



Nemzeti
Sportfejlesztési és
Módszertani Intézet



Magyar
Triatlon



EXTREME MAN 113 Balatonszemes *Az út maga a cél*

eXtremeMan113

Balatonszemes 2026

Középtávú Triatlon és Sportfesztivál

Próbáld ki a triatlont távok- kezdőtől a középtávig

Versenykiírása

A verseny célja:

A "Készülj velünk az ironmanre" program szerves részeként felkészülési verseny biztosítása az eXtremeMan Nagyatád leendő résztvevőinek.

A triatlon sportág (úszás, kerékpár, futás) elsajátítása, versenyen kipróbálása.

Balatonszemes bemutatása sport tevékenységeken keresztül.

Időpont:

2026. május 31. (vasárnap)

A verseny rendezője: az eXtremeMan Kft. (extrememan@extrememan.hu)
és a Nagyatádi Triatlon SE valamint a Kaposvári Sportegyesület társrendezésével

Szervezőbizottság elnöke: Dr. Herr Gyula

Versenyigazgató: Péter Zsófia

Számítógépes adatfeldolgozás: eVoChip Hungary Kft.

Technikai felügyelő: Molnár Jenő

Vezető versenybíró: Borza Gyula

Műsorvezető: Péter Attila és Herr Dávid

A verseny távja:

eXtremeMan113 Balatonszemes

113 km, féltávú verseny

Úszás: 1,9 km; Kerékpározás: 90 km; Futás: 21 km

“Próbáld ki a triatlont” távok: eXtremeMan16

“Kezd el”: 1 kör úszás, 1 kör bringa, 1 kör futás (1+1+1)

Úszás: 580 m Kerékpározás: 12,75 km; Futás: 2,6 km

“Haladóknak” : eXtremeMan47

1 kör úszás, 3 kör bringa, 3 kör futás (1+3+3)

Úszás: 580 m Kerékpározás: 38,25 km; Futás: 7,8 km

Csak futás: 2,6 km (helyszíni nevezés- 1.500 ft)

Rajt és cél:

Balatonszemes, Rózsa Park(<https://maps.app.goo.gl/qj555hemA9js1yRy7>)

Tervezett időrend:

május 31. (vasárnap)

8:00 - a Versenyiroda nyit a Versenyközpontban

Balatonszemes - Rózsa Park <https://maps.app.goo.gl/qj555hemA9js1yRy7>

Parkolási lehetőség, mosdók, öltözők: <https://maps.app.goo.gl/fU9v4z8mscmgxl88>
(P1 parkoló- térképen)

8:00 - 11:30 a versenyzők fogadása, rajtszámok átvétele, információ

9:00 - 10:45 a 1-es és 2-es depó nyitva valamennyi versenyző számára

10:55 - technikai tájékoztató, helyszíne: az 1-es DEPO a vízparton

11:10 - úszás check in

11:25 az eXtremeMan113- ranglista verseny Balatonszemes rajt

11:28 “Próbáld ki a triatlont” féltávú futamának és a VÁLTÓK rajtja

12:30-12:45 EXTRA depó nyitvatartás (a később rajthoz állók számára)

