

Čo ťa čaká a neminie?

Plávanie 2km

- ✓ Štart pretekov je 9:30 na Liptovskej Mare, pri obci Liptovská Sielnica (4 kolá s výbehom na breh). Neoprény sú povolené. Limit: 1:15 hod (stop čas 10:45 hod)

Cyklistika 55km

- cca 1300 m prevýšenie (miestami 8 – 12 %)
- ✓ Trasa: Liptovská Sielnica, Liptovský Trnovec, Liptovské Matiašovce, Zuberec, Habovka, Zuberec, Ťatliakova chata (1360 m.n.m.). Jazda v háku je zakázaná. Limit: 5:00 hod (stop čas na Ťatliakovej chate 14:30 hod).

Beh 10 km

- cca 600m prevýšenie
- ✓ Trasa: Ťatliakova chata, sedlo Zábrať, Rákoň (1876 m.n.m.), Dlhý Úplaz, sedlo pod Lúčnou (1602 m.n.m.), Látaná dolina, Zverovka (1025 m.n.m., cieľ preteku) Ukončenie: 16:30

Harmonogram pretekov

Piatok, 22.7.2011

14:00 – 19:30

registrácia pretekárov v Penzióne Pribiskô v Zuberi

20:00

slávnostné otvorenie pretekov, občerstvenie
a posedenie – Penzión Pribiskô

Sobota, 23.7.2011

8:00

pred Penziónom Pribiskô: odvoz pretekárov
a bicyklov na štart

9:15

výklad trate

9:30

štart pretekov

16:30

ukončenie pretekov: stop-čas 7 hodín

13:30 – 17:00

transport pretekárov a bicyklov z cieľa pretekov
k Penziónu Pribiskô

18:00

vyhlásenie výsledkov + afterparty v
Penzióne Pribiskô

Kategórie

Muži

18 - 30 rokov (1981 - 1993)
31 - 40 rokov (1980 - 1971)
41 - 50 rokov (1970 - 1961)
51 a viac rokov (1960 a starší)

Ženy

18 - 30 rokov (1981 - 1993)
31 - 40 rokov (1980 - 1971)
41 - 50 rokov (1970 - 1961)
51 a viac rokov (1960 a staršie)

Štafety (súčet rokov)

54 – 90 rokov
91 – 120 rokov
121 – 150 rokov
Nad 150 rokov



Bližšie informácie

Prihlášky a štartovné

- prihlasovanie na pretek prebieha na stránke www.oravaman.info do 15.7.2011
- štartovné jednotlivci: 40 eur
- štartovné štafeta: 3 x 40 = 120 eur
- účastník je úspešne registrovaný až po zaplatení

Cyklistika

Cestný, prípadne trekový bicykel. Približne 60% trasy je hore kopcom, odporúčame prevodník 50/34, alebo trojprevodník. Jazda v balíku je zakázaná. Cyklistika vedie po ceste II. a III. triedy, miestami je asfalt narušený a treba počítať s výmoľmi a malými dierami. Nebezpečné úseky budú označené.

Beh

Vo vysokohorskom teréne na území TANAPu, po značkových chodníkoch. **Terén je náročný** s prudkým stúpaním a klesaním. Povrch tvorí hlina, štrk a skaly, posledné 4km asfaltová cesta (mierne klesanie). V prípade chladného a nepriaznivého počasia bude musieť mať každý pretekár so sebou nejakú tenkú bundu, alebo rolák. Odporúčame šiltovku alebo čelenku.

Depo

Registrácia pretekárov, štart preteku, bežecké depo a cieľ budú na odlišných miestach. Preto Vás prosíme aby ste s týmto faktom počítali a pochopili prípadné menšie nedostatky oproti depám, na ktoré ste zvyknutí z iných pretekov.

Občerstvenie

Na občerstvovacích stanovištiach iontové nápoje v pohároch, gély, ovocie a sušienky. V cieľi bude teplé jedlo, čaj a kofola.

Zabezpečenie preteku

Vodná záchranná služba SR, Krajské riaditeľstvo policajného zboru – Žilina, Horská záchranná služba. Organizátori si vyhradzuju právo na zmenu trate.

Ubytovanie

Každý pretekár si vybavuje sám. Odporúčame Penzión Pribiskô (www.penzionpribisko.sk) s rezerváciou do 1.7.2011, alebo využiť ubytovanie v súkromí. Viac info na www.zuberec.sk, alebo prostredníctvom TIK Zuberec (Tel: 043 5320 777, mobil: 00421 (0) 903 548 080)

Viac informácií

Peter Paľa
riaditeľ preteku
tel.: 0903 624 133
oravaman@gmail.com
www.oravaman.info

Organizátori



Pod záštitou podpredsedu vlády a ministra financií Ing. Ivana Mikloša



oravaman triatlon

2-55-10

2000m prevýšenie



Zuberec - Roháče

22.-23. JÚL 2011

www.oravaman.info