

Mattoni 1/2MARATON OLOMOUC

23. června 2012

CZ

EN

PL

Mattoni HALF MARATHON OLOMOUC

23 June 2012



www.olomouckypulmaraton.cz
www.olomouchalfmarathon.com

RUNCZECH.COM
WORLD-CLASS DISTANCE RUNNING

Informace pro běžce Final Instructions

Čtěte pozorně

Please read carefully

Program / Programme.....	3
Mapy / Maps	4-7
Slova úvodem	9
Kalendář akcí 2012 a 2013 / Calendar of events 2012 and 2013	11
Nejdůležitější věci, na které nesmíte zapomenout / The most important things not to forget	12-13
Česky.....	14
English.....	18
Polski.....	23

Titulární partner / Title partner



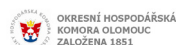
Oficiální partneři / Official partners



Hlavní mediální partneři / Main media partners



Patroni / Patrons



Program

Pátek 22. června 2012

12:00 – 19:00 1/2Maratonské Expo – Výstaviště Flora, pavilon E

Sobota 23. června 2012

10:00 – 17:00 1/2Maratonské Expo

15:00 doprovodný program

17:00 Mattoni Rodinný běh 3,5 km

19:00 **Mattoni 1/2Maraton Olomouc (21,0975 km)**

Mattoni Štafetový 1/2Maraton (3 × 5km + 1 × 6,0975km)

Mattoni Běh na 10 km

Programme

Friday 22 June 2012

noon – 7pm Half Marathon Expo – Exhibition ground Flora, building E

Saturday 23 June 2012

10am – 5pm Half Marathon Expo

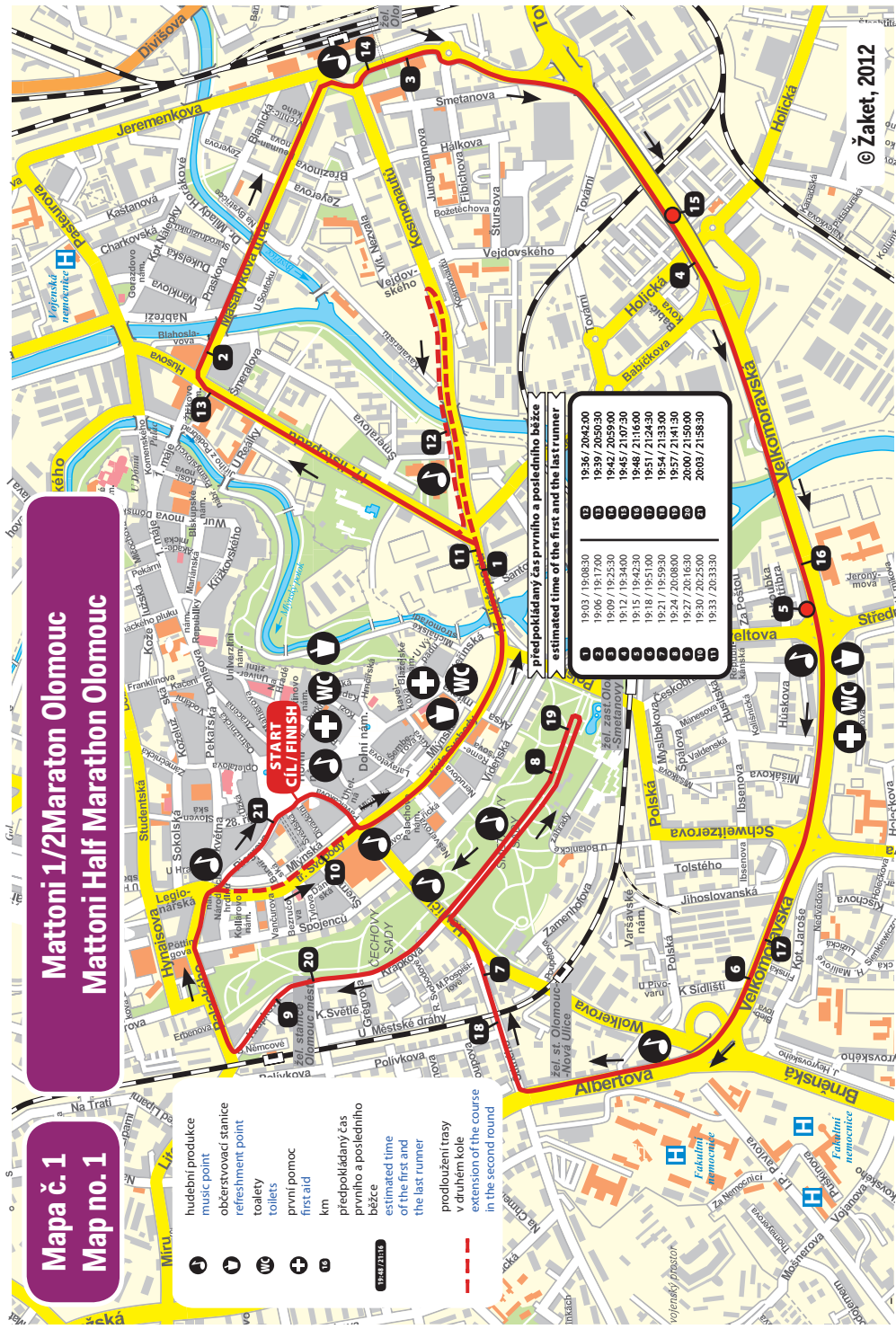
3pm Entertainment programme

5pm Mattoni Family Run 3.5 km

7pm **Mattoni Half Marathon Olomouc (21.0975km)**

Mattoni Half Marathon Relay (3 × 5km + 1 × 6.0975km)

Mattoni 10k Race



© Žaketa, 2012

Mattoni 1/2Maraton Olomouc
Mattoni Half Marathon Olomouc

Mapa č. 1
Map no. 1

Startovní číslo
Start number

MATTONI
MATTONI HALF MARATHON OLOMOUC | RUNCZECH.COM RUNNING CIRCUIT 2012
9999
MMMMMMMMMMMMMMMMMM
adidas Hervis VW

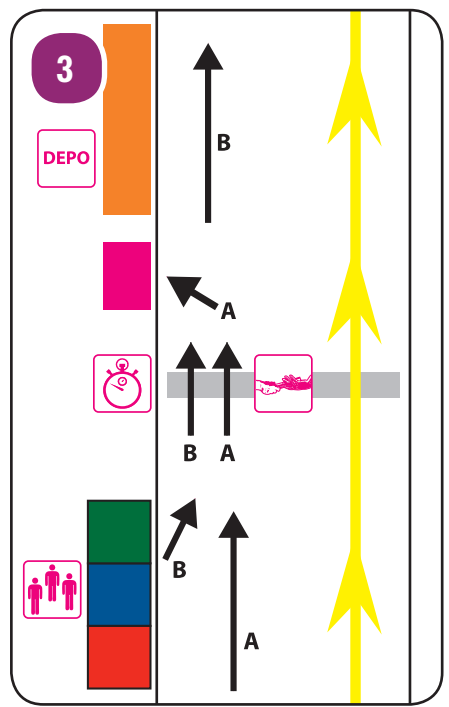
Startovní číslo - 10 km
Start number - 10 km

MATTONI
MATTONI HALF MARATHON OLOMOUC | RUNCZECH.COM RUNNING CIRCUIT 2012
9999
MMMMMMMMMMMMMMMMMM
adidas Hervis eni

Startovní číslo - štafeta
Start number - relay

MATTONI
MATTONI HALF MARATHON OLOMOUC | RUNCZECH.COM RUNNING CIRCUIT 2012
9999
Štafeta / Relay
adidas Hervis Océ