13:30 eXtremeMan kezdő és haladó távjainak rajtja

13:32 “Próbáld ki a triatlont” futamok rajtja

16:00-tól Fuss egy kört RAJT

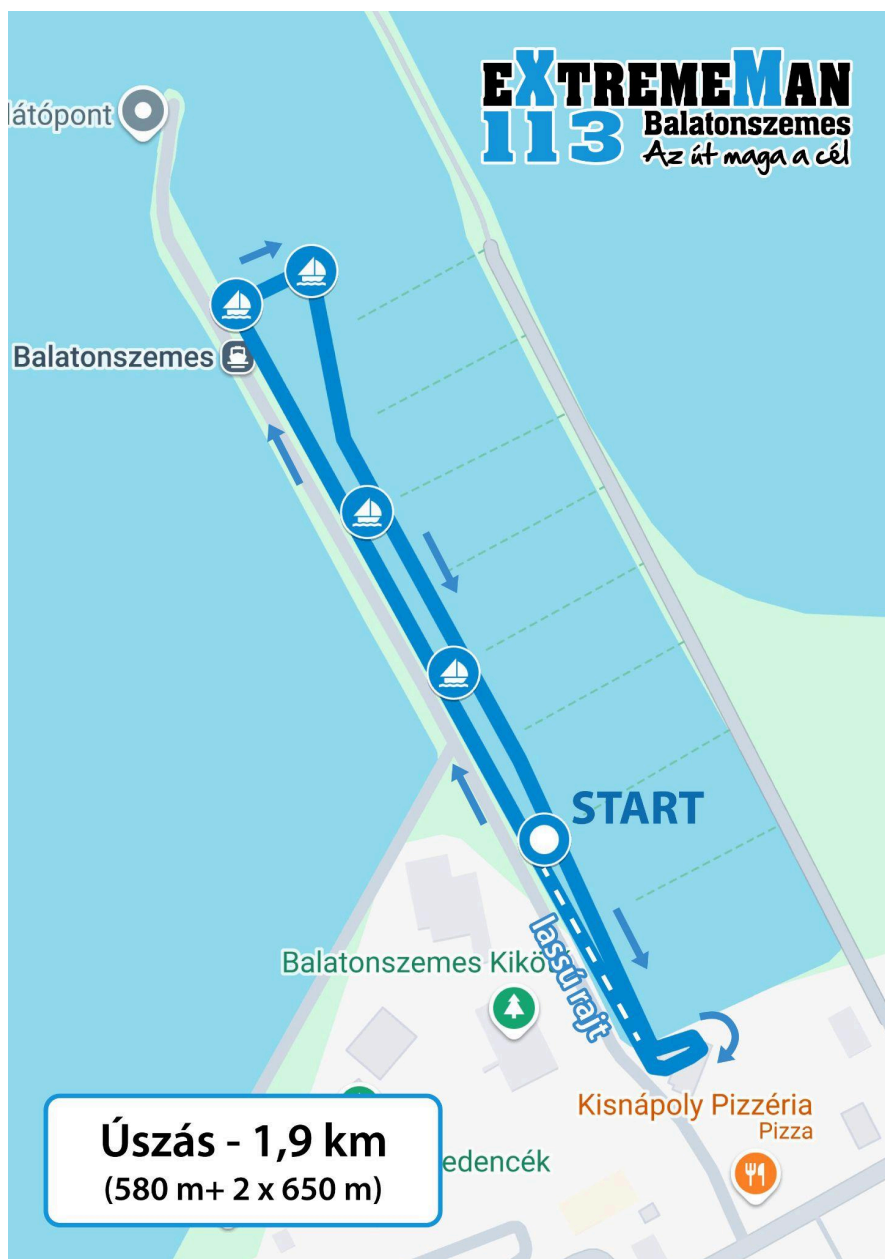
17:30 DEPO nyitás

17:00 órától eredményhirdetés a próbáld ki futamok

18:00 órától eredményhirdetés az eXtremeMan113 versenyzői számára

Útvonal:

Úszás a Balatonban, a hajó kikötőben



Az úszópályánk RAJTVONALA a második vendégmóló vonala !

Úszás után először a DEPO 1-ben van egy átöltözési lehetőség.

