

**az eXtremeMan Nagyatád 2016,
XXVI. Hosszútávú Triatlon Országos bajnokság,
2016. július 30.**

A verseny védnökei:

Dr Bátorfi Béla a Magyar Triatlon Szövetség elnöke
Claessens Péter, Claessens-Group Companies igazgatója
Jakó Gergely, Somogy Megyei Közgyűlés elnöke
Ormai István, Nagyatád város polgármestere

A verseny rendezője: a Nagyatádi Triatlon és Szabadidő Sportegyesület (extrememan@extrememan.hu)

Versenyigazgató: Dr. Herr Gyula (herrgyula@extrememan.hu)

Vezető versenybíró: Böröczi Viktória (bt.estimate@gmail.com)

Technikai felügyelő: Böröczi Antalné (boroczine@gmail.com)

Számítógépes adatfeldolgozás: EvoChip Hungary Sportszolgáltató Kft.

Műsorvezető: Péter Attila

Időrend:

Július 27.
(Szerda)

Versenyiroda a Versenyközpontban – az eXtremeMan téren

17:00-tól 20:00-ig a versenyzők fogadása, rajtszámok átvétele, információ

19:00 Aquathlon – verseny

20:30-tól sör-virsliparti – az Athletes garden helyszínén

Július 28.
(Csütörtök)

Versenyiroda a Versenyközpontban – az eXtremeMan téren

9:00 - 12:00 és 17:00 - 20:00 a Nevezési Iroda nyitva, rajtszámok átvétele, információ
Triatlon EXPO a Versenyközpontban

18:00 A futópálya bejárása - közös kocogás az eXtremeMan futópályáján

19:00 - 22:00 Tésztaparti - az Athletes garden helyszínén

Július 29.
(Péntek)

Versenyiroda a Versenyközpontban – az eXtremeMan téren

9:00 - 12:00 és 17:00 - 20:00 a Nevezési Iroda nyitva, rajtszámok átvétele, információ

9:30 „Csak fuss és mosolyogj!” – futóverseny, csak nőknek

10:30 Ironmanó futóverseny a 2-9 éves gyermekeknek

8:00 – 20:00 a futófelszerelések leadása a VÁROSI STRAND-on

Triatlon EXPO a Versenyközpontban

17:00 „Az Ironman - egy kis tudomány” kerekasztal beszélgetés

előadók: Dr Zakariás Géza, Kindl Gábor és Dr Herr Gyula

19:00 **az eXtremeMan Nagyatád 2016. ünnepélyes megnyitója**

19:30 **„Kérdések órája”** – ami a technikai értekezletben esetleg nem szerepelt...

Válaszolnak: Böröczi Antalné és Dr. Herr Gyula

Július 30.
(Szombat)

Az úszás helyszíne a Gyékényesi bányató - Petőfi u.- szabadstrand

6:00 A depó nyit az egyéni versenyzők számára

6:30-tól úszás - check in

7:15 A kerékpáros depó zár az egyéni versenyzők és nyit a váltóversenyzők részére

7:30 az eXtremeMan Nagyatád 2016, XXVI. Hosszútávú Triatlon OB rajtja

8:00 A kerékpáros depó bezár a váltóversenyzők számára

8:50 a váltóverseny rajtja

Versenyközpont Nagyatádon: a Városi Strand – eXtremeMan tér

kb. 10:00 az első versenyzők megérkezése a kerékpározás első szakaszáról a Versenyközpontba

10:00 "CET-rend" – 10 km-es úszógála rajtja

kb.:16:00 -tól célbaérkezések

24:00 Pályazárás, Tűzijáték

Július 31.
(Vasárnap)

11:00 VÁROSI SPORTCSARNOK

ünnepélyes eredményhirdetés, a verseny fődíjainak sorsolása

Általános információk:

3800 m úszás: Gyékényesen – a bányatóban. Rajt: vízbefutással. A versenypálya két 1900 m-es körből áll. Az első kör végén a versenyzőknek ki kell jönniük a vízből, majd a szárazföldön 10 métert futva kezdik meg az úszás második körét.

Neoprén ruha használata 24 foknál hidegebb víz esetén engedélyezett. Várható víz hőfok: 21-25 °C

Limitidő: 2 óra 20 perc – a kerékpározás megkezdéséhez.

180 km kerékpár: Gyékényes bányató – Curgó – Curgónagymarton – Ágneslak - Iharosberény – Böhönye - Nagyatád Városi Strand (75km), majd Nagyatád – elkerülő út - Segesd - Nagyatád háromfordítás pályán három kör (3x35km), részleges útlezárás mellett közepes minőségű aszfalton. A versenypálya három vasúti sorompót keresztez, időjöváírás lehetséges.

A kerékpározás során a KRESZ szabályait be kell tartani.

Szintkülönbség 650 m (350m + 3x100m)

Egyéni frissítési lehetőség a Versenyközpontban kijelölt területen.

Limitidő: 8 óra 45 perc az utolsó kerékpáros kör megkezdéséhez.

42,195 km futás: Versenyközpont – Nagyatád Széchenyi Park – Simongát - Versenyközpont 5250 m-es pályán nyolc kör, a versenyzők minden körben áthaladnak a Versenyközponton.

A futás forgalomtól zárt pályán, jó minőségű aszfalton, ill. műkövön van kijelölve.

