

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

**> NYÍLT NEMZETKÖZI HOSSZÚTÁVÚ
TRIATLON BAJNOKSÁG
2026.08.09.
TECHNIKAI ÉRTEKEZLET**

AZ EXTREMAN SPORTSZERŰSÉGÉRE ÜGYELNEK

Földvári Róbert, vezető versenybíró
Nagy Alpár, 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

6000 - 6999 a Középtáv Variációk versenyén indulók

10400-10411 az eXtremeManQ127 versenyén indulók

1001-1100 az eXtremeMan Maraton Futófesztivál versenyzői

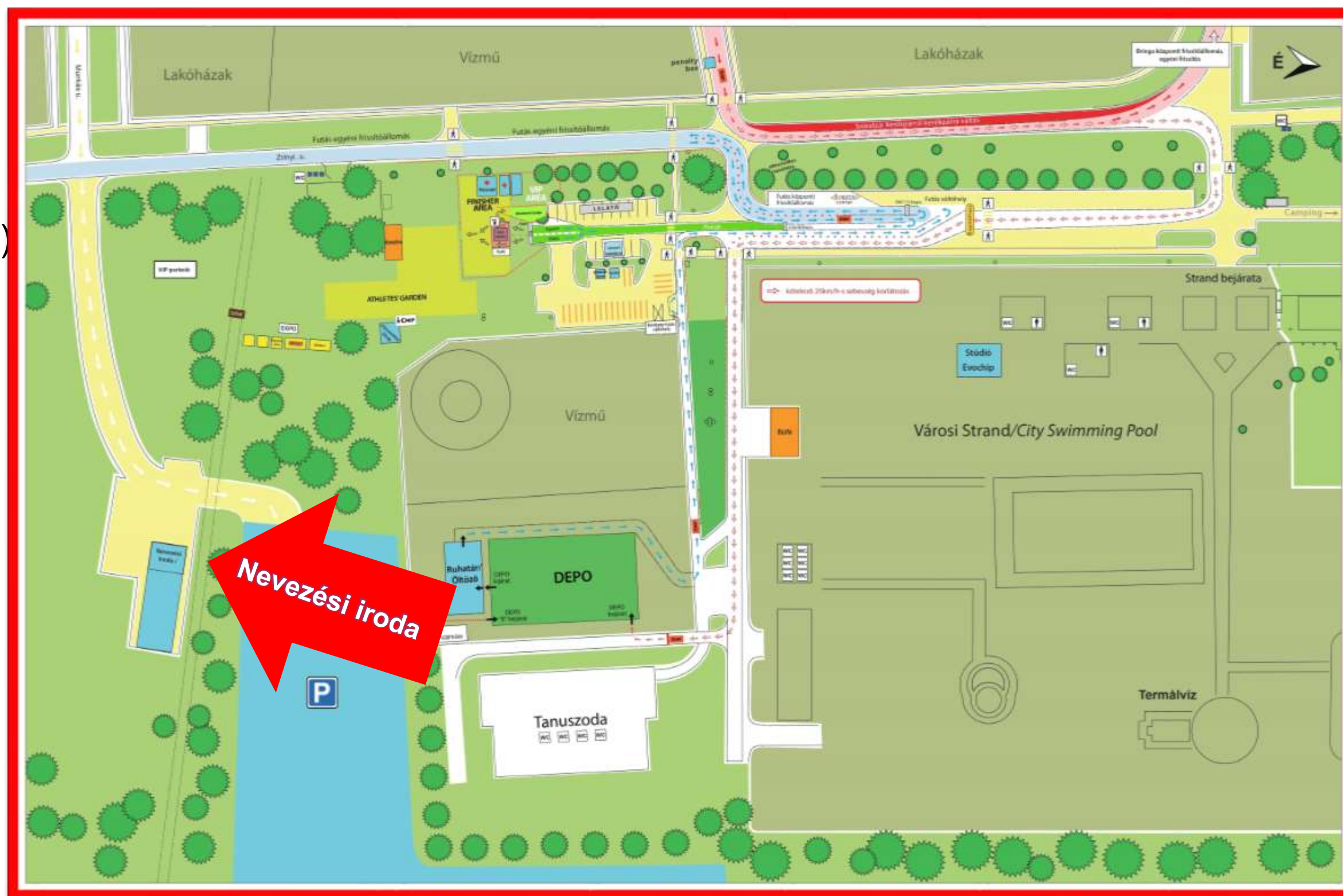
> VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

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 -HELYE IDŐPONTJA

augusztus 7. (péntek):
10:00 - 11:00
17:00-19:00

augusztus 8. (szombat)
8:00-20:00



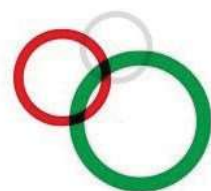
REGISZTRÁCIÓ I.

A regisztráció során elsőként a versenyző azonosítása történik meg.