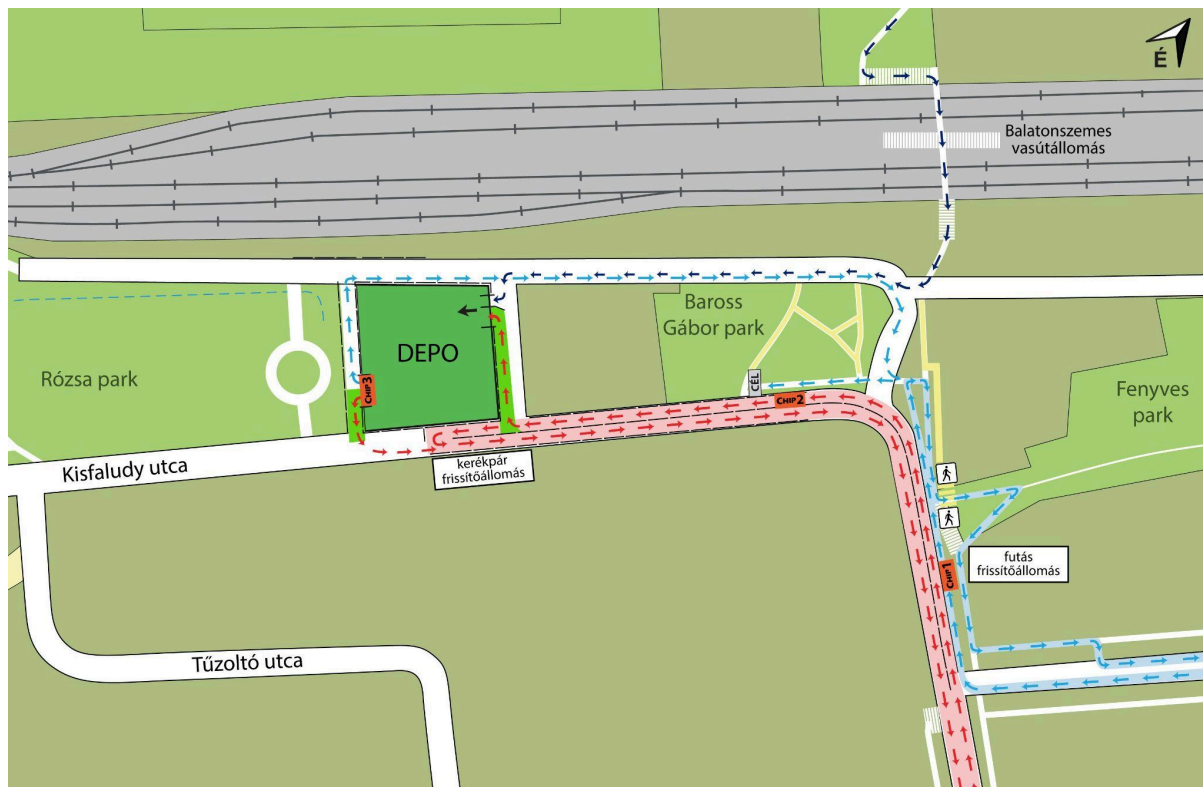
Ha át akarsz öltözni bringás ruhába, a BIKE feliratú szatyorba készítsd be a BRINGÁS ruházatodat esetleg egy kisebb törülközőt.

Javasoljuk, hogy tegyél be egy futócipőt is, melyet a DEPO-2-be történő átjutáshoz használsz.

A neoprénéd, az úszósapkád és az úszószemüveged ebbe a szatyorba kell beletenned, melyet a verseny végéig itt tárolhatsz.

A DEPO 1 - és DEPO 2 közötti távolság kb. 700m.

DEPO2- versenyközpont



90 km kerékpározás: Balatonszemes - Balatonőszöd - Balatonszárszó között

Rajt: Balatonszemes, Rózsa park.



A versenypálya hét 12,75 km-es kör teljesítéséből áll.

Útvonal:

(DEPO Rózsapark) - Kisfaludy utca - Szabadság utca - 7-es út- körforgalom - autópálya felhajtó előtti fordító - körforgalom - 7-es út - fordító - 7-es út - körforgalom - Szabadság utca - Kisfaludy u - Belső fordító / és vagy DEPO - Rózsapark.