Ukázka štafetové předávky
Relay changeover



Startovní číslo - 3,5 km
Start number - 3.5 km

MATTONI
MATTONI RODINNÝ BĚH 3,5 KM | RUNCZECH.COM BĚŽECKÝ SERIAL 2012
9999
adidas CD VW

Legenda mapy
Map legend

 registrace na nesoutěžní běhy
registration for fun runs

CZ

EN

EXPO 1/2Maratonské Expo
Half Marathon Expo

 TEJ.PY.cz


 Vyhlášení vítězů
Award ceremony


START Start / Cíl
Start / Finish

 První pomoc
First aid

 Stánky partnerů
Partners' stands

A-C Startovní koridory
Starting corridors

 Vracení čipů
Return of the chips

 Předávka štafety
Changeover point


 Šatna
Changing rooms

 Medaile
Medals

 Koberec časomíry
Timekeeping carpet

 Úschovna zavazadel
Bag deposit

 Cílová taška, ovoce
Finish bag, fruit

 Čekací místo na předávce
Waiting place

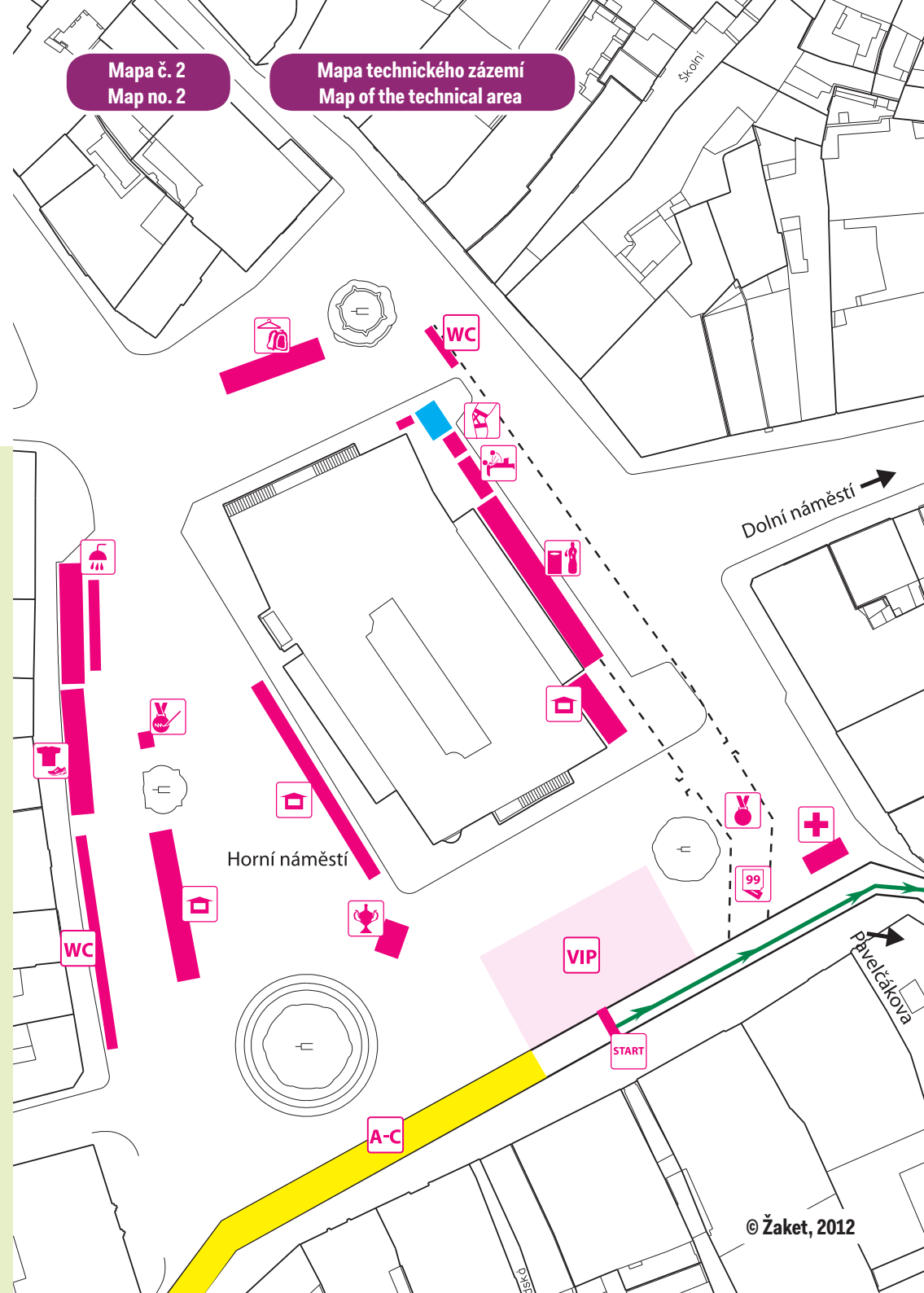
 Masáže
Massage

 Vyrývání na medaile
Medal engraving

DEPO Depo pro štafety
Depot for the relays

Mapa č. 2
Map no. 2

Mapa technického zázemí
Map of the technical area



MATTONI®



Partner vaší sportovní vášně.

Oficiální voda RUNCZECH.COM



Pražský maraton 2011

Robert Mwangi - 5. místo - 2:10:04

Kenneth Mungara - 2. místo - 2:07:36

SLOVA ÚVODEM

Milí sportovní přátelé,

v posledních dvou letech zaplnila ve druhé polovině června Horní náměstí pestrobarevná společnost špičkových a rekreačních běžců. Olomoucký 1/2Maraton si rychle získal své pevné místo v mezinárodním běžecském kalendáři a musím přiznat, že mě to jako primátora města opravdu těší. Vedení Olomouce se snaží podporovat rekreační sport a pomoc při pořádání velké běžecské akce přirozeně zapadá jeho plánů.

Pohled do startovní listiny nabízí příjemné čtení. Na start 1/2maratonu, závodu na deset kilometrů a do štafet postaví přes tři a půl tisíce běžců, další se zúčastní rodinného běhu. Téměř dva měsíce před závodem byly rozebrány startovní čísla pro hlavní kategorie, což je úžasné.

Stejně tak mě těší pozitivní ohlasy na předcházející ročníky, kdy si závodníci pochvalovali dobře zvolenou trať, vstřícnost dobrovolných pracovníků i možnost závodit přímo v centru našeho krásného historického města. Věřím, že takových ohlasů hodně přibude také po letošním ročníku.

Vážení přátelé,

je mi ctí vás přivítat znovu v Olomouci. Už pevně baště naši běžecké rodiny RunCzech.com.

Když jsme tu před třemi lety začínali, plni vzrušení jsme očekávali, jak lidé přijmou náš první velký běh mimo Prahu.

A teď? Tak krátký čas stačil, abychom společně vybudovali závod, který se chce ucházet o bronzovou známku Mezinárodní atletické federace IAAF, punc kvality, jímž se pyšní mnohem větší města i závody s delší tradicí po celém světě.

Výkony běžců, perfekcionalismus, nasazení a vynalézavost organizačního týmu, ale především báječná atmosféra vlhého teplého podvečera s vůní blížících se prázdnin tvoří z Mattoni 1/2Maratonu Olomouc zcela unikátní závod.

Letos jsme znovu vyčerpali kapacitu startovních čísel v soutěžních bězích s předstihem.



CZ

Špičkovým atletům proto přeji před startem skvělou formu a všem ostatním příznivcům zdravého pohybu pěkné zážitky.

Martin Novotný
primátor
statutárního města Olomouce



Nedivte se, že každý rok přitahuje tenhle závod víc a víc účastníků, z blízkého okolí, celé české země, ale i zahraničí.

Díky za to vám všem. Těšíme se, že můžeme strávit společně další nezapomenutelné chvíle. Užijme si je.

Carlo Capalbo
předseda organizačního výboru



KALENDÁŘ AKCÍ 2012 A 2013

8. září 2012
16. září 2012

Mattoni Grand Prix Praha
1/2Maraton Ústí nad Labem

6. dubna 2013
12. května 2013
8. června 2013
22. června 2013
7. září 2013
15. září 2013

Hervis 1/2Maraton Praha
Volkswagen Maraton Praha
1/2Maraton České Budějovice
1/2Maraton Olomouc
Mattoni Grand Prix Praha
1/2Maraton Ústí nad Labem

CZ

EN



CALENDAR OF EVENTS 2012 AND 2013

8 September 2012
16 September 2012

Mattoni Grand Prix Prague
Ústí Half Marathon

6 April 2013
12 May 2013
8 June 2013
22 June 2013
7 September 2013
15 September 2013

Hervis Prague Half Marathon
Volkswagen Prague Marathon
Half Marathon České Budějovice
Half Marathon Olomouc
Mattoni Grand Prix Prague
Half Marathon Ústí nad Labem

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚCI, NA KTERÉ NESMÍTE ZAPOMENOUT

- vzít si vaše startovní číslo s sebou na start (první členové štafety nezapomenou vzít i pásku s čipem)
- vyplnit vaše osobní údaje na zadní stranu startovního čísla
- upevnit si startovní číslo na hrud'
- po skončení závodu odevzdat čip dobrovolníkům nebo jej zaslat na adresu (On-line system s.r.o., Spartakovců 3, Ostrava-Poruba, 708 00)

PRAKTICKÉ RADY

- rozběhněte svůj závod pomalu
- přijďte minimálně hodinu před samotným startem
- vezměte si s sebou na start ledvinku a do ní uložte své osobní věci (občanský průkaz, kartičku pojišťovny, mobil, energetický gel / pití)
- občerstvovací stanice jsou dlouhé, proto se nehrňte hned k prvnímu stolu, který uvidíte, ale poodběhněte dále



THE MOST IMPORTANT THINGS NOT TO FORGET

- Take your start number along with you to the start line (the first relay team members mustn't forget to also bring the band along with the chip)
- Complete your personal details on the back side of your start number
- Attach your start number to your chest (the chip forms part of your start number)
- After the race has finished hand over the chip to volunteers or send it to the address (On-line system s.r.o., Spartakovců 3, Ostrava-Poruba, 708 00)

PRACTICAL TIPS

- break into your run slowly
- arrive at least one hour before the actual race start
- make sure to bring along a bum-bag to store your personal belongings (ID card, health insurance card, mobile, energy gel/drink)
- the refreshment stations are long so don't rush to the first table you see but carry on a bit further



MATTONI 1/2MARATON OLOMOUC

sobota 23. června 2012

Horní náměstí

CZ Vítejte vás na největším půlmaratonu na Moravě. Níže najdete instrukce k závodům i několik praktických rad. Olomoucí se prožene v den závodu na 3 700 běžců. Věříme, že vám informace přijdou vhod. Držíme vám palce!

PŘED ZÁVODEM

PRÁVIDLA

Běh se řídí pravidly IAAF/AIMS a Českého atletického svazu, jejich dodržování bude kontrolováno rozhodčími na startu, v cíli i na trati.

Zúčastnit se mohou pouze osoby starší 18 let.

Muži a ženy startují v odlišných kategoriích.

Věkové kategorie muži: do 40, 45, 50, 55, 60, 65+. Ženy: do 35, 40, 45, 50, 55, 60+.

Je přísný zákaz používat brusle, jízdní kolo a jiné jízdní prostředky a také vjíždět na trasu s dětskými kočárky nebo se zvířaty.

STARTOVNÍ ČÍSLO, ČIP A ČASOMÍRA

Časomíra je realizována pomocí čipů, které jsou připevněny na zadní straně startovního čísla a nesmí být po celou dobu závodu odděleny.

Pamatujte - ŽÁDNÝ ČIP = ŽÁDNÝ ČAS!