Egy fényképes igazolvány bemutatása szükséges.
(személyi vagy jogosítvány vagy útlevelel)

Az eXtremeMan Nagyatád 2026 Országos Bajnokságán 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 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
- Finisher póló

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
- előzetes rendelés esetén Finisher póló

A karszalagot viselő versenyzők 2026. augusztus 9-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 használatának kaució díja: **2.000 Ft.**

A chip kauciójához , kérnénk, hogy egy **2000Ft-os
bankjegyet hozzatok!**

A váltók minden esetben fehér chippel indulnak,
2000Ft kauciót kérünk tőlük is.



➤ FUTÓFELSZERELÉSEK LEADÁSA

Időpont: 2026. augusztus 8.

(szombat) 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 ruhatárban.

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 Ruhatárban 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

Gyékényesen, 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.

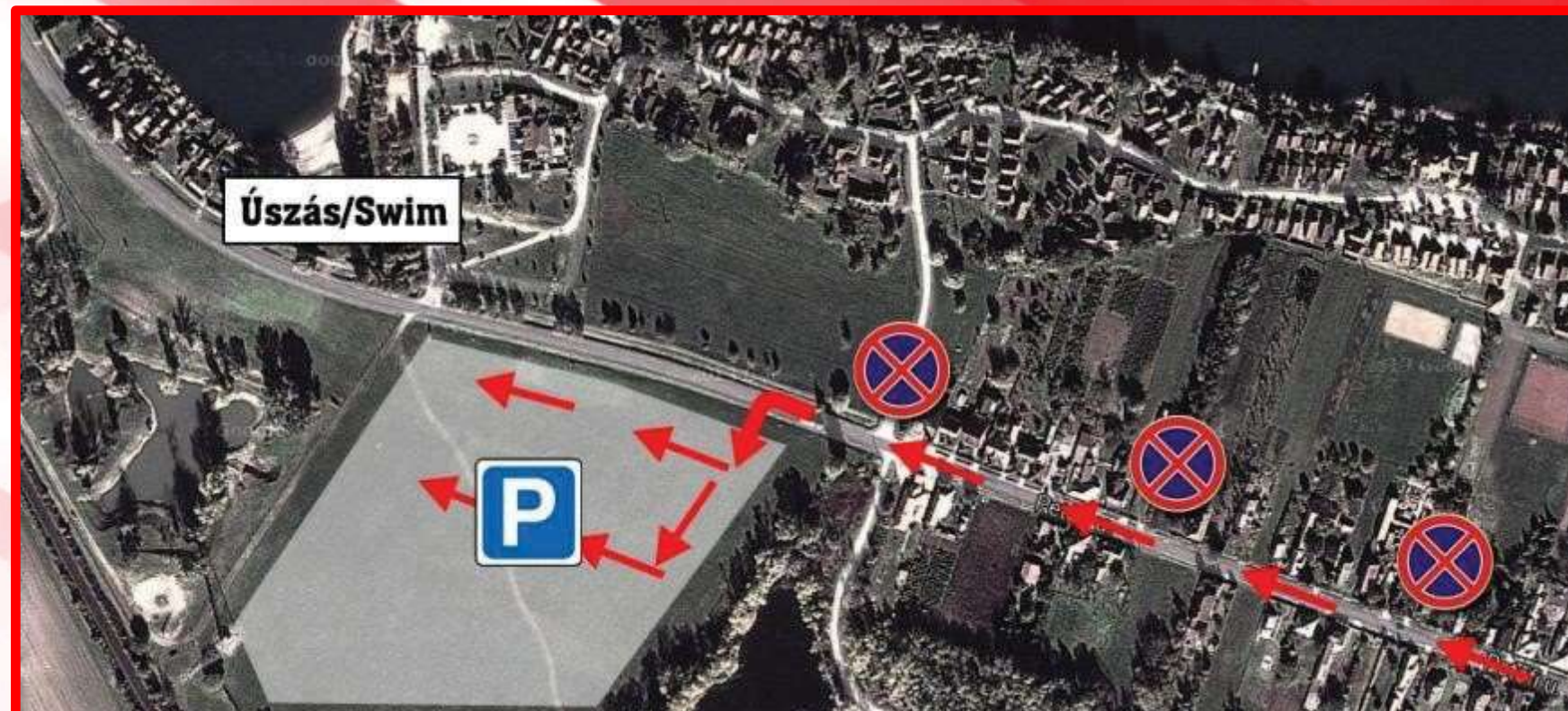


> VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

- ~~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, Q127,
„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, Q127,
„Just for fun” váltóverseny:
6:00-7:15

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



- Úszás check in:
Q127: 7:02 – 7:25
Egyéni: 7:02 – 7:25
Just for fun: 7:02 – 7:25
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
 - 7:31:40 egyéni OB és Q127 rajt – a rajtjel: dudaszó
 - 7:35 "Próbáld ki a triatlont Nagyatádon" mezőnye és a Meta-Inf eXtremeMan váltóverseny "just for fun" futamának versenyzői
 - 8:50 Meta-Inf eXtremeMan váltóverseny díjazott kategóriája
 - 9:25 az iBio - eXtremeMan Középtáv variációk
- 9:30 „Próbáld ki a triatlont Középtávon,, és az iBio eXtremeMan Középtáv variációk váltói

Amennyiben az időjárási feltételek indokolják, a rajtok időpontja változhat.

