

Důležité informace před startem!

Za necelé 2 dny vypukne 15. ročník Mácháčského Pohodáře. Online přihlášky byly uzavřeny. Pokud jste přihlášení, ale nemáte zaplacené startovné, můžete přijet a zaplatit na místě cash (převodem už prosím neposílejte). Hlavní závod je vyprodán a dohlášky na místě nebudou možné!

Startovní listinu najdete zde: <https://irontime.cz/startovka2313/>

Program

- **Pátek 8.9. Warm-up party, bar Karolínka** (cca 300m od centra závodu) – zde se neformálně sejdeme a probereme zážitky z letošní sezóny. Od cca 21h do 22h vystoupí legendární kapela Divoký Astma 😊 Na baru lze koupit něco na zub jak v tuhé, tak v tekuté podobě.
- **Sobota 9.9. Mácháčský Pohodář, Kemp Preciosa.** První start předžáků v 9:20, hlavní závod pak ve 14:00. After party začíná v 19h a proběhne v Kempu Preciosa. K poslechu a tanci nám opět zahraje kapela Fuk a kromě tance a kamarádů se můžete těšit i na tradiční pivní štafety, které proběhnou okolo 22h 😊 Detailní časový program najdete na našem webu v propozicích.

Parkování na hlavní závod – DŮLEŽITÉ!!!

P1: Parkoviště u Myslivny, 2km od centra závodu! Zdarma. Odkaz na mapy: <https://mapy.cz/s/lapobakota>

P2: Parkoviště Kemp Borný, cca 1,5km do centra závodu. Zpoplatněno kempem Borný ve výši 70,-Kč/den. Odkaz na mapy: <https://mapy.cz/s/fesemarame>

Do centra závodu je to min. 1,5km a je nutné tam dojít pěšky nebo dojet na kole (doporučujeme kolo)! Přijďte proto s dostatečným časovým předstihem. Na věci doporučuji spíš batoh (+případně zámek na kolo). **Cca od 11h** autem dále k centru závodu pustíme jen ubytované a pořadatele. Důvodem je úzká příjezdová cesta, po které musíme umožnit hladký průjezd ZZS (snad nebude potřeba, ale náhoda je blbec).

Prezentace

Centrum závodu: <https://mapy.cz/s/lalavoveru>

Po příjezdu se běžte registrovat na váš závod. Předžáci se mohou prezentovat od 8:00 do 8:50, žáci a Super easy od 8:30 do 10:30 (mladší do 9:30) a hlavní závod prosíme až od 12:00 do 13:30. Doporučujeme naplánovat příjezd minimálně hodinu před vaším startem.

Dohlášky na místě budou probíhat **přes QR kód**, mějte prosím k dispozici mobilní telefon s daty. Dohlášky jsou možné jen pro dětský závod.

Startovní čísla a čip

Od krásných děvčat na prezentaci dostanete (kromě drobných dárků) čip, startovní číslo a nálepku na kolo a na helmu. Čip si rovnou dejte na jakýkoliv kotník (lehce nad kotník), startovní číslo stačí na běh a musí být vepředu. Nalepovací čísla jsou popsána, jedno je na kolo (sedlovka/rám) a druhé nalepíte zepředu na přilbu. Dětské kategorie mají jen číslo na běh. Číslo v cíli nevyhazujte, protože na něj dostanete nejdřív pivo/limo v cíli a pak také kolo v depu.

WC

V centru závodu najdete toalety ve velké bílé budově přes silnici (mimo tábor). Zároveň budou letos k dispozici dvě mobilní toalety od Johnny servis. Cestou z/na parkoviště pak lze využít toalety v Chatovém táboře Karolínka (cca 300m od centra).

Propozice

Podrobnější informace k závodu a časový harmonogram naleznete v sekci <http://www.triatlonmachac.cz/propozice/>. Letos jsme drobně upravili trať 7,5km okruhu kola. Určitě se nenechte ujít rozpravu před závodem, kde se dozvíte více.

Tratě Hlavní závod:

Plavání hlavního závodu proběhne v jednom okruhu a poplave se trojúhelník proti směru hodinových ručiček. Voda má cca 22st a neopreny budou zakázány.

Průběhy depem a průjezdy jsou pro všechny kategorie jednotné:



Cyklistika hlavního závodu doznala drobných změn. Nepojede se krátký prudký sjezd/výjezd nad Kempem Borný, zato okruh trochu prodlužujeme, aby měl 7,5km. Pojezdou se dvě kola. Po prvním okruhu se nevíždí do tábora, ale projíždí se kolem tábora po silnici rovnou zpátky do lesa do druhého okruhu. Až po absolvování druhého okruhu se odbočuje do branky tábora do depa. Jeden okruh měří 7,5km a jede se proti směru hodinových ručiček, značen bude červenými šipkami a červeno-bílou páskou.