Startovní číslo musí být připevněno k tričku na viditelném místě na hrudi. Špendlíky pro připevnění jsou v obálce se startovním číslem. Číslo je zakázáno jakkoliv překládat nebo upravovat. Může to vést ke znehodnocení čipu a také vašeho výkonu.

Čip vraťte ihned po doběhu u předávání medailí. V případě, že do závodu nenastoupíte nebo odstoupíte před cílem, prosíme, vraťte čip do šatny. Čip **případně zašlete na adresu:** On-line system s.r.o., Spartakovců 3, Ostrava-Poruba, 708 00 v co nejbližší době.

Při přebíhání přes koberce časomíry – hlavně na startu a v cíli, své startovní číslo nepřekryvejte rukou (např. zapnutí/vypnutí stopek)

Není povoleno použití cizího startovního čísla nebo nechávat někoho jiného běžet s vaším startovním číslem. Porušení může vést k vyřazení z výsledkové listiny.

Pořadí běžců je určeno dle oficiálního času, tedy od výstřelu. Reálný čas (čas od průběhu startovní brány) je pouze informativní.

1/2MARATONSKÁ MŠE

1/2Maratonská mše bude sloužena v kostele sv. Michala (Žerotínovo náměstí 220/1) v sobotu 23. června v 16:00.

DEN ZÁVODU

START A CÍL

Start běhu jednotlivců 1/2Maratonu, běhu na 10 km i štafet:

Čas: **19:00**

Místo: **Horní náměstí**

Časový limit: **3 hodiny**

DOPRAVA MHD, P+R PARKOVIŠTĚ

Všechny závody v rámci Mattoni Olomouckého 1/2Maratonu startují na Horním náměstí v centru města, které je snadno dostupné pěšky.

MHD (startovní číslo je vaší jízdenkou na MHD v den závodu od 15:00 hod. do 24:00 hod.):

- tramvaje 2, 4, 6: zastávka U koruny
- tramvaj 1: zastávka „Okresní soud“
- tramvaj 7: „náměstí Národních hrdinů“

Parkování se nachází v podzemních prostorách před vlakovým nádražím (Jeremenkova ulice). Vjezd a výjezd bude v době závodu omezen. Další placené parkování je v těchto lokalitách:

- v ulici Legionářská
- mezi ulicemi Vídeňská a Polská

Parkování není k dispozici v blízkosti startu a cíle.

TECHNICKÉ ZÁZEMÍ (mapa č. 2)

Technické zázemí bude umístěno na Horním náměstí. V technickém zázemí naleznete toalety, šatny, úschovnu zavazadel, masáže, sprchy a po závodech občerstvení a vyřívání medailí. Společnost TEJPY.cz bude ve svém stánku v technickém zázemí provádět pro všechny běžce tejpování zdarma. Pokud budete mít menší zdravotní problém, určitě vám s ním poradí. **VSTUP BUDE UMOŽNĚN POUZE BĚŽCŮM SE STARTOVNÍM ČÍSLEM.**

ÚSCHOVNA

Věci, které budete chtít uložit do úschovny zavazadel, musí být předány v zavazadle o maximálních rozměrech 25×45×70 cm. JINÁ ZAVAZADLA (batohy, tašky atd.) NEBUDOU AKCEPTOVÁNY! Pořadatel neručí za obsah zavazadel, neukládejte si proto do úschovny cenné předměty. Doporu-

čujeme využít batůžky, které jste dostali ke startovnímu číslu. V šatně bude váš batůžek označen visáčkou, na které bude napsáno vaše startovní číslo. **Otevírací doba úschovny v den závodu je od 17:00 do 22:30 hod.** Zapomenutá zavazadla budou darována na charitu.

PROSTOR STARTU (mapa č. 2)

Startovní brána je na Horním náměstí. Přístup do prostoru startu a koridorů bude umožněn pouze běžcům na základě startovního čísla.

JAK SE DOSTAT NA START

A DO KORIDORU (mapa č. 2)

Startovní místo najdete podle svého startovního čísla, na kterém najdete v rohu u čísla nápis „group“ písmeno (viz ukázka na straně 5). Stejnými písmeny také budou označeny jednotlivé startovní koridory. Běžci mohou vstupovat pouze do koridoru odpovídajícího jejich písmenu. Vstup bude kontrolován. Běžci by měli vyhledat své startovní místo 30 minut před začátkem závodu. Vstup do koridorů bude otevřen od 18:30 hod.

VODIČI

Zvolte si optimální tempo a následujte svého vodiče! Předpokládané cílové časy budou mít vodiči zřetelně vyznačeny na balóncích a na zádech. Samotní vodiči budou v odpovídajících koridorech dle časů: 1:40 – žlutý, 1:50 – bílý, 2:00 – červený, 2:10 – oranžový, 2:30 – modrý.

OBČERSTVOVACÍ STANICE

Občerstvovací stanice jsou umístěny na 5,5 – 10,5 – 16,5 km a v prostoru cíle. Občerstvení bude k dispozici v tomto pořadí: **voda Mattoni / Nutrend hypotonický nápoj / cukr a sůl / houbičky s vodou.** V cíli bude navíc k dispozici ovoce. Prázdné kelímky, houbičky a odpad, prosíme, odhazujte do připravených kontejnerů a odpadkových košů. Neodhazujte je na trať, abyste neohrozili ostatní běžce.

OSVĚŽOVACÍ STANICE

Osvěžovací stanice je umístěna na 18. km. Na osvěžovací stanici bude k dispozici voda Mattoni a houbičky s vodou. Prázdné kelímky, houbičky a odpad, prosíme, odhazujte do připravených kontejnerů a odpadkových košů. Neodhazujte je na trať, abyste neohrozili ostatní běžce.

TOALETY

Toalety jsou k dispozici u každé občerstvovací stanice a v prostoru startu a cíle. Prosíme, k vykonání potřeby používejte pouze toalety a ne okolní zeleň a další plochy.

KILOMETROVNÍKY

Každý kilometr je viditelně označen kilometrovníkem.

ZDRAVOTNÍ SLUŽBA

Zdravotní služba bude k dispozici na startu, v cíli a podél trasy. První pomoc bude poskytována naším zdravotnickým týmem u všech občerstvovacích stanic. **V případě jakýchkoliv zdravotních problémů neváhejte kontaktovat zdravotnický personál.** Pokud budete potřebovat zavolat pohotovost, oslovte i dobrovolníky či diváky podél trati, aby okamžitě zavolali záchranou službu na čísle 155.

MARATHON MUSIC FESTIVAL

Nejen na občerstvovacích stanicích můžete načerpat energii potřebnou ke zdolání půlmaratonské vzdálenosti. Po celé trase budou připraveny music pointy v rámci music festivalu. Hudebníci a kapely vám tak zpříjemní náročný závod.

DOBĚH DO CÍLE, ORGANIZACE V CÍLI

(mapa č. 2)

Do cíle doběhnete v klidu a nesnažte se nahnat vteřiny sprintem v rovince – vašemu tělu to neprospěje. V cíli máte v případě potřeby možnost využít lékařskou pomoc.

Prosíme, po doběhu pokračujte chůzí dále až do technického zázemí a nezdržujte se v cílové rovince a doběhu, kde dohánají další běžci. Předjedete tak zbytečným úrazům.

Po doběhu do cíle vám bude nejprve odebrán čip a následně dostanete pamětní medaili. V prichystaných cílových taškách pro vás bude připraveno menší osvěžení (voda Mattoni, Nutrend ISODRINK a tyčinka Nutrend Profigur) a také ovoce – banán, pomeranč a jablko.

Poté pokračujte do technického zázemí, kde jsou masáže, úschovna, šatna, sprchy a vyřívání na medaile.

VYŘÍVÁNÍ NA MEDAILE

V technickém zázemí je nabízena možnost nechat si za poplatek vyřít na medaili jméno a cílový čas.

PROSTOR STARTU A CÍLE PRO DIVÁKY

(mapa č. 2)

Start a cíl, po bězce nejdůležitější místo závodu. Abychom běžcům umožnili co nejlepší start a doběh, tak je tento prostor pro diváky ze značné části uzavřen. Upozorňujeme, že vstup do technického zázemí (šatny, úschovna), startovních koridorů a doběhu za cílem je povolen pouze běžcům se startovním číslem. Dále je omezen vstup do VIP zóny.

RADY PRO ZÁVOD

TEMPO BĚHU PŘI 1/2MARATONU

Pokud se budete snažit zaběhnout čas pod 100 minut, je nejlepší taktikou stanovit si průměrnou rychlost na požadovaný čas a té se držet hned od prvních kilometrů běhu. Nejčastější chybou běžců je, že začnou příliš rychle. Pro ty, kteří cílí na pomalejší čas, než je 100 minut, je lepší začít tro-

chu pomaleji, než je průměrné vypočítané tempo. Na 5., 10. a 15. km vyhodnoťte svou situaci – pokud je vše v pořádku a cítíte se dobře, můžete své tempo mírně zvýšit.

PITNÝ REŽIM PŘED ZÁVODEM

Poslední dny před závodem se snažte hodně pít, a to i přesto, že nebudete mít zrovna pocit žízně. Dostatek vody v těle znamená, že vám všechny tělesné tekutiny dobře proudí, že krev může roznášet po těle živiny a kyslík tam, kde je jich třeba. Pokud tento tok omezíte nedostatečným přísunem vody, znamená to, že všechny procesy ve vašem těle se zpomalí, a tím pádem se zpomalí ve vlastním závodě i váš krok. Proto je také důležité doplňovat tekutiny při běhu.

