros felszerelések elhelyezése
7. Úszás „check-in”

➤ ÚSZÁS

Gyékenyesen, a Bányatóban
40 km Nagyatádtól.
50 perces autótút!



➤ SZEMÉLYSZÁLLÍTÓ AUTÓBUSZOK KERÉKPÁRSZÁLLÍTÓ JÁRMŰVEK

Találkozó a József Attila Kollégium melletti parkolóban 4:45-kor
Kerékpárváz védelmére védőborítást mindenki maga biztosít
A jegyeket ne felejtsetek otthon, mert a sofőrök kérni fogják!
Indulás 5:00-kor. Létszámellenőrzés nincs.
A buszok visszafelé 10:30-kor indulnak.

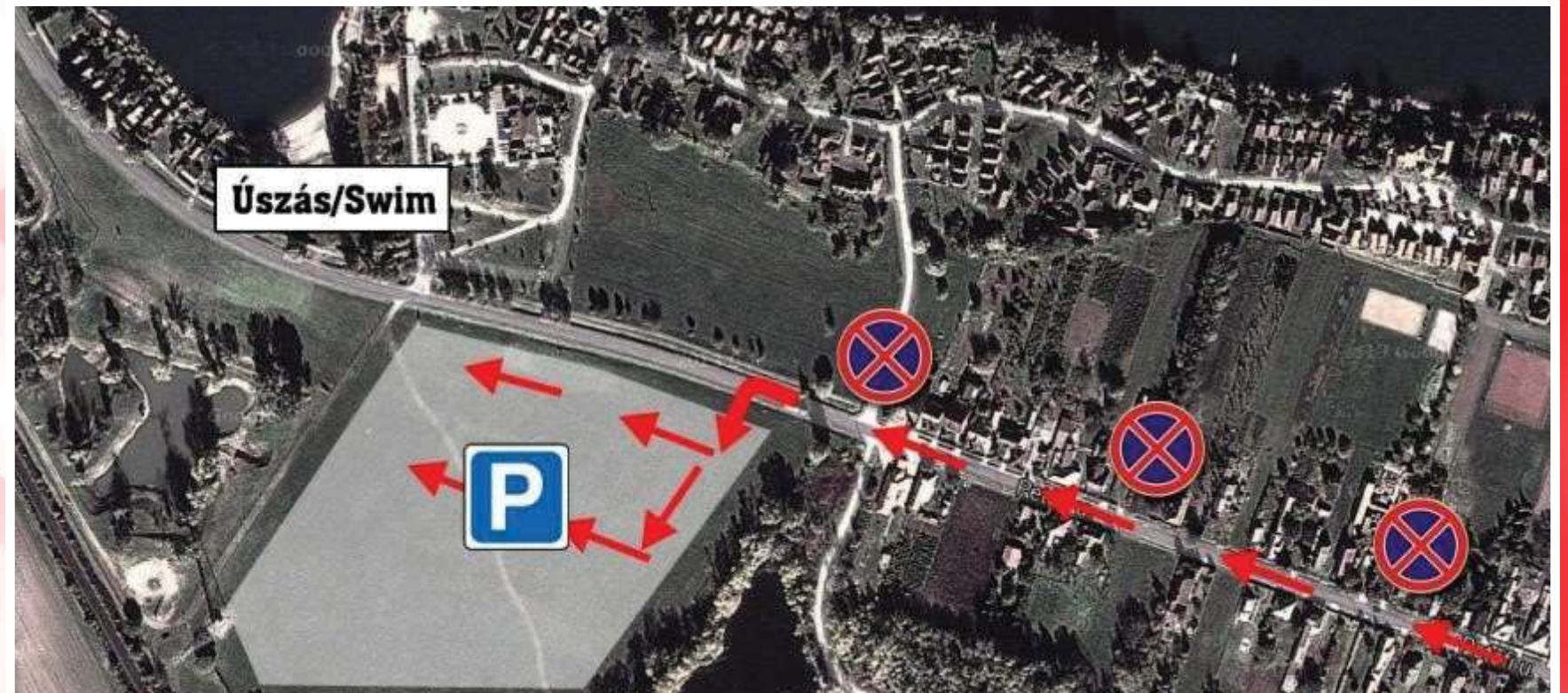


➤ VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

- ~~1. Regisztráció (rajtsomag felvétele - Nevezési Iroda)~~
- ~~2. Futófelszerelések leadása~~
- ~~3. Az úszás helyszínének megközelítése~~
- 4. Parkolás**
5. Kerékpár „check-in”
6. Kerékpáros felszerelések elhelyezése
7. Úszás „check-in”