Neoprén 24 C fok alatti vízhőmérséklet 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



7:31:40 egyéni és Q127 rajt - a rajtjel:
dudaszó

7:35 Meta-Inf eXtremeMan váltóverseny
(Just for Fun”),
Próbáld ki a triatlont Nagyatádon
hosszútávon

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

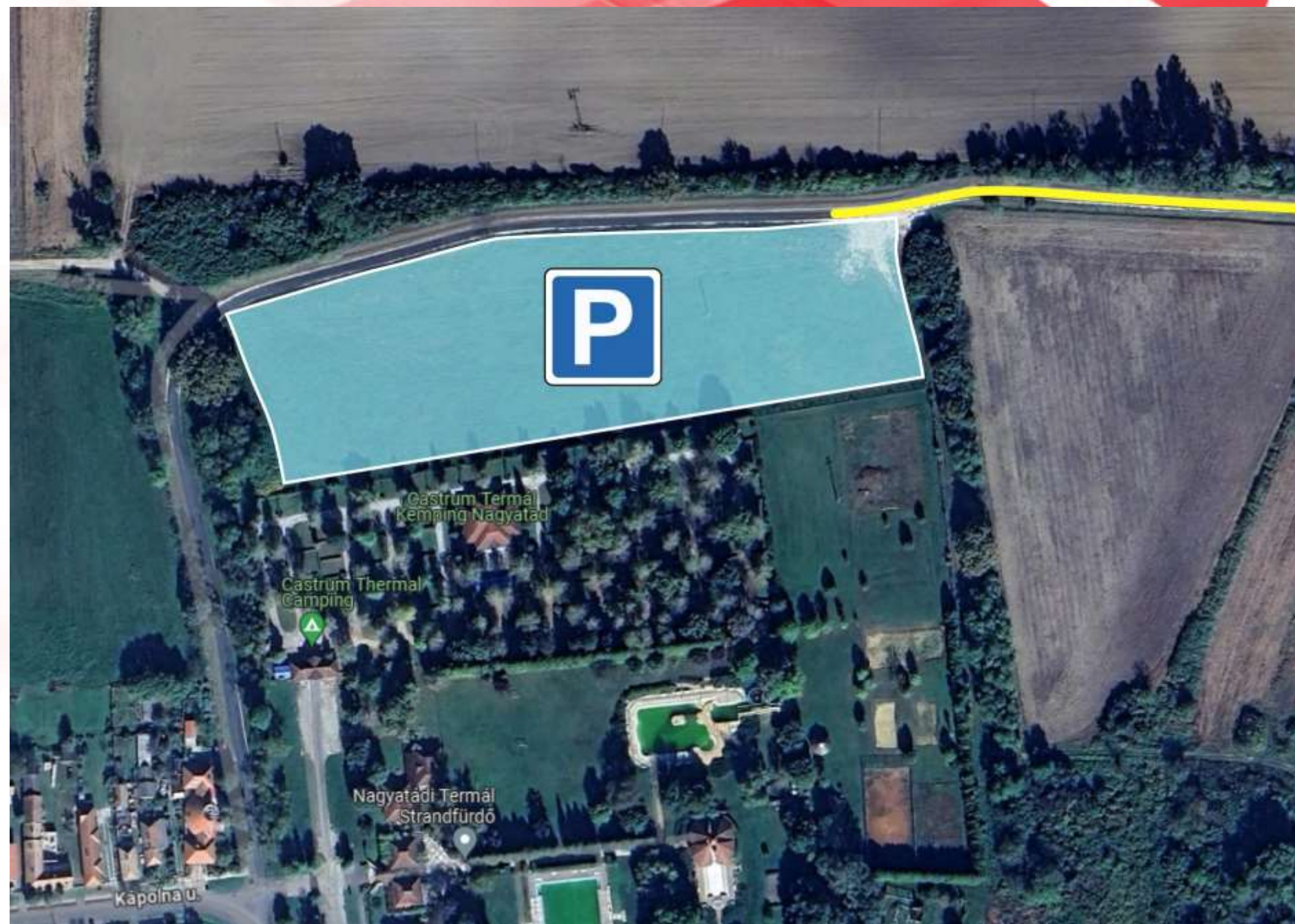
8:50 díjazott váltók rajt

9:25 Középtáv Variációk rajt

9:30 Középtáv Variációk váltóinak és a
próbáld ki a triatlont középtáv variációjának
rajtja

