

FOREVER
EXTREME MAN[®]
NAGYATÁD
Az út maga a cél

**> NYÍLT NEMZETKÖZI HOSSZÚTÁVÚ
TRIATLON BAJNOKSÁG
2023.08.05.
TECHNIKAI ÉRTEKEZLET**

SZERVEZŐBIZOTTSÁG

Balogh József – a kerékpár szakágvezetője

Beleznay Katalin -Protokoll

Borovics István – minden, ami villany

Böhm Ákos – a Versenyközpont vezetőjének helyettese

Ergo ambulancia – E.Ü. biztosítás

Fajtai László – a futás szakágvezetője

Herbszt László – Design

Herr András – a futás szakágvezető helyettese

Herr Dávid – a nevezési iroda vezetője, műsorvezetés

Herr Évi – on-line nevezés

Dr. Herr Gyula – a szervezőbizottság elnöke

Herr Nina – Social media

Horváth Ferenc – a Versenyközpont vezetője

Illés Henrietta – a kerékpáros frissítőállomás vezetője, Segesd

Ifj. Dr. Herr Gyula – rajtzenék

Ivók Blanka – EXPO

Kampf Péter – SHOP

Kosaras Ádám az Athleth's garden vezetője

Nagy Erika – dekoratőr

Tóth Ágnes – Ady Gimnázium segítői csapatának koordinátora

Peperő Miklós - Úszás szakágvezető

Péter Attila – „Showman” – műsorvezető

Péter Zsófia – a szervezőbizottság titkára, eredményhirdetés

Simon Tamás – Polgárőrség

Szliczki József – finisher adatbázis

Szél Petronella – a kerékpáros frissítőállomás vezetője, Nagybjom

Tóth Csilla – a kerékpár központi frissítőállomás vezetője, Nagyatád

Varga Regina – Öltözősátor / Ruhatár Nagyatád

Vörös Viktor – kerékpár frissítőállomás vezetője, Iharosberény

> **AZ EXTREMAN SPORTSZERŰSÉGÉRE ÜGYELNEK**

Rónai Ferenc, vezető versenybíró

Molnár Jenő, technikai felügyelő

Böröczi Viktória, az úszás szakág vezetője:

Csizmadia Gyula, a DEPO vezetője

Répássy Lóránt, a kerékpár szakág vezetője

Böröczi Viktória a futás szakág vezetője:



Jó versenyzést kíván az eXtremeMan
hivatalos időmérő csapata!
EVOChip Hungary Kft.

RAJTSZÁMKIOSZTÁS

1–1000 egyéni, „TTT”: piros

első Ironman-es versenyzők zöld

2000–2999 „Ironman párban”

3000–3999 a három fős váltóknak

4000–8999 négy vagy több fős váltók

9201–9210 az eXtremeManIT92 versenyzői

9801–9899 az eXtremeMan98.5 versenyén indulók

13501–13512 az eXtremeManQ135 versenyén indulók

1001–1100 az eXtremeMan Maraton Futófesztivál versenyzői

> VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

1. Regisztráció (rajtcsomag felvétele -Nevezési Iroda)
2. Futófelszerelések leadása
3. Az úszás helyszínének megközelítése
4. Parkolás
5. Kerékpár „check-in”
6. Kerékpáros felszerelések elhelyezése
7. Úszás „check-in”

➤ REGISZTRÁCIÓ -HELYE IDŐPONTJA

augusztus 3. (csütörtök):
17:00–20:00

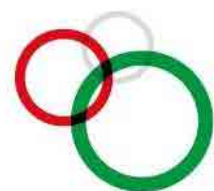
augusztus 4. (péntek):
8:00–20:00



➤ REGISZTRÁCIÓ I.

A regisztráció során elsőként a versenyző azonosítása történik meg,
melyhez egy fényképes igazolvány bemutatása szükséges.
(**személyi** vagy **jogosítvány** vagy **útlevél**)
Az egyéni versenyzők csak a saját rajtcsomagjukat vehetik át.

Az eXtremeMan Nagyatád 2023 versenyen történő indulás feltétele az érvényes licensz, azaz a **versenyengedély**.
Ha a versenyzőnek külföldi licence van, akkor azt kérjük bemutatni!



MAGYAR
TRIATLON SZÖVETSÉG

www.triatlon.hu

➤ A nevezési irodában a versenyre benevezett versenyzők regisztrációjukat követően megkapják a rajtcsomagjukat.

A „MINIMÁL” RAJTCSOMAG TARTALMA EGYÉNI VERSENYZŐK ESETÉN:

- névre szóló rajtszám
- ha szükséges, fehér chip
- a tombolasorsoláshoz sorsjegyeket tartalmazó boríték
- kerékpáros etikettek (bukósisak és kerékpár)
- a váltásokhoz szükséges zacskók
- piros karszalag

A RAJTCSOMAG TARTALMA VÁLTÓK ESETÉN:

- rajtszám (csapatnévvel)
- fehér chip
- a tombolasorsoláshoz sorsjegyeket, valamint étkezési jegyeket tartalmazó boríték
- szükséges mennyiségű kerékpáros etikettek (bukósisak és kerékpár)
- emblémázott úszósapkák (váltónként 2, vagy ha szükséges 3 db)
- a váltásokhoz szükséges zacskók (ha szükséges)
- váltótagonként egy db zöld színű karszalag

A karszalagot viselő versenyzők 2023. augusztus 5-én 24:00 óráig térítésmentesen használhatják a Városi Strand szolgáltatásait

➤ A rajtszám hátoldalán megadjuk az egészségügyi biztosítás telefonszámát, melyet egészségügyi probléma esetén lehet hívni, egy vészhelyzet esetén hívható telefonszámot (kérjük, értesítsétek a szervezőket, ha vészhelyzetet láttok). Lehetőséget biztosítunk arra, hogy ugyanitt megadjatok egy olyan telefonszámot, melyen elérjük a helyszínen is jelen levő legközelebbi hozzátartozód.