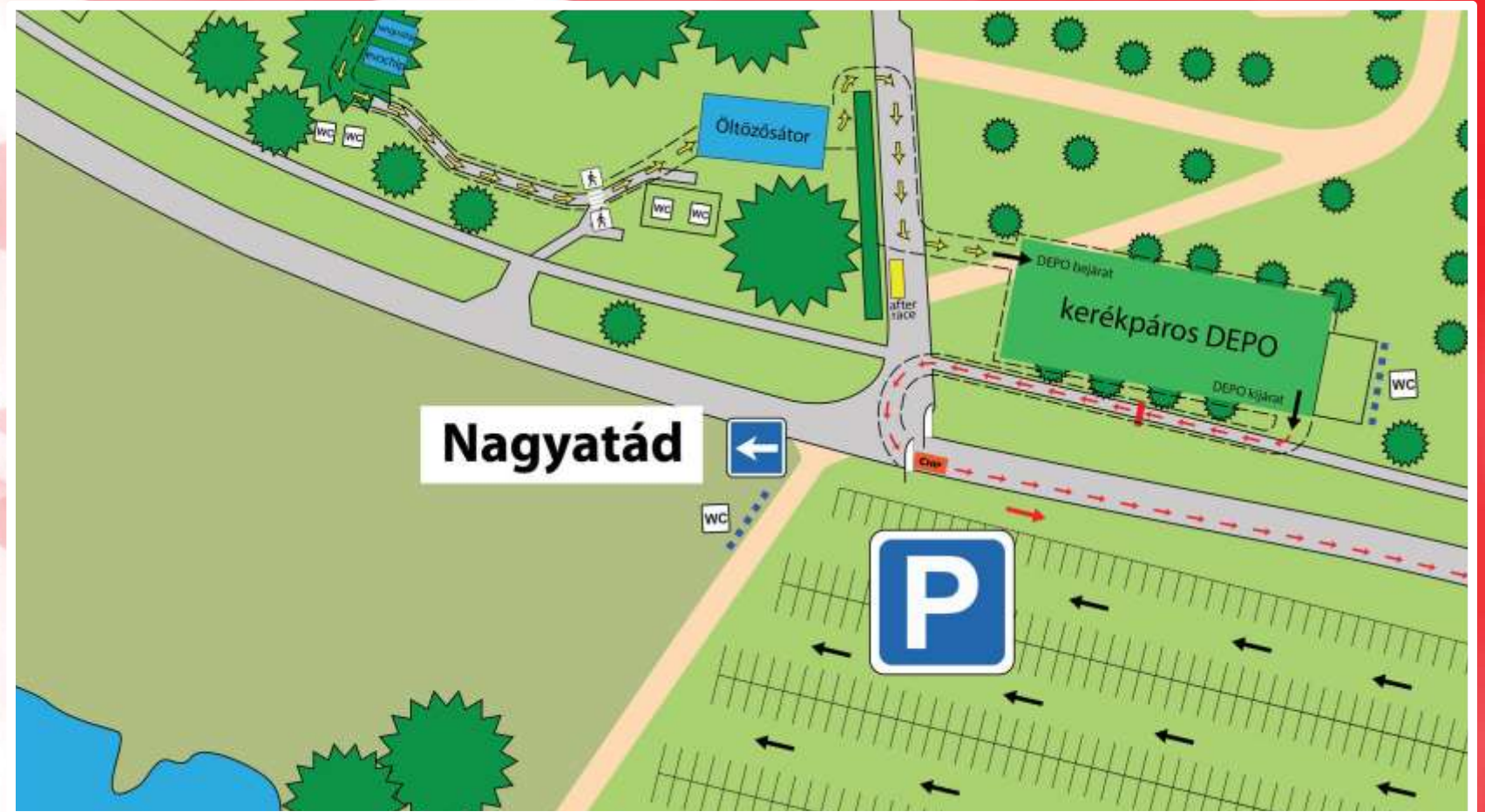
➤ **PARKOLÁS GYÉKÉNYESEN**

MEGKÖZELÍTHETŐ: 7:50-ig
ZÁRVA: 7:50–9:20 ill. 9:40–
10:30 között



➤ **A PARKOLÓ ELHAGYÁSA:
BALRA FOGNAK IRÁNYÍTANI**

9:20–9:40, majd 10:30 után



➤ VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

- ~~1. Regisztráció (rajtsomag felvétele - Nevezési Iroda)~~
- ~~2. Futófelszerelések leadása~~
- ~~3. Az úszás helyszínének megközelítése~~
- ~~4. Parkolás~~
- 5. Kerékpár check-in**
- 6. Kerékpáros felszerelések elhelyezése**
- 7. Úszás check-in**

➤ KERÉKPÁR CHECK-IN

- egyéni verseny, Q104,
„Just for fun” váltóverseny
6:00–7:15,
- díjazott váltó, középtáv
variációk 7:15–8:15



Kerékpáros felszerelések
elhelyezése és leadása a
➤ Bringa/Bike feliratú
szatyorban.

Egyéni verseny, Q104,
„Just for fun” váltóverseny:
6:00-7:15

Díjazott váltó, középtáv
variációk 7:15-8:15



- **Úszás check in:**
- Q104: 6:45 – 7:15**
- Egyéni: 6:45 – 7:15**
- Just for fun: 7:02 – 7:10**
- Díjazott váltók: 7:35-től**
- Középtáv Variációk: 9:00-tól**



➤ A boka felett kell viselni a chipet!



➤ ÚSZÁS

az úszás három körös
Az úszókörök teljesítése után
a vízből kijőve kb. 10 m-t kell
futni a parton a következő kör
megkezdéséhez.



➤ NÉZŐK ÁTJÁRÓJA

A rajt helyszínén a vízből való kifutás folyosóját keresztezni akaró nézőket kérjük, keressék a **Nézők átjárója** kaput, ahol rugalmas módszerrel engedjük át folyamatosan az embereket.



➤ RAJT:

- 7:02 – 7:18 bemelegítés lehetőség a vízben
- 7:20 „Just for fun” váltók rajt
- 7:31:40 egyéni és Q104 rajt
– a rajtjel: dudaszó
- 7:35-től díjazott váltók úszás „check-in”,
- 8:50 díjazott váltók rajt
- 9:25 Középtáv Variációk Rajt
- 9:30 Középtáv Variációk Váltók Rajt

Amennyiben az időjárási feltételek indokolják, a rajtok időpontja változhat.