JAK PÍT BĚHEM ZÁVODU

Měli byste vypít alespoň 300–600 ml/hodinu v porcích po 100–200 ml každých 20 minut. Po skončení závodu byste měli vypít cca litr tekutin na každý kilogram tělesné váhy ztracený během závodu. Malý příjem tekutin může způsobit problémy s dehydratací. Na druhou stranu nadměrné pití může být velmi nebezpečné a vést až k hyponatremii, otravě vodou a křečím. Potřeby každého běžce jsou jiné, liší se podle hmotnosti, tempa, oblečení a teploty okolního vzduchu. **Pijte po malých dávkách, nepijte rychle ani příliš velká množství tekutin najednou.** V cíli závodu se nejdříve snažte zavodnit, uspíšete tím regeneraci. Nejdříve vypijte 300 – 500 ml vody, a pokud budete mít chuť na pivo, tak dejte nejdříve nealkoholické a až po něm to svoje oblíbené.

JAK SE VYHNOUT PŘEHŘÁTÍ

Patříte-li k lidem, kteří se snadno přehřívají, což v očekávaných klimatických podmínkách bude problém asi většiny účastníků, tak si nezapomeňte chladit zátylek. Bud tím, že si na něj vylijete vodu z kelímku, nebo, že si vložíte namočenou houbičku za tričko, právě do oblasti zátýlku. Můžete kombinovat oba způsoby.

VÝŽIVA BĚHEM ZÁVODU

Pokud jste na trati déle než 100 minut, neměli byste podceňovat ani výživu. Během závodu si dejte energetický gel, hroznový cukr nebo tyčinku, něco, co máte vyzkoušeno z dřívějších a víte, že vám nebude dělat problémy. Pokud budete během závodu jíst, začnete s tím dostatečný kus před občerstvovací stanicí, abyste to pak mohli zapít. Sportovní nápoje vám zvýší výdrž tím, že zajistí dlouhotrvající energii pomocí podpory spalování tuků.

KŘEČE

Předzásobte své tělo hořčíkem a dalšími účinnými látkami, ty může vašemu tělu dodat třeba prostřednictvím ANTICRAMPU nebo MAGNESLIFE od Nutrendu, vyhněte se tak křečím. Pokud už nyní trpíte křečemi, bylo by dobré tělu dodat prostřednictvím těchto produktů potřebné minerály a látky ještě před

vlastním půlmaratonem a to tak, že vypijete jednu ampuli MAGNESLIFU denně. V případě ANTICRAMPU doporučujeme vzít si denně 2 – 3 tablety.

OBLEČENÍ NA ZÁVOD

Oblečte se dle počasí. V chladném a deštivém dni můžete při snížení tempa prochladnout. Chraňte si ruce a hlavu, které odvádí nejvíce tepla a čepicí a rukavicemi tyto úniky omezíte. V případě teplého počasí si oblékněte volnější oblečení, vystartujte pozvolně, a pokud to je možné, běžte ve stínu. Běžte v botách, které máte vyzkoušeno, že vám neudělají puchýře. **Nezůstávejte ve vlhkém oblečení.** Pokud promoknete nebo se zpotíte, když je chladno, zvyšuje se riziko podchlazení. Pokud jste mokří, převlečte se a přesuňte se co nejrychleji do tepla.

ZDRAVOTNÍ INFORMACE

Na rubovou stranu startovního čísla napište svá osobní data a důležité informace o zdravotním stavu, jako jsou léky, které užíváte nebo na které jste alergičtí. Uveďte rovněž údaje o kontaktní osobě (jméno a telefon), abychom ji mohli informovat v případě zranění či jiných zdravotních komplikací. Pokud se necítíte dobře nebo jste nedávno prodělali nemoc, závodu se raději neúčastněte. Většina zdravotních potíží potká právě běžce, kteří jsou po nemoci, ale nechtějí akci vynechat. Není vhodné riskovat vaše zdraví. Do závodu vstupujete na vlastní riziko.

PO ZÁVODĚ VÝSLEDKY

Po doběhnutí a zpracování údajů z časoměry jsou výsledky v nejkratší možné době zobrazeny na internetu a také je vám zaslána SMS zpráva (pouze pokud jste zadali vaše mobilní číslo při registraci) a email s výsledky. Tyto výsledky jsou předběžné. Pokud v nich objevíte chybu, dejte nám vědět do jednoho týdne po závodě na email ranking@runcech.com. Po tomto termínu jsou výsledky oficiální a neměnné.

DIPLOM

Diplom si můžete stáhnout sami přímo ze stránky s výsledky.

CÍLOVÉ FOTOGRAFIE

Cílové fotografie zajišťuje pro Mattoni Olomoucký 1/2Maraton společnost KTFoto.com. Objednat je můžete on-line na adrese www.ktfoto.com zhruba 3 dny po závodě, o fotografiích budete informováni emailem.

INFORMACE PRO ŠTAFETY

START

Start Štafetového 1/2maratonu je společně s běžci celého závodu, tedy v 19:00. Start je na Horním náměstí.

ŠTAFETOVÝ KOLÍK

Štafetový kolík tvoří čip, který měří váš čas a který si zároveň předáváte mezi jednotlivými členy štafety na předávacích místech. První člen štafety si nesmí zapomenout vzít tento kolík s sebou na start. Nezapomeňte, **ŽÁDNÝ ŠTAFETOVÝ KOLÍK = ŽÁDNÝ ČAS!**

1. ČLEN ŠTAFETY

Do seřadiště přicházejte od technického zázemí, NE okolo startovní brány. Start štafet je součástí hlavního startu. Startuje se v 19:00 a bude pro vás připraven speciální koridor v přední části seřadiště s označením písmenem „B“.

2. – 4. ČLEN ŠTAFETY

Prosíme, seřadte se do připraveného koridoru na příslušných předávacích místech. Koridory jsou umístěny před kobercem (který snímá váš čas) ve směru běhu.

PŘEDÁVACÍ MÍSTA (mapa č. 1)

1. předávka 5 km - před křižovatkou s ulicemi Velkomoravská a Roosveltova ve směru běhu
2. předávka 10 km - za křižovatkou s ulicemi tř. Svobody a Švermova ve směru běhu
3. předávka 15 km před křižovatkou s ulicemi Velkomoravská a Babíčková ve směru běhu

Na předávce se zařadte do koridoru a vyčkajte na svého kolegu.

Předávací místa jsou vyznačena v mapě závodu.

PŘEDÁVKA (mapa č. 3)

VĚNUJTE, PROSÍME, POZORNOST GRAFICKÉMU ZNÁZORNĚNÍ PŘEDÁVEK!!!

Na svého kolegu (A) z týmu čekáte v koridoru na předávce před kobercem, který měří čas. Jakmile spatříte kolegu (A), společně vyběháte směrem ke koberci. **OBA (A+B) MUSÍTE PŘEBĚHNOUT PŘES KOBEC ČASOMÍRY SOUČASNĚ.** Tento kobec je položen na zemi a má černou barvu. Kolega (A) skončí v prostoru za kobercem, vy (B) pokračujete na další předávku nebo do cíle.

ČIPY

Důležité: VRACENÍ ČIPU BUDE PROBÍHAT IHNEDE PO DOBĚHU V PROSTORU CÍLE!

DOPRAVA NA PŘEDÁVACÍ MÍSTA

Individuálně, nejlépe pěšky.

ÚSCHOVNA PRO ŠTAFETY

Je umístěna na Horním náměstí a je společná pro všechny. Neberte si s sebou cennosti!!! Za odložené věci pořadatel neručí.

TIP: Pokud začínáte na předávce, poproste svého kolegu

z týmu, který vám štafetu předává, ať vám vezme vaše věci z předávky.

3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRAVIDLA, KTERÉ JE NUTNO DODRŽET

1. Členové týmu si nesmí navzájem prohodit startovní čísla.
2. První člen štafety si nesmí zapomenout vzít s sebou na start štafetový kolík, který je tvořen čipem. **ŽÁDNÝ ŠTAFETOVÝ KOLÍK = ŽÁDNÝ ČAS!**
3. Za žádných okolností se nesmí měnit pořadí běžců na jednotlivých úsecích. Tak, jak jste jména uvedli na přihlášku, musíte dodržet i pořadí jednotlivých předávek.

ZAJÍMAVÉ BODY NA TRASE

Horní náměstí (start, cíl)

od 15:00 zde bude probíhat doprovodný program a závodníci zde startují. Na hlavním podiu na náměstí budou vyhlášeni vítězové.

Velkomoravská třída (5 km)

- před křižovatkou s ulicí Roosveltova předávka 5. km Štafetového 1/2Maratonu
- občerstvovací stanice
- před křižovatkou s ulicí Babíčková předávka 15. km Štafetového 1/2Maratonu

Výstaviště Flora

2 km před cílem závodu nasadí běžci rychlejší tempo a bude se jistě na co dívat

Respektujte pokyny organizátorů a dobrovolníků, aby celý závod proběhl v pořádku! Děkujeme.

Hodně
štěstí

MATTONI HALF MARATHON OLOMOUC

Saturday 23 June 2012

Horní Square

Welcome to the biggest half marathon in the Moravia. We are happy to announce that 3 700 runners will cross the start line in the city of Olomouc this year. Below you will find instructions and some helpful tips for the race. We hope our information will be useful and that you will enjoy the event. We will keep our fingers crossed!

BEFORE THE RACE

RULES

The race is run in accordance with IAAF/AIMS and Czech Athletics Federation rules. Referees at the start, finish and on the course will ensure that these rules are adhered to.

Only people aged 18 and over may take part.

Men and women start in different categories.

Age categories: men: under 40, 45, 50, 55, 60 and 65+.

Women: under 35, 40, 45, 50, 55 and 60+.

