



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

**➤ NYÍLT NEMZETKÖZI HOSSZÚTÁVÚ
TRIATLON BAJNOKSÁG**

2025.08.10.

TECHNIKAI ÉRTEKEZLET



Nemzeti
Sportfejlesztési és
Módszertani Intézet



Magyar
Triatlon



AZ EXTREMAN SPORTSZERŰSÉGÉRE ÜGYELNEK

Földvári Róbert, vezető versenybíró
Nagy Alpár, technikai felügyelő



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

4000-4999 négy vagy több fős váltók

5000 - 5050 50 km-es ultrafutó Magyar Bajnokság

6000 - 6999 a Középtáv Variációk versenyén indulók

10400-10411 az eXtremeManQ104 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 8. (péntek):
17:00-20:00

augusztus 9. (szombat):
8:00-20:00



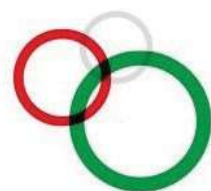
➤ REGISZTRÁCIÓ I.

A regisztráció során elsőként a versenyző azonosítása történik meg.

Egy fényképes igazolvány bemutatása szükséges.
(személyi vagy jogosítvány vagy útlevél)

Az eXtremeMan Nagyatád 2025 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 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 tartalmazó boríték
- szükséges mennyiségű kerékpáros etikettek (bukósisak és kerékpár)
- váltásokhoz szükséges zacskók (ha szükséges)
- váltótagonként egy db zöld színű karszalag
- váltótagonként egy-egy jubileumi emblémával díszített kulacs.

A karszalagot viselő versenyzők 2025. augusztus 10-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 szervezői 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 hozzátartozót.

➤ 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: 2025. augusztus 9.

(szombat) 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.

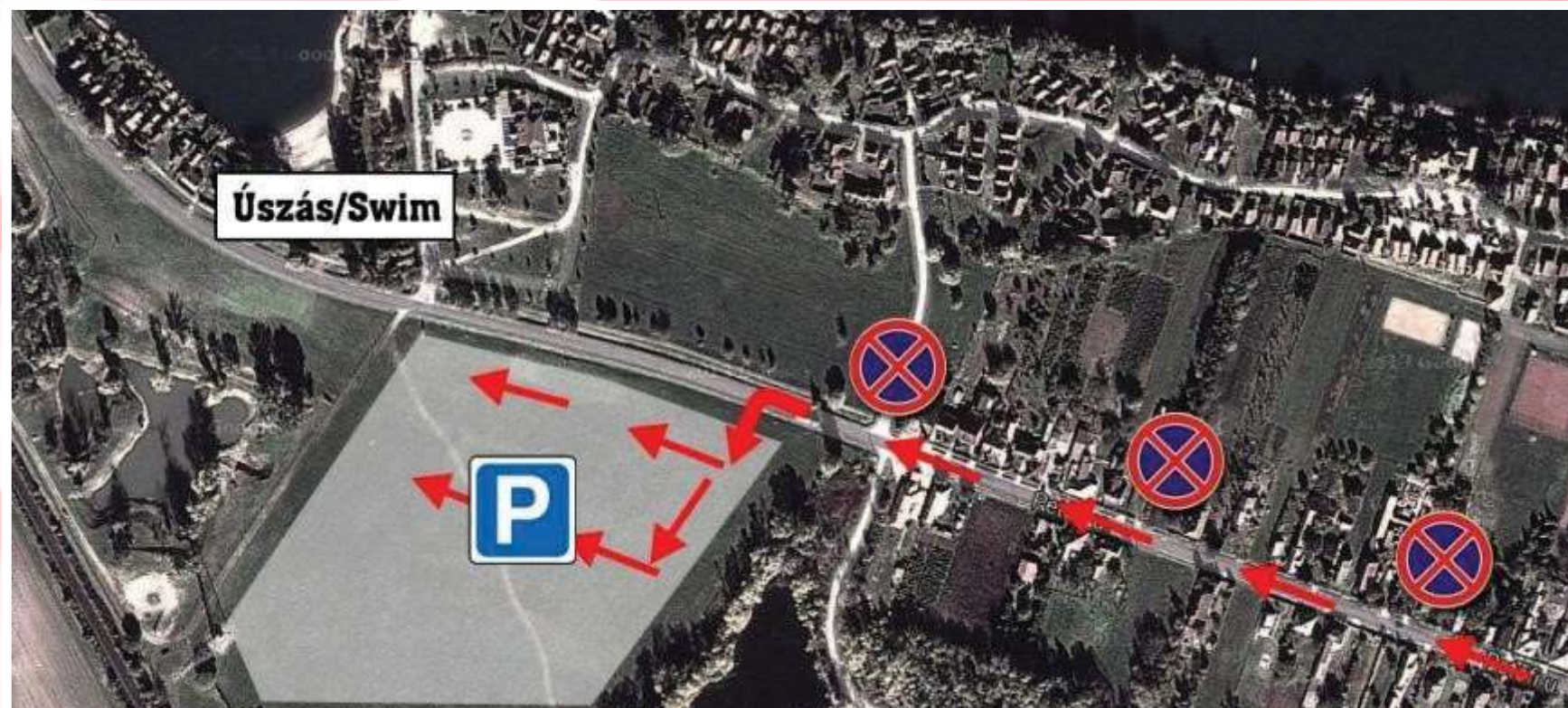


> VERSENY ELŐTTI TEENDŐK

- ~~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: 7:50-ig
ZÁRVA: 7:50–9:20 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, Q104,
„Just for fun” váltóverseny
6:00–7:15,
- díjazott váltó, középtáv
variációk 7:15–8:15



Kerékpáros felszerelések
elhelyezése és leadása a
➤ Bringa/Bike feliratú
szatyorban.