Neoprén 24 C fok alatti víz hőmérséklet esetén engedélyezett, hivatalos mérés a rajt előtt 1 órával.

Rajt: vízbefutással, a rajtjeleket dudaszó jelzi



➤ **ÚSZÁS:**

**LIMITIDŐ:
A KERÉKPÁROZÁST
MEG KELL KEZDENI
2 ÓRA 20 PERCES IDŐNÉL**



➤ **Összefoglaló: „reggeli menü”**
4:45 Bringapakolás, buszok
megérkezése a Sportcsarnok előtti
parkolóba

5:00 Buszok, bringaszállító autók
indulása



7:20 „Just for fun” rajt

7:31:40 egyéni és Q104 rajt - a rajtjel: dudaszó

7:35-től díjazott váltók úszás „check-in”,

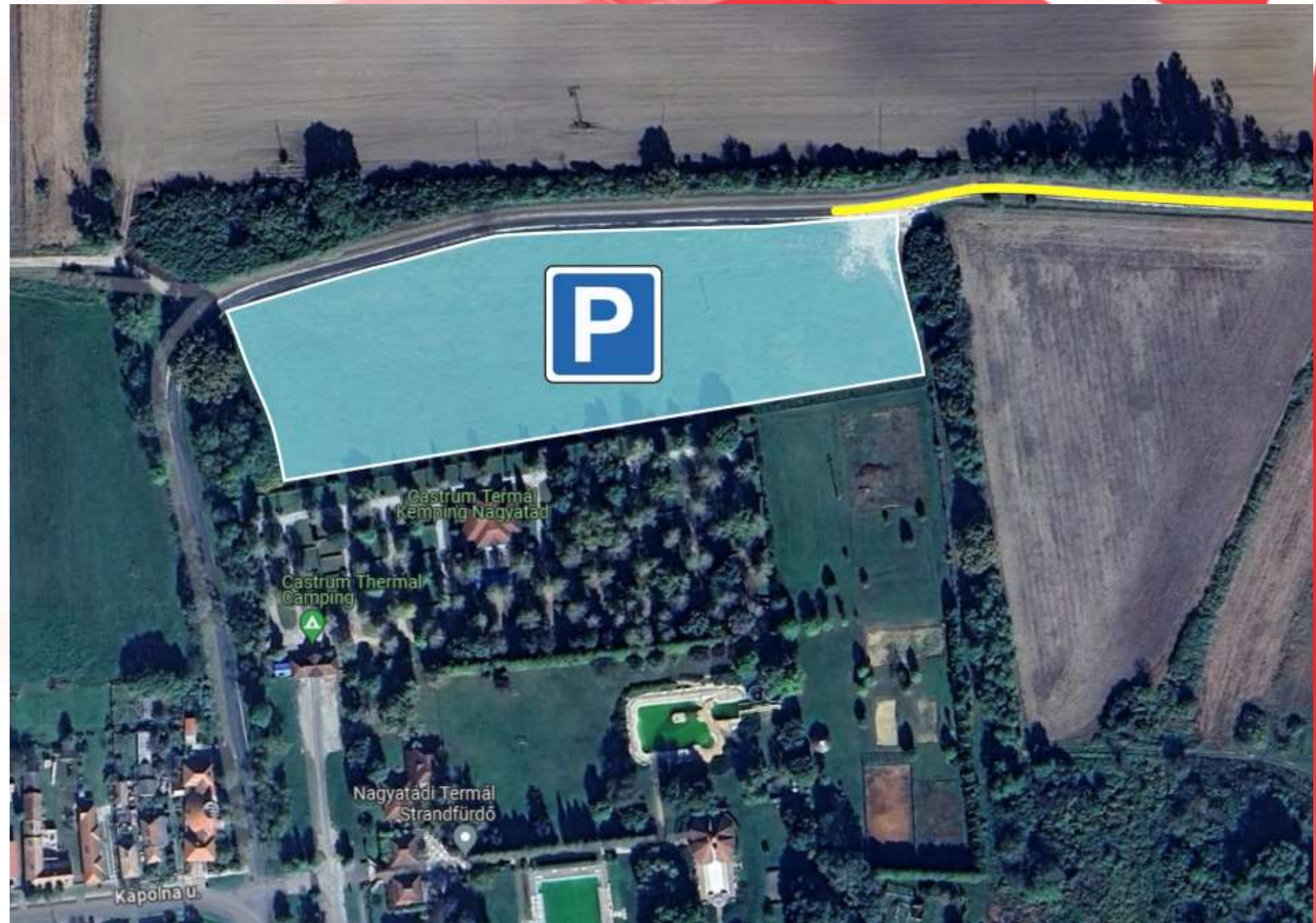
8:50 díjazott váltók rajt

9:25 Középtáv Variációk Rajtok

Nézők: Parkoló elhagyása 7:50-ig,

vagy 9:20 és 9:40 között, vagy 10:30 után

- **Nagyatádon a kijelölt (ajánlott) személyautó parkoló:**
a Camping mögötti füves terület, mely terület a 68-as elkerülő út felől egész nap szabadon megközelíthető illetve elhagyható.