It is strictly forbidden to use roller-skates, bicycles or other means of transport, or to go on the course with a children's pram or an animal.

CHIP AND TIMEKEEPING

Timekeeping is done using chips which are attached to the back of the start number and which must not be removed at any time during the race.

Remember – **NO CHIP = NO TIME!**

Your start number must be fixed to your T-shirt and be visible on your chest. Safety-pins will be included in the envelope containing your start number. It is important that your bib not be forcefully bent, creased, or heavily wrinkled, as damaged timing tags may not work on the race day.

Return the chip when you have finished the race where the medals are handed out. If you don't start the race, or if you have to drop out, please return the chip to the changing rooms. Eventually, **send the chip to the address:** On-line system s.r.o., Spartakovců 3, Ostrava-Poruba, 708 00.

When crossing the time matting, do not cover your start number by your arm (e.g. to start/stop your stopwatch)!

You must not use someone else's number, nor let someone use yours.

Violators of these rules are subject to disqualification.

The final ranking of runners is set by the official (gun) time. Real time (the time when you cross the start line) is only informative.

HALF MARATHON MASS

Half Marathon mass will be celebrated at the Church sv. Michala (Žerotínovo Square 220/1) on Saturday June 18 at 4 pm.

RACE DAY

START A CÍL

Start for the individual, relay race and 10k race.

Start: **Horní Square – 7.00 p.m.**

Finish: **Horní Square**

Time limit: **3 hours**

PUBLIC TRANSPORT, P+R CAR PARKS

The start of all races of the Mattoni Half Marathon Olomouc is on the Horní Square, in the city center, easily accessible by foot.

Public transport (on the race day, your starting number is your ticket for the public transports from 3pm to 12pm):

■ trams 2, 4, 6: station "U koruny"

■ tram 1: station "Okresni soud"

■ tram 7: station "Namesti Narodnich hrdinu"

Parking spaces are available underground in front of the train station on Jeremenkova street. Other paid parking spaces are available as follows:

■ on Legionarska street

■ between Videnska and Polska street

TECHNICAL AREA (map no. 2)

The technical area will be located on Horní Square. There you will find toilets, changing rooms, bag deposit, massages and, after the race, refreshments, showers and medal engraving. TEJPY.cz will offer all runners FREE taping during the Volkswagen Prague Marathon. Just find their booth in the technical area. If you have some minor health problem, you can consult with them. **ONLY RUNNERS WITH A START NUMBER WILL BE ALLOWED ENTRY.**

BAG DEPOSIT

Things that you want to leave in the bag deposit must be handed over in bags that do not exceed 25×45×70 cm in size. OTHER LUGGAGE (RUCKSACKS, CARRIER BAGS,) WILL NOT BE ACCEPTED! The organiser is not liable for the contents of the bags so do not leave any valuable possessions at the bag deposit. We recommend that you use the race backpacks that you received with your start number. At the bag deposit a tag will be attached to your rucksack and your start number will be written on the tag. **The bag deposit will be open on the day of the race from 5 p.m. until 10:30 p.m.** Left luggage will be donated to charity.

START AREA (map no. 2)

The starting gate is on the Horní Square. Only runners with their start numbers will be allowed access to the corridors.

HOW TO GET TO THE START AND YOUR CORRIDOR (map no. 2)

You will find where you have to start according to your start number, in the corner of which, next to the number, you will find written "group" and a letter (see illustration on page 5). The individual starting corridors will be labeled with the same letters. Runners can only enter the corridor that corresponds to their letter and entry will be checked. Runners should find their starting point 30 minutes before the start of the race. Entrance to the corridors will be open from 6:30 p.m.

PACEMAKERS

Choose your optimum speed and follow your pacemaker! The targeted finishing times of the pacemakers will be clearly visible, both on their balloons and on their backs. The pacemakers will be standing in the appropriate corridors according to times: 1:40 – yellow, 1:50 – white, 2:00 – red, 2:10 – orange, 2:30 – blue.

REFRESHMENT POINTS

Refreshment points will be located at the 5.5 – 10.5 – 16.5 km marks and at the finish. Refreshments will be provided in the following order:

MATTONI WATER / NUTREND HYPOTONIC DRINK / SUGAR AND SALT / WATER SPONGES. Fruit will be at the finish. Please throw empty cups, sponges and all rubbish into the containers and rubbish bins provided. Don't throw them on to the course as this could endanger other runners.

REFRESHING / SPONGE POINTS

Refreshing points will be located at the 18 km mark and at the finish. Mattoni water and water sponges will be provided. Please throw empty cups, sponges and all rubbish into the containers and rubbish bins provided. Don't throw them on to the course as this could endanger other runners.

TOILETS

There are toilets at every refreshment point and at the start and finish. Please only use the toilets and not the surrounding greenery and other areas.

KILOMETRE MARKERS

Each kilometre is clearly indicated with a kilometre marker.

MEDICAL SERVICE

Medical service will be available at the start, the finish, and along the course. First aid will be provided by our medical team at all the refreshment points. **Do not hesitate to contact us if you have any medical problems.** If you need to call an ambulance, ask a volunteer or a spectator to immediately call the emergency services on number 155.

MARATHON MUSIC FESTIVAL

Enliven yourself not only at the refreshment points. The Marathon Music Festival will help you all along the course as the bands and musicians will help you enjoy the atmosphere.

RUNNING TO THE FINISH, ORGANISATION AT THE FINISH (map no. 2)

Run calmly to the finish and try not to make up a few seconds by sprinting in the finishing straight – it won't do your body any good. If you need it you can ask for medical assistance at the finish.

Once you have finished please keep walking to the technical area and do not stay in the finishing area where other runners will be finishing their race. This will help to avoid unnecessary accidents.

After you have finished the race, first of all the chip will be taken off you, then you will receive your commemorative medal. You will find some refreshments (Mattoni water, Nutrend ISODRINK, Nutrend Profigur bar) in the finish bags that will be waiting for you, and some fruit – bananas, oranges and apples. Then continue to the technical area where there will be massages available, the bag deposit, changing rooms, showers and medal engraving.

MEDAL ENGRAVING

You can get your medal engraved with your name and finishing time in the technical area. There is a fee for this service.

START AND FINISH AREA FOR SPECTATORS (map no. 2)

The start and finish are the most important places for the runners. In order to ensure that the start and finish work as well as possible, a large part of this area will be closed to spectators. Please note that only runners with a start number are allowed access to the technical area (changing

rooms, bag deposit), start corridors and the area after you finish the race.

RUNNING TIPS FOR THE RACE

RUNNING SPEED DURING THE HALF MARATHON

If you are trying to run a time under 100 minutes the best tactic is to work out the average speed for the time you want to run and stick to it right from the first kilometres of the race. The most frequent mistake made by runners is that they start too quickly. For those of you aiming to run a slower time than 100 minutes it is better to start slightly more slowly than your calculated average speed. You can assess the situation at the 5th, 10th and 15th km - if everything is OK and you feel good, you can increase your speed slightly.

DRINKING BEFORE THE RACE

Try to drink a lot in the final days before the race even though you may not feel thirsty. Sufficient water in the body means that all your bodily fluids are flowing well and that your blood can circulate nutrients and oxygen to where they are best needed. If you restrict this flow by not drinking enough water, all the processes in your body will slow down and so, as a result, will your race pace. It is also very important to take on fluids during the race.

HOW TO DRINK DURING THE RACE

You should drink at least 300–600 ml/hour in portions of 100–200 ml every 20 minutes. After the end of the race you should drink approximately one litre of liquid for every kilogramme of body weight lost during the race. Low fluid intake could cause problems with dehydration. On the other hand, drinking too much can be very dangerous and can lead to hyponatremia, poisoning by water and cramp. Each runner's needs are different; they differ according to weight, speed, clothing and the temperature of the surrounding air. **Drink small amounts, don't drink too fast or take on large amounts of liquid at once.** At the finish, try to hydrate yourself as quickly as possible. This will help to speed up your recovery. First of all drink 3 – 5 dcl of water and if you feel like having a beer, then first of all have a non-alcoholic beer, and then you can have your favourite beer.

HOW TO AVOID OVERHEATING

If you are one of those people that get sunstroke easily, do not forget to cool your neck. You can use some water from a cup at one of the refreshment points or you can place a wet sponge on the back of your neck. Do not take any products that could dehydrate you on race day.

EATING DURING THE RACE

If you are going to be on the course for more than 100 minutes, you should not underestimate your food intake. During the race, eat an energy gel, sugar or energy bar, something that you have tried before and know will not cause you any problems. If you are going to eat during the race, start to do so sufficiently before a refreshment point so that you can then have a drink. Sports drinks will increase your endurance as they provide long-lasting energy by helping to burn fat.

CRAMPS

Supply your body with magnesium and other active ingredients in advance and avoid cramps. You can supply it through ANTICRAMP or MAGNESLIFE by Nutrend. If you already suffer from cramps before the race, it is a good idea to help your body by using these products – before the race, drink one vial of Magnesilife per day. In the case of Anticramp, it is recommended to take 2–3 capsules per day.

HOW TO DRESS FOR THE RACE

Dress according to the weather. On a cold and rainy day, you can get chilled if you reduce your pace. Protect your hands and your head, which are the areas that lose the most heat. Hats and gloves will help.

In the case of warm weather, dress in looser clothes. Start running slowly, and if at all possible, run in the shade. Wear the shoes that you are used to so that you do not get blisters. *Don't stay in wet clothing.* If you get wet, or if you sweat when it is cold, you increase the risk of hypothermia. If you are wet, get changed and get into the warm as quickly as possible.

HEALTH INFORMATION

On the back of your number write your personal details and any important information about your state of health, such as medicine that you take or that you are allergic to. Also give details of a contact person (name and telephone number) so that we can contact them if you are injured or if there are other health complications.