➤ REGISZTRÁCIÓ II. SÁRGA CHIP?

Tud róla a nevezési iroda?

IGEN, ha a versenyző a Profiljában
a megadott határidőig rögzítette.

Amennyiben a versenyzőnek nincs sárga chipje,
vagy azt a megadott határidőig nem rögzítette,
úgy a versenyen fehér chippel indul.

A fehér chip bérleti ill. kaució díja: **1.000 Ft – ill. 2.000 Ft.**

A chip bérlethez ill. kaucióhoz, kérnénk, hogy egy-egy
1.000 Ft-os ill. 2000Ft-os bankjegyet hozzatok!

A váltók minden esetben fehér chippel indulnak,
a nevezési díj a bérleti díjat fedezi.

2000Ft kauciót kérünk tőlük is.



➤ FUTÓFELSZERELÉSEK LEADÁSA

Időpont: 2023. augusztus 4.

(péntek) 9:00–20:00

Helyszín: Versenyközpont
–Ruhatár/Öltözősátor

A futófelszerelést a RUN feliratú csomagban helyezték el!

A RUN feliratú szatyrokat kérjük az Öltözősátor/Ruhatár területén az öltözőfogasokra felakasztani.

Van lehetőség a verseny utáni ruha leadására is mely szatyrokat ugyanebben az időszakban. az AFTER RACE csomagban kérjük elhelyezni, és leadni a ruhatárban.

Lehetőséget biztosítunk egyedül érkező versenyzőink részére, hogy az AFTER RACE csomagot reggel, a rajtnál adják le az öltözősátor mögött álló teherautónál, de csak ott. Ezt az úszás után levetett és ezt követően a BIKE csomagban elhelyezett „vizes” felszereléssel együtt a célbaérkezés után a Ruhatárban vehetik át.



> VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

- ~~1. Regisztráció (rajtsomag felvétele - Nevezési Iroda)~~
- ~~2. Futófelszerelések leadása~~
- 3. Az úszás helyszínének megközelítése**
4. Parkolás
5. Kerékpár „check-in”
6. Kerékpáros felszerelések elhelyezése
7. Úszás „check-in”

➤ ÚSZÁS

Gyékényesen, a Bányatóban
40 km Nagyatádtól.
50 perces autótút!



➤ SZEMÉLYSZÁLLÍTÓ AUTÓBUSZOK KERÉKPÁRSZÁLLÍTÓ JÁRMŰVEK

Találkozó a József Attila Kollégium melletti parkolóban 4:45-kor
Kerékpárváz védelmére védőborítást mindenki maga biztosít
A jegyeket ne felejtsetek otthon, mert a sofőrök kérni fogják!
Indulás 5:00-kor. Létszámellenőrzés nincs.
A buszok visszafelé 10:30-kor indulnak.



> VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

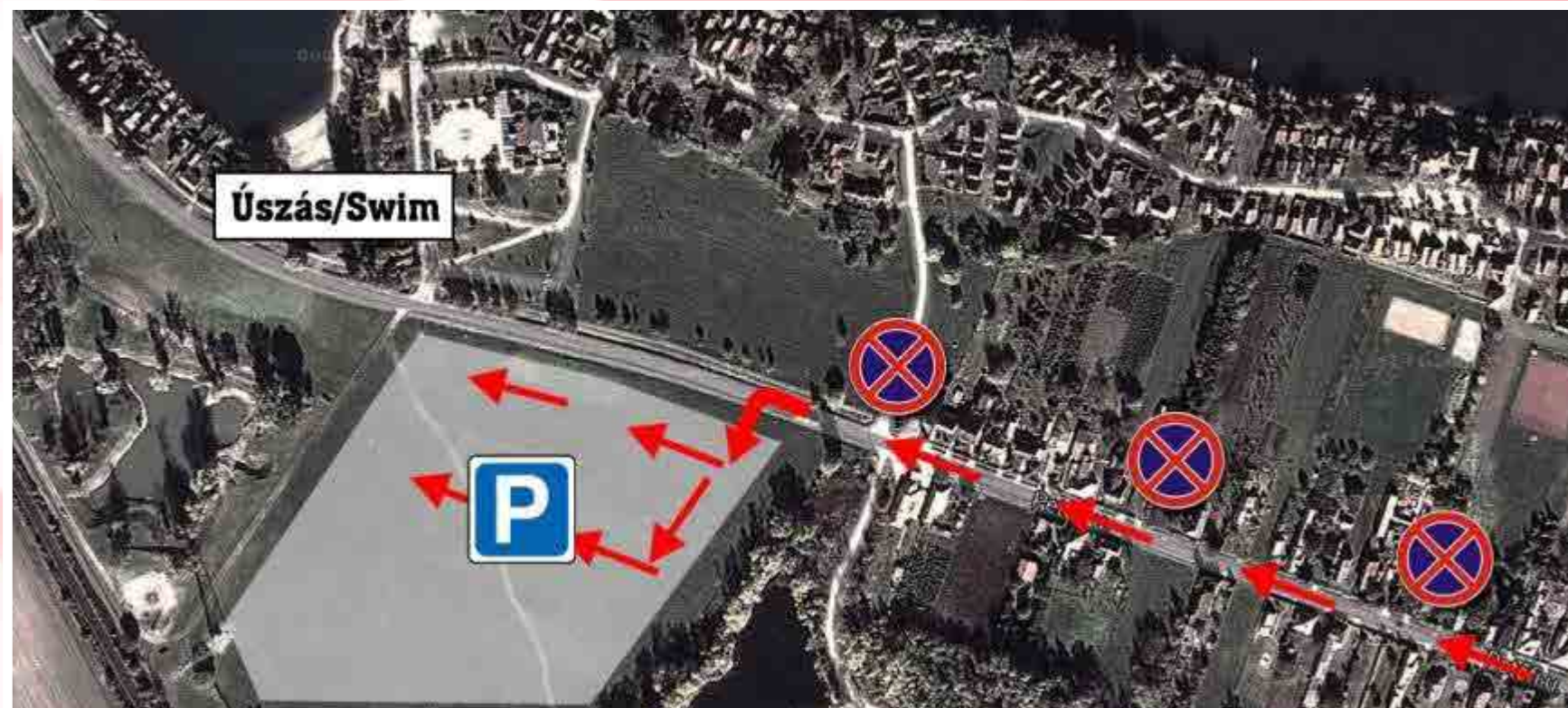
- ~~1. Regisztráció (rajtsomag felvétele - Nevezési Iroda)~~
- ~~2. Futófelszerelések leadása~~
- ~~3. Az úszás helyszínének megközelítése~~
- 4. Parkolás**
5. Kerékpár „check-in”
6. Kerékpáros felszerelések elhelyezése
7. Úszás „check-in”