Nézők: Parkoló elhagyása 7:50-ig,
vagy 9:20 és 9:40 között, vagy 10:30 után

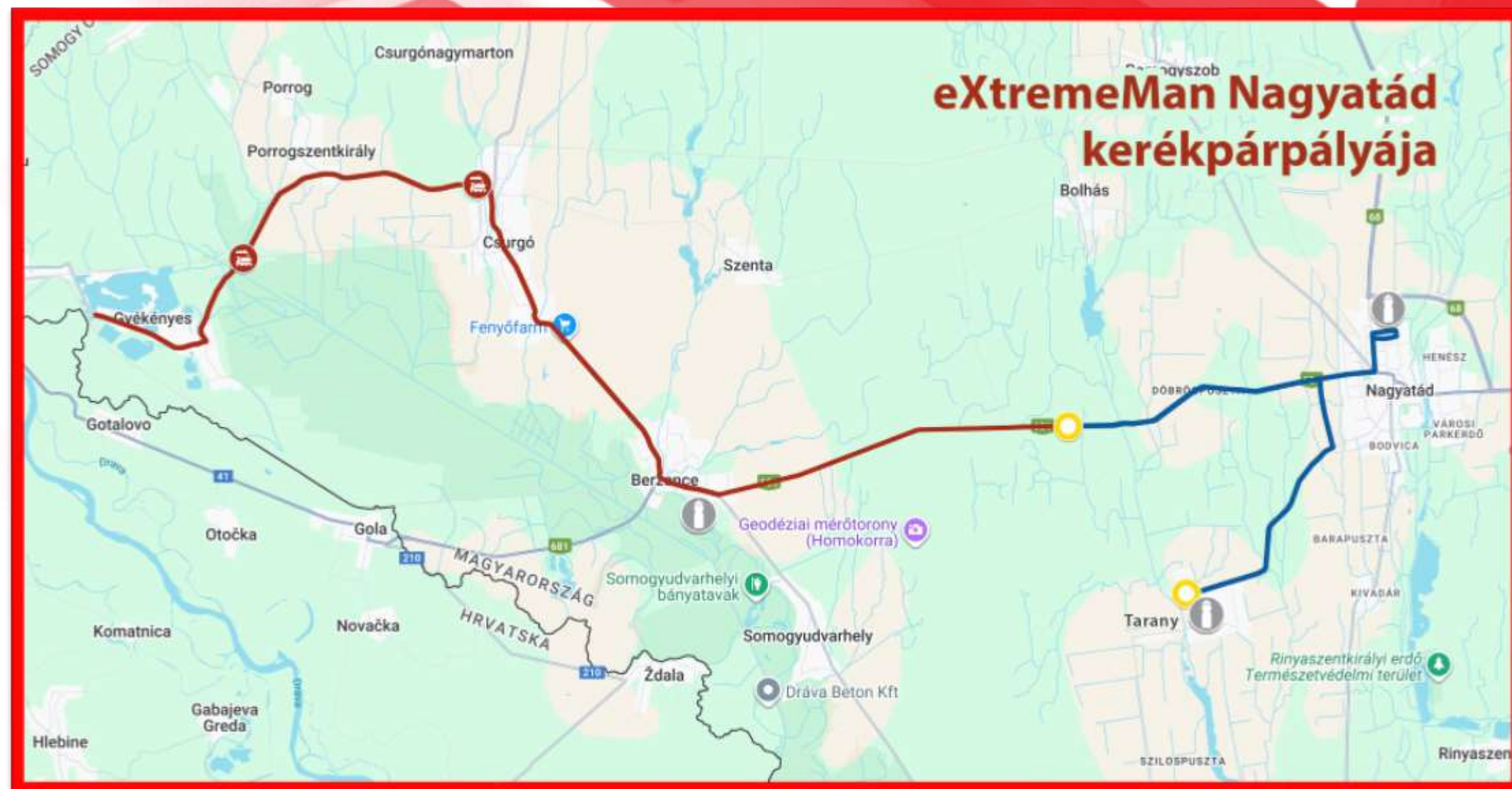
➤ Nagyatádon a kijelölt
(ajánlott) személy autó
parkoló:
a Camping mögötti
füves terület,
mely terület a 68-as
elkerülő út felől
egész nap szabadon
megközelíthető
Illetve elhagyható.



