

eXtremeManQ30  
Gyékényes 2024  
**Európa Bajnokság**  
Quadrathlon Magyar Kupa  
Versenykiírása

A verseny célja:

A Quadrathlon sportág megismertetése a Gyékényes-tónál.

Quadrathlon Magyar Kupa futam lebonyolítása.

A triatlon és a kajak szerelmesei számára versenyzési lehetőség biztosítása egy számukra új sportágban, egyéni versenyben.

Vendégszerető település, ahol gyékényesi szállás- és vendéglátóhelyek, továbbá gyékényesi ajándékok és programok várnak Rátok!

Időpont:

2024. május 19. vasárnap, rajt: 12:00

A verseny rendezője: az eXtremeMan Kft. (extrememan@extrememan.hu)

Szervezőbizottság elnöke: Dr. Herr Gyula

Versenyigazgató: Szliczki József

Számítógépes adatfeldolgozás: folyamatban

Technikai felügyelő: folyamatban

Vezető versenybíró: folyamatban

Műsorvezető: Péter Attila

A verseny távja:

összesen: 30 km

Úszás: 0,75 km; Kajak: 4,25 km Kerékpározás: 20 km; Futás: 5 km

Rajt és cél:

Gyékényes, Kotró, Szabadstrand

Időrend:

9:30 - tól regisztráció, chipkontroll, rajtszámok átvétele

A Versenyiroda a CÉL kapu mellett a szabadstrand füves területen található.

10:30 – 11:45 kerékpár DEPO nyitva, kerékpár majd kajak check in

11:40 Ünnepélyes megnyitó

11:45-től a kerékpár és kajak „check in” vége, jelentkezés az úszás check in területén

az úszás check in a rajt előtti területen lesz kialakítva

11:45-től bemelegítési lehetőség a vízben

11:55 a vízi bemelegítés vége, valamennyi versenyző a rajtvonal mögött a parton

12:00 RAJT

17:00 EREDMÉNYHIRDETÉS a CÉL kapunál

DEPO kinyit kb. 15:00 órától (az utolsó kerékpáros beérkezésekor)

Útvonal:

Úszás a tóban, egy háromszög alakú pályán, 1 x 750m.

Kerékpározás teljes útzár mellett két körös pályán. Bolyozás nem megengedett.

Kajakozás a tóban 6x 710m.



Futás aszfalton két körös pályán.

Pályarajz:



## Szintidő:

Nincsen.

## Részvevők:

Egyéni versenyben: Azok a 16 évnél idősebb nők és férfiak,

A nevezési díj befizetésével elfogadják a verseny szabályait.

Szemetelni csak a kijelölt zónákban lehet!

A kerékpár során tilos a felezővonal átlépése!

## Kategóriák: (minimum 3 fő részvétele esetén)

- Youths: 16-17 years (YOB 2007-2008)
- Juniors: 18-19 years (YOB 2005-2006)
- U23: 20-22 years (YOB 2002-2004)
- Elite: 23-39 years (YOB 1985-2001)
- Masters 40: 40-49 years (YOB 1975-1984)
- Masters 50: 50-59 years (YOB 1965-1974)
- Masters 60: 60-69 years (YOB 1955-1964)
- Senior 70: 70-79 years (YOB 1945-1954)
- Senior 80: 80- years (YOB -1944)

## Nevezés:

A nevezés folyamata két lépcsőben valósul meg.

**Az első lépés a regisztráció.** A regisztrációval jelentkezel a versenyre, melyen indulni szeretnél. A regisztrációs díj összege az idő múlásával emelkedik.

**A második lépés, egyben a nevezés véglegesítése a rajtcsomag választás.** Az adott verseny előtt hozzávetőlegesen 3 hónappal jelennek meg a rajtcsomagok, melyek díja a nevezési határidőig nem változik. A minimál rajtcsomag választása kötelező, mely tetszés szerint bővíthető. A minimál rajtcsomag tartalmazza azokat a szolgáltatásokat, melyet mindenki igénybe vesz a verseny során. A rajtcsomag bővíthető tetszőleges számú étkezéssel, szállítással, pólóval, egyedi ajándékokkal.

Kizárólag interneten, az [extrememan.nevezo.hu](http://extrememan.nevezo.hu) oldalon, az ott leírtak szerint. A nevezési díjat csak bankkártyával lehet rendezni.

## Nevezés lemondása:

A regisztráció a nevezési felületen mondható le, az ott **megjelölt határidőig és kezelési költség** ellenében.

2 lehetőség közül lehet választani. A már megszokott módon visszakereshető a nevezési díj vagy jóváírható a fiókban és a következő nevezéskor felhasználható. Ez utóbbi esetben kedvezőbb a kezelési költség.

A lemondáshoz a Nevezéseim fülön a megfelelő versenyt kiválasztva a választott lemondási opció gombra kell kattintani.

A határidők lejártával nem tudjuk elfogadni a lemondásokat.

### Időmérés:

Chipes időmérés.

### Frissítés:

A High5 termékeivel és a NaturAqua ásványvíz segítségével.

A DEPO-ban megtöltheted a kulacsaidat, melyhez High5 Energy Source / ZERO keveréket biztosítunk.

A futás során körönként van frissítési lehetőség: High5 Izogel-t tudsz felvenni, melyet a Natur Aqua ásványvíz segítségével tudsz hasznosítani.

### Díjazás:

1-3. helyezetteknek érmek és ajándékok a támogatók jóvoltából. (Korosztályonként, abban az esetben, ha minimum 3 fő vesz részt.)

### Szabályzat:

A versenyen a Quadrathlon Világszövetség (WQF) szabályrendszere érvényes. Minden résztvevőt kérünk ezeknek a szabályoknak a betartására.

A szabályok a következő linken érhetőek el:

<https://www.quadrathlon-online.de/wqf/WQF-Sport-Order.pdf>

### Egyebek:

- Bármit kérdezni akarsz, írd egy e-mailt: [zsofiapeter@extrememan.hu](mailto:zsofiapeter@extrememan.hu)
- A verseny folyamán képeket, videókat készítünk, amit a verseny után felhasználunk.
- A változás jogát fenntartjuk!