Běžci vybíhají z depa směrem na pláž, tam se dají nově rovnou **vlevo** a pokračují po pláži směrem k zadní brance ven z tábora – tento úsek běžíte proti sobě, držte se prosím vpravo. **Při výběhu z depa má přednost závodník, který už je na trati běhu (dochází zde ke křížení!!!)**. Běh je značen žlutými šipkami a žluto-černou páskou. Okruh měří 2,5km, po absolvování prvního okruhu se za depem u žlutého stanu AUTHOR otočíte okolo kužele a vydáte se do druhého kola. Po absolvování druhého okruhu se na otočce vydáte doprava do cílové rovinky a do cíle. Okruhy si každý počítá sám. U otočky bude malá občerstvovačka s vodou.



Závody **staršího žactva a Super Easy** opět proběhnou na tratích hlavního závodu s výjimkou posledního sjezdu nad táborem, který budou tyto kategorie objíždět!

Předžáci a mladší žáci pak mají jednotné „dětské“ tratě (děti do 13ti let):

Plave se na oranžové bóje dle pokynů pořadatele.

Cyklistika se pojede na okruhu 1,5km, při průjezdu do dalších okruhů nevjíždíte do tábora. Teprve po absolvování posledního okruhu odbočíte do tábora do depa. Trať kola bude označena krepákem. Mladší předžactvo jede 1, starší předžactvo 2 a mladší žactvo pak 3 okruhy.



Běh bude probíhat na okruhu 0,5km, který vede za tábor na kužel a zpět. Začátek i konec kopíruje hlavní závod. Většinu trati běžíte proti sobě, **držte se prosím vpravo**. **Při výběhu z depa má přednost závodník, který už je na trati běhu (dochází zde ke křížení!)**. Trať běhu bude označena krepákem. Žáci opět běží 1 resp. 2 a nebo 3 okruhy dle kategorie.



Přidáváme pár rad pro začínající triatlonisty:

Po registraci a připevnění čísel a čipu běžte do depa, kde si najdete své místo. Zapamatujte si ho a zavěste kolo, připravte boty a helmu. Pak se ještě jednou podívejte, kde se vbíhá, vyjíždí, vjíždí a vybíhá z depa (klidně si na nečisto proběhněte). U kola si připravte vše, co budete potřebovat mezi plaváním a cílem. Pokud nemáte triatlonovou kombinézu, ve které absolvujete celý závod, vezměte si i ručník, snadněji a rychleji se z plavek převlečete. Než budete manipulovat s kolem, nasadte a zapněte si helmu! Depo je průběžné a na kolo nasedáte až za označeným místem za depem (v depu se kolo vždy tlačí). MTB trasa není technicky příliš náročná, ale nacházejí se na ní i nebezpečná místa, nejhorší je krátký sjezd do tábora na úplném konci okruhu, ten si doporučuji před závodem projet a najít vhodnou stopu. Po návratu z kola opět včas sesedáte z kola, najdete své místo, zavěsíte kolo, až pak sundáváte helmu a vyrážíte na běžeckou část. Užijte si to! 😊

DALŠÍ INFORMACE:

Na celé trati Pohodáře platí přísný zákaz odhazování odpadků!!!

ZÁVĚREM

Snažíme se pořádat závod pro všechny věkové i výkonnostní kategorie. Na trati se proto setkávají různě zdatní sportovci. Buďte k sobě prosím ohleduplní, není to mistrovství světa, ale pouťák u Máchova jezera. Věříme, že si to bez ohledu na celkové umístění všichni užijí! Těšíme se brzy na viděnou 😊

SPONZOŘI – DĚKUJEME!

Nadace Preciosa - Nadace již řadu let pomáhá nám a my na oplátku pomůžeme jednomu z projektů, který Nadace Preciosa zaštiťuje. Pomáhat můžete i vy.

HAAKON - vynikající běžecké hole z Jizerských hor (a nejen hole). www.haakonsport.cz

Rohozecký Pivovar - náš tradiční partner. Pivo Českého ráje, které draze jen chutná 😊

Posed Folge - letos vylosujeme jednoho z vás, který obdrží jednodenní pobyt na posedu Falge zdarma. Více zde: www.folge.cz/rezervace/

HAVEN - sportovní a outdoorové oblečení. www.haven.cz

HISPORT - speciální triatlonový obchod. www.hisportshop.cz

Další podporovatelé: Jizerské pekárny, Reklama99, AMIX, Kemp-Preciosa, Chatová tábor Karolínka, Johnny servis, FAJST s.r.o., a spoustu přátel a kamarádů.

Sleva 15% od značky HAAKON, platí do konce roku 2023:



HAAKON

Sleva na produkty od značky HAAKON pro účastníky Mácháčského pohodáře

15%

Slevový kód: **pohodar2023**
www.haakonsport.cz