If you are not feeling well or have recently been ill it's best to not take part in the race. Runners suffer most of their health problems when they are coming back from illness but don't want to miss out on a race. It is not a good idea to risk your health. You take part in the race at your own risk.

AFTER THE RACE

RESULTS

At the end of the race, and after the timekeeping data has been processed, the results will be posted on the internet as quickly as possible and you will also be sent an SMS (provided you gave your mobile phone number when you registered) and an email with the results. These are the provisional results. If you find a mistake has been made let

us know within one week of the race by sending an email to ranking@runczech.com. Afterwards the results will be official and cannot be changed.

DIPLOMA

You can download your own diploma from the results webpage.

FINISH PHOTOGRAPHS

KT-photo provides photographs at the finish for the Mattoni Half Marathon Olomouc. You can order them online at www.ktfoto.com approximately 3 days after the race, You will be informed by email.

INFORMATION FOR RELAY TEAMS

START

The Mattoni Half Marathon Olomouc– the relay starts at the same time as the runners in the main race, i.e. at 7 pm. The start is on the Horní Square.

RELAY BATON

The relay baton comprises a chip which measures your time and which individual relay members hand over to one another at the changeover points. The first relay member mustn't forget to take this baton along with him/her to the start line. Remember, **NO RELAY BATON = NO TIME!**

1ST MEMBER OF THE RELAY TEAM

You will line-up in the specified area in Horní Square. The start of the Mattoni Half Marathon Olomouc relay will be part of the main start of the Mattoni Half Marathon Olomouc. It will begin at 7 p.m. and there will be a special corridor towards the front of the line-up area on the Horní Square, indicated with the letter "B".

2ND – 4TH MEMBERS OF THE RELAY TEAM

Please line up in the prepared corridor at the appropriate changeover points. The corridor is located before the carpet (which records your time) in the direction of the race.

CHANGEOVER POINTS (map no. 1)

1st changeover 5. Km – before the cross-road of the streets Velkomoravská and Roosveltova in the direction of the race.
2nd changeover 10. Km – before the cross-road of the streets tř. Svobody and Švermova in the direction of the race.
3rd changeover 15. Km – before the cross-road of the streets Velkomoravská and Babičková in the direction of the race.
The changeover points are indicated on the map of the course in the previous section.

CHANGEOVER (map no. 3)

PLEASE PAY ATTENTION TO THE GRAPHICAL ILLUSTRATION OF THE CHANGEOVERS!!!

Wait for your team-mate (A) in the corridor at the changeover in front of the carpet that measures your time. As soon as you (B) see your team-mate, run together towards the carpet. **BOTH OF YOU (A+B) MUST RUN OVER THE TIMEKEEPING CARPET AT THE SAME TIME.** This carpet is laid on the ground and is black. The incoming runner (A) finishes in the area beyond the carpet, you continue on to the next changeover or to the finish line.

CHIPS

Important: RETURN YOUR CHIP AT THE FINISH!

TRANSPORT TO THE CHANGEOVER POINTS

Individually or by foot.

BAG DEPOSIT FOR RELAY TEAMS

You can leave your rucksack with your possessions at the bag deposit at the start. Do not take any valuables with you!!! The organiser is not liable for any possessions you leave with it. TIP: When you start at some changeover point ask your team-mate who hands the relay baton on to you to take your things from the changeover.

THE 3 MOST IMPORTANT RULES THAT YOU MUST FOLLOW

1. Team members are not allowed to swap start numbers.
2. Under no circumstances is it allowed to change the order of the runners on the individual legs. You must run in the order that your names are listed on the application form.
3. The first relay member mustn't forget to bring along the relay baton which is made using a chip. **NO RELAY BATON = NO TIME!**

INTERESTING PLACES ALONG THE ROUTE

Horní Square

from 3 p.m. on, start on the non-competitive races and entertainment programme. The award ceremonies will be held on the main podium.

Velkomoravská trída

Before the cross-road of the Roosveltova Street, there is the first changeover point (5. km) of the relay Half Marathon. Refreshment point.

Before the cross-road of the Babičková Street, third changeover point (15. Km) of the relay Half Marathon.

Please follow the instructions of the organizers and volunteers! Thank you.

MATTONI PÓLMARATON OŁOMUNIEC

sobota 23 czerwca 2012 r.

Rynek Górny

Good Luck

Witaj na największym półmaratonie odbywającym się na Morawach. Poniżej znajdziesz wskazówki dotyczące organizacji zawodów oraz kilka praktycznych rad. Mamy nadzieję, że będą dla Ciebie przydatne. W dniu zawodów będzie Ołomuniec gościć 3.700 biegaczy. Trzymamy za Ciebie kciuki!

PRZED PÓLMARATONEM

PRZEPISY

Bieg odbywa się w zgodzie z regułami IAAF/AIMS oraz Czeskiego Związku Lekkiej Atletyki. Przestrzegania przepisów będą nadzorować sędziowie na starcie, mecie i na trasie. Udział w zawodach mogą wziąć tylko osoby powyżej 18 lat. Zawody są rozgrywane we wszystkich kategoriach wiekowych dla mężczyzn i dla kobiet.

Kategorie wiekowe mężczyźni: do 40, 45, 50, 55, 60, 65+.
Kobiety: do 35, 40, 45, 50, 55, 60+.

Surowo zabrania się korzystania z rolek, rowerów oraz innych środków lokomocji. Na trasie nie wolno również poruszać się z wózkami dziecięcymi oraz zwierzętami.

NUMER STARTOWY, CHIP, POMIAR CZASU

Do pomiaru czasu służą chipy przymocowane do tylnej strony numeru startowego. W czasie trwania zawodów nie wolno ich zdejmować.

Pamiętaj - **BRAK CHIPU OZNACZA NIEMOŻLIWOŚĆ POMIARU TWEGO CZASU!**

Numer startowy należy przymocować na dobrze widocznym miejscu na piersi Twojej koszulki. Agrałki do przymocowania znajdziesz w kopercie zawierającym numer startowy. Numeru startowego nie wolno ani składać, ani w jakikolwiek sposób modyfikować. Może bowiem dojść do uszkodzenia chipu, a następnie do nieprawidłowego pomiaru Twego czasu.

Chip oddaj natychmiast po dobiegnięciu do mety przy wręczeniu medali lub w strefie zmiany, jeżeli uczestniczyłeś w biegu sztafetowym. Jeżeli zrezygnujesz z uczestnictwa w zawodach przed startem lub w trakcie zawodów, oddaj chip w szatni. Ewentualnie możesz wysłać chip pod adres: tempo On-line system s.r.o., Spartakovců 3, Ostrava-Poruba, 708 00 w najkrótszym możliwym terminie.

W czasie przebiegania przez dywan pomiarowy - zwłaszcza na starcie i mecie - nie zasłaniaj numeru startowego rękami (np. uruchomienie/wyłączenie sekundomierza)!

Zabrania się stosowania numeru startowego innej osoby jak i przekazania własnego numeru startowego

innej osobie.

Nie przestrzeganie przepisów może spowodować wykluczenie z ostatecznej klasyfikacji.

Kolejność biegaczy ustala się w zgodzie z oficjalnym czasem, czyli od momentu oddania strzału. Rzeczywisty czas (odcinek czasu po przebiegnięciu przez bramę startową) ma charakter tylko informacyjny.

NABOŻEŃSTWO PRZY OKAZJI PÓLMARATONU

Nabożeństwo przy okazji półmaratonu zostanie odprawione w kościele św. Michała (plac Zerotinovo namesti 220/1) w sobotę 18 czerwca o godzinie 16:00.

W DNIU ZAWODÓW

START I META

Start biegu pojedynczych uczestników półmaratonu, biegu na 10 km oraz biegów sztafetowych:

Kiedy: **19:00**

Gdzie: **Rynek Górny**

Limit czasowy: **3 godziny**

KOMUNIKACJA MIEJSKA, PARKING

Start wszystkich biegów Mattoni Półmaratonu Ołomuniec zlokalizowano na Ryнку Górnym w centrum miasta - łatwo dostępnym dla pieszych.

Komunikacja miejska (w dniu zawodów w godzinach 15:00 - 24:00 możesz numer startowy zastosować jako bilet MPK):

■ tramwaje 2, 4, 6: przystanek „U Koruny”

■ tramwaj 1: przystanek „Okresni soud”

■ tramwaj 7: przystanek „namesti Narodnich hrdinu”

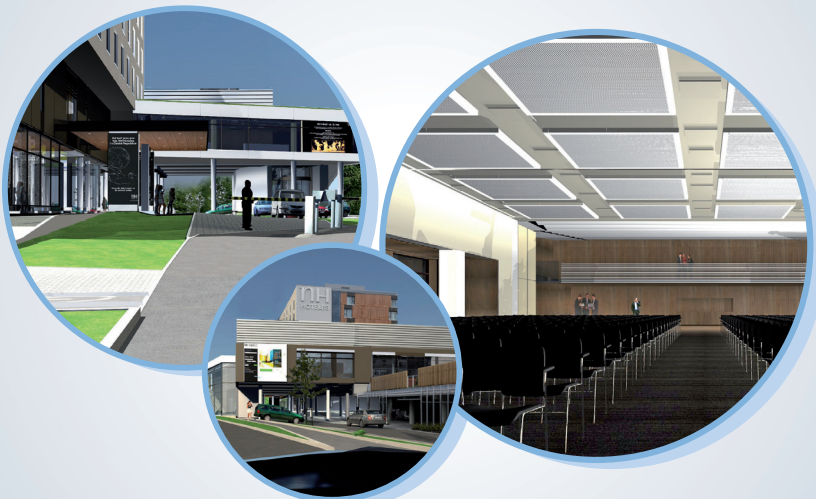
Skorzystać można z parkingu znajdującego się w podziemi przed dworcem kolejowym (Ołomuniec Główny) przy ulicy Jeremenkova. Wjazd i wyjazd zostanie w dniu zawodów ograniczony. Parking płatny znajdziesz również:

■ przy ulicy Legionarska

■ pomiędzy ulicami Videnska i Polska

Brak parkingu bezpośrednio w miejscu startu i mety.