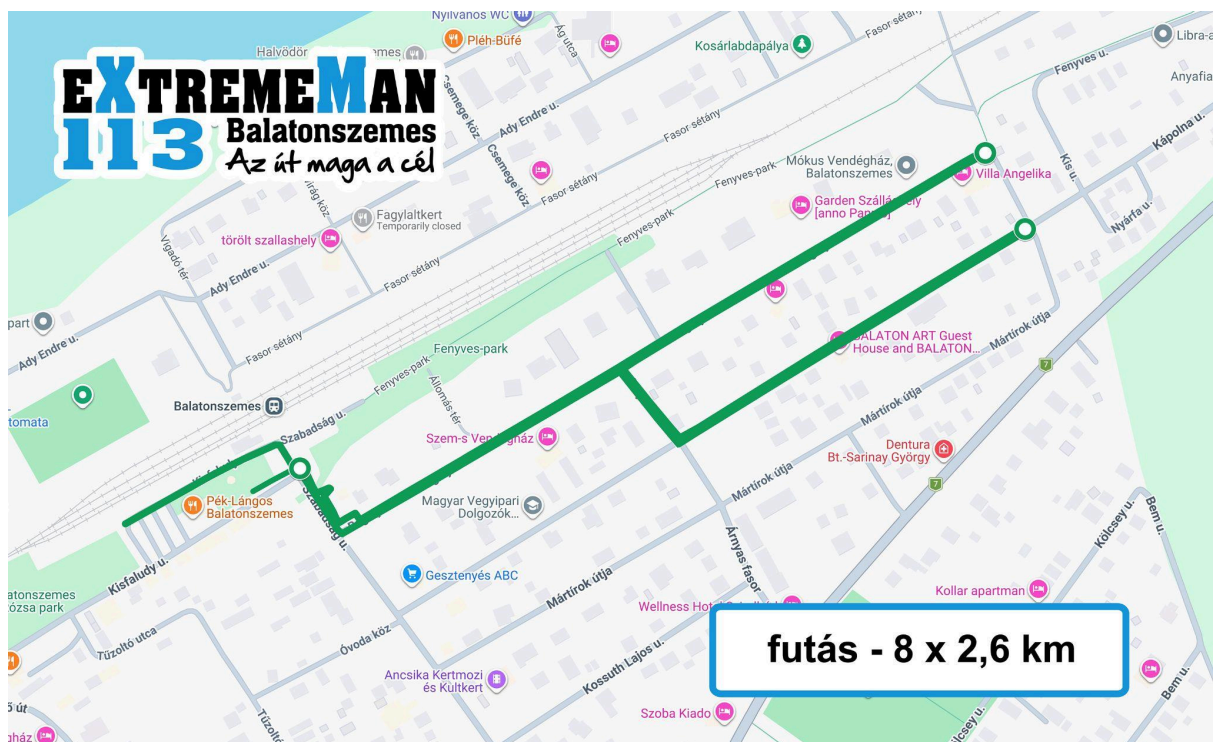
TELJES útlezárás mellett jó minőségű aszfalton.

A kerékpározás során a KRESZ szabályait is be kell tartani.

Szintkülönbség: körönként 72 m

A pályarajz térképe : <https://ridewithgps.com/routes/54689498>

21 km futás: Balatonszemesen – nyolc körben



Rajt: Balatonszemes, Rózsapark A versenypálya nyolc 2600 m-es kör teljesítéséből áll.

Útvonal: Rózsapark- Bagolyvár utca (végén fordító)- Árnyas fasor- Petőfi utca (fordító)- Bagolyvár utca - Sóhajok hídja- Szabadság utca- Rózsapark

Szintkülönbség: körönként 29 m

A pályarajz térképe : <https://ridewithgps.com/routes/54689620>

Limitidő:

Kerékpározás megkezdésének ideje : 90 perc (CET: 12:50),
- a kerékpározás 7. körét a versenyóra állása szerint 4:50:00-ig (CET: 16:15) meg kell kezdeni.

A futás megkezdéséhez 5:30:00 (CET: 16:55),
- a futás 8. körének megkezdéséhez 7:50:00 (CET : 19:15),
- a célba érkezéshez : 8:10:00 (CET :19:35) a szintidő.

A "Próbáld ki a triatlont" (1+1+1 és 1+3+3) versenytávokon nincs szintidő !

Részvevők:

Az eXtremeMan113 Balatonszemes versenyén és a próbáld ki a triatlont haladó versenyszámban csak 18 év és idősebb versenyzők indulhatnak.

A próbáld ki a triatlont kezdő versenyszámban 16 év és idősebb versenyzők indulhatnak.