➤ PARKOLÁS GYÉKÉNYESEN

MEGKÖZELÍTHETŐ 7:40-ig

ZÁRVA: 7:40–9:20

ill. 9:40–10:30 között



➤ **A PARKOLÓ ELHAGYÁSA:
BALRA FOGNAK IRÁNYÍTANI**

9:20–9:40, majd 10:30 után



VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

- ~~1. Regisztráció (rajtsomag felvétele - Nevezési Iroda)~~
- ~~2. Futófelszerelések leadása~~
- ~~3. Az úszás helyszínének megközelítése~~
- ~~4. Parkolás~~
- 5. Kerékpár check-in**
- 6. Kerékpáros felszerelések elhelyezése**
- 7. Úszás check-in**

➤ KERÉKPÁR CHECK-IN

-egyéni verseny 6:00–7:15
-váltó verseny 7:15–8:00



- **Kerékpáros felszerelések
elhelyezése a Bringa/Bike
feliratú szatyorban**
Egyéni verseny: 6:00–7:15
Váltó verseny: 7:15–8:00



➤ **Úszás check in: 6:45–7:20**
Bemelegítési lehetőség
a vízben 7:05–7:25
/Final countdown.../



➤ A boka felett kell
viselni a chipet!



➤ ÚSZÁS

az úszás három körös

Az úszókörök teljesítése után
a vízből kijőve kb. 10 m-t kell
futni a parton a következő kör
megkezdéséhez.



➤ NÉZŐK ÁTJÁRÓJA

A rajt helyszínén a vízből való kifutás folyosóját keresztezni akaró nézőket kérjük, keressék a Nézők átjárója kaput, ahol rugalmas módszerrel engedjük át folyamatosan az embereket.



➤ RAJT:

„Wave startok lesznek!”:

7:00 eXtremeManQ135

Nagyatád rajtja

**7:31:40 eXtremeMan Nagyatád
valamennyi férfi rajt**

**7:34:40 eXtremeMan Nagyatád
valamennyi nő rajt**

**8:50 eXtremeMan
Nagyatád váltók rajtja**

**9:25 eXtremeMan98.5
Nagyatád rajtja**

Amennyiben az időjárási feltételek indokolják,
a rajtok időpontja változhat.

Neoprén 24 C fok alatti vízhőmérséklet esetén
engedélyezett, hivatalos mérés a rajt előtt 1 órával.

Rajt: vízbefutással, a rajtjeleket dudaszó jelzi



➤ **ÚSZÁS:**
ÚSZÁS: LIMITIDŐ NINCS,

LIMITIDŐ:
A KERÉKPÁROZÁST
MEG KELL KEZDENI
2ÓRA 20 PERCES IDŐNÉL



- Összefoglaló: „reggeli menü”
4:45 Bringapakolás, buszok megérkezése
a Sportcsarnok előtti parkolóba
5:00 Buszok, bringaszállító autók indulása



- 7:00 eXtremeManQ135 Nagyatád Rajt
7:25 „Final countdown”– a bemelegítés befejezése,
versenyzők a parton
7:30-tól egyéni rajtok – a rajtjel: dudaszó
7:35-től váltók úszás „check-in”,
8:50 Váltók rajt
9:25 eXtremeMan98.5 Nagyatád Rajt
Nézők: Parkoló elhagyása 7:40-ig,
vagy 9:20 és 9:40 között, vagy 10:30 után

➤ Nagyatádon a kijelölt (ajánlott) személy autó parkoló nyitva, megközelíthető a verseny aktuális állásától függően, de legfeljebb 14:00-ig.

