

## Poslední důležité informace před startem: 20 bodů:

- 1/ Presentace od 8:00 hodin do 10:00 hodin.
- 2/ Na prezentaci dostanete tašku s věcmi. Tu vzít do depa **plavání – kolo** do Litvínova. Do ní potom si vložíte po plavání plavecké brýle, čepičku a třeba i neoprén. My pak Vaší tašku odvezeme na Klíny a po Vašem doběhu do cíle si ji vyzvednete.
- 3/ Každý závodník bude mít čip na noze **pevně přidělán**. Týká se to i štafet. **Každý ve štafetě bude mít svůj čip.**
- 4/ Do depa na Klínech si vložíte MTB kolo a věci na běh. Nebude určeno číslama kam, záleží na Vás, do jakého místa si kolo dáte, ale myslete na to, že v jeden okamžik vedle Vašeho MTB kola bude i Vaše kolo silniční.
- 5/ V depu na Klínech si **nenechávejte číslo na gumě**. Číslo na gumě si dáte již na silniční cyklistiku a pojedete s číslem. Jediné číslo, které zůstane v depu na Klínech bude přiděláno na MTB kole.
- 6/ Presentace končí v 10:00 hodin a v 10:45 odjíždí BUS do místa startu. Záleží na každém, jestli tento způsob dopravy využije. Prostor pro kola je vymezen na **max. 10-15 kol**. Takže platí varianta heslo: ...kdo dřív přijde... ☺. Bus jede i zpět na Klíny od vody po doplávání posledního závodníka.
- 7/ Do depa na parkovišti u sportovní haly si dáte silniční kolo a věci na něj. **Přilba povinná!** Obě depa budou hlídána. Rozprava k závodu bude provedena u startu plavání. Těž budu na telefonu 736 640 995 ☺.
- 8/ **Start ve 12:00 hodin**. Již nyní se ví, že se poplave celá 1.5 km dlouhá plavecká část, nic se nebude díky teplotám zkracovat.
- 9/ Plavou se 4 okruhy. Boje na levou ruku.
- 10/ **Start bude proveden výstřelem z pistole.**
- 11/ **Na břeh si dáte nějaké nazouváky, či staré tenisky, aby jste mohli doběhnout v klidu k depu plavání - kolo !!!!!**
- 12/ Cyklistika se jede na trase Litvínov – Lom – Dlouhá Louka – Fláje – Klíny. Trasa bude značena šipky „K“.
- 13/ Na křižovatkách hlídky Policie, které Vám usnadní průjezd, ale **dodržujte pravidla silničního provozu.**
- 14/ Na cyklistice je zakázána jízda v háku (10 metrů) či za motorovým vozidlem (30 metrů).
- 15/ MTB trasa: v depu **silnice – MTB** se silničním ani horským kolem nejezdí, vždy se jen vede.
- 16/ Na konci depa možno nasednout na MTB.
- 17/ MTB – 2 okruhy, při průjezdu do druhého kola, občerstvovací stanice: **VODA, IONT v láhvích (bidonech) + banán + CARBO ATTACK.**
- 18/ na běžeckou část – 4 a půl okruhu dle šipek ( žluté ).
- 19/ při průběhu do dalšího okruhu občerstvovací stanice: **v kelímkách voda, iont, cola, banán + CARBO ATTACK.**
- 20/ v cíli vrátit čip a přijímat gratulace od soupeřů a rodinných příslušníků....