➤ AZ EXTREME MAN NAGYATÁD 2024 KERÉKPÁROS PÁLYÁJA



A Gyékényes - Nagyatád bevezető szakasz pályája:

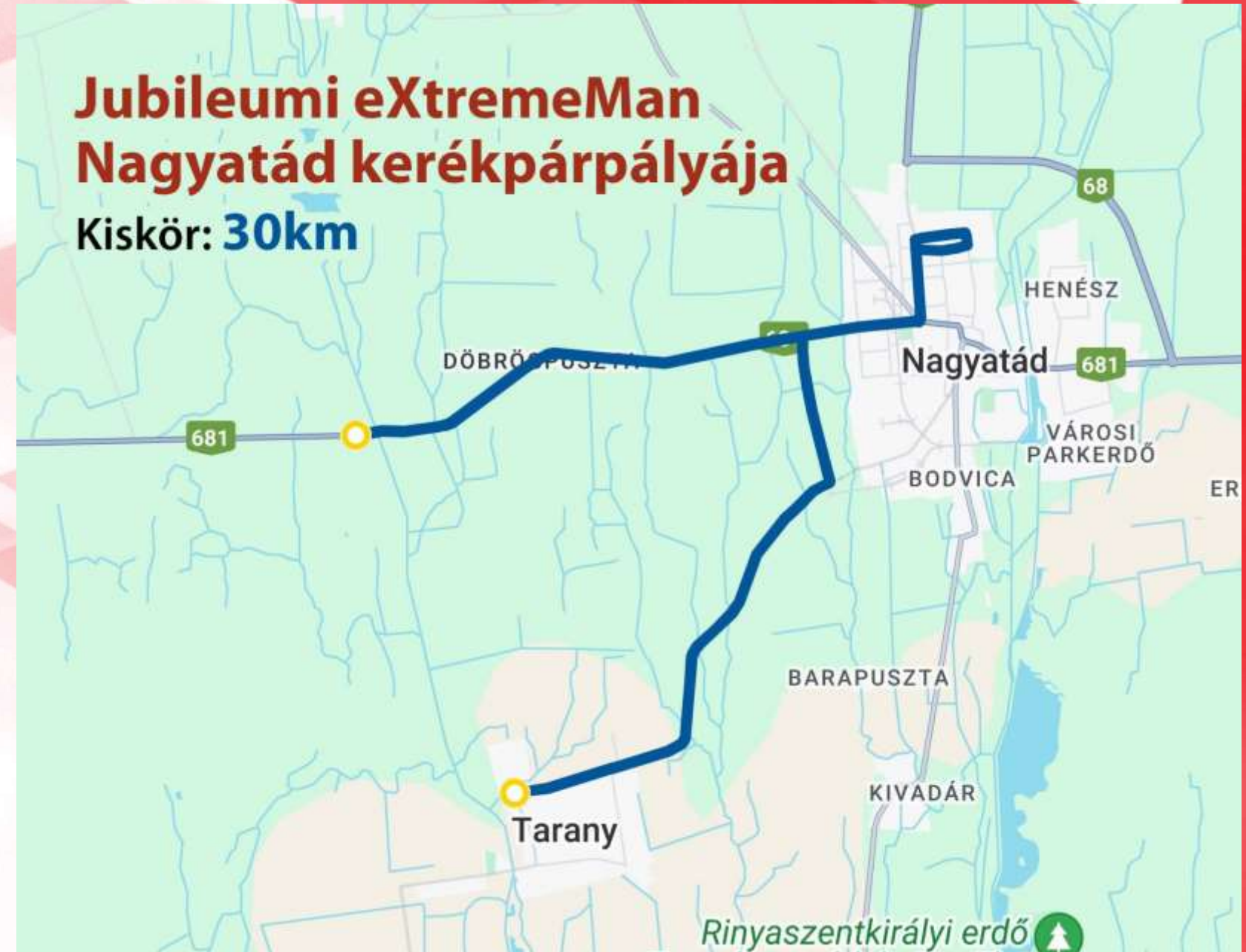
Gyékényes bányató – Porrogszentkirály – Csurgó – Berzence - Somogyudvarhely (fordító) - Berzence - 681-es úton - Nagyatád - taranyi átkötő út - Tarany (fordító) - Nagyatád (eXtremeMan tér)

**A bevezető kb. 60 km-es szakaszon jó és közepes minőségű aszfalton TELJES PÁLYAZÁR mellett.
majd**

Az eXtremeMan tér - 681-es úton Hókamalom utáni fordító - taranyi átkötő út - Tarany 4 x 30km-es "kiskörökön" TELJES PÁLYAZÁR mellett, jó minőségű aszfalton.

