



EXTREME MAN[®]

NAGYATÁD

Az út maga a cél

eXtremeMan Nagyatád 2026.

Hosszútávú triatlon verseny

Országos Bajnokság

Friendship Series

Versenykiírása

A verseny célja:

Egy olyan klasszikus, hosszútávú triatlon verseny megrendezése, melynek már 36 éves hagyománya van.

Időpont: 2026. augusztus 9.

rajt: 7:31:40 valamennyi egyéni (férfiak és nők együtt)

váltók: 7:31:40 / 8:50

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

Szervezőbizottság elnöke: Dr. Herr Gyula

Versenygazgató: Szliczki József

Számítógépes adatfeldolgozás: EvoChip Hungary Sportszolgáltató Kft.

Technikai felügyelő: kijelölés folyamatban

Vezető versenybíró: kijelölés folyamatban

Műsorvezető: Péter Attila

A verseny távja:

A klasszikus táv, 226 km.

3,8 km úszás, 180 km kerékpár, 42,2 km futás

Rajt, versenyközpont és cél:

rajt: Gyékényes, Kotró strand (<https://goo.gl/maps/LEo2v4Wrj5G2vk6e6>)

versenyközpont és cél: Nagyatád, eXtremeMan tér
(<https://goo.gl/maps/h8kNpYPTxgYDu2Fb9>)

Tervezett időrend:

Augusztus 7. (péntek)

17:00 - 21:00 - a Versenyiroda nyitva a Versenyközpontban

Augusztus 8. (szombat)

8:00 - 20:00 - a Versenyiroda nyitva a Versenyközpontban

9:00 "Csak fuss és mosolyogj" futóverseny csak nőknek

10:00 eXtremeManó futóverseny - gyerek futamok

Augusztus 9. (vasárnap)

6:00 - 7:15 bicaj bedepózás (egyéni)

7:15 - 8:15 bicaj bedepózás (váltó)

6:30 - 7:20 - úszás check-in (egyéni és a nem díjazott váltók)

8:40 - től úszás check-in (díjazott váltó)

rajt: 7:31:40 valamennyi egyéni (férfiak és nők együtt)

váltók: 7:31:40 / 8:50

Augusztus 10. (hétfő)

10:00 eredményhirdetés- Nagyatád Sportcsarnok

Útvonal:

Úszás: Gyékényesen – a bányatóban.

Rajt: a partról vízbe futással. A versenypálya három 1270 m-es kör teljesítéséből áll.

Az első és a második kör teljesítése után a versenyzőknek ki kell jönniük a vízből, majd a szárazföldön kb. 10 métert futva kezdik meg az úszás következő körét.

Neoprén ruha használata 24 foknál hidegebb víz esetén engedélyezett.

Hivatalos víz hőfok a rajt előtt egy órával. Várható víz hőfok: 21-25 C°

Kerékpár:

Gyékényes- Nagyatád bevezető "nagy kör"- 52 km

Gyékényes bányató – Porrogszentkirály – Csurgó (Csokonai domb) – Berzence (Turul domb) a 681-es úton - Nagyatád - taranyi átkötő út - Tarany (fordító) - Nagyatád (eXtremeMan tér). A bevezető kb. 52 km-es szakaszon jó és közepes minőségű aszfalton TELJES PÁLYAZÁR mellett.

Szintkülönbség: 280 m

A kis kör- 32 km

Az eXtremeMan tér - 681-es úton Hókamalom utáni fordító - taranyi átkötő út - Tarany 4 x 32km-es "kiskörökön" TELJES PÁLYAZÁR mellett, a 681-es úton közepes, a taranyi úton pedig kitűnő minőségű aszfalton.

Szintkülönbség: 240 m (4 x 60 m).

A versenypálya kettő vasúti sorompót keresztez, időjövírás lehetséges.

A kerékpározás során a KRESZ szabályait be kell tartani.

Bolyozás nem megengedett.

