



résztevői kisokos

(direkt nem versenyzői kisokos, ugyanis ez nem verseny, csak baráti hülyülés, miközben kipurcanunk)

9. Balatoni Bádogember

Amatőr. Triatlon. Mindenkinek, aki szereti.

A közös móka ideje: **2021. július 24. szombat**

Versenyközpont és cél: **Balatonszárszó, Bartók Béla u. 34.**

Rajt és úszás: **Balatonszárszó, szabad strand, Vízpart utca 1.**

Megközelítés

-autóval: M7 autópályáról a 125. km-nél Balatonszárszó felé, a 7-es főúton balra, majd a 125. km-nél jobbra a Bartók Béla útra.

-vonattal: Balatonszárszó állomástól nyugat felé kell gyalogolni az Ady Endre utcán, azt balra felfelé követve a „magaspartra”. Kanyar után már a Bartók Béla úton vagytok, itt lesz jobb oldalt a ház (BB molino). Kb. 1km gyaloglás.

Parkolás

Annak érdekében, hogy a versenyközpont, frissítő asztal hozzáférhető maradjon, parkoljatok a háztól pártíz, -száz méterre bárhol, ahol nincsenek otthon a nyaralók.

Távok

Gyerek:

Közös úszás, sétálás a vízben (kb 100-200 m) – életkor * kör (x * ~400 m) bringa – életkor * kiskör (x * ~200 m) futás. Igény szerint variáljuk a helyszínen.

Alternatív:

0/1/2 kör (x950 m) úszás – 0/1/2/3 kör (x29,5 km) bringa – 0/1/2/3/4/5/6/7/8 kör (x2,6 km) futás

Közép (maga a bádóg):

2 kör (1900m) úszás – 3 kör (86,5 km) bringa – 8 kör (20,8 km) futás



| | | | | |
|-------|---|--------|---|--------|
| 0-1,9 | – | 0-86,5 | – | 0-20,8 |
| 1,9 | – | 86,5 | – | 20,8 |

A hétvége programja

Július 23. Péntek

Délután (~kettőtől?) lent leszünk már a tett színhelyén, valahol a versenyközpont körül. Lehet jönni szabadon pályát jelölni, nevezni, depózni, bringát állítani, sörözni, dumálni.

Július 24. Szombat

6:00 – 7:15 Nevezés, 2. depóba futócuccok bekészítése a versenyközpontban

7:15 – 7:45 Depózás a strandon (+ a későn érkezőknek nevezés, futódepós cuccok leadása)

7:45 – Technikai értekezlet a strandon

8:00 – Térdre, imához! (=rajt)

9:00 –től zenés szurkolás, fesztivál, piknik a versenyközpontban

13:00 –től Bádogemberek beérkezése, eredményhirdetés, bor.

16:00 – 16:30 Gyerek depózás, pálya kijelölés a strandon

16:30 – Gyerek táv „technikai értekezlet” (=kupaktanács a szülőkkel, igények tisztázása) a strandon

17:00 – Gyerek táv rajt a vízből

Szurkolás a gyerekeknek, ünneplés (pl.: Domján Domonkos szülinapi köszöntése, meg csak úgy is, hogy túléltek a napot), pályabontás, fürdés, sörözés, majd hazaindulás, haszon lenyúlása, és a már meglévő offshore számlák egyikének felduzzasztása.

Mit hozzak?

1. Hozz két szatyrot a bringás és a futó cuccaidnak. Minél egyedibb szütyőt hozol, annál hamarabb fogja mindenki megtalálni a saját cuccát a depókban. (ezekbe csomagolhatod azokat a cuccokat amiket szeretnél megtalálni a bringa- és a futódepóban.)

2. Hozz 3 db bringás kulacsot, egyenként 0,75 litereseket. Ha nincs ennyi kulacsod, szerezz! Ha nagyon nem megy, jelezd nekünk amint tudod! 2 kulacsot vigyél magaddal a bringán, egyet adj le a versenyközpontba, hogy fel tudjunk adni frissítőt körönként (jelöld meg őket, hogy nap végén visszakapd!)

3. Egy esetleges defektet meg kell tudnod oldani a helyszínen, hozz ehhez szükséges eszközöket: leszedőt, ragasztót/pótbelső, kispumpát!

Központi frissítés

1. A bringapályán körönként, 28,5 km-enként a versenyközpontban. A frissítőpontok kínálata: víz, izotóniás ital, banán, szőlőcukor, sótabletta.

2. A futópályán 2,5 km-enként, a versenyközpontban. A frissítőpont kínálata: víz, izotóniás ital, kóla, banán, szőlőcukor, paradicsom, só, sótabletta, jég, vizes szivacs (nem megenni!).

A frissítés összköltségét szétosztjuk a végén, készülj (sok) kp-vel! (tavaly kb 500-1500 közt volt, asszem).

Időmérés

Visszatérünk a jól bevált módszerhez! A rajt 8:00-kor lesz. Amint beérsz a célba, megnézheted az időt, majd a jó öreg $\Delta t = t_1 - t_0$ képletbe behelyettesítve $t_0 = 8:00$ -t és a $t_1 =$ leolvasott időpontot, már meg is kapod az összidőd! Aztán lehet vagizni, posztolni, megosztani, elfelejteni. Nem fukarkodunk segíteni, látjátok....

