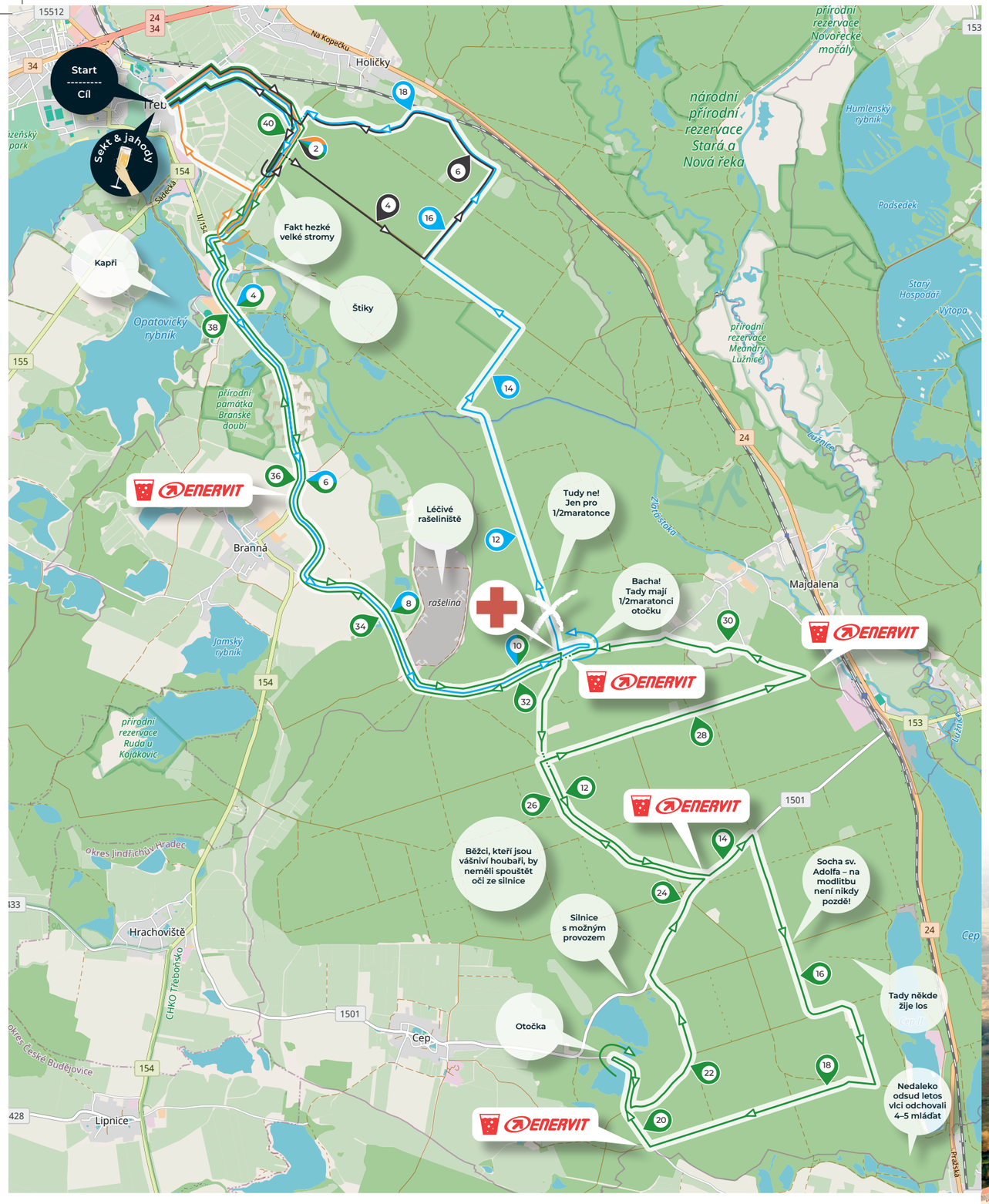


42,2 KM maraton

21,1 KM půlmaraton

10 KM

5 KM

občerstvení

první pomoc

Třeboňský půl/maraton 5 km a 10 km

PUMA TŘEBOŇSKÝ MARATON, PŮLMARATON, DESÍTKA A PĚTKA

Základní informace pro účastníky

Běžci a běžkyně,

jste hodně dobří a udělali jste správně, když jste se přihlásili na 6. ročník PUMA Třeboňského maratonu a půlmaratonu, desítky nebo pětky. 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 11. 10. 2024