Jubileumi eXtremeMan Nagyatád kerékpárpályája

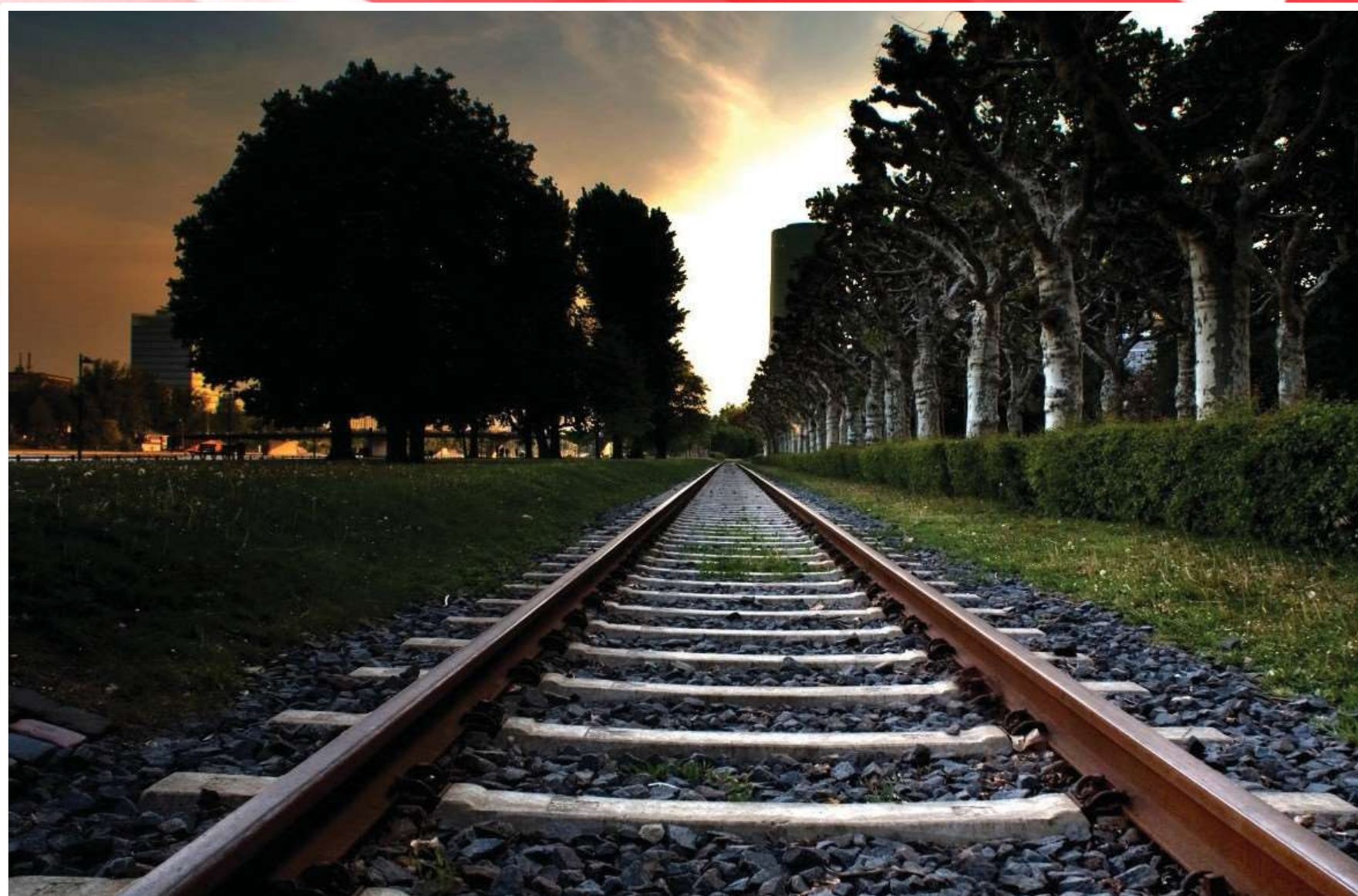
Kiskör: **30km**



➤ A bevezető kb. 60 km-es szakaszon teljes pályazár. A „kiskörökön” teljes pályazár zárással. A KRESZ szabályait be kell tartani!

➤ KERÉKPÁR

A pálya vasúti átjárókat keresztez,
időjövőírás lehetséges.
„I” jel a rajtszámon!



➤ **FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK**

Somogyudvarhelyi fordítóban kb. 25 km-nél, majd Nagyatádon a központi frissítőállomáson 60 km-nél, Ezt követően minden kör végén itt.

A FRISSÍTŐK SORRENDJE:

- kulacsban feladott High5 izotóniás ital (feltétele a ledobott kulacs)
- High5 energiaszelet
- felezett banán
- kulacsban feladott víz (feltétele a ledobott kulacs)



HIGH5
SPORTS NUTRITION

➤ **FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK**

Ügyeljünk környezetünkre!

A kulacsot csak a kijelölt helyen dobjátok le!

Csak ledobott kulacs után adunk újabb kulacsot!

Kérjük, hogy csak a frissítőállomások

közvetlen környezetében dobjátok el a

szemetet!

A „szemetelési zónáról”, annak szabályairól

az MTSZ szabálykönyve is rendelkezik.

A szemetelési zóna végét tábla jelzi!



➤ EGYÉNI FRISSÍTÉS

Egyéni frissítésre először 60 km-nél, majd minden kiskörben lesz lehetőség !

Ennek helye: A központi frissítőállomást követően a Kápolna utca **jobb oldalán, DE CSAK OTT!**

BALESETVÉDELMI OKOK MIATT EGYÉBB HELYEKEN TILOS !

Az egyéni frissítők feladásával a segítők nem akadályozhatják a gyorsabb kerékpárosok haladását.

A gyorsabb kerékpárosok az utca **bal oldali sávjában** haladnak, ebben a sávban **frissítőt felvenni TILOS!**

A szabály megszegése versenybírói intézkedést vonhat maga után.



➤ KERÉKPÁR

„Cut off time”

5:00 (CET - 12:30) a kerékpározás
kisköreinek megkezdéséhez

9:00 (CET - 16:30) a kerékpározás
negyedik (utolsó)

kiskörének megkezdéséhez

végül: 10:30 a futás megkezdéséhez
(CET - 18:00)

No drafting!