Zárva 14:00–21:00

21:00 óra után a parkoló
–polgárőri irányítás mellett
–elhagyható



➤ AZ EXTREME MAN NAGYATÁD 2023 KERÉKPÁROS PÁLYÁJA

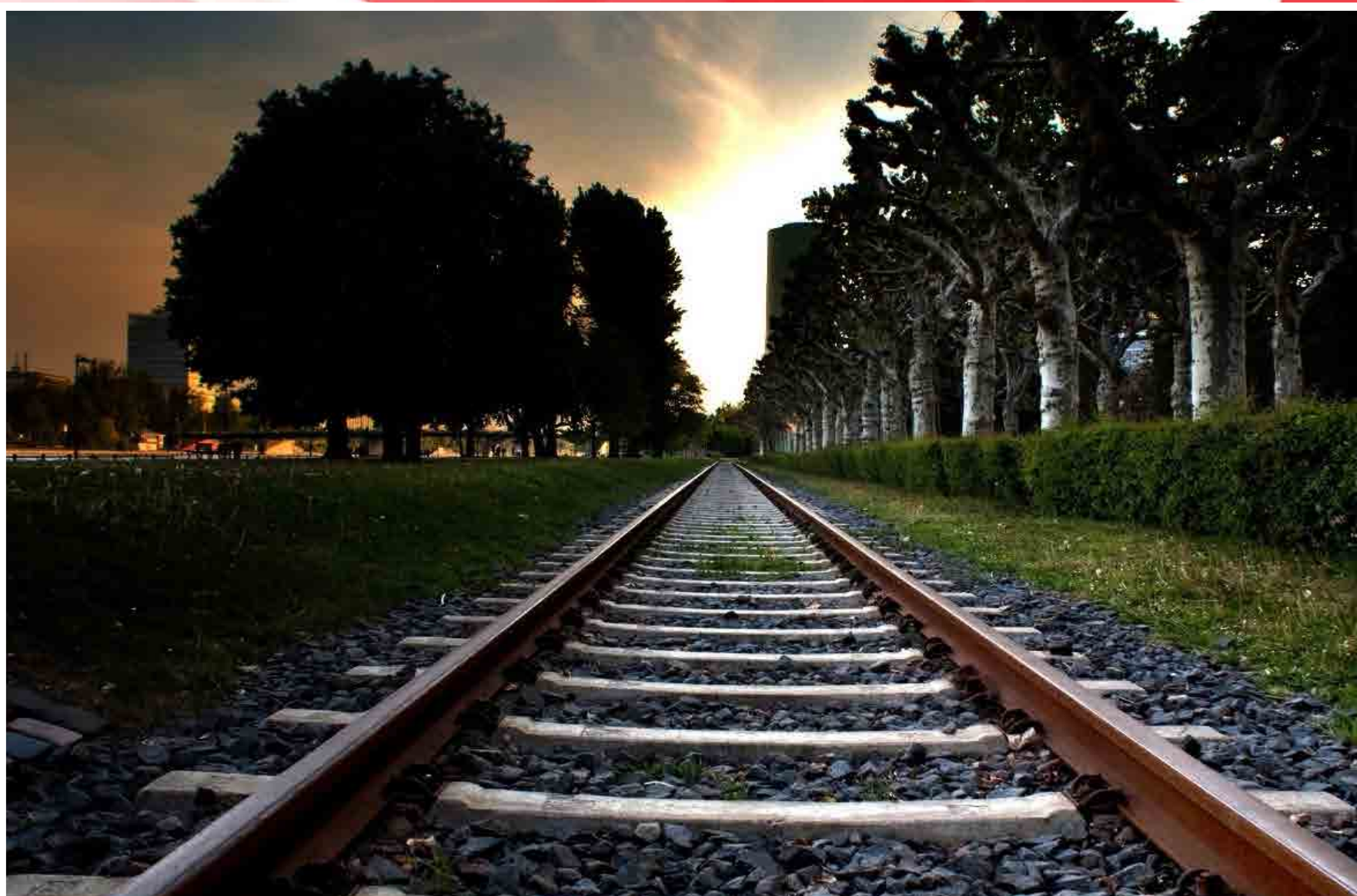


Gyékényes bányató – Csurgó – Iharosberény – Böhönye – Nagybjom – Kutas – Beleg – Ötvöskónyi – Segesd - Nagyatád Városi Strand („nagykör”) , majd Nagyatád –elkerülő úton fordító – Nagyatád egy fordítós pályán nyolc kör („kiskörök”)

- **A „nagykörön” részleges útlezárás,
rendőri, polgárőri biztosítással.
A „kiskörökön” teljes forgalom zárással.
A KRESZ szabályait be kell tartani!**

➤ KERÉKPÁR

A pálya vasúti átjárókat keresztez,
időjövőírás lehetséges.
„I” jel a rajtszámon!



➤ **FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK**

Iharosberényben 22 km-nél,
Nagybajomban 59 km-nél,
Segesden 80 km-nél, majd a kiskörökön
a központi frissítőállomáson Nagyatádon

A FRISSÍTŐK SORRENDJE:

- kulacsban feladott víz (feltétele a ledobott kulacs)
- kulacsban feladott High5 izotóniás ital (feltétele a ledobott kulacs)
- a Nagyatádi Versenyközpontban High5 energiaszelet
- a segesdi fordítóban gél
- felezett banán



HIGH5
SPORTS NUTRITION

➤ **FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK**

Ügyeljünk környezetünkre!

Kérjük, a kulacsot csak a kijelölt helyen dobjátok le!

Csak ledobott kulacs után adunk újabb kulacsot!

Kérjük, hogy csak a frissítőállomások közvetlen környezetében dobjátok el a szemetet!

A „szemetelési zónáról”, annak szabályairól az MTSZ szabálykönyve is rendelkezik.

A szemetelési zóna végét tábla jelzi!



➤ EGYÉNI FRISSÍTÉS

Egyéni frissítésre a nagykör (92km) után, majd minden kiskörben lesz lehetőség !

Ennek helye: A központi frissítőállomást követően a Kápolna utca jobb oldalán, **DE CSAK OTT! BALESETVÉDELMI OKOK MIATT EGYÉBB HELYEKEN TILOS !**

Az egyéni frissítők feladásával a segítők nem akadályozhatják a gyorsabb kerékpárosok haladását.

A gyorsabb kerékpárosok az utca **bal oldali sávjában** haladnak, ebben a sávban **frissítőt felvenni TILOS!**

A szabály megszegése versenybírói intézkedést vonhat maga után.



