

COMPRESSPORT TŘEBOŇSKÝ MARATON A PŮLMARATON A DESÍTKA

Základní informace pro účastníky

Běžci a běžkyně,

jste hodně dobří a udělali jste správně, když jste se přihlásili na 3. ročník COMPRESSPORT Třeboňského maratonu a půlmaratonu nebo desítky. Litovat můžete po závodě.

Přejeme příjemný pobyt v malebném historickém a lázeňském městečku Třeboň a děkujeme panu starostovi, radnici a všem ostatním Třeboňákům za podporu.

Prosím, přečtěte si tyto stručné informace, abychom se společně vyhnuli nečekaným komplikacím. Přispějete tím ke zdárnému průběhu závodu.

Harmonogram

PÁTEK 15. 10. 2021

15:00–23:00 Výdej startovních čísel a čipů pro závodníky v divadle J.K. Tyla (Masarykovo náměstí, Třeboň)

PROSÍM, POKUD JSTE V TŘEBONI UŽ V PÁTEK, ROZHODNĚ SE REGISTRUJTE.

Startovní číslo vám může vyzvednout i jiný běžec – stačí, když bude mít sebou váš potvrzovací email o dokončené registraci.

17:00 Společný výběh

Přijďte se společně prokusat cca 5 km zčásti po trase maratonu a půlmaratonu. Volně, společensky. Sraz v 17 hodin u kašny na Masarykově náměstí. Můžete si přitom otestovat silniční modely značky Salomon.

SOBOTA 16. 10. 2021 – DEN D

07:00–9:59 Výdej startovních čísel a čipů pro závodníky v divadle J.K. Tyla (Masarykovo náměstí, Třeboň)

PŘIJĎTE SI PRO ČÍSLO VČAS. V 10:00 SE VÝDEJ ČÍSEL UZAVÍRÁ A POKUD TO NESTIHNETE, NEPOBĚŽÍTE. NEZAPOMEŇTE, ŽE PO VÝDEJI ČÍSLA SE MUSÍTE JEŠTĚ PŘEVLEČT, ODSKOČIT SI, VYFOTIT SE ATD.

10:45 Start maratonu z Masarykova náměstí v Třeboni
Běžci budou rozděleni do startovních vln podle předpokládaných časů: do 3:30, 3:30–4:00, 4:00–4:30, 4:30 a více.

11:15 Start půlmaratonu z Masarykova náměstí
Běžci budou rozděleni do startovních vln podle předpokládaných časů: do 1:30, 1:30–1:45, 1:45–2:00, 2:00 a více.

11:45 Start desítky z Masarykova náměstí

12:30–17:00 Doběh a ovace v cíli

15:00 Vyhlášení výsledků

Limit na dokončení maratonu je 6,5 hodiny, na půlmaraton 3,5 hodiny.



MAPA MARATONU



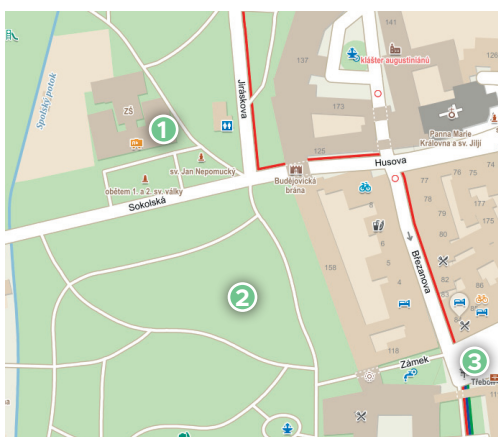
MAPA PŮLMARATONU



MAPA DESÍTKY



MAPA ZÁZEMÍ



- 1 Úschovna věcí – Maraton a 10 km
- 2 Hezký park na rozklusání
- 3 Úschovna věcí – Půlmaraton
- 4 Masáže, stánky partnerů, občerstvení



STARTOVNÍ KORIDORY

Poměrně brzy po startu se vběhne do lesa na celkem úzkou cyklostezku. Na startu proto rozdělíme běžce podle jejich očekávaných časů do několika startovních vln. Postavte se, prosím, tak, jak očekáváte, že doběhnete. Jestli chcete doběhnout mezi prvními deseti, běžte dopředu, ale pokud běžíte „na přežití“, nechejte ty rychlejší vyběhnout před vámi. Čip vám měří tzv. reálný čas, tedy nikoliv od startovního výstřelu, ale od momentu, kdy přeběhnete startovní čáru.

