



4.6.2016, Oravská Polhora – Slaná voda

Stredný triatlon, ktorý sa bude odohrávať na severnej časti Oravy v okolí Oravskej priehrady a Babej Hory. Zázemie pretekov poskytne **Chata Slaná voda**, kde bude v piatok 3.6. registrácia aj pravé goralské privítanie. Na chate bude zároveň depo cyklistika/beh a cieľ pretekov. Kapacita chaty bola naplnená, preto odporúčame využiť ubytovanie v obci Oravská Polhora (3 km).

Plavecká časť je situovaná v zátok pri Námestove, kde sa poplávajú 2 okruhy po 1 km.

Cyklistická časť sa ide za plnej premávky za pomoci čiastočnej regulácie príslušníkmi PZ SR a dobrovoľnými hasičmi jednotlivých obcí. Trať je mierne zvlnená s prevýšením 800 výškových metrov. Čakajú vás 2 krátke 12% stúpania a jedno krátke 17% stúpanie. Cyklistika bude oproti Oravamanu ľahšia a rýchlejšia. Na trati bude občerstvenie v podobe nápojov na 55. km v obci Zubrohlava. **Počas celej trate treba dodržiavať pravidlá cestnej premávky a prispôbiť rýchlosť jazdy stavu vozovky. Odporúčame použiť kvalitné plášte s úpravou proti defektom. V obci Rabča a Oravská Polhora prebieha rekonštrukcia cesty, preto treba jazdiť opatrne a rešpektovať pravidlá cestnej premávky. V prípade, že sa na trati nachádza semafor, pretekár je povinný zastaviť. Na trati sa miestami nachádzajú diery a výmole, preto treba jazdiť opatrne.** Koniec cyklistiky je na chate Slaná voda, kde pretekári nechajú bicykle a vydajú sa na bežeckú časť. Bežecké veci odovzdávajú pretekári v piatok zbalené v označenom igelitovom vreci, pri registrácii medzi 14:00 – 20:00.

Bežecká časť vedie chráneným prírodným územím Babej Hory po značkových turistických chodníkoch. Je prísne zakázané akékoľvek znečistenie prírody. K dispozícii budú 3 občerstvovačky, avšak **každý pretekár je povinný mať so sebou ľadvinku / camelbag s 0,5 l tekutinami, šušťákovú bundu, čelenku (buff), občiansky preukaz a kartičku poistenca** (3 km trasy sa bežia na území Poľska). Bežecký batoh s povinnou výbavou pretekár odovzdáva v piatok spolu s teniskami a oblečením. Povinná výbava batohu podlieha kontrole. Po príchode do depa po cyklistike pretekár dostane v depe vrece s bežeckými potrebami a batohom. Počas 21 km dlhého horského behu Vás čaká 1400 výškových metrov, pričom na trati budú dve náročné stúpania a záverečných 9 km dlhé klesanie z vrcholu Babej hory (1725 m.n.m.) do cieľa na Slanej vode. Spestrením bude trasa cez "Percz Akademikow" z Poľskej strany Babej hory, kde Vás čakajú 2 km strmého stúpania po kamenných schodoch s krátkym úsekom s reťazami a kramľami. Prosíme aby ste počas celého výstupu dbali na maximálnu opatrnosť a riadili sa pokynmi horských záchranárov. Akékoľvek znečistenie trate odpadkami, pohármi či gélmi znamená diskvalifikáciu pretekára.





Harmonogram:

Piatok 3.6.2016 (chata Slaná Voda, Oravská Polhora)

14:00 – 20:00 Registrácia

14:00 – 20:00 Odovzdávanie vriec na bežeckú časť (tenisky, oblečenie, batoh s povinnou výbavou)

19:00 Prívitanie, výklad trate, pokyny k pretekom

Sobota 4.6.2016 (Námestovo – Oravská Polhora – Slaná Voda)

Pretekári sa na štart presúvajú samostatne (vlastným autom alebo na bicykli, 15 km)

7:00 otvorenie depa

7:50 uzavretie depa

8:00 ŠTART

8:30 prvý pretekár na cyklistickej trati

10:50 prvý pretekár na chate Slaná Voda

13:45 prvý pretekár v cieľi

14:00 – 17:30 obed pre pretekárov

17:00 predpokladaný príchod posledného pretekára

18:00 vyhlásenie výsledkov
19:00 hudobný program, posedenie, zábava, občerstvenie