➤ KERÉKPÁR

„Cut off time”

6:30 (CET – 14:00) a kerékpározás
kisköreinek megkezdéséhez

8:30 (CET – 16:00) a kerékpározás ötödik
kiskörének megkezdéséhez

végül: 10:30 a futás megkezdéséhez (CET – 18:00)

No drafting!

A szabályt megszegő versenyzőnek a versenybíró
kék lap felmutatásával jelzi a büntetést, **mely
után a következő Penalty Boxban 5 perces
időbüntetést kell letöltenie.**

A második kék lap felmutatásával a versenyző
a versenyből kizárásra kerül.

A „**Penalty Box**” – a kerékpáros köröket ellenőrző
chipszőnyeg előtt van kijelölve.



➤ A BRINGA VÉGÉN...

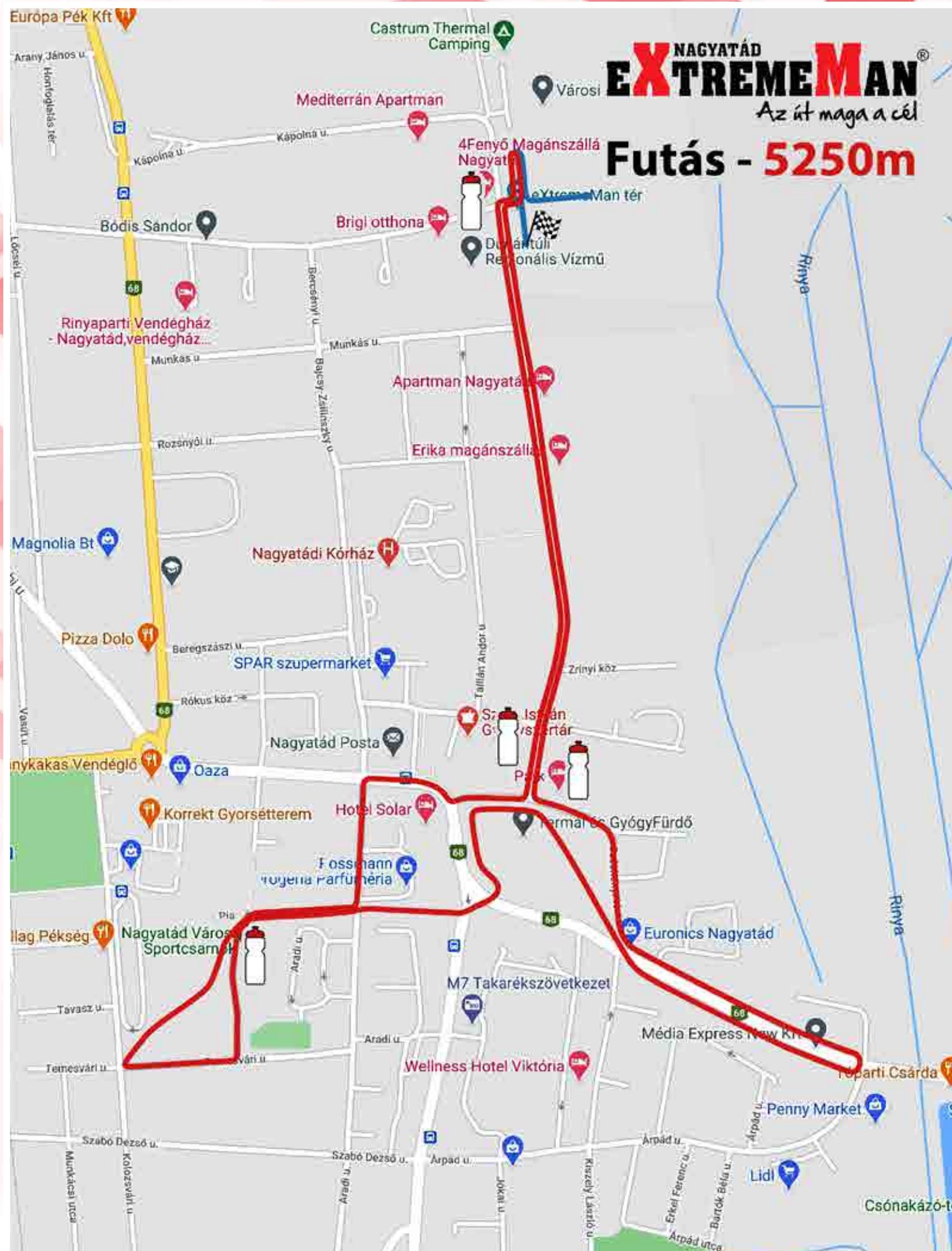
A versenyzők a kihelyezett „átmeneti tárolókra” akasztják fel a kerékpárjaikat, ahonnan a szervezők a kerékpárokat folyamatosan elveszik, és a rajtszámozott helyekre teszik.

Leszállást követően a versenyző ott találja meg a RUN feliratú szatyrot, ahol előző nap elhelyezte azt az Öltözősátor fogasain. Ott átöltözve kezdhetik meg a futást.



➤ FUTÁS: A 2022-BEN MEGISMERT PÁLYA NEM VÁLTOZIK!

Versenyközpont–Nagyatád belvárosa
–Szt. István Park–Versenyközpont
5.250 m-es pályán 8 kör (szintkülönbség:
elhanyagolható)–a futók minden körben
áthaladnak a Versenyközponton. A futás
forgalomtól teljesen zárt pályán, jó minőségű
aszfalton, ill. műkövön van kijelölve.
A versenyző kísérete tilos.