Szintkülönbség: körönként 5m.

A futás során a versenyzők követése tilos.

Egyéni frissítési lehetőség a Versenyközpontban és a Fontana frissítőállomásnál kijelölt területen.

Limitidők: 10 óra 30 perc a futás megkezdéséhez,

továbbá 12 óra 30 perc a 4. futókör,

valamint 14 óra 30 perc a 7. futókör megkezdéséhez.

Pályazárás: éjfélkor!

Egyebek:

Szálláslehetőségek: www.extrememan.hu

Az úszás helyszíne korlátozások nélkül 8:00-ig közelíthető meg, illetve hagyható el.

Parkolás csak az erre kijelölt parkolóban lehetséges.

8:10 - 9:20, majd 9:50-10:30 között a parkoló zárva lesz.

A Gyékényesről Nagyatádra tartó gépjárműforgalmat a versenyzők biztonsága érdekében egy kerülő útra irányítja a rendezőség (Zákány – Zákányfalu - Somogybükkösd – Porrogszentkirály)

A versenyzők gépkocsival történő követése tilos!

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.

A Hosszútávú Triatlon Országos Bajnokság versenyén csak igazolt, vagy regisztrált versenyzőként lehet indulni.

A versenyen a Magyar Triatlon Szövetség hivatalos szabálykönyvének rendelkezései minden versenyzőre érvényesek.

A bolyozás tilos, a bolyozási tilalom megsértése azonnali kizárást, annak gyanúja 5 perces STOP&GO büntetést von maga után!

A versenyző a STOP&GO büntetését a Versenyközpontban egy erre a célra kijelölt helyen (Penalty bokszt) tölti le.

Óvási díj: 10.000Ft.

A versenyen **csak 1996-ban és előtte** született versenyzők indulhatnak.

Amennyiben az időjárás feltételek azt indokolják, a verseny rajtja módosulhat.

A versenyre benevezett versenyző **a nevezési irodán** rajtszámot, SORSJEGYEKET tartalmazó borítékot, úszósapkát és egy időméréshez szükséges chipet kap.

Amennyiben a versenyzőnek saját (sárga) chipje van, a versenyen azt használja.

A fehér chipért 1000Ft-os bérleti és egy 1000Ft-os kaució díjat kell fizetni a nevezési irodán.

A versenyzők megkülönböztető jelzésként egy egyedi karszalagot is kapnak, melyet kérnénk viselni.

A versenyt sikeresen teljesített versenyzők **a CÉL-ban** a verseny egyedi FINISHER-es pólóit és érmeit vehetik át

Az eredményhirdetésen valamennyi a versenyt sikeresen teljesített versenyző oklevelet kap.

Valamennyi karszalagot viselő versenyző 2016. július 27.- 30. között díjmentesen beléphet a Városi Strandra, részt vehet a versenyt megelőző Tésztapartin, az „Ironman egy kis tudomány” c. konferencián, valamint igénybe veheti az „Athletes’ Garden”, és a „Relax-team” – massage - szolgáltatásait is. Doppingellenőrzés várható.

Díjazás:

Az abszolút verseny díjazása 2 140 000Ft az alábbiak szerint:

I.	férfi	250 000Ft	I.	nő	250 000Ft	Prémium:	150 000Ft
II.	férfi	150 000Ft	II.	nő	150 000Ft	Prémium:	100 000Ft
III.	férfi	90 000Ft	III.	nő	90 000Ft	Prémium:	60 000Ft
IV.	férfi	90 000Ft					
V.	férfi	80 000Ft					
VI.	férfi	70 000Ft					
VII.	férfi	65 000Ft					
VIII.	férfi	60 000Ft					
IX.	férfi	55 000Ft					
X.	férfi	50 000Ft					

Prémiumok: *Az abszolút verseny férfi vagy női I-III. helyezettje közül az, aki az érvényben levő hawaii pályacsúcsokhoz képest (százalék) arányosa jobb idővel győz a pénzdíj mellé prémiumot is kap.*

/ Férfi: **Craig Alexander** 8:03:56 , Női: **Chrissie Wellington** 8:54:02/
az abszolút női ill. férfi pályacsúcs megdöntéséért **100 000Ft - 100 000Ft**
a férfi – női **szakaszrekordok** megdöntéséért **30 000Ft**
(csak a célbaért versenyzők eredménye számít)

Pályacsúcsok: Zelinka Gabriella 9:14 (2014)

és Major József 8:20:26 (2008)

Szakaszrekordok:

3800m úszás	Soós Katalin 51:49 (2000.)	és Csőke Balázs 45:32 (2007.)
180km kerékpár	Halász Annamária 4:57:17 (2010.)	és Major József 4:15:20 (2010.)
42,195km futás	Zelinka Gabriella 3:11:42 (2014.)	és Major József 2:47:16 (2006.)

Magyar Bajnokság

A korcsoportonkénti helyezettek érem díjazásban részesülnek.

A korcsoportokat öt éves bontásban értékeljük.

Csapatversenyben a csapat legjobb eredményt elért 3 azonos nemű tagja időeredményének összeadásából - korcsoporttól függetlenül - számítjuk a helyezéseket.

A verseny rendezősége további különdíjak adományozásának jogát fenntartja.

További információk: www.extrememan.hu