A sorompónál, lámpáknál álldogálásért nem jár idő jóváírás! Pihentessétek addig a lábatok.

„Ha jön épp a vonat, akkor az egy órás ennyike!”

Mire figyeljek? (főleg bádogg távon)

1. Lehetőleg érkezz meg időben, hagyj időt az átgondolt depózásra, strand megközelítésére a versenyközpontból.
2. A verseny előtti napokban már ne eddz, legfeljebb csak lazákat. Pörgesd a lábakat, de főleg pihend ki magad.
3. Saját tempó! Ez a kulcs. Az élethez is.
4. A futás elejét alpból mindenki elfutja. A jóval nagyobb sebességű bringa után figyelYODA hogy hosszútávon egészséges tempóban kezd a távot.
5. A triatlon negyedik sportja a táplálkozás. Úszás után - ha nem is azonnal, de - egyél, igyál, reggelizzél! Az idő előrehaladtával a bringán, pláne a futáson nem fogsz éhséget érezni. Tudatosan figyelj rá hogy egyél, igyál eleget, bringán igyál előre a futásra. Sokszor keveset - mint a kisbabák, de bőségesen, mint a korosodó apukák. Óránként egy liter folyadék és SÓ pótlás az irányelv. Ételhez MINDIG igyál (ha túl tömény a pocakban az oldat, nem szívódik fel a tápanyag)!
6. Depózásnál ne kapkodj! A letaposott zokni, a rosszul eligazított futómez hamar megbosszulja magát. Egy Bádogemberen mindenre van idő.
7. Életed egyik legnagyobb élménye lesz ez a hétvége. Élvezd ki!

Szabályok (na ez már minden távra igaz)

- Úszni szeretnénk. Igen, a déli parton. Leér a lábunk, de nem sétálhatunk. Legalább a befutás/kifutás végét jelölő bolyán túl. RICS!!!!
- Fejvédő használata a bringázáshoz kötelező.
- A bringán a bolyozás tilos (12 m-es követési távolság).
- 24 fok alatti vízhőmérséklet esetén a neoprén ruha használata engedélyezett.
- Minden résztvevő a saját felelősségére indul a rendezvényen.
- Az előforduló balesetekből eredő károkért a szervezők, rendezők felelősséget nem vállalnak.
- A verseny nem lezárt pályán zajlik. A KRESZ szabályait a verseny alatt is mindenki tartsa be! A KRESZ be nem tartásából következő hatósági közeggel lefolytatott tisztázó beszélgetésekből eredő anyagi veszteségeket a szervezők nem kötelesek megtéríteni.
- Minden helyezett felejthetetlen élményeket nyer!

Versenypálya

A pályát táblákkal és aszfaltra rajzolt nyilakkal jelöljük (vagy nem). A bringapályán rózsaszínnel és pirossal, a futópályán késsel (vagy totál máshogy).

Nyomtatott itinert osztunk nevezéskor, bringa felsőcsőre ragasztható.

Minden egy helyen:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1Qv-dPz3nM5iGjgSnkiqC6Q-Yh78&ll=46.82956600364433%2C17.8234388684685&z=15>

Úszás:

Tavaly még volt panasz az alacsony vízállásra. Idén már igyekeztünk olyan esős (és rohadt hideg, de ez indifferens) májust rittyenteni, hogy legyen elég víz a Balcsiban. Ha mégis leérne a lábad/kezed/potrohod/bármid, akkor se sétálj Ricsi! .

Az úszókör kifutással együtt kb 1000 m lesz, de még fogalmunk sincs, hogyan oldjuk meg. Elképzelhető bólya-, vitorlášajó-, illetve stégkerüléses fordító is. Meglátjuk.

Bringa:

A depo1-ből 1000m-es bekötő szakaszon érjük el a versenyközpontot. Ezalatt kell átjönni a vasúton (sorompó).

Bringás kör 28,5 km, benne 200 m szint. Aszfalt minősége kb 2 km-en kifogásolható, bár ezen felül további 5 km-en célszerű a pályatest közepén haladni.

A szabály egyszerű: mindig jobbra tartunk, kis zsákfalukban fordulunk a templomnál (harangtoronynál).

Tavaly annyira jól ment nektek, hogy nem tervezünk túl sok útvonaljelző táblát kitenni (egyet sem?). Mondjuk a földre firkálhatunk majd nyilakat, az nem sokból áll. Mindenesetre tanulmányozzátok a térképet!

<https://www.bikemap.net/en/r/6680787/#11.2/46.7898/17.8425>

Futás:

2,6 km-es körök. Minden körben fel kell mászni a "magaspartra", de nem vészes (100m alatt 10 m emelkedés kb.)

Elég masszív napos, meleg a kör. Talán nem annyira, mint Siófokon, de messze nem is olyan hűs, mint Földvár volt. Úgyhogy hűtés-hűtés-HŰTÉS! Jéggel, vizes szivacsokkal készülünk.

<https://www.bikemap.net/en/r/6680819/#14.38/46.82816/17.82164>

Kérdés esetén elértek minket:

Harsányi Bálint, 06 20 501 7203

Schubert Tamás, 06 30 846 4392

Domján Iván, 06 20 7719 143

Gyertek már pénteken és maradjatok szombat este drukkolni a gyerekeknek!

Sör alapból nincs, hozzatok.