Kategóriák:

Egyéni felnőtt, szenior, veterán

rövidebb távokon abszolút férfi, női 1-3

futáson és a Próbáld ki a triatlont versenyzőinek nincsen

Nevezés:

A versenyeken a nevezési díj tartalmazza mindazokat a szolgáltatásokat, melyet mindenkinek javasolunk igénybe venni a verseny során (ezek egy része kötelező is a szabályos versenyzéshez): a rajtszámot, a chipet, az etiketteket, a frissítőállomások szolgáltatásait, a célban kapott érmet és befutó csomagot (az azonnali frissítéshez), szükség esetén az Eü. ellátást.

Választhatsz kiegészítő termékeket és nevezhetsz ezzel egyidejűleg más versenyekre is nagy kedvezménnyel. Kiegészítő termékeink csak a jövőben jelennek meg a listán (pl. kulacs, úszósapka).

A nevezési űrlap bal felső sarkában részletes információval szolgálunk a nevezési és a lemondási díjról. A jobb felső részen az aktuális nevezési díjról és a választott kiegészítő termékek áráról, az elérhető kedvezményekről és a folyószámla egyenleg esetleges felhasználásáról tájékoztatunk. Így alakul ki a fizetendő összeg. Ha valamely kedvezményt nem találsz, akkor még fizetés előtt járj utána az okának. Utólag sajnos nem tudunk módosítani.

A nevezési díjat csak bankkártyával lehet rendezni. A képernyő utasításait követve válik sikeressé a nevezés.

Sikertelen nevezés esetén egyszerűen meg kell ismételni a nevezést. A korábbi sikertelen nevezéssel nincs további teendő. (Sikertelen lesz a fizetés, ha a vissza gombra kattintunk, ha idő előtt becsukjuk a böngészőt, ha nem megfelelő kártyával próbálunk fizetni vagy nincs elegendő fedezet a kártyán.)

A **nevezési listába** csak a sikeres nevezések kerülnek, a sikertelen nevezésekkel nincs további teendő.

A **Home** felület a felhasználónévre kattintva a lenyíló listából érhető el. Itt táblázatban található meg az egyes versenynevezéseid (bal oldali oszlop) és az azokhoz kapcsolódó termékek nevét és darabszámát (jobb oldali oszlop) a rendelési azonosítókkal együtt. A jobb oldali oszlopban szereplő versenyek olyan versenyek, melyeket egy másik verseny nevezéséhez kapcsolódóan, kedvezményesen vásároltál. Zöld pipa jelzi a sikeres nevezéseket, termékvásárlásokat, piros vonal és áthúzás jelöli a sikertelen vagy lemondott tételeket.

A leadott rendelések a **Rendeléseim** részen tekinthetők át részletesen. A zöld szín jelzi a sikeres rendeléseket.

Ha benevezel egy versenyre és ugyanazon rendelésen belül nevezel kedvezményes áron egy vagy több másik versenyre is, illetve egyéb kiegészítő terméket vásárolsz, akkor ezeket egy rendelésként, a fő verseny (alapnevezés) neve alatt rögzítjük. Az ablak bal alsó sarkában található a rendelési azonosító. Az ablakra kattintva láthatóvá válnak a tranzakció tételei is. **Már a nevezés során érdemes tudni róla, hogy lemondás csak az alapnevezés ablakából indítható és azzal együtt minden kapcsolódó termék és kapcsolódó versenynevezés lemondásra kerül.** Az itt feltüntetett lemondási díj a teljes lemondásra vonatkozik.

Bármely versenyhez, melyre korábban beneveztél, tudsz később is kiegészítő terméket, akár kedvezményes díjú egyéb versenynevezést vásárolni. Csak kattints a Nevezés részen az adott versenyre és válassz a termékek közül. A rendszer felismeri, hogy az adott versenyre már neveztél, így a nevezési díjat nem számolja fel külön, csak azt a terméket, amit bejelölsz. Sikeres rendelés esetén a Rendeléseim részen egy újabb zöld ablak jelenik meg. Neve Rendelés kiegészítés lesz és a közepén található kék gomb mutatja, melyik fő rendeléshez (alapnevezéshez) kapcsolódik. A Rendelés kiegészítés külön nem mondható le.