➤ AZ EXTREME MAN NAGYATÁD 2026 KERÉKPÁROS PÁLYÁJA

Bevezető szakasz

Gyékényes bányató –
Porrogszentkirály –
Csurgó (Csokonai domb) –
Berzence (Turul domb) a 681-es úton
- Nagyatád -
taranyi átkötő út –
Tarany (fordító) –
Nagyatád (eXtremeMan tér).
A bevezető kb. 52 km-es szakaszon jó
és közepes minőségű aszfalton
TELJES PÁLYAZÁR mellett.
Szintkülönbség: 280 m



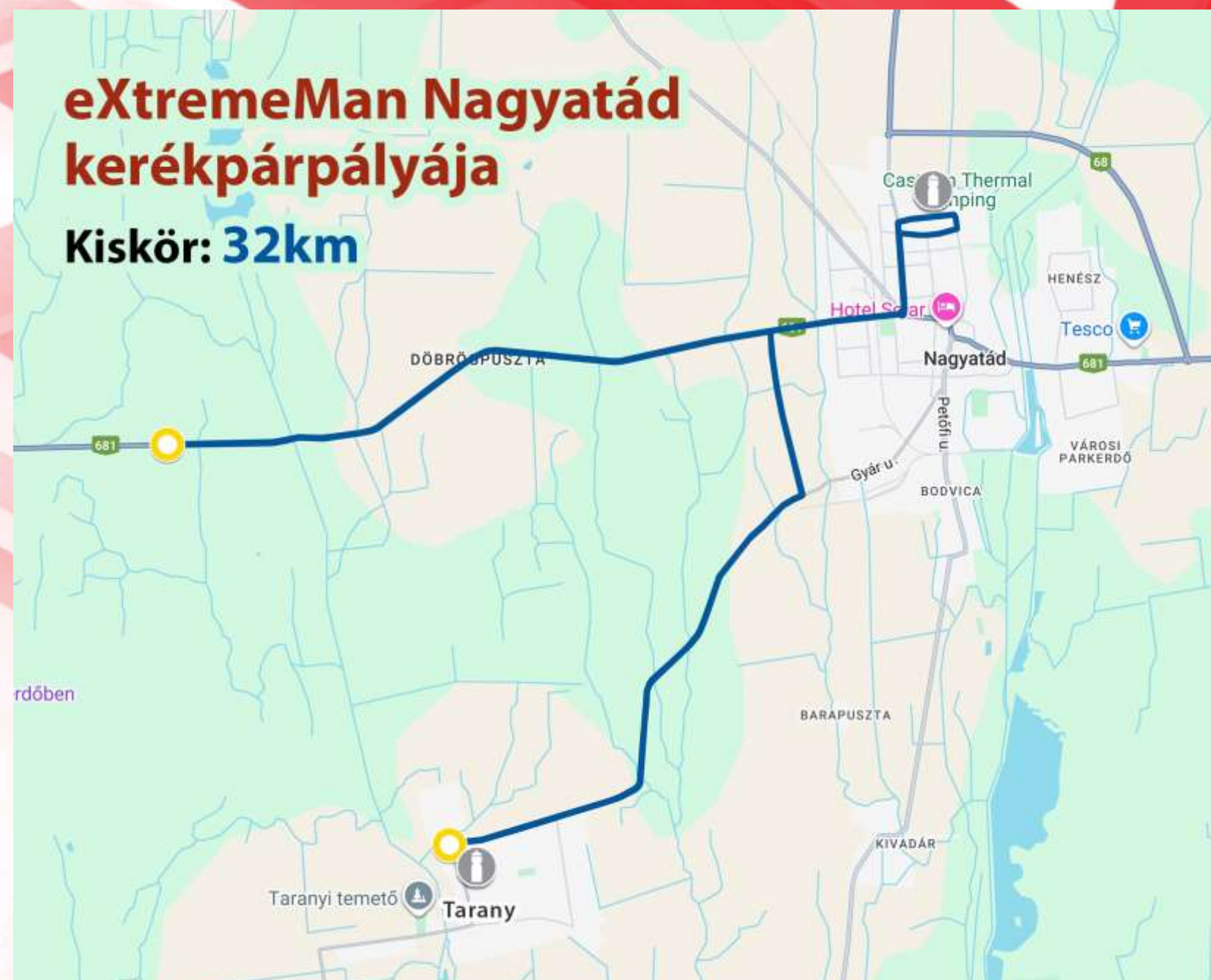
Kiskör

Miután a mezőny megérkezett az eXtremeMan térre 4db 32km-es "kiskör" következik: Az eXtremeMan tér - 681-es úton Hókamalom utáni fordító - taranyi átkötő út - Tarany 4 x 32km-es "kiskörökön" **TELJES PÁLYAZÁR** mellett, a 681-es úton közepes, a taranyi úton pedig kitűnő minőségű aszfalton.

Szintkülönbség: 240 m (4 x 60 m). A 180 km-es kerékpár Porrogszentkirály és Csurgó közötti 2,8 km-es szakaszán (a mezőny végén kerékpározó versenyzők) találkozhatnak a 9:20 - 9:40 között megnyitott parkolókból megérkező néhány autóval.

A KRESZ szabályait kérjük betartani !

➤ A bevezető kb, 52 km-es szakaszon teljes a pályazár. A „kiskörökön” is teljes pályazár van érvényben. A KRESZ szabályait be kell tartani!