Egyéni verseny, Q104,
„Just for fun” váltóverseny:
6:00-7:15

Díjazott váltó, középtáv
variációk 7:15-8:15



- Úszás check in:
Q104: 7:02 – 7:25
Egyéni: 7:02 – 7:25
Just for fun: 7:02 – 7:10
Díjazott váltók: 7:35-től
Középtáv Variációk: 9:00-tól



➤ 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:

- 7:02 – 7:18 bemelegítés lehetőség a vízben
- 7:20 „Just for fun” váltók rajt
- 7:31:40 egyéni és Q104 rajt – a rajtjel: dudaszó
- 7:35-től díjazott váltók úszás „check-in”,
- 8:50 díjazott váltók rajt
- 9:25 Középtáv Variációk Rajt

9:30 Középtáv Variációk Váltók Rajt

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:**

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



➤ **Összefoglaló: „reggeli menü”**
4:45 Bringapakolás, buszok
megérkezése a Sportcsarnok előtti
parkolóba

5:00 Buszok, bringaszállító autók
indulása



7:20 „Just for fun” rajt

7:31:40 egyéni és Q104 rajt - a rajtjel:
dudaszó

7:35-től díjazott váltók úszás „check-in”,

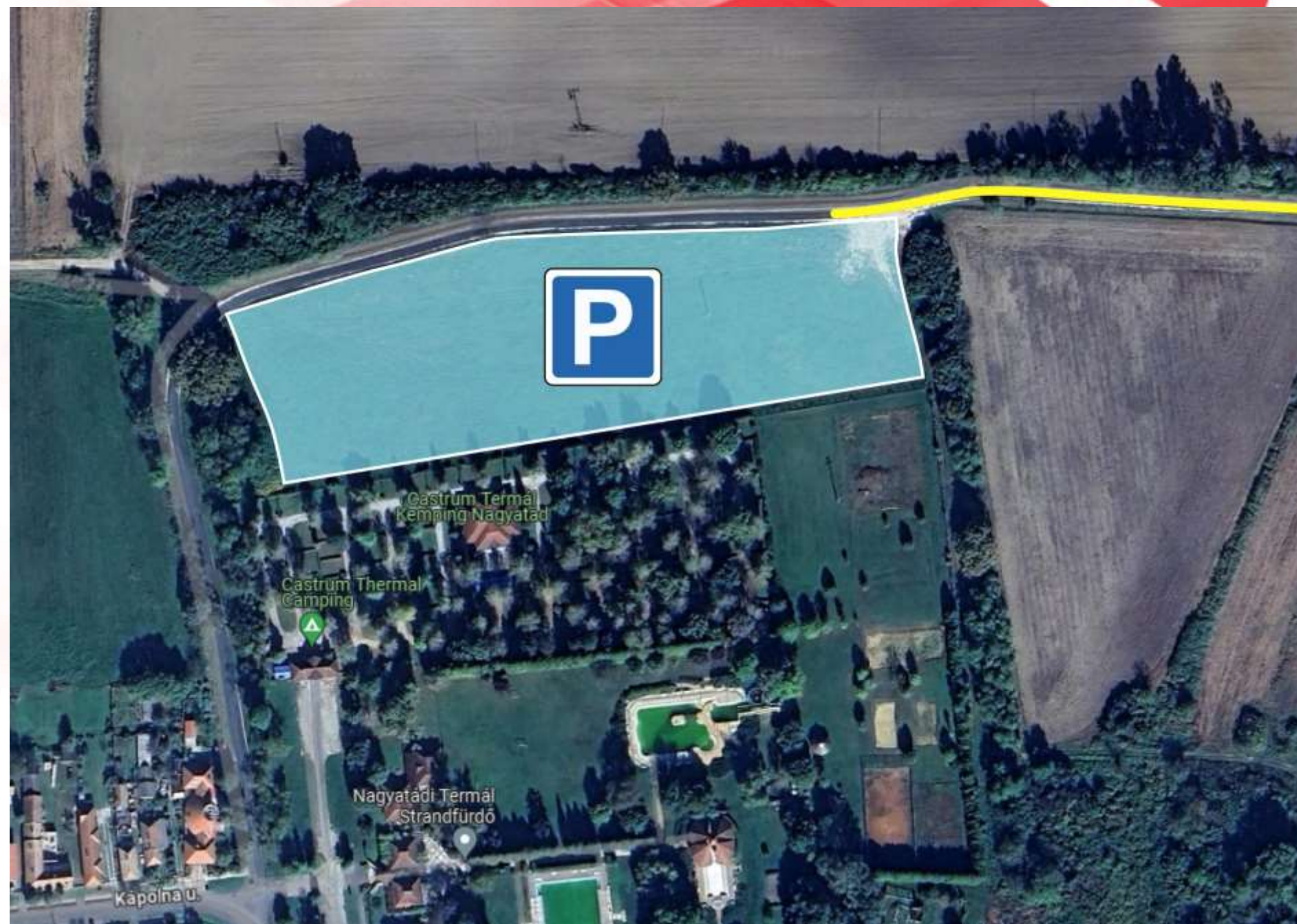
8:50 díjazott váltók rajt

9:25 Középtáv Variációk rajt

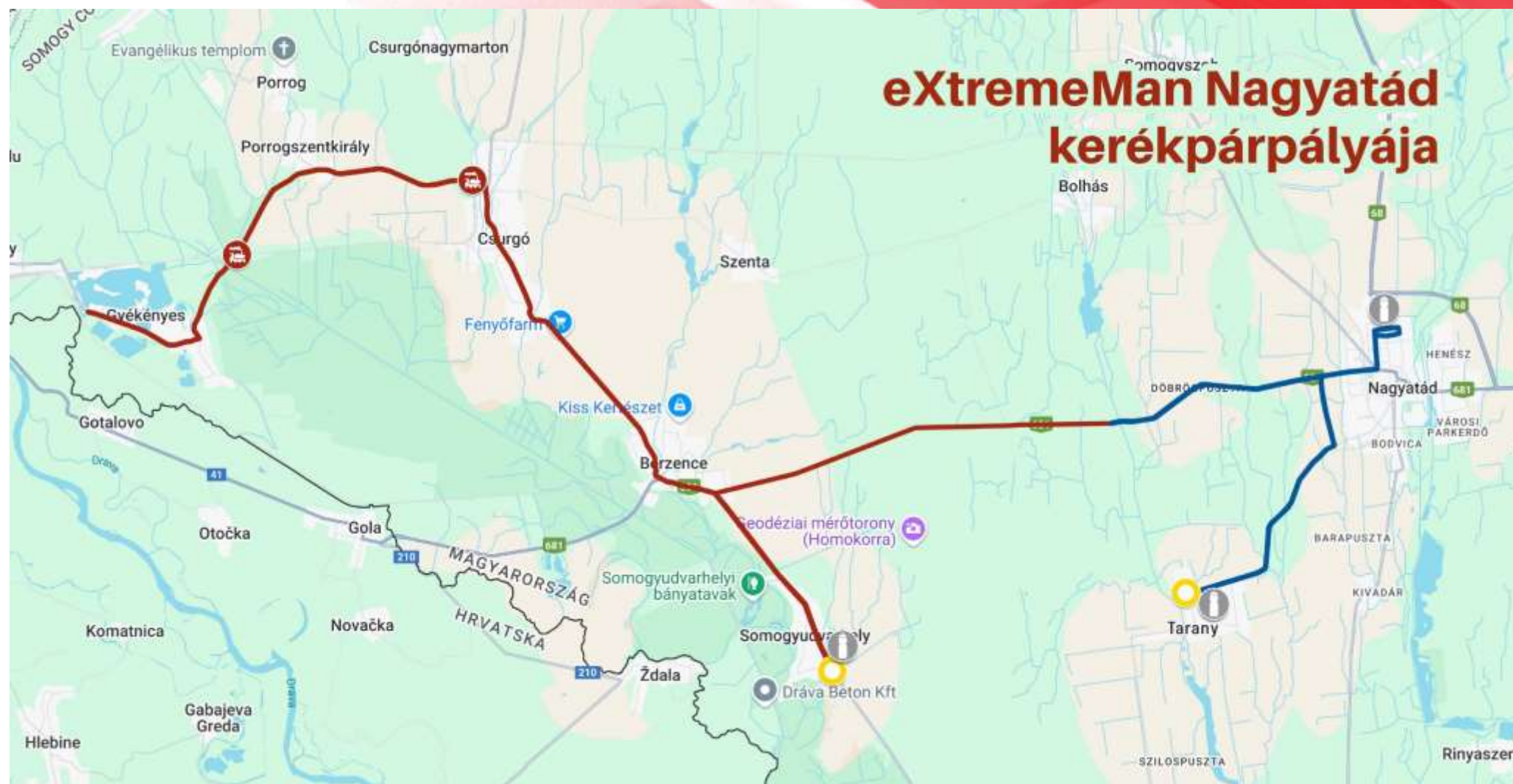
9:30 Középtáv Variációk rajt

Nézők: Parkoló elhagyása 7:50-ig,
vagy 9:20 és 9:40 között, vagy 10:30 után

➤ Nagyatádon a kijelölt
(ajánlott) személy autó
parkoló:
a Camping mögötti
füves terület,
mely terület a 68-as
elkerülő út felől
egész nap szabadon
megközelíthető
Illetve elhagyható.



➤ AZ EXTREMEMAN NAGYATÁD 2025 KERÉKPÁROS PÁLYÁJA



A Gyékényes - Nagyatád bevezető szakasz pályája:

Gyékényes bányató – Porrogszentkirály – Csurgó – Berzence - Somogyudvarhely (fordító) - Berzence - 681-es úton - Nagyatád - taranyi átkötő út - Tarany (fordító) - Nagyatád (eXtremeMan tér)

**A bevezető kb. 61,8 km-es szakaszon jó és közepes minőségű aszfalton TELJES PÁLYAZÁR mellett.
majd**

Az eXtremeMan tér - 681-es úton Hókamalom utáni fordító - taranyi átkötő út - Tarany 4 x 30km-es "kiskörökön" TELJES PÁLYAZÁR mellett, jó minőségű aszfalton.