Futás:

Versenypálya – Nagyatád belvárosa – Versenypálya

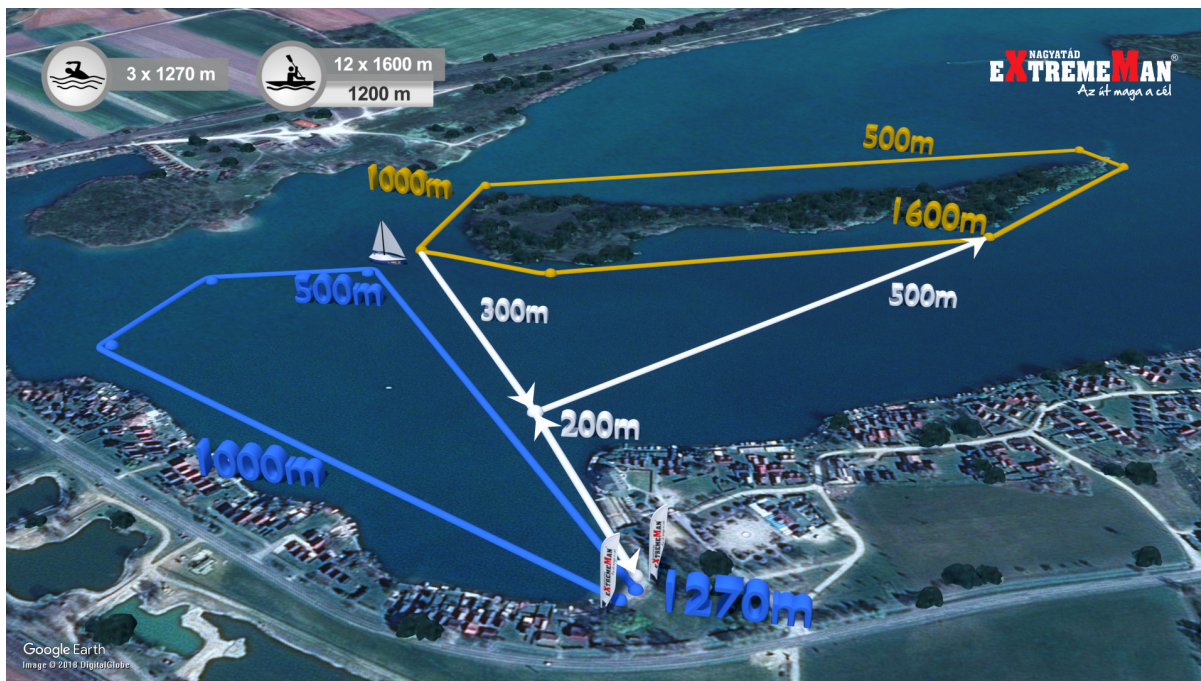
5250 m-es pályán

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

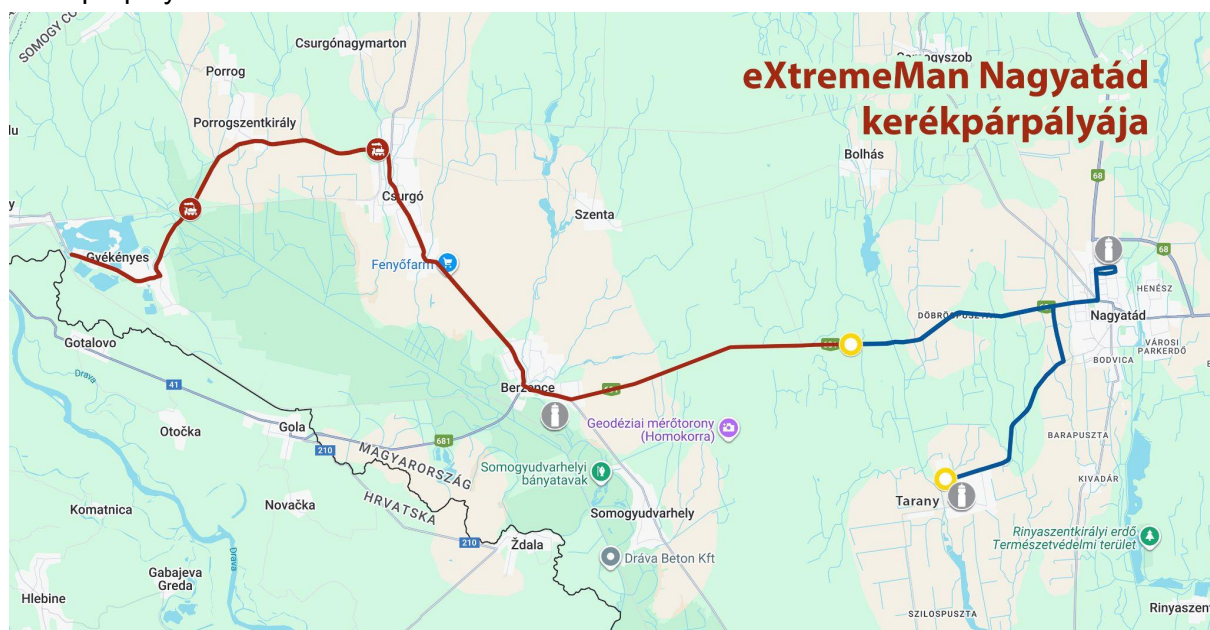
Szintkülönbség: elhanyagolható. A futás során a versenyzők követése tilos.