VODIČI

Zkušení běžci ze skupiny Tempomakers budou vodit na časy:

Půlmaraton: 1:30, 1:40, 1:45, 1:50, 2:00 a 2:15.

Maraton: 3:15, 3:30, 3:45, 4:00 a 4:15.

Vodiči budou označeni rozlišovacími vestami (zelené na půlmaraton, oranžové na maraton) a balónkem s plánovaným časem.

OBČERSTVENÍ NA TRATI

Závod vede přírodou, proto není možné umístit občerstvovací stanice v přesných intervalech.

Maraton: 6,3 km, 10,4 km, 14 km, 20 km, 24 km, 29 km, 32 km, 36 km, 40,5 km

Půlmaraton: 6,3 km, 10,4 km, 14,4 km, 19,2 km

10 km: 9 km

+ šampaňské s jahodami 200 m před cílem pro stylový doběh

Občerstvení bude nachystáno v tomto sledu:

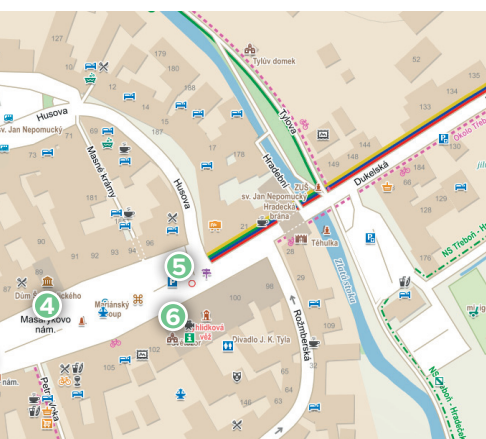
- Voda
- Sůl
- Iontový nápoj ENERVIT G-Sport
- Energetické tablety s protikřečovými minerály ENERVIT GT Sport (na 24. a 36. km maratonu a 14,4. km půlmaratonu)
- Banány
- Hrozinky

V CÍLI

Bezprostředně za cílovou páskou na vás čeká účastnická medaile.

V prostorách za cílem pak bude také iontáček, voda, energetické tyčinky a jablko.

Pro vydatnější jídlo po závodě bude k dispozici několik stánků s jídlem a pitím (není v ceně startovního).



5 Start a cíl

6 Registrace – Divadlo J. K. Tyla

Pátek: 15:00–22:00

Sobota: 7:00–9:59

DORT V CÍLI

Je připraven pro všechny, kdo poběží maraton či půlmaraton poprvé a pro všechny, kdo si zaběhnou osobní rekord. Pokud mezi tyto běžce patříte, ohlídejte si, kdy se začne dort na pódiu u cíle krájet, aby na vás zbylo.

WC

Mobilní toalety na Masarykově náměstí, ale využijte také **veřejné toalety** v parku Komenského sady, nebo ve svém hotelu – víte, jak to před startem velkých závodů často chodí.

ÚSCHOVNA VĚCÍ

Úschovna je v letošním roce na 2 místech podle trasy:

PŮLMARATON: za průchodem z Masarykova náměstí na zámeckém nádvoří

MARATON + 10km (+ PREMIUM STARTOVNÉ): Základní škola v ul. Sokolská, 270 m od Masarykova náměstí.

Věci vám budou uschovány na základě startovního čísla. Úschovna bude otevřena v sobotu od 8:30.

EKOLOGICKY!