Jubileumi eXtremeMan Nagyatád kerékpárpályája

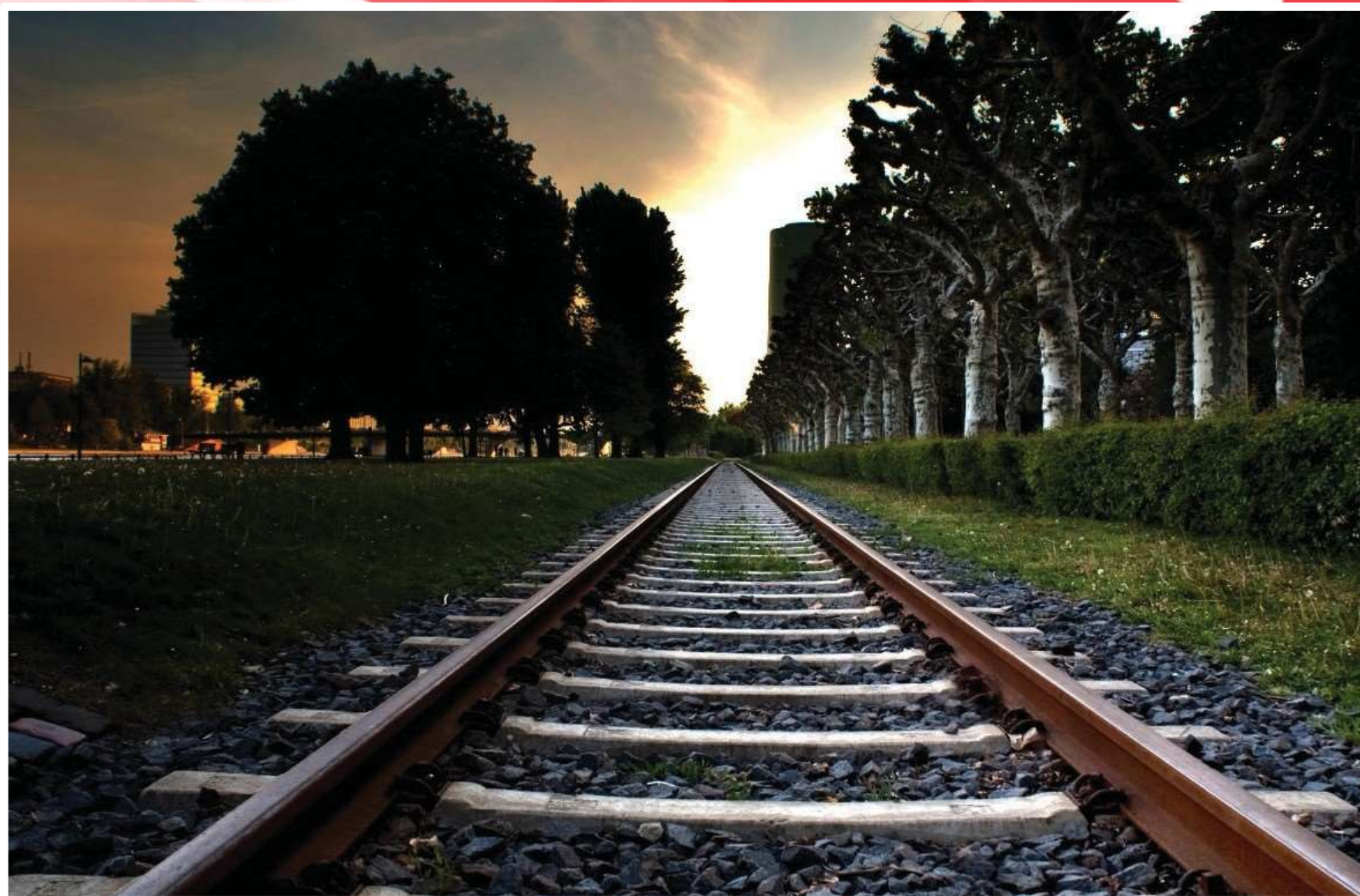
Kiskör: **30km**



➤ A bevezető kb, 61,8 km-es szakaszon teljes pályazár. A „kiskörökön” teljes pályazár zárással. A KRESZ szabályait be kell tartani!

➤ KERÉKPÁR

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



➤ **FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK**

Somogyudvarhelyi fordítóban kb. 25 km-nél, majd Nagyatádon a központi frissítőállomáson 60 km-nél, emellett Taranyban 52 km-nél.

Ezt követően minden körben Taranyban és a központban van frissítési lehetőség.

A FRISSÍTŐK SORRENDJE:

- kulacsban feladott víz (feltétele a ledobott kulacs)
- High5 energiaszelet
- felezett banán
- kulacsban feladott High5 izotóniás ital (feltétele a ledobott kulacs)



HIGH5
SPORTS NUTRITION

> FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK

Ügyeljünk környezetünkre!

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 először 60 km-nél, majd minden kiskörben lesz lehetőség !

Ennek helye: A központi frissítőállomást követően a Kápolna utca **jobb oldalán, DE CSAK OTT!**

BALESETVÉDELMI OKOK MIATT EGYÉB 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”

5:00 (CET - 12:30) a kerékpározás
kisköreinek megkezdéséhez

9:00 (CET - 16:30) a kerékpározás
negyedik (utolsó)