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

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

17:00 Společný výběh

Přijďte se společně proklusat cca 5 km zčásti po trase závodu. Volně, společensky. Sraz v 17 hodin u kašny na Masarykově náměstí. Můžete si přitom otestovat silniční modely značky PUMA.

SOBOTA 12. 10. 2024 – 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 PŘEVLÉCT, 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.

11:30 Start desítky z Masarykova náměstí

11:40 Start pětky z Masarykova náměstí

12:30–17:00 Doběh a ovace v cíli

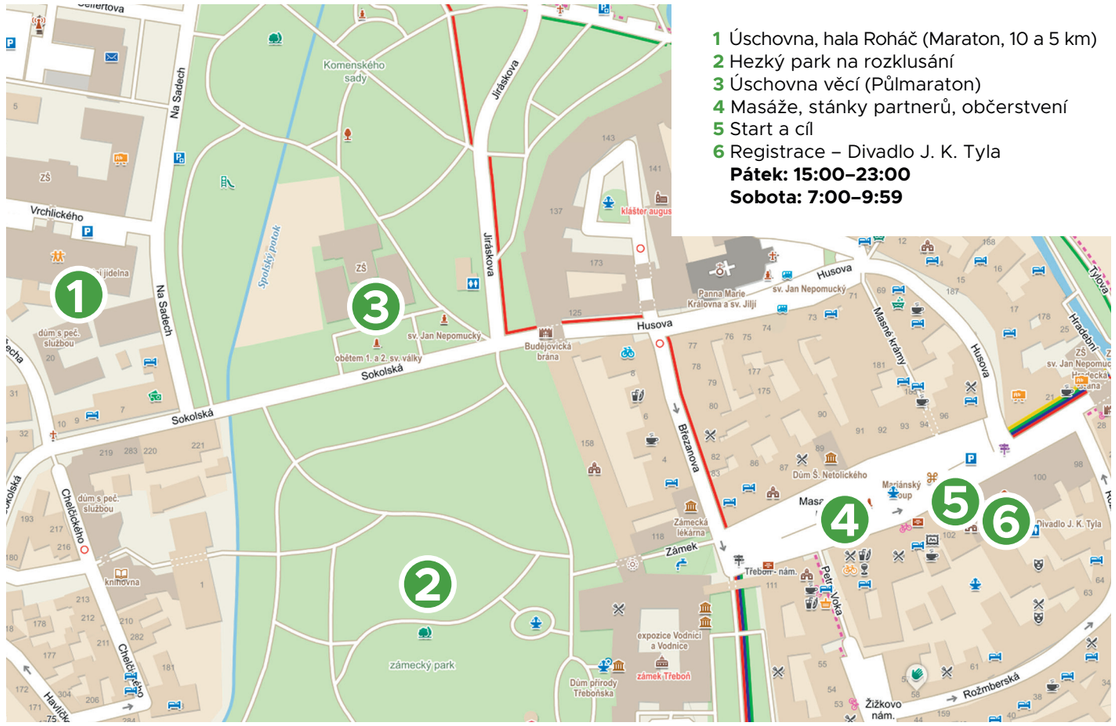
15:00 Vyhlášení výsledků **MČR Masters v maratonu**

15:30 Slavnostní vyhlášení všech tratí **PUMA Třeboňského maratonu**

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

www.NatureMarathon.cz

MAPA ZÁZEMÍ



1 Úschovna, hala Roháč (Maraton, 10 a 5 km)
2 Hezký park na rozklusání
3 Úschovna věcí (Půlmaraton)
4 Masáže, stánky partnerů, občerstvení
5 Start a cíl
6 Registrace – Divadlo J. K. Tyla
Pátek: 15:00–23:00
Sobota: 7:00–9:59

STARTOVNÍ KORIDORY

Poměrně brzy po startu se vběhne 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.