Egyéni frissítésre a Zrínyi utca mentén van lehetőség.

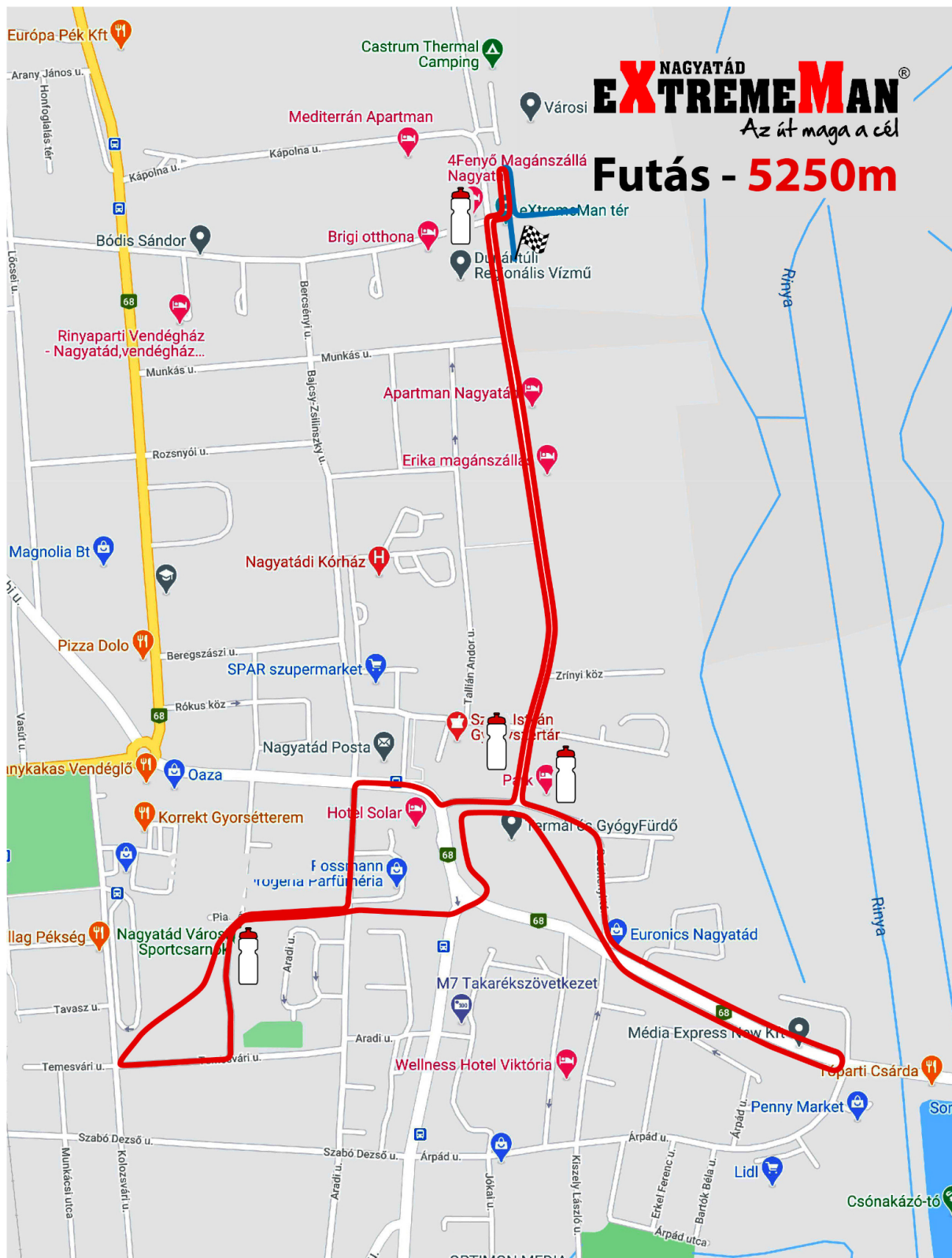
Pályarajzok:



Kerékpárpálya:



futás:



Szintidő:

a kerékpározás megkezdéséhez 2 óra 20 perc
a nagykör (60km) befejezéséhez: 5:00 óra
utolsó "kiskör" megkezdéséhez: 9:00 óra
a futás megkezdéséhez: 10 óra 30 perc
a futás 4. körének megkezdéséhez: 12 óra 35 perc
a futás 7. körének megkezdéséhez: 14 óra 40 perc
a futás 8. körének megkezdéséhez 15 óra 30 perc
pályazárás éjfélkor

Váltók:

11:00- kor újraindítás (ha nem ér ki az úszó)

16:30- kor indulhat el az utolsó kiskörére bicajon

18:00- kor újraindítás (ha nem ér be a bicajos)

pályazárás éjfélkor

Résztvevők:

A versenyen csak a 2006-ban és korábban született versenyzők indulhatnak el

Nevezés:

Kizárólag interneten, az extrememan.nevezo.hu oldalon, az ott leírtak szerint.
A nevezési díjat csak bankkártyával lehet rendezni.

A versenyeken a nevezési díj tartalmazza mindazokat a szolgáltatásokat, melyet mindenkinek javasunk igénybe venni a verseny során (ezek egy része kötelező is a szabályos versenyzéshez): a rajtszámot, a chipet, az etiketteket, a frissítőállomások szolgáltatásait, a célban kapott érmet és befutó csomagot (az azonnali frissítéshez), szükség esetén az Eü. ellátást.

Az eXtremeMan Nagyatád versenyén ezeken felül a strandbelépőként is szolgáló versenyzői karszalagokat, a váltásokhoz szükséges BIKE - RUN - AFTER RACE szatyrokat, a relax team (masszázs) szolgáltatásait, az eredményhirdetésen kapott fényképes diplomát (egyéni versenyzők esetén), sőt nevezéskor mindenki kap sorsjegyeket is, mellyel részt vehet az eredményhirdetésen tartott sorsoláson.

Választhatsz kiegészítő termékeket és nevezhetsz ezzel egyidejűleg más versenyekre is nagy kedvezménnyel. A nagyatádi egyéni verseny esetén azt is itt kell beállítanod, ha életed első hosszútávú versenyére készülsz. Egyes kiegészítő termékeink csak a jövőben jelennek meg a listán (pl. kulacs, úszósapka).

A nevezési űrlap bal felső sarkában részletes információval szolgálunk a nevezési és a lemondási díjról. A jobb felső részen az aktuális nevezési díjról és a választott kiegészítő termékek áráról, az elérhető kedvezményekről és a folyószámla egyenleg esetleges felhasználásáról tájékoztatunk. Így alakul ki a fizetendő összeg. Ha valamely kedvezményt nem találsz, akkor még fizetés előtt járj utána az okának. Utólag sajnos nem tudunk módosítani.

A nevezési díjat csak bankkártyával lehet rendezni. A képernyő utasításait követve válik sikeressé a nevezés.

Sikertelen nevezés esetén egyszerűen meg kell ismételni a nevezést. A korábbi sikertelen nevezéssel nincs további teendő. (Sikertelen lesz a fizetés, ha a vissza gombra kattintunk, ha idő előtt becsukjuk a böngészőt, ha nem megfelelő kártyával próbálunk fizetni vagy nincs elegendő fedezet a kártyán.)