kiskörének megkezdéséhez

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

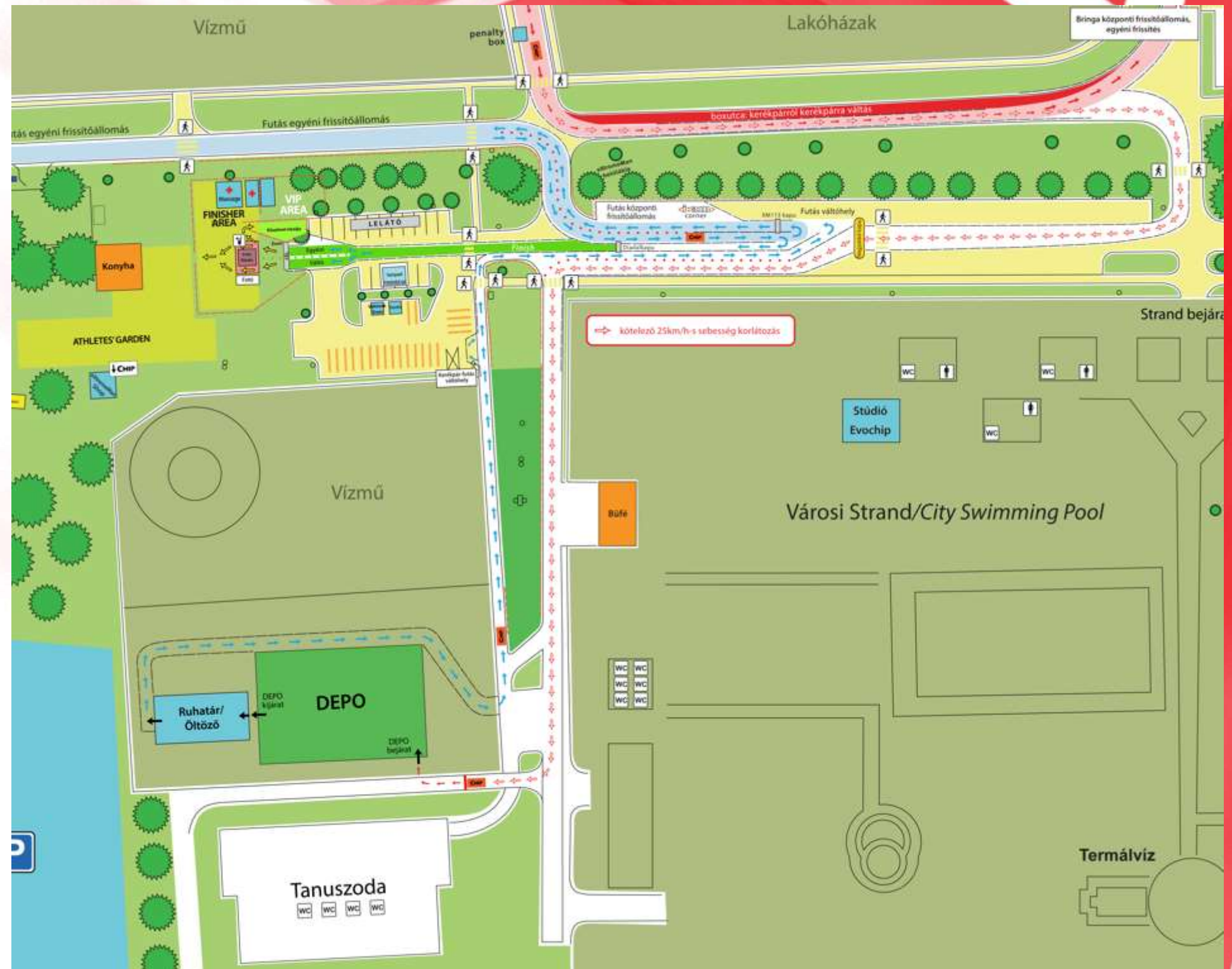
No drafting!

A szabályt megszegő versenyzőnek a
versenybíró kék lap felmutatásával jelzi a
büntetést, **mely után a következő Penalty
Boxban 3 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.





