

EXTREME PUNK TRIATHLON

(KRUŠNOMANSKÝ OTEVŘENÝ TRÉNINK)

Důležitá informace:	<ul style="list-style-type: none">• <i>trénink je velice náročný, totální extrém</i>• <i>na trénink musíš být 100% připraven, včetně tvého pomocného teamu</i>• <i>bez zajištění</i>• <i>jde 100% o zážitky, o sdílení radosti a bolesti</i>
Datum:	sobota, 24. srpna 2019
Místo začátku:	Barbora (okres Teplice)
Místo konce:	horská obec Klíny (okres Most) – Penzion Stará Škola
Délka tratě:	Plavání 4,0 km Cyklistika 180 km Běh 44 km Převýšení: 4.920m (r. 2018)
Rozprava	pátek, 23. srpna v 19:30 hodin - Penzion Stará Škola www.penzion-staraskola.cz délka rozpravy bude max. 60 minut
Přihláška na trénink:	www.krusnoman.com
Informace o tréninku:	Tomáš Langhammer email: info@krusnoman.com tel.: 00420 736 227 998 - http://www.krusnoman.com/ - https://www.facebook.com/events/1128505480656754/ - https://twitter.com/KrusnomanT
Popis tratí tréninku:	<ol style="list-style-type: none">1. Plavání: Barbora (okr. Teplice)2. Silniční kolo: Krušné hory s převýšením 4.000m3. Běh: Krušné hory http://www.krusnoman.com/cs/extreme-punk-triathlon/mapa/#obsah
Časový rozvrh:	Pátek, 23. srpna 2019 19:30 hodin - Klíny, Penzion Stará Škola www.penzion-staraskola.cz Sobota, 24. srpna 2019 5:30 hodin - sraz na Barboře (okr. Teplice) 5:50 hodin - poslední informace a foto :-) 6:00 hodin - začátek tréninkové výzvy na pankáče tréninková výzva bez časového omezení Neděle, 25. srpna 2018 9:00 hodin - v rámci snídaně na Penzionu Stará Škola

Kategorie:	každý účastník je vítězem a po právu bude v neděli ohodnocen...
Důležité:	<ul style="list-style-type: none"> • toto není závod, tohle je <u>tréninková výzva</u> • tato tréninková výzva nemá pořadatele • každý bude "trénovat" na vlastní nebezpečí • účastník může, ale i nemusí mít Support (Caddyho) • Support (Caddy) se doporučuje, ale není povinností • bez zabezpečení, každý si hlídá trasu sám (platí pro celý trénink) • občerstvení účastníka zajišťuje jeho doprovod (Support) či sám účastník • převoz věci a servisu je plně v kompetenci účastníka tréninku či jeho teamu • heslo tréninku: NA PANKÁČE :-) • PLAVÁNÍ: <ul style="list-style-type: none"> ▪ povolen neopren ▪ nejsou povoleny neoprénové rukavice ▪ každý sám si počítá 4 okruhy ▪ Support (Caddy) či ostatní mohou pomoci s oblékáním ▪ každý si ručí za to, že věci po sobě řádně uklidí ▪ na místo plavání se po dobu tréninku už nevracíme (!!!) • CYKLO: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Support (Caddy) může doprovázet autem či na kole ▪ Support (Caddy) musí dodržovat odstup ZA / PŘED jezdcem ▪ Support (Caddy) neobčerstvuje přímo z jedoucího vozidla ▪ do 8:00 hodin doporučeno používat na cyklistice přední a zadní světlo ▪ mobilní telefon u sebe (účastník i jeho doprovod) • BĚH: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Support (Caddy) může doprovázet na MTB kole či běžecky ▪ na běhu povolen MP3, MP4 či jiný zvukový doprovod :-) ▪ na běh nordic (trekingové) walking hole povoleny ▪ mobilní telefon u sebe (účastník i jeho doprovod) ▪ od 20:00 hodin doporučeno na běžecké části používat <u>kvalitní</u> čelovku ▪ účastník u sebe dostatek teplého oblečení, pokud bude třeba ▪ berte v úvahu, že za tmy běžíte v lese - opravdu kvalitní čelovku
Ustanovení:	<ul style="list-style-type: none"> • na POHODU • v prostorách cíle - Penzion Stará Škola, zde budeme čekat na své kamarády... • povinné sdílení zážitků, veselá zábava ☺

Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none">• 25. srpna 2018 - při společné snídani v restauraci Penzion Stará Škola• doporučuje ubytování v Penzionu Stará Škola
Ubytování	<ul style="list-style-type: none">• zajišťuje si každý sám - vzhledem k nedělní snídani a i z hlediska organizačního, 100% doporučujeme využít Penzion Stará Škola - www.penzion-staraskola.cz• www.penzion-staraskola.cz