> KERÉKPÁR

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



➤ **FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK**

- Berzencén, közvetlenül a Turul domb megmászása után kb. 21 km-nél
- Taranyban közvetlenül a fordító után kb. 42 km-nél (víz és banán)
- Nagyatádon a központi frissítőállomáson 52 km-nél és ezt követően minden kör végén ugyan itt.
- A taranyi fordítóban minden kiskörben víz és banán áll a versenyzők rendelkezésére

A FRISSÍTŐK SORRENDJE A KÖZPONTBAN:

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



➤ **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 52 km-nél, majd minden kiskörben lesz lehetőség !

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

BALESETVÉDELMI OKOK MIATT EGYÉB 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 3 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.



➤ A BRINGA VÉGÉN...

A kerékpározás végén, a leszállás előtti utolsó 500 méteren (az Alkotmány u. végén, a magasles előtti chip szőnyegtől a kerékpáros DEPO előtti leszálló szőnyegig)

a versenyzőnek kötelező betartania a max. 25km/s sebesség limitet, melyet a versenybírók ellenőrizni fognak.

Ha valaki az utolsó 500 m-t, 70 másodpercen belül teljesíti, a futóidejéhez 3 perces időbüntetést fog kapni.

A versenyző leszállás után maga helyezi el a kerékpárját a felszámozott kerékpáros DEPO-ba, majd az Öltözősátorban veszi fel a futófelszerelését.

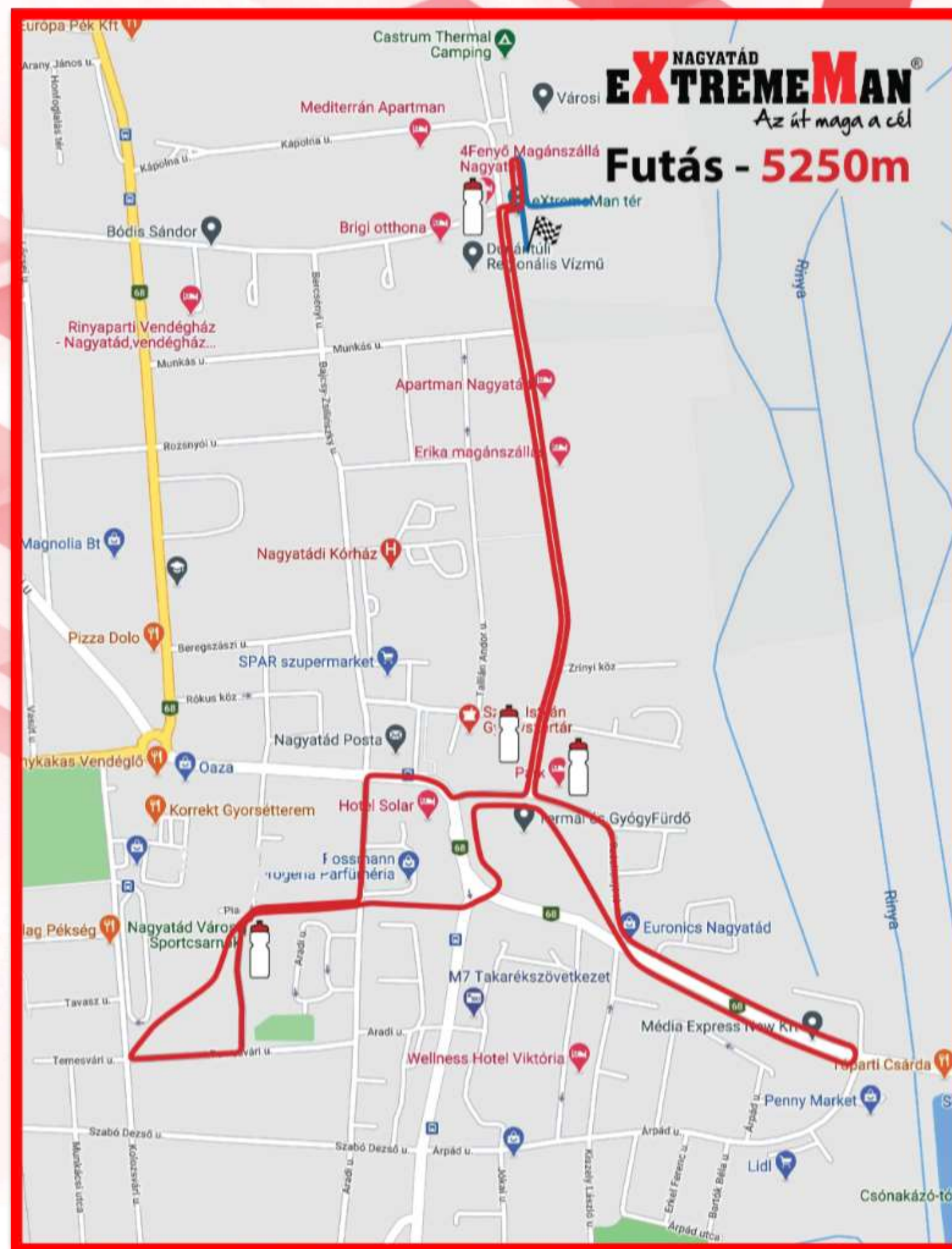
A DEPO-ban a kerékpáron csak a bukósisak és (becsatolva) a kerékpáros cipők maradhatnak.