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.

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: 8 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

VÝSLEDKY ZÁVODU

Neoficiální výsledky najdete ihned po doběhu online na **www.stopnito.cz**.

V CÍLI

Bezprostředně za cílovou páskou na vás čeká účastnická medaile.

V prostorách za cílem pak bude také ioňťák, voda, energetické tyčinky a banány.

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: Základní škola v ul. Sokolská, 270 m od Masarykova náměstí

MARATON, 10 + 5 km: Sportovní hala Roháč, 369 m od Masarykova náměstí, vchod z ulice Na Sadech.

Věci vám budou uschovány na základě startovního čísla.

Úschovna bude otevřena v sobotu od 8:30.

EKOLOGICKY!

Prakticky celý závod poběžíte chráněnou krajinou 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

Masáže po doběhu v salonku hotelu Zlatá hvězda na Masarykově náměstí (150 Kč/10 min). Nemáte-li rezervaci předem, záleží dostupnost na aktuální volné kapacitě.

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. 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.

ZEĎ NÁŘKŮ A RADOSTÍ

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

KATEGORIE MARATON A PŮLMARATON

KATEGORIE	ROČNÍK
Střely	2006–1985
Masters	1984–1975
Matadoři	1974–1965
Legendy	1964 a zkušenější

V závodě na **10 km** vyhlašujeme 2 kategorie: do 39 let (1985 a mladší) a nad 39 let (1984 a starší).

V závodě na **5 km** vyhlašujeme absolutní pořadí muži/ženy.

ZDRAVOTNÍCI

Budou přítomni na 10./32. km a v prostoru cíle. V naléhavých případech volejte 155 nebo kontaktujte kohokoliv z pořadatelů.

KUBÍKŮV DĚTSKÝ DEN

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

MČR MASTERS V MARATONU 2024

Do hodnocení mistrovství ČR v maratonu kategorie „Masters“ jsou automaticky zařazeni všichni přihlášení běžci a běžkyně ročníku 1989 a starší. Kategorie jsou členěny po pěti letech pro ročníky narození 1989 až 1934) **Vyhlášení výsledků MČR** v maratonu kategorie „Masters“ proběhne v 15:00 (Masarykovo náměstí).

DRŽÍME VÁM PALCE!

PUMA 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 a David a nepostradatelných 77 dalších pomocníků a dobrovolníků.

PRAVIDLA TŘEBOŇSKÉHO MARATONU

aneb PŘIKAZUJE A ZAKAZUJE SE

1. Zakazuje se předbíhat pořadatele a sponzory závodu.
2. Odpadky vyhazujte, když se nikdo nedívá. Igelitové pytlíky na hladinách třeboňských rybníků plavou, ale tuby od energetických gelů se obvykle potopí.
3. Maximálně 3 minuty v kadibudce! Běžte si laskavě trůnit jinam!
4. Trasu závodu je povoleno proběhnout jen jednou. Pokud budete přistiženi, že běžíte druhé kolo, zaplatíte druhé startovné s přirážkou.
5. Na začátku občerstvovačky si vyzvedněte pořadový lístek a na světelné tabuli sledujte, kdy na vás přijde řada.
6. Gumicuky nepatří do povolené výbavy.
7. Pokud plánujete během závodu rybařit, je potřeba zakoupit u pořadatele rybářský lístek.
8. Start osob mladších 15 let a osob s omezenou svéprávností jen po předložení písemného souhlasu zákonného zástupce. U maratonských běžců předpokládáme omezenou svéprávnost automaticky.
9. Pro jistotu ještě jednou: nepředbíhat pořadatele a sponzory závodu.

TITULÁRNÍ PARTNER

HLAVNÍ PARTNEŘI

PARTNEŘI