Rozšiřujeme kongresové prostory, od září 2012
We enlarge conference facilities, from September 2012



Hotel s největším kongresovým zázemím na Moravě
The hotel with the largest convention facilities in Moravia

ZAPLECZE TECHNICZNE (mapa nr 2)

Zaplecze techniczne zostanie umiejscowione na Rynku Górnym. Do dyspozycji będą toalety, przebieralnia, depozyt, masaże, po zawodach posiłki oraz grawerowanie medali. Firma TEJ.PY.cz będzie na swoim stoisku na zapleczu technicznym wykonywać taping dla wszystkich biegaczy gratis. Jeśli będziecie mieć niewielki problem zdrowotny, na pewno Wam w tym doradzi. Wstęp będzie możliwy wyłącznie dla biegaczy z numerem startowym.

DEPOZYT

Rzeczy, które pragniesz zostawić w depozycie, trzeba oddać do depozytu w bagażu nie większym niż 25x45x70 cm. JAKIKOLWIEK INNY BAGAŻ (plecaki, torby itp.) nie zostanie do depozytu przyjęty! Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za zawartość bagażu, nie pozostawiaj więc w depozycie cennych rzeczy. Rekomendujemy korzystać z plecaczka, który otrzymałeś razem z numerem startowym. W przebieralni Twój plecak zostanie oznakowany przywieszką z Twoim numerem startowym. **W dniu zawodów przebieralnia jest czynna od godziny 17:00 do 22:30.** Nieodebrany bagaż zostanie przekazany na rzecz instytucji charytatywnej.

STREFA STARTU (mapa nr 2)

Brama startowa znajduje się na Rynku Górnym. Dostęp do strefy startu i korytarzy startowych będą mieli tylko uczestnicy za okazaniem ważnego numeru startowego.

JAK TRAFIĆ DO STREFY STARTU I

WŁAŚCIWEGO KORYTARZA? (mapa nr 2)

Miejsce startu znajdziesz za pomocą swego numeru startowego posiadającego obok numeru napis „group” oraz literę (patrz wzór na stronie 5). Za pomocą identycznych liter zostaną oznakowane również poszczególne korytarze startowe. Uczestnicy mogą wchodzić tylko do prawidłowych korytarzy oznakowanych odpowiednią dla nich literą. Wstęp do korytarzy będzie pod nadzorem. Biegacze powinni odnaleźć miejsce startu 30 minut przed rozpoczęciem biegu. Wstęp do korytarzy możliwy będzie od godziny 18:30.

PACEMAKERZY

Ustal idealne tempo i naśladowuj swojego pacemakera! Zaplanowany czas będzie wyraźnie wskazany na balonikach oraz plecach pojedynczych pacemakerów, którzy znajdować się będą w odpowiednich korytarzach startowych zgodnie z przewidzianym wynikiem: 1:40 – żółty, 1:50 – biały, 2:00 – czerwony, 2:10 – pomarańczowy, 2:30 – niebieski.

PUNKTY ODŻYWCZE

Punkty odżywcze umiejscowiono na 5,5 – 10,5 – 16,5 km oraz na mecie. Do dyspozycji będą artykuły spożywcze w następującej kolejności: **woda mineralna Mattoni / cukier i sól / Nu-**

trend napój hipotoniczny / gąbki z wodą. Na mecie będą do dyspozycji również owoce. Opróżnione kubki jednorazowe, gąbki oraz śmiecie należy wyrzucać do podstawionych kontenerów oraz kubków. Nie rzucaj śmieci na trasę ze względów bezpieczeństwa pozostałych uczestników.

PUNKTY ORZEŻWIENIA

Punkt orzeźwienia znajduje się na 18 km. Punkt orzeźwienia będzie dysponował wodą mineralną Mattoni oraz gąbkami z wodą. Opróżnione kubki jednorazowe, gąbki oraz śmiecie należy wyrzucać do podstawionych kontenerów oraz kubków. Nie rzucaj śmieci na trasę ze względów bezpieczeństwa pozostałych uczestników.

TOALETY

Toaletami dysponują wszystkie punkty odżywcze, jak i strefa startu i mety. W celu załatwienia potrzeb fizjologicznych korzystaj wyłącznie z przeznaczonych do tego celu toalet. Unikaj korzystania z obszarów zieleni lub strefy przy trasie.

SŁUPEK KILOMETROWY

Każdy kilometr zostanie widocznie oznakowany za pomocą słupka kilometrowego.

OPIEKA LEKARSKA

Usługi lekarza będą do dyspozycji w strefie startu, mety oraz wzdłuż trasy. Pierwszą pomoc okazuje nasz personel lekarski we wszystkich punktach odżywczych. W razie objawów jakichkolwiek dolegliwości zdrowotnych nie zwlekaj i skontaktuj się z odpowiednim pracownikiem. Jeżeli zajdzie potrzeba wezwania pogotowia, zwróć się do wolontariuszy czy też widzów wzdłuż trasy, aby niezwłocznie wezwali karetkę pod numerem telefonu 155.

MARATHON MUSIC FESTIVAL

Nie tylko w punktach odżywczych można nacerpać energii niezbędnej do pokonania dystansu półmaratonu. Wzdłuż całej trasy umieszczone będą music points w ramach festiwalu muzycznego. Muzycy wraz z zespołami osłodzą Ci niełatwy bieg.

DOBIEGANIE DO METY, ORGANIZACJA METY (mapa nr 2)

Do mety dobiegaj spokojnie, nie próbuj nadrobić paru sekund przyspieszając na ostatniej prostej. To nie zdrowo dla Twojego organizmu. Na mecie możesz w razie potrzeby skorzystać z usług lekarza.

Po ukończeniu biegu udaj się chodem do zaplecza technicznego. Nie powstrzymuj się w strefie ostatniej prostej oraz dobiegania do mety, aby nie przeszkadzać pozostałym biegaczom i zapobiec urazom.

Po osiągnięciu mety oddaj najpierw chip, następnie otrzymasz medal pamiątkowy. W wręczonym Ci pakiecie znajdziesz mały

posiłek (woda Mattoni, Nutrend ISODRINK i batonik Nutrend Profigur) i owoce: banan, pomarańczę oraz jabłko. Następnie udaj się do zaplecza technicznego, gdzie są do dyspozycji masaże, depozyt, przebieralnia, prysznic oraz grawerowanie medali.

GRAWEROWANIE MEDALI

W zapleczu technicznym możesz skorzystać z usług grawerów – za opłatą można wygrawerować na medalu imię, nazwisko oraz osiągnięty czas.

DOSTĘP WIDZÓW DO STREFY STARTU I METY (mapa nr 2)

Start i meta to dla biegaczy najważniejsza część zawodów. Aby zapewnić biegaczom jak najwięcej wygody podczas startu i dobiegania do mety, dostęp widzów do tej strefy zostanie w dużej mierze ograniczony. Ostrzeżenie: wstęp do zaplecza technicznego (przebieralnia, depozyt), korytarzy startowych będą mieli tylko biegacze posiadający numer startowy. Wstęp do strefy VIP zostanie również ograniczony.

PRAKTYCZNE RADY

TEMPO BIEGU PÓŁMARATONU

Jeżeli będziesz próbował osiągnąć wynik pod 100 minut, ustal najlepiej przeciętną prędkość względem pożądanego czasu. Ustalone tempo utrzymuj od pierwszych kilometrów dystansu. Najbardziej pospolity błąd popełniany przez biegaczy to za szybki start. Pragniemy osiągnąć wynik powyżej 100 minut zalecamy na początku biec w tempie wolniejszym niż obliczona średnia prędkość. Na 5, 10, 15 km oceniamy swój stan – jeżeli wszystko jest w porządku, a Ty czujesz się dobrze, możesz trochę podwyższyć tempo.

REŻIM PITNY PRZED ZAWODAMI

Kilka dni przed zawodami staraj się pić jak największą ilość płynów, chociaż nie odczuwasz pragnienia. Zrównoważona ilość wody w organizmie oznacza, że układ krążenia wszystkich płynów ciała działa niezawodnie. Krew zabezpiecza transfer składników odżywczych oraz tlenu do miejsc, gdzie są potrzebne. Jeżeli krążenie zostanie ograniczone wskutek niewystarczającej zawartości wody, procesy przebiegające w organizmie spowalniają, co powoduje również spowolnienie Twojego tempa podczas zawodów. Dbaj więc o regularne uzupełnianie płynów w trakcie wysiłku fizycznego.

JAK PIĆ W TRAKCIE ZAWODÓW?

Powinieneś wypić minimalnie 300 – 600 ml na godzinę dawki co 20 minut po 100 – 200 ml. Po ukończeniu zawodów powinieneś wypić około 1 litra płynów za każdy kilogram masy ciała stracony w trakcie biegu. Niewystarczające uzupełnianie płynów może powodować powstanie problemów

z odwodnieniem. Z drugiej strony jednak nadmiar płynów w organizmie może być również niebezpieczny dla zdrowia, powoduje bowiem hiponatremię, zatrucie wodą i spazmy. Zapotrzebowania każdego osobnika są indywidualne, różnią się wg masy ciała, tempa, ubrania oraz temperatury powietrza. **Zażywaj małe dawki płynu, pij powoli po niedużych objętościach.** Po osiągnięciu mety zadbaj najpierw o nawodnienie organizmu, co przyspiesza regenerację. Wypij najpierw 300 – 500 ml wody. Jeżeli zechce Ci się piwa, sięgnij najpierw po bezalkoholowe, a dopiero potem po swoje ulubione.

