



Pravidlá triatlonových pretekov GORALMAN
Námestovo – Oravská priehrada – Oravská Polhora
4.6.2016

Preteká sa v štýle fair-play, podľa pravidiel Slovenskej triatlonovej únie a pravidiel týchto pretekov. Jazda v balíku je zakázaná. Preteká sa podľa pravidiel cestnej premávky.

Plávanie (2km): Oravská priehrada – Námestovo

1. Pretekári absolvujú 2 okruhy s výbehom na breh.
2. Každý pretekár musí plávať v plaveckej čiapke, ktorú dostane pri registrácii.
3. Neoprény sú povolené. Neoprénové čiapky, rukavice a ponožky sú zakázané.
4. Opasok / gumička so štartovným číslom nesmie byť oblečený pod neoprénom. Pretekár si štartovné číslo oblieka až po doplávaní, po vyzlečení neoprénu v depe.
5. Plavecké bóje sa oboplavujú z vonkajšej strany – po ľavej ruke.
6. Pretekár po odplávaní vbehne do depa, kde si vyzlečie neoprén, čiapku a okuliare, ktoré vloží do jeho označeného igelitového vreca (označené nálepkou so štartovným číslom a plavcom).
7. Organizátori nezodpovedajú za veci, ktoré nebudú uložené v igelitovom vreci.
8. Na štarte ani po plávaní organizátor nezabezpečuje občerstvenie.

Cyklistická časť (83 km): Námestovo – Oravské Veselé – Novot' – Námestovo – Oravská Polhora – Slaná voda

1. Cyklistická časť sa ide za plnej premávky – prosíme príbuzných (divákov) aby nejazdili autami po trati a po štarte sa presunuli do depa na chate Slaná voda.
2. Jazda v háku (balíku) je zakázaná – NO DRAFTING. Časovkárske bicykle sú povolené.
3. Akýkoľvek doprovod pretekárov na cyklistickej trati je zakázaný – na cyklistickú trať majú povolený vstup len riadne označené vozidlá organizátora. Sprievodné vozidlá sú zakázané.
4. Doprava na štart je individuálna. Odporúčame prísť na štart na bicykli (16 km zo Slanej vody) alebo autom spolu s príbuznými – divákmi. Depo bude otvorené od 7:00 do 7:50. Štart pretekov je o 8:00.
5. Sprievodné vozidlá a cudzia pomoc sú zakázané na celej cyklistickej trati.
6. Pretekár musí mať na sedlovej trubke nalepené štartovné číslo. Bez označenia bicykel nebude pustený do depa.
7. Po vyzlečení a odložení plaveckých vecí do vreca si pretekár nasadí štartovné číslo a prilbu.
8. Štartovné číslo musí mať otočené na chrbáte. Bez čísla pretekár nebude môcť pokračovať v pretekoch.
9. Bicykel môže pretekár zobrať zo stojana len so zapnutou prilbou na hlave.
10. Pretekár počas svojho pôsobenia v depe nesmie obmedziť ani ohroziť ostatných pretekárov.
11. Ak rozhodca zistí, že pretekár nemá všetky veci uložené vo vreci, môže ho zastaviť, upozorniť a vrátiť aby chybu napravil.

12. Ak pretekár opúšťa depo s rozopnutou prilbou, rozhodca ho zastaví pokým si prilbu nezapne.
13. Pretekári nesmú využívať cudziu pomoc na trati, defekty si každý opravuje sám, alebo za pomoci technického vozidla organizátora.
14. Pretekári nesmú obmedzovať rýchlejších pretekárov a musia jazdiť pri krajnici – vpravo. Pretekár nesmie v žiadnom úseku trate prejsť do protismeru (prejsť za stredovú čiaru). Porušenie tohto pravidla vedie k diskvalifikácii pretekára.
15. Jazdí sa za plnej a čiastočne regulovanej cestnej premávky. Pretekári sú povinní rešpektovať pokyny organizátorov a príslušníkov Policajného zboru, dodržiavať pravidlá cestnej premávky. Organizátori a príslušníci PZ SR sú zodpovední za bezpečnosť a reguláciu cestnej premávky, nie za navigáciu pretekárov. Pretekár je povinný poznať svoju trať pretekov a riadne si ju naštudovať. Pretekári musia jazdiť bezpečne a opatrne. J
16. Občerstvenie v podobe tekutín na 55. km v obci Zubrohlava.
17. Na konci cyklistiky vzosadne pretekár na čiare na začiatku depa a bicykel odovdá organizátorom.

Bežecká časť (21 km): Slaná voda- Malá Babia hora, Markowe Sczaviny (PL), Babia hora – Hviezdoslavova horáreň - Slaná voda

1. Po odozvdaní bicykla organizátorom pretekár dostane igelitové vreco s nálepkou bežca s jeho štartovným číslom a ikonkou bežca.
2. Keď je pretekár pripravený na bežeckú časť, do vreca vloží všetok svoj nepotrebný materiál vrátane prilby a tretier. Ak tak neurobí, rozhodca ho vráti späť a veci si bude musieť uložiť. Štartovné číslo si otočí tak, aby ho mal vpredu.
3. Z vreca si pretekár vytiahne bežecký batoh / ľadvinku s povinnou výbavou: občiansky preukaz, preukaz poistenca, šuštiaková bunda, čelenka (buff), 0,5 l tekutín, tyčinku.
4. Bežecká časť obsahuje strmé stúpanie a klesanie. Je nutné dbať na maximálnu opatrnosť.

Odovzdávanie vriec na beh (chata Slaná voda, piatok 3.6.2016, 18:00 – 20:00)

1. Pretekári dostanú 2 vrecia. Vreco s nálepkou "číslo + plavec" je na zbalenie neoprénu, čiapky a okuliarov po plávaní v depe. Vreco „číslo + bežec“ je na zbalenie bežeckých vecí a povinnej výbavy (batoh, bunda, čelenka, tekutiny, tyčinka)
2. Vreco s nálepkou bežec + číslo slúži na zbalenie bežeckých vecí. Tieto vrecia sa odovzdávajú v piatok medzi 18:00 – 20:00.
3. Vrecia z plávania (štartu) si pretekári prevezmú v cieľi na chate Slaná Voda.
4. Bicykle z depa si pretekári môžu vyzdvihnúť len po preukázaní štartovného čísla.

Organizačný kolektív
19.12.2015