Prakticky celý závod poběžíte chráněnou krajinnou oblastí. Příroda je to krásná a tak tam nedělejte nepořádek. Obaly od gelů a další „běžecký odpad“ odhazujte, prosím, výhradně na občerstvovacích stanicích. V cíli budou k dispozici kontejnery na tříděný odpad.

MASÁŽE

Po doběhu jsou připraveny masáže od profiků z Lázní Třeboň (100 Kč / 10 min) a je možné a vhodné si je rezervovat už při registraci.

FOTKY NA TRASE A PO ZÁVODĚ

Na několika místech na trase budou fotit naši fotografové. Nezapomeňte se usmívat pro jistotu na každého, koho potkáte. Všechny fotky budou k dispozici zdarma ke stažení v maximální kvalitě. Budeme se snažit ze

všech sil, abychom měli fotku každého běžce.

Před závodem i po něm se určitě přijďte vyfotit do fotokoutku na náměstí na pódiu. Když už jste takový závod zvládli, tak ať máte pořádnou památku.

KATEGORIE MARATON A PŮLMARATON

KATEGORIE	ROČNÍK
Vlci / gazely	2003–1982
Masters	1981–1972
Veteráni	1971–1962
Legends	1961 a zkušenější

V závodě na 10 km bude vyhlášováno absolutní pořadí: 3 nejrychlejší ženy a muži.

ZEĚ NÁŘKŮ A RADOSTÍ

Bezprostředně po doběhu zvečňte své pocity na **ZDI RADOSTÍ A NÁŘKŮ!**

KONTAKTY NA ZÁCHRANKU

Telefonické spojení doplníme před závodem a bude k dispozici při registraci. Nebo kontaktujte kohokoliv z pořadatelů.

KUBÍKŮV DĚTSKÝ DEN

Podrobné informace, prosím, naleznete na www.NatureMarathon.cz.

DRŽÍME VÁM PALCE!

Compressport Třeboňský maraton, půlmaraton i desítku zvládnete určitě příjemně, v klidu a pohodě, s úsměvem na tváři a plní sil až do posledních metrů.

Kdo nevěří, ať tam běží!

Za pořadatelský tým Honza, Petr, Míša, Honza a David a nepostradatelných 77 dalších pomocníků a dobrovolníků.

VYŠETŘENÍ VAŠEHO IQ PŘED STARTEM A V CÍLI

Přednosta psychiatrické kliniky v Bohnicích MUDr. Jan Maňásek PhD. se na nás obrátil s prosbou o pomoc při provádění vědeckého výzkumu mezi maratonci a půlmaratonci. Tento výzkum hledá odpověď na závažnou otázku, o které se v odborných kruzích vede vášnivá debata a experti dosud nedokázali najít odpověď. Tato otázka podle zní: „Proč to dělají?“ V rámci výzkumu budou na náměstí v Třeboni připraveny testovací IQ budky. V nich si, prosím, proveďte samotest IQ a to před závodem a po jeho dokončení.

Testování IQ maratonských a půlmaratonských **běžců ověří hypotézu vědců z univerzity v Humpolci**. Ti předpovídají, že testy IQ odhalí výrazně podprůměrné až nulové hodnoty v kategoriích „Racionální uvažování“, „Všeobecná inteligence (tzv. selský rozum)“ a „Schopnost provádět smysluplné věci“.

Testování IQ po závodě pak má potvrdit teorii, že bezprostředně po dokončení půl / maratonu na krátkou dobu IQ běžce prudce stoupne a to do té míry, že mozek vše racionálně vyhodnotí a vydá pokyn, který mnoho běžců v cíli dokonce vysloví: „Tohle už nikdy nepoběžím.“

Podle dosavadních výzkumů dr. Maňáska se však IQ maratonského a půlmaratonského **běžce brzy vrátí na původní, tj. značně pokleslou, úroveň, což se projevuje tím, že přibližně 2–3 dny po závodě již běžec opět prohlíží termínovku závodů na SvetBehu.cz a není-li včas léčen, začíná opět trénovat.**

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI