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

Versenyközpont – Nagyatád
belvárosa – Szt. István Park –
Versenyközpont

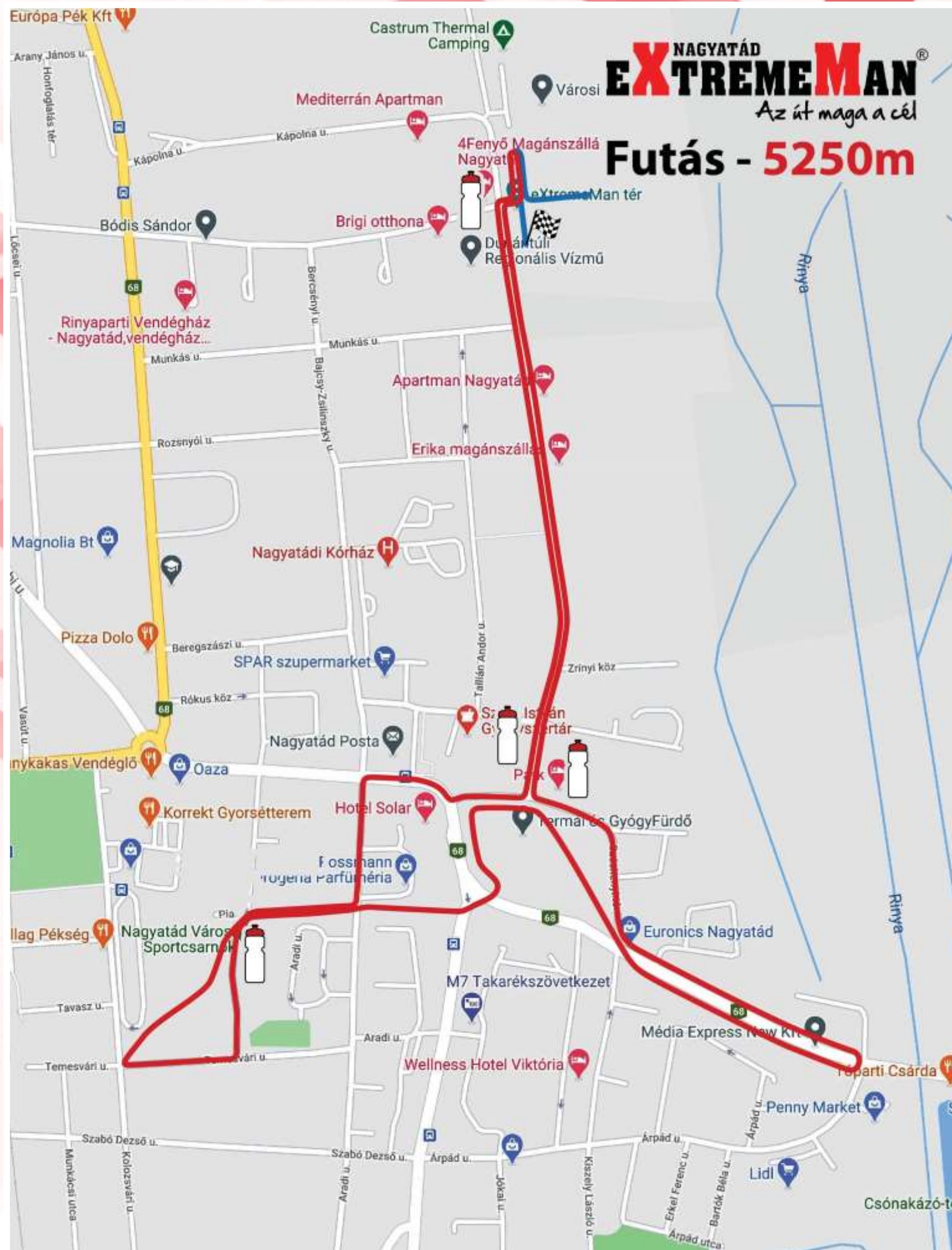
5.250 m-es pályán 8 kör

(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.
Igyekezzenek a pálya szélén futni!**

> FRISSÍTŐÁLLOMÁSOK

1. VERSENYKÖZPONT

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred),
- l:am sótabletta (l:am corner)
- HIGH5 izogél
- Víz és High5 izotóniás ital papírpoharakban

2. ATÁD ÁRUHÁZ MÖGÖTT (980 M)

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- Keksz
- Víz és High5 izotóniás ital papírpoharakban

3. SPORTCSARNOK ELŐTT (2.200 M)

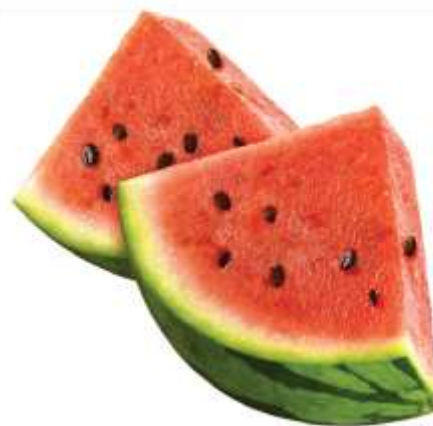
- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- Víz és High5 izotóniás ital papírpoharakban
- Coca Cola

4. PARK HOTEL ELŐTT (4.000 M)

- „hűtőpont” - a segítőktől víz a fejre (ha kéred), JÉG
- Víz és High5 izotóniás ital papírpoharakban
- 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 teljes
hosszában van rá
lehetőség.

DE:

Az egyéni frissítéssel nem
akadályozzuk a többi
versenyző haladását !



➤ LIMITIDŐK A FUTÁSON

A futás megkezdéséhez: 10:30

(CET 18:00)

Egyéni versenyzőknek és váltóknak
egyöntetűen

(az egyéni versenyóra alapján):

a 4. kört 12:35-nél, (CET 20:05)

a 7. kört 14:40-nél, (CET 22:10)

az utolsó kört pedig 15:40-nél

(CET 23:10) meg kell kezdeni!

Pályazárás éjfélkor





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

> VÁLTÓK/RELAYS



BEDEPÓZÁS

Just for fun váltók 6:00 – 7:15

Díjazott váltó 7:15 – 8:15

A versenyző kísérete tilos.

➤ **Úszás „check-in**

„Just for fun” váltók 7:02 – 7:10

Díjazott Váltó 7:35-től

**Vízben történő melegítésre
nincs lehetőség!**

RAJT /START

Just for fun váltó 7:20

Díjazott 8:50

➤ **A váltók úszásának NINCS limitideje.**

DE:

**Azon váltóknál, ahol a váltótag még
10:45-kor is a vízben van, a váltó
kerékpáros tagját egy tartalék
chippel 10:45-kor elindítjuk.**

A kerékpározásnál limit időn túlra csúszó

váltóversenyzőket, azaz ha a váltó kerékpáros tagja

➤ nem tud elindulni 9:15 órakor (CET 16:45) 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.**

10:30-kor (CET 18:00) újraindítás történik:

a még várakozó váltótagot egy tartalék chippel elindítjuk a maratonra.

Az újraindított váltók külön eredménylistán szerepelnek !

VÁLTÓHELYEK

ÚSZÁSRÓL-ÚSZÁSRA: az úszás rajthelyén,

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

KERÉKPÁRRÓL - KERÉKPÁRRA

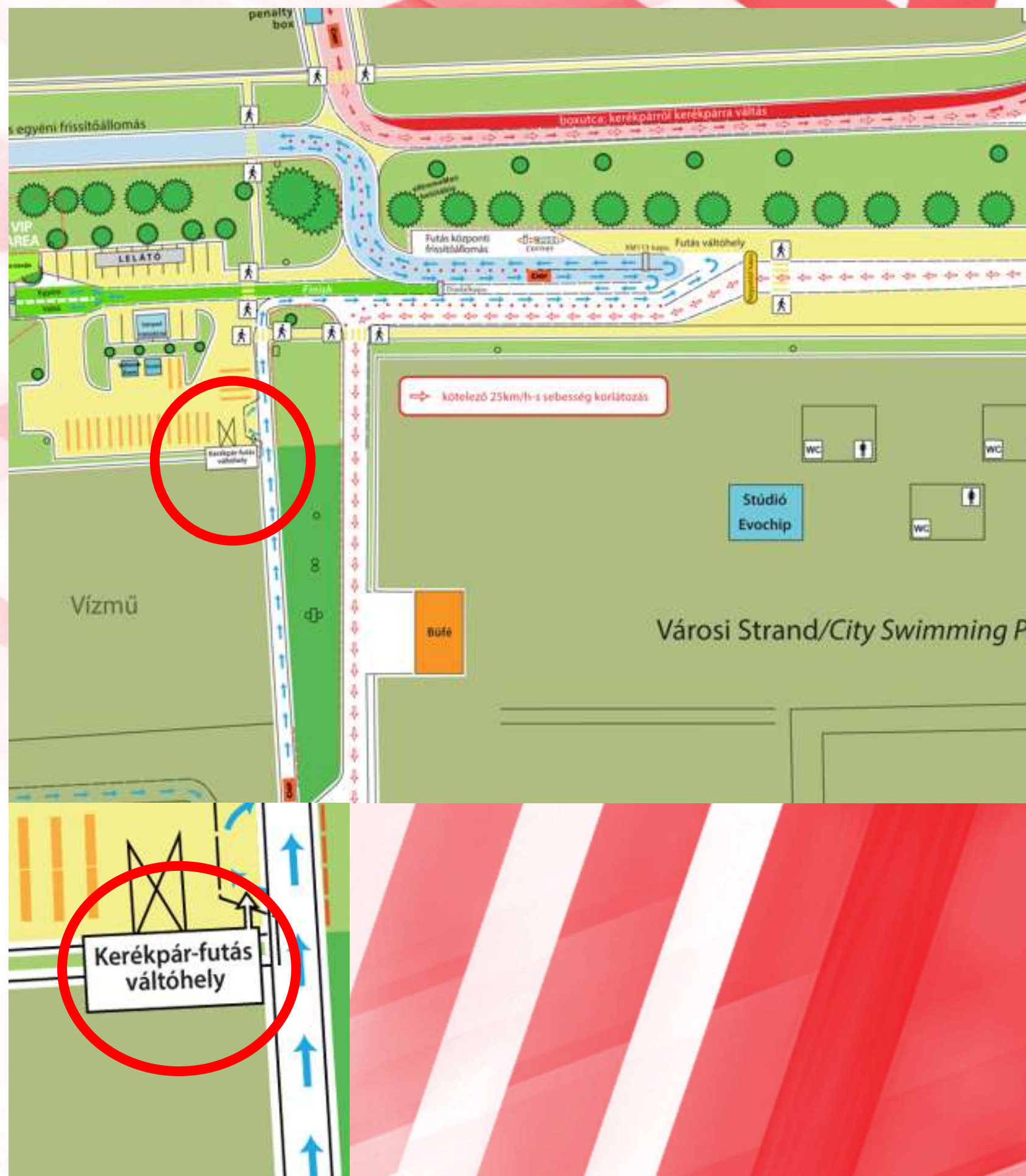
a versenyközpotban kijelölt „BOXUTCÁBAN” és csak ott!

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 megrendelt FINISHERES pólókat az egyéni versenyzők a nevezési csomagjukban kapják meg.

A célbaérést követően a FINISHERES areában BEFUTÓCSOMAGOT kapnak.

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 elhagyod a célterületet.



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

A "köszönet rózsája", is megjár minden versenyzőnek.



➤ VERSENY UTÁNI TEENDŐK ... AZAZ A „CHECK OUT” a hosszútávú versenyzők számára

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.

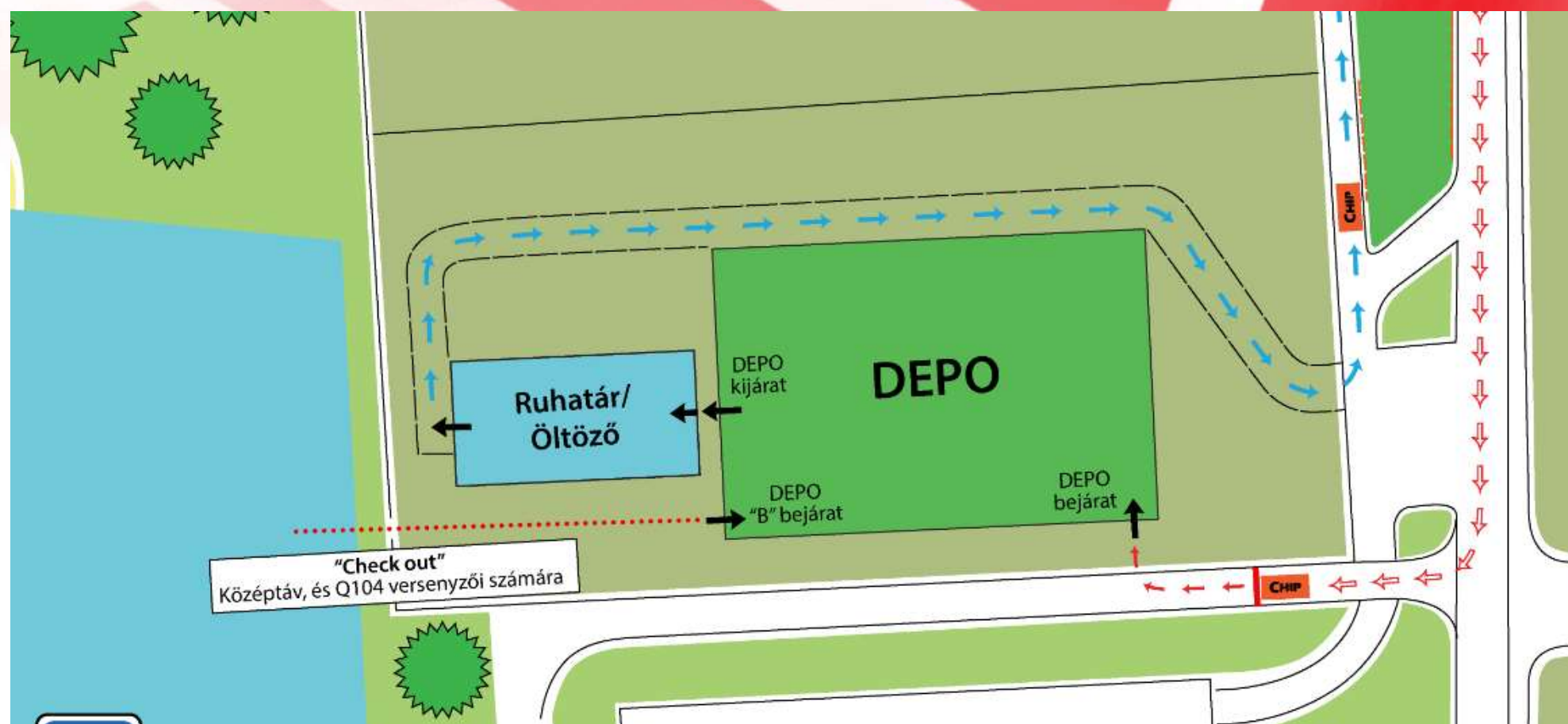
NYITÁS: 18:00.

Azonosítás rajtszám alapján.

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

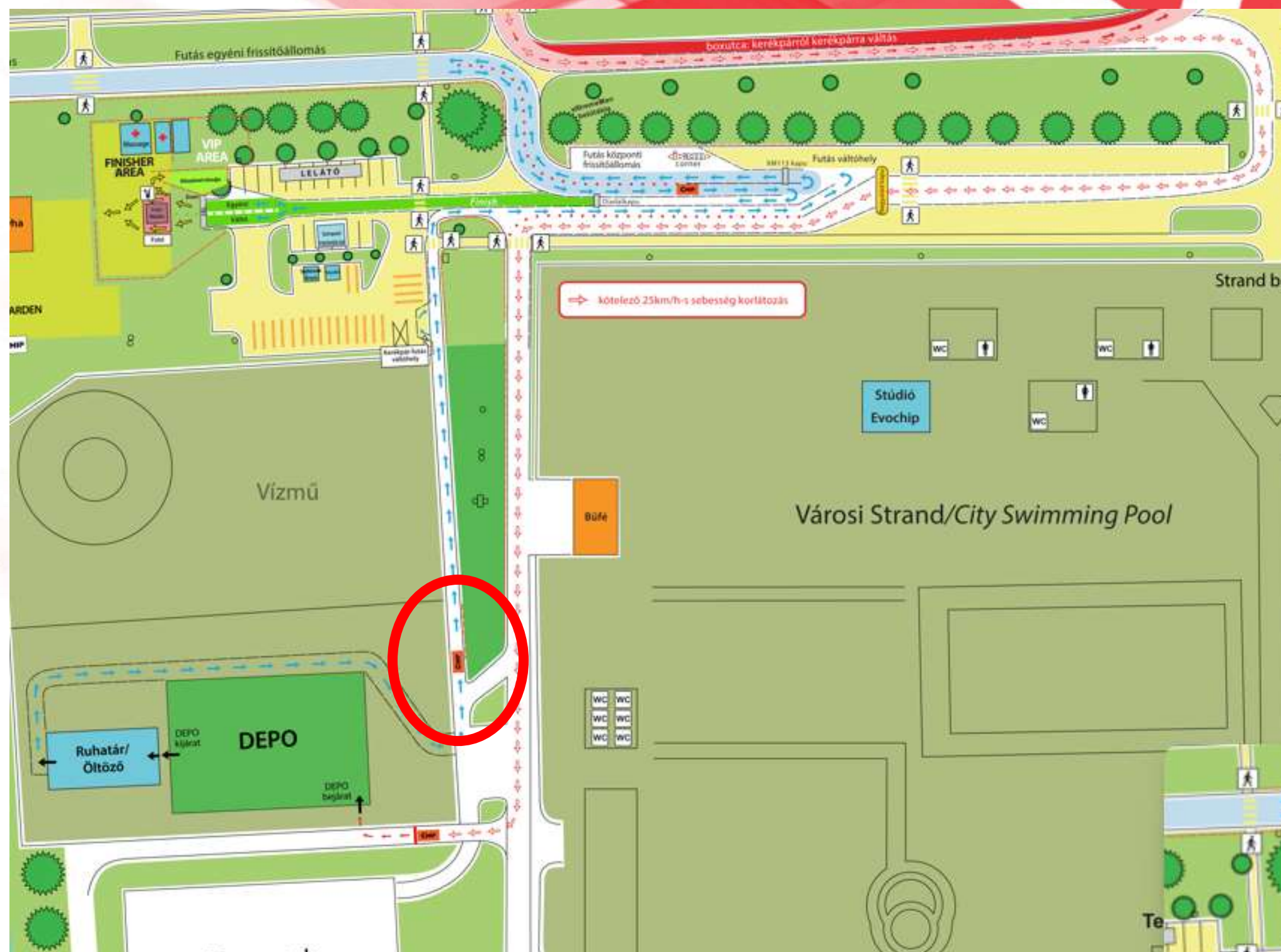
➤ VERSENY UTÁNI TEENDŐK ... AZAZ A „CHECK OUT” a középtáv variációk és Q104 számára

- **15:00 – 18:00:** Q104 és Középtáv variációk számára a DEPO a B bejárat felől megközelíthető
- **18:00 – től** minden versenyző számára nyitva áll a DEPO



➤ **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 szezonjának végén, a még az „5-ös öltözőben” levő tárgyakat nem őrizzük tovább.

➤ JÓ VERSENYZÉST ÉS SIKERES CÉLBAÉRÉST KÍVÁNUNK!