➤ **A futópályán a „jobbra tarts”
szabálya érvényes
Igyekezzetek a pálya szélén futni!**

> FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK

1. VERSENYKÖZPONT

- „hűtőpont” – a segítőktől víz a fejre (ha kéred),
- l:am sótabletta (l:am corner)
- fél literes ásványvíz
- HIGH5 izogél

2. ATÁD ÁRUHÁZ MÖGÖTT (980 M)

- „hűtőpont” – a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- fél literes ásványvíz
- keksz

3. SPORTCSARNOK ELŐTT (2.200 M)

- „hűtőpont” – a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- fél literes ásványvíz
- Coca Cola

4. PARK HOTEL ELŐTT (4.000 M)

- „hűtőpont” – a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- fél literes ásványvíz
- dinnyeszelet

Ügyeljünk környezetünkre!

Kérjük, hogy csak a frissítőállomások közvetlen környezetében dobjátok el a szemetet! A „szemetelési zónáról”, annak szabályairól az MTSZ szabálykönyve is rendelkezik



HIGH5
SPORTS NUTRITION

Coca-Cola

➤ EGYÉNI FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK

A Zrínyi utca mentén, valamint az Atád Áruház és a Park Hotel frissítőállomásainál kijelölt területen van lehetőség.



➤ LIMITIDŐK A FUTÁSON

A futás megkezdéséhez: **10:30** (CET 18:00)

Limitidő körönként kb. 40 perc

Egyéni versenyzőknek és váltóknak
egyöntetűen (az egyéni versenyóra alapján):

a 4. kört **12:30**-nál, (CET 20:00)

a 7. kört **14:30**-nál, (CET 22:00)

az utolsó kört pedig **15:50**-nél (CET 23:20)
meg kell kezdeni!

Pályazárás éjfélkor.



 **A körök számlálása a futáson**
Egyéni felelősség!
+eXtremeMan live adatai

➤ VÁLTÓK/RELAYS



BEDEPÓZÁS

7:15–8:00

A versenyző kísérete tilos.

➤ **Úszás „check-in”-7:35-től
vízben történő melegítésre
nincs lehetőség!**

RAJT /START 8:50

**> A váltók úszásának hivatalos
SZINTIDEJE 2:10**

**Azon a váltók, akiknél az úszó még
11:00 órakor is vízben van, az úszótávot
teljesíthetik, de a bringás tagokat
egy-egy tartalék chippel 3:30-as
versenyidőnél, tehát 11:00-kor elindítjuk.**

➤ **A kerékpározásnál limit időn túlra csúszó**
váltóversenyzőket, azaz ha a váltó kerékpáros tagja
nem tud elindulni 10:00 órakor (CET 17:30) az utolsó
bringás körre **nem engedjük ki kerékpározni.**
DE a versenyóra állása szerint
10:30-kor (CET 18:00)
valamennyi még várakozó váltót (egy-egy tartalék
chippel), **közös rajttal elindítjuk a befejező**
maratonra.

VÁLTÓHELYEK

ÚSZÁSRÓL-ÚSZÁSRA: az úszás rajthelyén,

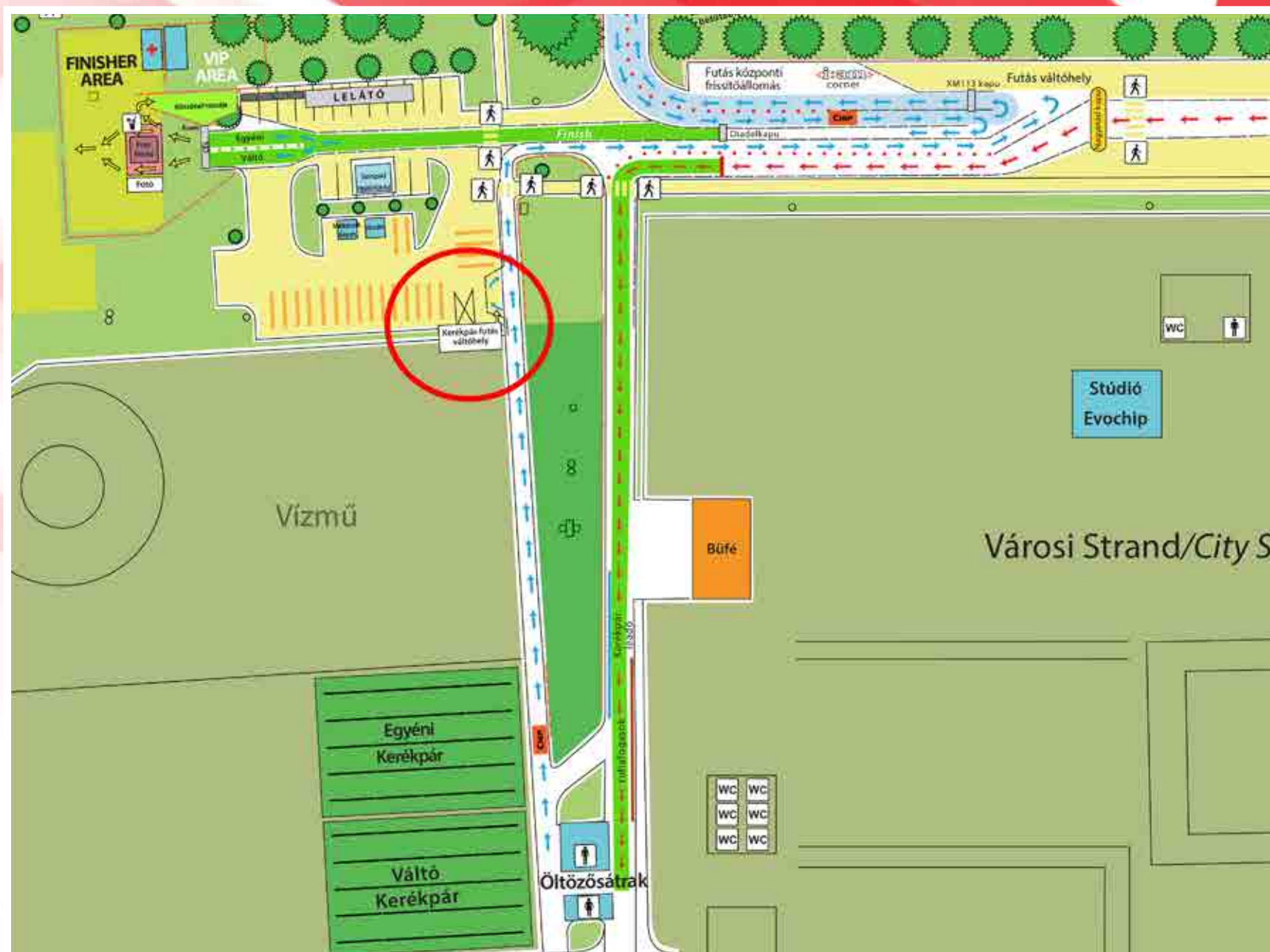
ÚSZÁSRÓL-KERÉKPÁROZÁSRA: a gyékényesi
kerékpáros DEPOBAN a kerékpárok mellett,