A bringa elhelyezését követően a versenyző bemegy az ÖLTÖZŐ SÁTORBA, és ott találja meg a RUN feliratú szatyrát, ahol előző nap elhelyezte azt.



FUTÁS

**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. Igyekezzenek a pálya szélén futni!**

> FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK

1. VERSENYKÖZPONT

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred),
- I:am sótabletta (I:am corner)
- HIGH5 izogél
- Víz és High5 izotóniás ital papírpoharakban

2. ATÁD ÁRUHÁZ MÖGÖTT (980 M)

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- Keksz
- Víz és High5 izotóniás ital papírpoharakban

3. SPORTCSARNOK ELŐTT (2.200 M)

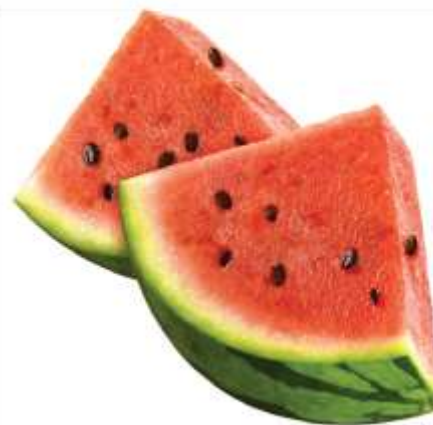
- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- Víz papírpoharakban
- Coca Cola

4. PARK HOTEL ELŐTT (4.000 M)

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- Víz papírpoharakban
- 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**



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 – 7:25

Díjazott Váltó 7:35-től

**Vízben történő melegítésre
nincs lehetőség!**

RAJT /START

Just for fun váltó 7:35

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 - KERÉKPÁRRA

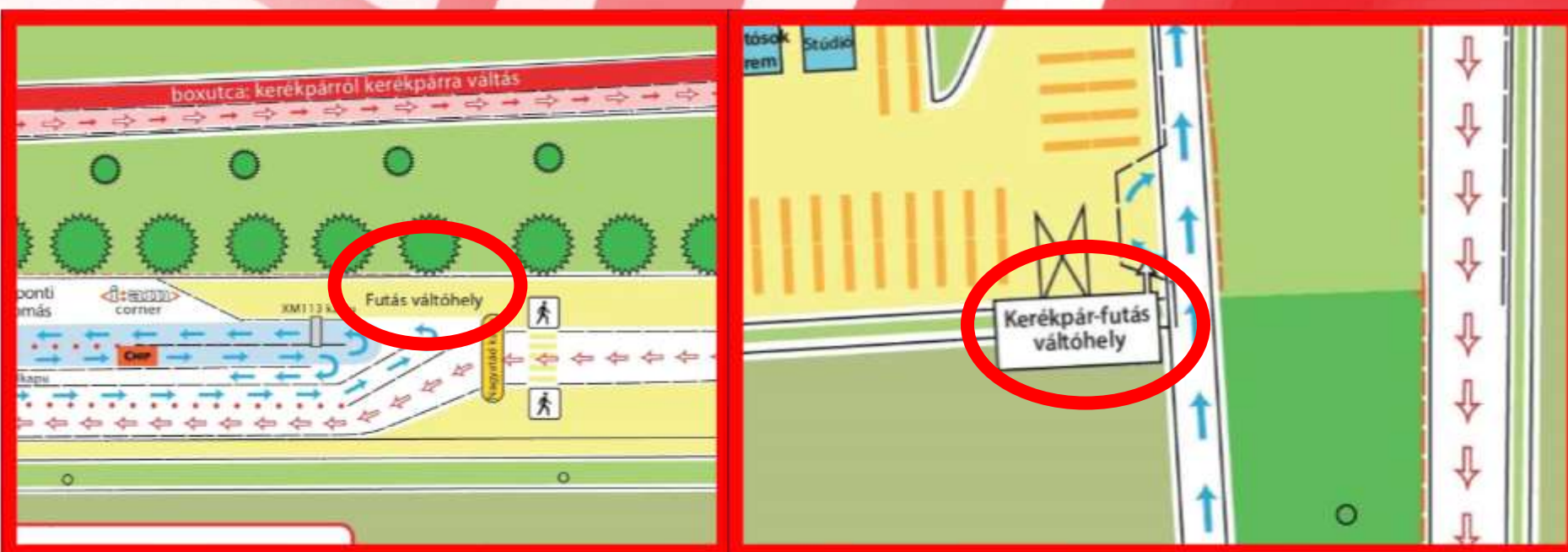
a versenyközpotban kijelölt „BOXUTCÁBAN” és csak ott!