A **nevezési listába** csak a sikeres nevezések kerülnek, a sikertelen nevezésekkel nincs további teendő.

A **Home** felület a felhasználónévre kattintva a lenyíló listából érhető el. Itt táblázatban találsz meg az egyes versenynevezéseid (bal oldali oszlop) és az azokhoz kapcsolódó termékek nevét és darabszámát (jobb oldali oszlop) a rendelési azonosítókkal együtt. A jobb oldali oszlopban szereplő versenyek olyan versenyek, melyeket egy másik verseny nevezéséhez kapcsolódóan, kedvezményesen vásároltál. Zöld pipa jelzi a sikeres nevezéseket, termékvásárlásokat, piros vonal és áthúzás jelöli a sikertelen vagy lemondott tételeket.

A leadott rendelések a **Rendeléseim** részen tekinthetők át részletesen. A zöld szín jelzi a sikeres rendeléseket.

Ha benevezel egy versenyre és ugyanazon rendelésen belül nevezel kedvezményes áron egy vagy több másik versenyre is, illetve egyéb kiegészítő terméket vásárolsz, akkor ezeket egy rendelésként, a fő verseny (alapnevezés) neve alatt rögzítjük. Az ablak bal alsó sarkában található a rendelési azonosító. Az ablakra kattintva láthatóvá válnak a tranzakció tételei is. **Már a nevezés során érdemes tudni róla, hogy lemondás csak az alapnevezés ablakából indítható és azzal együtt minden kapcsolódó termék és kapcsolódó versenynevezés lemondásra kerül.** Az itt feltüntetett lemondási díj a teljes lemondásra vonatkozik.

Bármely versenyhez, melyre korábban beneveztél, tudsz később is kiegészítő terméket, akár kedvezményes díjú egyéb versenynevezést vásárolni. Csak kattints a Nevezés részen az adott versenyre és válassz a termékek közül. A rendszer felismeri, hogy az adott versenyre már neveztél, így a nevezési díjat nem számolja fel külön, csak azt a terméket, amit bejelölsz. Sikeres rendelés esetén a Rendeléseim részen egy újabb zöld ablak jelenik meg. Neve Rendelés kiegészítés lesz és a közepén található kék gomb mutatja, melyik fő rendeléshez (alapnevezéshez) kapcsolódik. A Rendelés kiegészítés külön nem mondható le.

A verseny hivatalos nevezési határideje: 2025. június 20.

Nevezés lemondása:

A nevezések lemondásának határidejét, annak kezelési költségét az egyes versenyek nevezési lapján feltüntetjük, nevezést követően megtekinthetők a Rendeléseim részen.

Lemondás esetén 2 lehetőség közül lehet választani. Visszakérhető a nevezési díj vagy akár jóvá is írható a fiókban és a következő nevezéskor felhasználható. Ez utóbbi esetben kedvezőbb a kezelési költség.

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

Figyelem! Lemondás esetén egy adott versenyhez kapcsolódó minden kiegészítő termék és vásárolt versenynevezés is törlődik, akár egy időben, akár később vásároltad. A feltüntetett lemondási díj a teljes lemondásra érvényes.

Sikeres lemondás esetén a Home felületen az adott tételek áthúzza szerepelnek.

A határidők lejártával nem tudjuk elfogadni a lemondásokat.

Időmérés:

Chipes időmérés.

Frissítés:

Úszáson nincs.

Kerékpáron: Berzencén (25km) és Nagyatádon

High5 izotóniás ital, High5 szelet vagy gél, felezett banán, víz

A kerékpározás Taranyban levő fordítójában víz és felezett banán.

Futáson: víz, sótabletta, High5 isogél, keksz, Coca-cola, dinnye

Díjazás:

Korosztályonként 1-3 női, férfi.

Váltóban az abszolút 1-3 helyezett csapatok.

Szabályzat:

[Általános Részvételi Szabályzat](#)

Egyebek:

- Bármit kérdezni akarsz, írd egy e-mailt: zsofiapeter@extrememan.hu
- A verseny folyamán képeket, videókat készítünk, amit a verseny után felhasználunk.

- A változtatás jogát fenntartjuk!