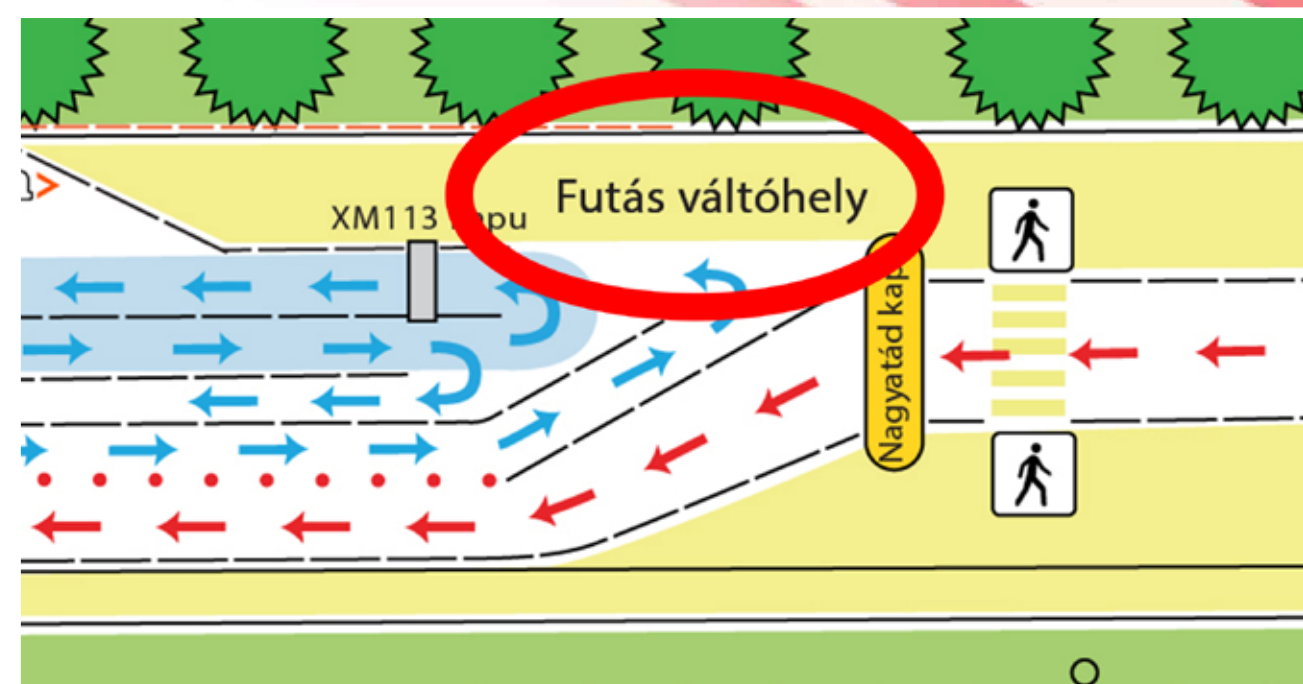
KERÉKPÁRRÓL-KERÉKPÁRRA
a versenyközpotban kijelölt „BOXUTCÁBAN”
és csak ott!

KERÉKPÁRRÓL FUTÁSRA: az eXtremeMan tér
sarkában kialakított váltóhelyen

FUTÁSRÓL-FUTÁSRA:
a Nagyatád kapu melletti váltóhelyen

Javasoljuk, hogy a csapattársak az utolsó
váltóhelyről csatlakozzanak a befutóra.





➤ CÉL

Az egyéni versenyzők a jobb oldali, a váltók a bal oldali célkapuba futnak be.

Javasoljuk, hogy a váltótagok együtt fussanak be a célba.

A versenyt sikeresen teljesített egyéni versenyzők a célban a verseny egyedi érmeit kapják meg.

A verseny FINISHERS pólóit az egyéni versenyzők a nevezési csomagjukban kapják meg.

A célbaérést követően a FINISHERS areában frissen sült pogácsa, kemencés lángos, jéghideg Coca Cola, hideg sör, és víz vár Benneteket.

A váltóversenyt sikeresen teljesített versenyzők, a színpadon elhelyezett FOTÓFAL környezetében (a színpad mögötti sátorban) vehetik át a sikeres teljesítésért járó érmeiket.



➤ CÉLFOTÓ ETIKETT

Kérjük a **célfotó etikettjét** betartani! Csak úgy tudunk Rólatok megfelelő fotót készíteni és azt használni, ha jól láthatóan, elől viselitek a rajtszámot, a célfolyosóban a közvetlen előtted befutó egyéni versenyzőt vagy váltót nem hajrázod le és hagysz egy kis időt a fotó elkészítésére, a befutás után a lehetőségekhez képest gyorsan elhagysz a célterületet.