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 FINISHERS pólóit az egyéni versenyzők a nevezési csomagjukban kapják meg.

A célbaérést követően a FINISHERS areában BEFUTÓCSOMAGOT kapnak.

A váltóversenyt sikeresen teljesített versenyzők, a színpad mögötti FOTÓFAL környezetében vehetik át a sikeres teljesítésért járó érmeket.



➤ CÉLFOTÓ ETIKETT

Kérjük a célfotó etikettjét betartani! Csak úgy tudunk Rólatok megfelelő fotót készíteni és azt használni, ha jól láthatóan, elől viselitek 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 minél előbb igénybe veszed a Finisher area területét.



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

A "köszönet rózsája", is megjár minden versenyzőnek.



➤ **VERSENY UTÁNI TEENDŐK ... AZAZ A „CHECK OUT” a hosszútávú versenyzők számára**

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.

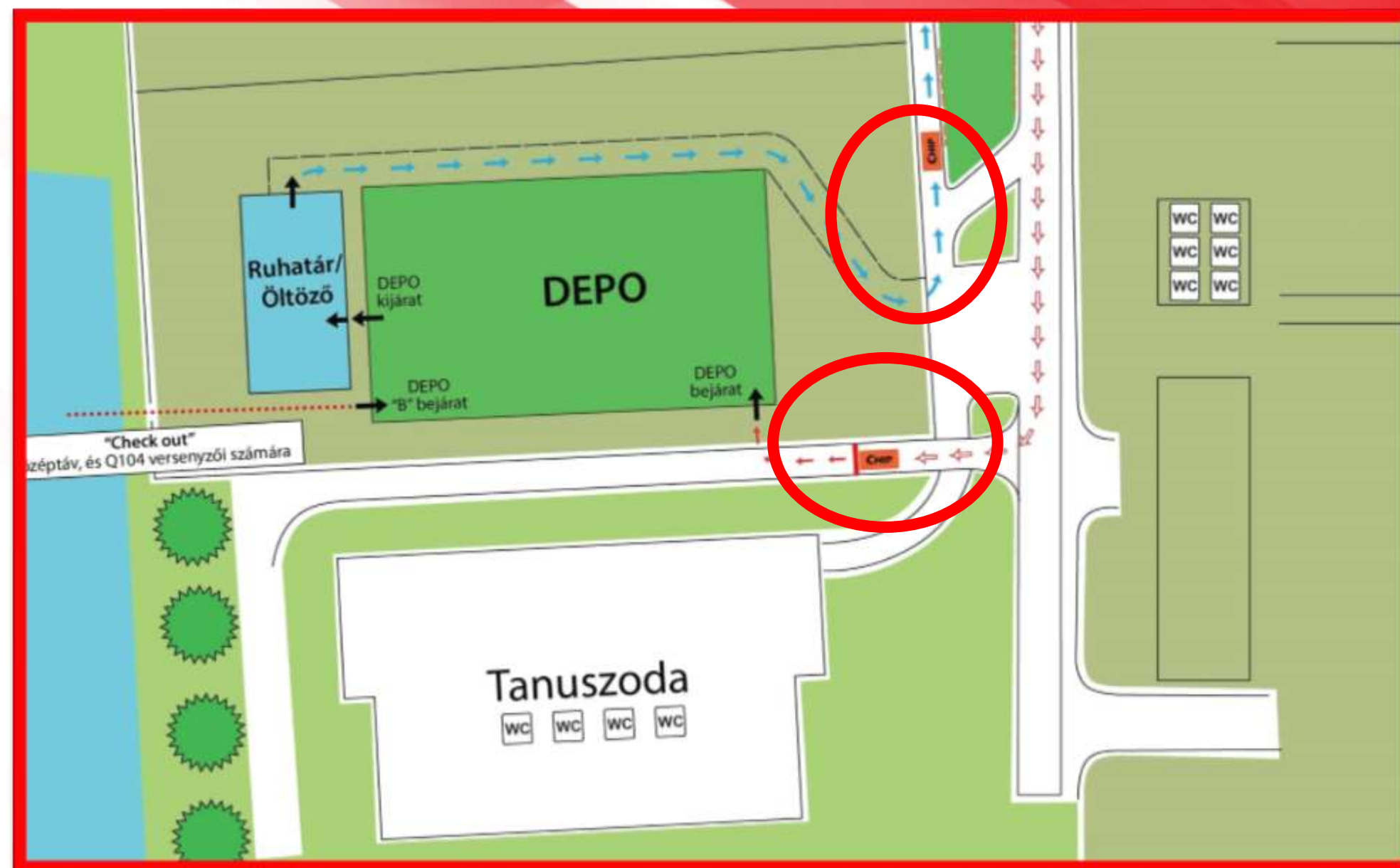
NYITÁS: 18:00.

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!