A szabályt megszegő versenyzőnek a versenybíró
kék lap felmutatásával jelzi a büntetést, **mely
után a következő Penalty Boxban 5 perces
időbüntetést kell letöltenie.**

A második kék lap felmutatásával a versenyző
a versenyből kizárásra kerül.

A „**Penalty Box**” - a kerékpáros köröket ellenőrző
chipszőnyeg előtt van kijelölve.



➤ FUTÁS: A 2022-BEN MEGISMERT PÁLYA NEM VÁLTOZIK!

Versenyközpont – Nagyatád
belvárosa – Szt. István Park –
Versenyközpont
5.250 m-es pályán 8 kör
(szintkülönbség: elhanyagolható)
– a futók minden körben áthaladnak a
Versenyközponton.
A futás forgalomtól teljesen zárt
pályán, jó minőségű aszfalton, ill.
műkövön van kijelölve.
A versenyző kísérete tilos.



- **A futópályán a „jobbra tarts” szabálya érvényes. Igyekeztek a pálya szélén futni!**

➤ **FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK**

1. VERSENYKÖZPONT

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred),
- l:am sótabletta (l:am corner)
- fél literes ásványvíz
- HIGH5 izogél

2. ATÁD ÁRUHÁZ MÖGÖTT (980 M)

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- fél literes ásványvíz
- keksz

3. SPORTCSARNOK ELŐTT (2.200 M)

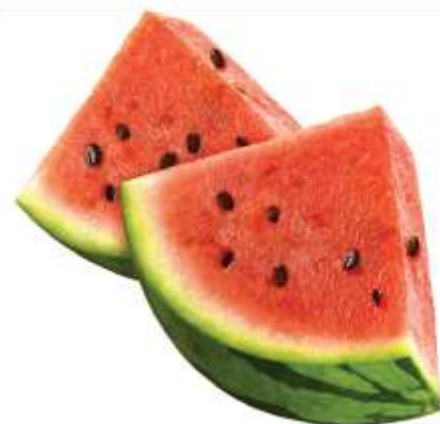
- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- Papír pohárban feladott Natur aqua ásványvíz
- Coca Cola

4. PARK HOTEL ELŐTT (4.000 M)

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- fél literes ásványvíz
- dinnyeszelet

Ügyeljünk környezetünkre!

Kérjük, hogy csak a frissítőállomások közvetlen környezetében dobjátok el a szemetet! A „szemetelési zónáról”, annak szabályairól az MTSZ szabálykönyve is rendelkezik



HIGH5
SPORTS NUTRITION

Coca-Cola

➤ EGYÉNI FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK

A Zrínyi utca teljes
hosszában van rá
lehetőség.

DE:

Az egyéni frissítéssel nem
akadályozzuk a többi
versenyző haladását !



➤ LIMITIDŐK A FUTÁSON

A futás megkezdéséhez: **10:30**

(CET 18:00)

Egyéni versenyzőknek és váltóknak
egyöntetűen

(az egyéni versenyóra alapján):

a 4. kört **12:35-nél**, (CET 20:05)

a 7. kört **14:40-nél**, (CET 22:10)

az utolsó kört pedig **15:40-nél**

(CET 23:10) meg kell kezdeni!

Pályazárás éjfélkor





**A körök számlálása
a futáson:
Egyéni felelősség!
+ eXtremeMan live adatai**

➤ VÁLTÓK/RELAYS



BEDEPÓZÁS

Just for fun váltók 6:00 – 7:15

Díjazott váltó 7:15 – 8:15

A versenyző kísérete tilos.

➤ **Úszás „check-in**

„Just for fun” váltók 7:02 – 7:10

Díjazott Váltó 7:35-től

**Vízben történő melegítésre
nincs lehetőség!**

RAJT /START

Just for fun váltó 7:20

Díjazott 8:50

➤ **A váltók úszásának NINCS limitideje.**

DE:

**Azon váltóknál, ahol a váltótag még
10:45-kor is a vízben van, a váltó
kerékpáros tagját egy tartalék
chippel 10:45-kor elindítjuk.**

A kerékpározásnál limit időn túlra csúszó váltóversenyzőket, azaz ha a váltó kerékpáros tagja nem tud elindulni 9:00 órakor (CET 16:30) az utolsó bringás körre **nem engedjük ki kerékpározni.**

DE a versenyóra állása szerint
10:30-kor (CET 18:00)

valamennyi még várakozó váltót (egy-egy tartalék chippel), közös rajttal elindítjuk a befejező maratonra.

10:30-kor (CET 18:00) újraindítás történik:
a még várakozó váltótagot egy tartalék chippel elindítjuk a maratonra.

Az újraindított váltók külön eredménylistán szerepelnek !

VÁLTÓHELYEK

ÚSZÁSRÓL-ÚSZÁSRA: az úszás rajthelyén,

ÚSZÁSRÓL- KERÉKPÁROZÁSRA: a gyékényesi kerékpáros DEPOBAN a kerékpárok mellett,

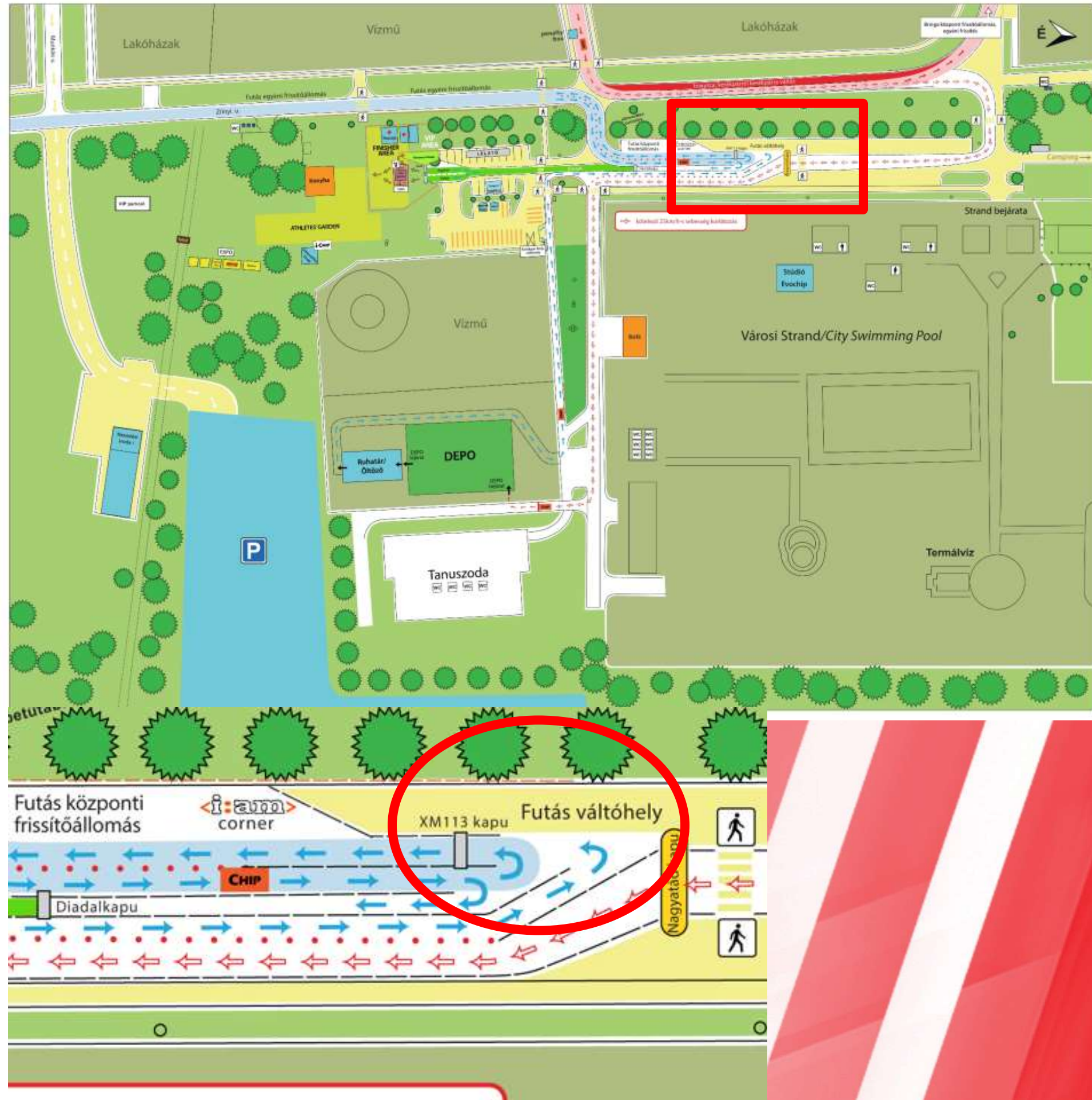
KERÉKPÁRRÓL - KERÉKPÁRRÁ
a versenyközpontban kijelölt „BOXUTCÁBAN” és csak ott!

KERÉKPÁRRÓL FUTÁSRA: az eXtremeMan tér sarkában kialakított váltóhelyen

FUTÁSRÓL - FUTÁSRA:
a Nagyatád kapu melletti váltóhelyen

Javasoljuk, hogy a csapattársak az utolsó váltóhelyről csatlakozzanak a befutóra.





➤ CÉL

Az egyéni versenyzők a jobb oldali, a váltók a bal oldali célkapuba futnak be.

Javasoljuk, hogy a váltótagok együtt fussanak be a célba.

A versenyt sikeresen teljesített egyéni versenyzők a célban a verseny egyedi érmeit kapják meg.

A verseny FINISHERES pólóit az egyéni versenyzők a nevezési csomagjukban kapják meg.

A célbaérést követően a FINISHERES areában BEFUTÓCSOMAGOT kapnak.

A váltóversenyt sikeresen teljesített versenyzők, a színpadon elhelyezett FOTÓFAL környezetében (a színpad mögötti sátorban) vehetik át a sikeres teljesítésért járó érmeiket.



➤ CÉLFOTÓ ETIKETT

Kérjük a célfotó etikettjét betartani! Csak úgy tudunk Rólatok megfelelő fotót készíteni és azt használni, ha jól láthatóan, elől viseltek a rajtszámot, a célfolyosóban a közvetlen előtted befutó egyéni versenyzőt vagy váltót nem hajrázod le és hagysz egy kis időt a fotó elkészítésére, a befutás után a lehetőségekhez képest gyorsan elhagyod a célterületet.



➤ **A célterületen csak az akkreditált média és a versenyzők tartózkodhatnak.**

A "köszönet rózsája," is megjár minden versenyzőnek.



➤ **VERSENY UTÁNI TEENDŐK ... AZAZ A „CHECK OUT”**

1. Maradjon rajtad a rajtszámod.
„Beazonosíthatóság” nélkül NEM vihetsz ki semmit
sem a DEPO területéről.

2. A BIKE, a RUN és az AFTER RACE feliratú
csomagjaidat a RUHATÁRBAN találod.

NYITÁS: 18:00.

Azonosítás rajtszám alapján.

3. A kerékpárod és a bukósisakod a depóban található.

NYITÁS: 18:00.

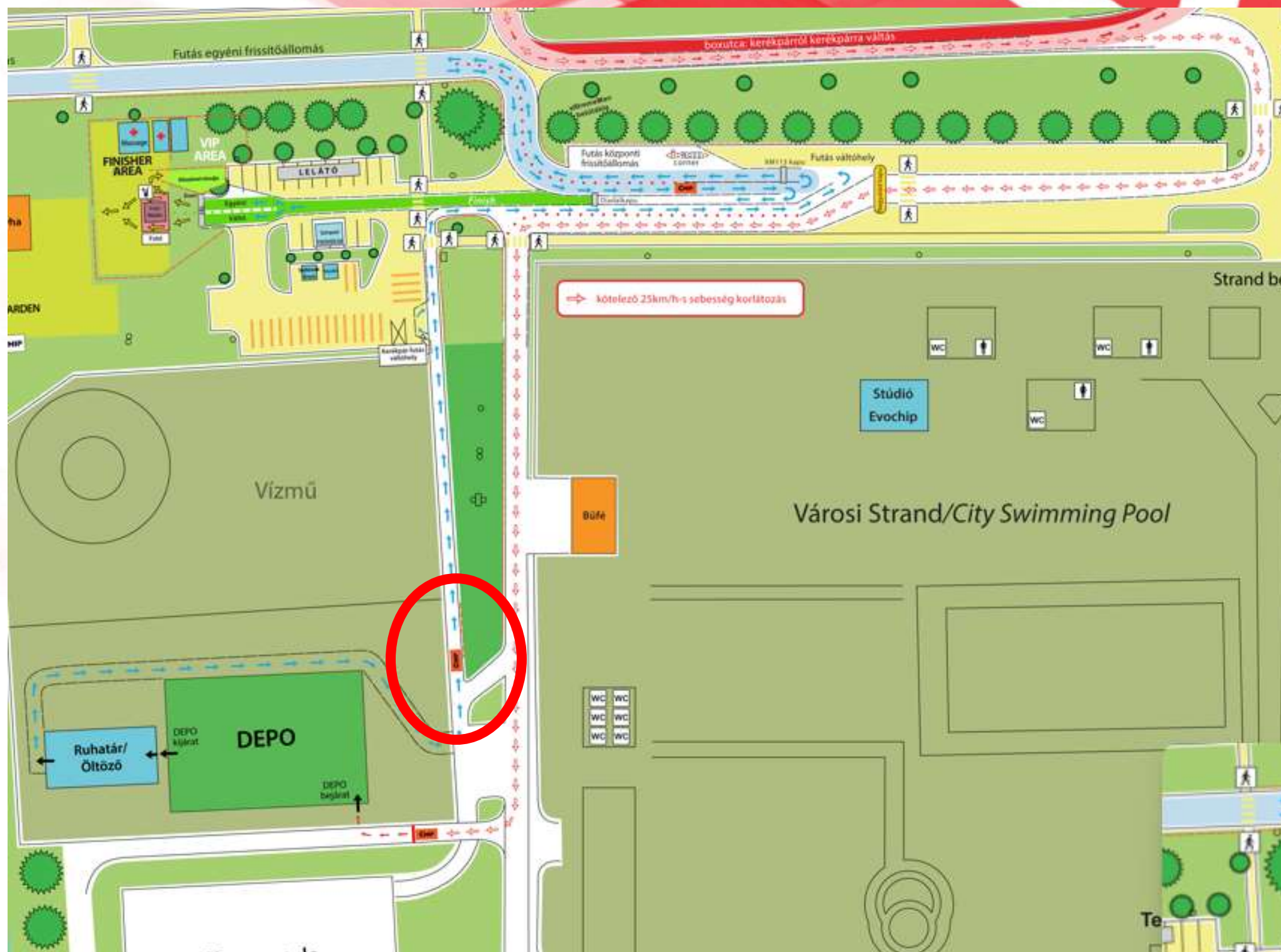
Azonosítás rajtszám alapján.

4. A versenyre bérbe kapott fehér chip (ha volt ilyen)
leadása az eXtremeMan shopban.

A 2.000 Ft kaució visszajár!

➤ **VERSENY UTÁNI
TEENDŐK, AZAZ
A „CHECK OUT”**

**A DEPO BE ILL.
KIJÁRATÁNÁL**



➤ A TALÁLT TÁRGYAK SORSA:

Azokat a tárgyakat, melyek valamilyen oknál fogva nem azonosíthatók rajtszám alapján, vagy talált tárgyak, a verseny napján a RUHATÁRBAN egy erre a célra elkülönített helyen fogjuk tárolni, majd a verseny után beszállítjuk a Városi Strandra, ahol az „5-ös öltözőbe” kerülnek.

A Városi Strand nyári szezonjának végén, a még az „5-ös öltözőben” levő tárgyakat nem őrizzük tovább.

➤ **JÓ VERSENYZÉST ÉS SIKERES CÉLBAÉRÉST KÍVÁNUNK!**

