

DULEŽITÉ INFORMACE - PŘED STARTEM

Aneb opakování je matka moudrosti



Zdraví

Máme jenom jedno...

Prosím, mějme na paměti, že se jedná o náročný závod (a to každá z tratí, neb všichni máme jiné výkonnostní limity) se složitým přístupem záchrany na určitá místa závodu (způsobeno délkou závodu).

Skrytou zrádností je „příjemný“ terén pro běh, houpavý hřeben bude znamenat pro běžce rychlou trať. K tomu se přidává posunutí startu do středu tratě, kdy samotní běžci zažijí v trailu zcela nový rozměr závodu. Na trati budou konfrontováni v rámci otočky se soupeřem za sebou (budou tak znát odstupy) a spousty dalších běžců kolem... Atmosféra závodu tak bude motivující, závod bude velmi rychlý a vyčerpávající...

Zdravotní zajištění je řešeno v koordinaci s Horskou službou. Pořadatele na občerstvovacích stanicích budou proškoleni základním zdravotnickým minimem (nejsme lékaři) a vybaveni základním zdravotnickým materiálem (nejsme nemocnice). **Budte na sebe opatrní a ohleduplní k ostatním.**

Pojištění

Sichr je sichr...

Pro občana České Republiky, je dostačující standardní pojištění (tzv. evropský průkaz zdravotního pojištění). Samozřejmě doporučujeme konzultovat rozsah pojištění a možnosti připojištění s Vaší pojišťovnou, nebo pojistným makléřem (tedy pokud doporučí, tak se dopojistit). Pro závodníky za zahraničí (i naše Slovenské bratry), je potřeba sjednat připojištění (např. vrtulník, atd.).

Kontakty

Štěstí přeje připraveným...

Pokud se přece jenom něco stane, Vám případně jinému závodníkovi, prosím ihned kontaktujte v první řadě (**nezapomeňte, že je povinný mobilní telefon**):

- **Horskou službu** tel. 1210
- **Pořadatele** tel. 723 310 092

Počasí

A nezaprší a nezaprší...

Velká neznámá pro všechny. První ročník byl ve znamení vody, druhý ročník ráno sluníčko, k večeru déšť, třetí ročník krásně a večer vichr z hor. Takže v letošním roce, si na nás tam nahore zase něco nachystají. To znamená, kdo je připraven, není překvapen. Takže pro jistotu, pláštěnky i plavky sebou...

Zázemí

Víte, že otužování je zdravé .-))

Sprchy po závodě jsou řešeny našim mobilním exkluzivním sprchovým systémem, **COOL WATER madness**®, červené stany, super ledová voda, samozřejmě ženy i muži zvlášť.

Úschovna – k dispozici v areálu závodu. Obdržíte vlastní igelitový pytel a po dobu závodu můžete své věci uložit k nám.

Občerstvení po závodě – bageta, voda 0,5 l (pivo lze koupit u hoteliéra)

Toalety - K dispozici TOI-TOI kabinky, dále hotelové WC