JAK ZAPOBIEGAĆ PRZEGRZEWANIU SIĘ?

Jeżeli należysz do osób cierpiących na częste przegrzewanie się, co w zapowiadających się warunkach klimatycznych będzie prawdopodobnie przysparzało kłopotów większości uczestników, pamiętaj o ochłodzie tyłu głowy. Oblewaj go zimną wodą z kubka plastikowego lub pocieraj wilgotną gąbką. Gąbkę możesz następnie włożyć pod koszulkę właśnie w okolicy potylicy. Najlepiej jest stosować obydwie metody.

ODŻYWIANIE W TRAKCIE ZAWODÓW

Jeżeli poruszasz się po trasie ponad 100 minut, ważna jest też kwestia odżywiania. W trakcie biegu skonsumuj żel energetyczny, glukozę lub przetestowany wcześniej batonik, o którym masz pewność, że nie powoduje zaburzeń układu trawiennego. Jeżeli zaczniesz w trakcie zawodów jeść, zrób to zanim dobiegniesz do punktu odżywczego, gdzie pokarm popijesz. Napoje sportowe ulepszają wytrzymałość organizmu i przez długi czas dodają energii wspomagając spalanie tłuszczu.

SKURCZE

Za pomocą Nutrend ANTICRAMP czy Nutrend MAGNESLIFE zoptymalizujesz poziom magnezu oraz innych skutecznych substancji w organizmie. Możesz tak zapobiec atakom skurczy. Jeżeli obecnie cierpisz na skurcze, dobrze jest dodać za pomocą ww. środków potrzebne dla ciała minerały i substancje przed samym półmaratonem wypijając jedną ampulkę MAGNESLIFE dziennie. Zalecana dawka ANTICRAMP to 2 – 3 kapsułki dziennie.

UBRANIA SPORTOWE

W dniu zawodów sięgnij po ubrania odpowiadające warunkom atmosferycznym. W deszczową zimną pogodę możesz się przy zwolnieniu tempa przeziębici. W razie potrzeby załóż czapkę i rękawiczki. Głowa i ręce bowiem powodują największe straty ciepła.

W słoneczną pogodę sięgnij po nie zbyt ciasne ubrania, startuj powoli i w miarę możliwości staraj się biegać w cieniu. Nie zakładaj w dniu startu nowych butów, aby uniknąć pojawienia się pęcherzy. Wilgotne ubrania należy natychmiast

zdjąć. Przemoknięcie i spocenie w chłodną pogodę może podwyższyć ryzyko hipotermii. Zdejmij natychmiast mokre ubrania, załóż suche i odejdź do ciepłego pomieszczenia.

WSKAZÓWKI MEDYCZNE

Na odwrotną stronę numeru startowego wpisz swe dane osobowe oraz informację dotyczącą Twego stanu zdrowia: jakie lekarstwa używasz, na które masz uczulenie. Podaj też dane kontaktowe osoby (nazwisko, numer telefonu), którą można zawiadomić na wypadek urazu czy problemów zdrowotnych.

Jeżeli nie czujesz się dobrze albo niedawno chorowałeś, lepiej zrezygnuj z uczestnictwa w zawodach. Najczęściej problemy zdrowotne występują u biegaczy o nieodpowiednim stanie zdrowia, którzy upierali się na uczestnictwie. Nie ryzykuj niepotrzebnie. W zawodach uczestniczysz na własną odpowiedzialność.

PO ZAWODACH

KLASYFIKACJA

Po ukończeniu biegu odbywa się rewizja danych pomiaru czasu. Wyniki jak najszybciej zostaną umieszczone na stronie WWW. Otrzymasz też darmowego esemesa (jeżeli przy rejestracji podałeś numer telefonu komórkowego) i mail z informacją o Twoim wyniku. Dane wyniki są wstępne. W terminie do jednego tygodnia po zawodach możesz zgłaszać pretensję pod adresem ranking@runczech.com. Po upływie danego terminu klasyfikacja uważana jest za oficjalną i ostateczną.

CERTYFIKAT

Certyfikat możesz sobie ściągnąć sam ze strony WWW z wynikami.

ZDJĘCIA NA MECIE

Zdjęcia na mecie będzie realizować spółka KTfoto.com. Zamówienia można składać online na stronie www.ktfoto.com około trzech dni po zawodach. O zdjęciach zostaniesz poinformowany za pomocą maila.

WSKAZÓWKI DLA UCZESTNIKÓW BIEGU SZTAFETOWEGO START

Start biegu sztafetowego odbędzie się równocześnie z startem Mattoni Półmaratonu Ołomuniec o godzinie 19:00. Strefa startu zlokalizowana jest na Rynku Górnym.

PAŁECZKA SZTAFETOWA

Pałeczka sztafetowa to chip do pomiaru Twego czasu, który

przekazują sobie zawodnicy zespołu sztafetowego w wyznaczonej strefie zmian. Pierwszy członek zespołu powinien zabrać o zabranie pałeczki na start zawodów. Pamiętaj: **brak pałeczki sztafetowej oznacza niemożliwość pomiaru Twego czasu!**

1. CZŁONEK ZESPOŁU SZTAFETOWEGO

Do miejsca zbiórki należy przychodzić od strony zaplecza technicznego, NIE od strony bramy startowej. Start biegów sztafetowych będzie miał miejsce równocześnie z startem biegu głównego o godzinie 19:00. Dla uczestników biegu sztafetowego przeznaczono odrębny korytarz startowy na przedzie miejsca zbiórki oznakowany literą „B”.

2. - 4. CZŁONEK ZESPOŁU SZTAFETOWEGO

Ustaw się w odpowiednim korytarzu w wyznaczonej strefie zmian. Korytarze umieszczono pod dywanem (do pomiaru Twego czasu) w kierunku ruchu biegaczy.

STREFY ZMIAN (mapa nr 1)

1. strefa 5 km – przed skrzyżowaniem ulic Velkomoravska i Roosveltova w kierunku ruchu biegaczy
2. strefa 10 km – skrzyżowaniem ulic tř. Svobody i Švermova w kierunku ruchu biegaczy
3. strefa 15 km – przed skrzyżowaniem ulic Velkomoravska i Babičkova w kierunku ruchu biegaczy

W strefie zmian ustal się w korytarzu i zaczekaj na współzawodnika.

Strefy zmian zaznaczono na mapie zawodów.

ZMIANA (mapa nr 3)

Zwróć uwagę na graficzne zaznaczenie zmian! Zaczekaj na współzawodnika (A) w korytarzu w strefie zmian przed dywanem do pomiaru czasu. W momencie, kiedy zobaczysz współzawodnika (A), biegnij razem z nim w kierunku dywanu. **DYWAN DO POMIARU CZASU POWINIENES PRZEBIEGNAĆ RAZEM Z NIM (A+B)**. Dywan leży na ziemi, jest w kolorze czarnym. Współzawodnik (A) przestaje biec w strefie za dywanem, Ty (B) natomiast podążasz do następnej strefy zmian lub mety.

CHIPY

Uwaga: **ZWROT CHIPÓW BĘDZIE ODBYWAĆ SIĘ TUŻ PO ZAKOŃCZENIU ZAWODÓW W STREFIE METY!**

TRANSFER DO STREF ZMIANY

Samodzielnie, najlepiej pieszo.

DEPOZYT DLA UCZESTNIKÓW BIEGU SZTAFETOWEGO

Depozyt jest wspólny dla wszystkich uczestników Mattoni Półmaratonu Ołomuniec, lokalizowano go na Rynku Górnym. Nie zabieraj ze sobą cennych rzeczy!!! Za rzeczy pozostawione w depozycie organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności. RADA: Jeżeli startujesz na zmianie, poproś kolegę z zespołu, aby z strefy zmiany zabrał Twoje rzeczy osobiste.

TRZY NAJWAŻNIEJSZE REGUŁY, KTÓRYCH MUSISZ PRZESTRZEGAĆ

1. Członkom jednego zespołu nie wolno wymieniać się numerami startowymi.
2. Pierwszy członek zespołu powinien pamiętać o zabraniu pałeczki sztafetowej na start. Pałeczka to chip. **Brak pałeczki sztafetowej uniemożliwia pomiar czasu!**
3. Nie wolno zmieniać kolejności biegaczy w poszczególnych etapach trasy. Powinna zgadzać się z kolejnością podaną podczas rejestracji.

CIEKAWY MIEJSCA NA TRASIE

Rynek Górny (start, 10 km, meta)

Od godziny 15:00 program dodatkowy. Tutaj zlokalizowano start zawodów. Na podium głównym ogłoszeni zostaną zwycięzcy.

Ulica Velkomoravska (2,3 km)

przed skrzyżowaniem z ulicą Roosveltova zmiana 5 km biegu sztafetowego

punkt odżywcy

przed skrzyżowaniem z ulicą Babičkova zmiana 15 km biegu sztafetowego

Centrum wystawowe Flora

2 km przed metą biegacze narzucają szybsze tempo – będzie co oglądać.

Prosimy o stosowanie się do instrukcji organizatorów i wolontariuszy w celu zachowania pomyślnego przebiegu zawodów! Dziękujemy

Powodzenia!

Hodně štěstí
Good Luck
Powodzenia!



RUNCZECH.COM
WORLD-CLASS DISTANCE RUNNING