Lemondás:

A nevezések lemondásának határidejét, annak kezelési költségét az egyes versenyek nevezési lapján feltüntetjük, nevezést követően megtekinthetők a Rendeléseim részen.

Lemondás esetén 2 lehetőség közül lehet választani. Visszakérhető a nevezési díj vagy akár jóvá is írható a fiókban és a következő nevezéskor felhasználható. Ez utóbbi esetben kedvezőbb a kezelési költség.

A lemondáshoz a Rendeléseim fülön a megfelelő versenyt kiválasztva a választott lemondási opció gombra kell kattintani.

Figyelem! Lemondás esetén egy adott versenyhez kapcsolódó minden kiegészítő termék és vásárolt versenynevezés is törölődik, akár egy időben, akár később vásároltad. A feltüntetett lemondási díj a teljes lemondásra érvényes.

Sikeres lemondás esetén a Home felületen az adott tételek áthúzva szerepelnek.

A határidők lejártával nem tudjuk elfogadni a lemondásokat.

Nevezési határidő: 2026.05.24.

Próbáld ki a triatlont - versenyszámok (licenccel nem rendelkező sportolók)

1. Regisztrálj a következő oldalon: <https://triatlonadmin.hu/#/registration>
2. A szervezőktől a verseny előtti héten kapott lap kitöltése és a versenyirodában (a versenynapján, regisztrációkor) annak leadása
3. Közép- és hosszútávon egy hónapnál nem régebbi háziorvosi igazolás.

Időmérés: Chipes időmérés.

Frissítés:

Kerékpározás alatt kulacs csere. High5 termékeivel.
Futás alatt High5 gél, víz, és sótabletta.

Díjazás:

eXtremeMan113-on kategóriák szerint férfi/ női abszolút.

A rövidebb távokon férfi/ női abszolút

A váltók versenyében az 1-3 helyezett érem díjazásban részesül.

egyedi befutóérem, hűtőmágnes

Szabályzat:

Amennyiben a versenyző egészségi állapotát a verseny orvosai a verseny folytatására alkalmatlannak minősítik, úgy a versenyzőnek a vezető versenybíró felszólítására fel kell adnia a versenyt, és le kell adni a rajtszámát.

Az eXtremeMan113 Balatonszemes 2026. évi egyéni versenyén csak érvényes versenyengedéllyel lehet indulni.

A versenyen a Magyar Triatlon Szövetség hivatalos szabály könyvének rendelkezései minden versenyzőre, így a váltóban induló versenyzőkre is érvényesek.

[https://www.extrememan.hu/filekezelorendszer/dok/kozos/2026_Versenyszabalyzat_2026%20\(3\).pdf](https://www.extrememan.hu/filekezelorendszer/dok/kozos/2026_Versenyszabalyzat_2026%20(3).pdf)

A kerékpározás során bolyozás tilos! Az első (gyanúsnak minősített) esetben kék lapot mutat fel a versenybíró. Ez azt jelenti, hogy a versenyző köteles az adott kör végén a versenyközpontban kialakított "Penalty boxban" 2 perces büntetést eltölteni. A Penalty Box közvetlenül a körszámláló chipszőnyeg előtt található. Ez a versenyző saját felelőssége, a büntetés le nem töltése kizárást von maga után. Ha a második kék lap is felmutatásra kerül, akkor a versenyző kizárásra kerül.

Óvási díj: 20.000Ft.

Doppingellenőrzés várható.

Általános Résztvételi Szabályzat

Egyebek:

- Bármit kérdezni akarsz, írd egy e-mailt: zsofiapeter@extrememan.hu
- A verseny folyamán képeket, videókat készítünk, amit a verseny után felhasználunk.
- A változás jogát fenntartjuk!
- Gyere előző este, hogy kipihenten állj rajthoz. Segítünk tartalmas program szervezésében.
- A verseny előtt még összefoglaljuk a fontos tudnivalókat, hogy időben fel tudj készülni a verseny körülményeire és időrendjére.
- Felhívjuk a figyelmet arra, hogy családod vagy csapattársaid részére rövidebb távokat és futóversenyeket is kínálunk ezen a napon! Olvasd el a versenykiírásokat!