➤ A célterületen csak az akkreditált média és a versenyzők tartózkodhatnak.

A köszönet rózsája



➤ VERSENY UTÁNI TEENDŐK ... AZAZ A „CHECK OUT”

1. Maradjon rajtad a rajtszámod.
„Beazonosíthatóság” nélkül NEM vihetsz ki semmit sem
a DEPO területéről.

2. A BIKE, a RUN és az AFTER RACE feliratú csomagjaidat
a RUHATÁRBAN találod.

NYITÁS: 18:00.

Azonosítás rajtszám alapján.

3. A kerékpárod és a bukósisakod a depóban található.

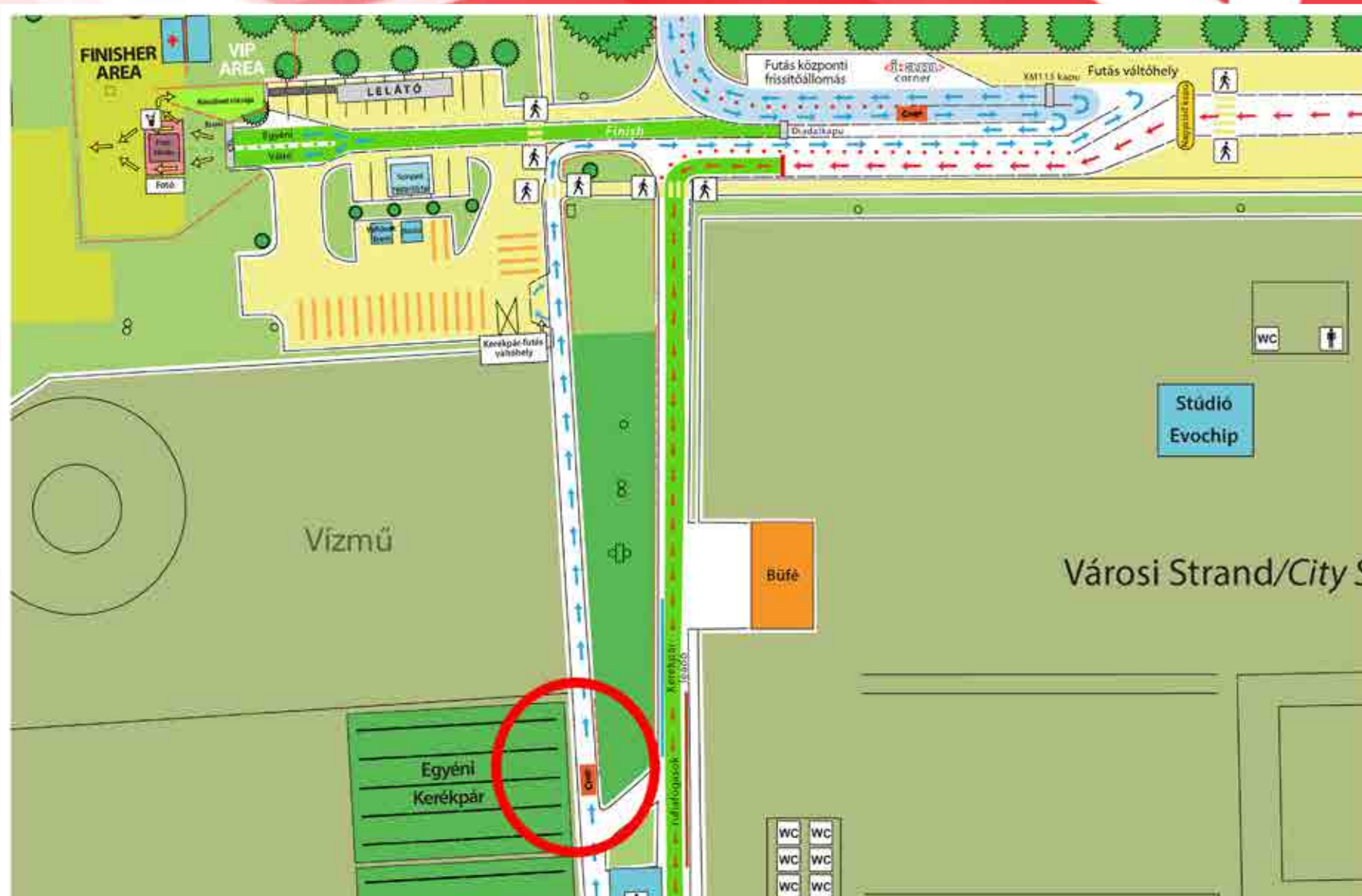
NYITÁS: 18:00.

Azonosítás rajtszám alapján.

4. A versenyre bérbe kapott fehér chip (ha volt ilyen) leadása
az eXtremeMan shopban.
A 2.000 Ft kaució visszajár!

➤ VERSENY UTÁNI TEENDŐK, AZAZ A „CHECK OUT”

A DEPO BE ILL.
KIJÁRATÁNÁL



➤ A TALÁLT TÁRGYAK SORSA:

Azokat a tárgyakat, melyek valamilyen oknál fogva nem azonosíthatók rajtszám alapján, vagy talált tárgyak, a verseny napján a RUHATÁRBAN egy erre a célra elkülönített helyen fogjuk tárolni, majd a verseny után beszállítjuk a Városi Strandra, ahol az „5-ös öltözőbe” kerülnek.

A Városi Strand nyári szezójának végén, a még az „5-ös öltözőben” levő tárgyakat nem őrizzuk tovább.

➤ **JÓ VERSENYZÉST ÉS SIKERES CÉLBAÉRÉST KÍVÁNUNK!**

