



POKYNY PRE PRETEKÁROV POLMARATÓN

Nasledovné pokyny si starostlivo prečítajte, pomôžu Vám zorientovať sa v rôznych situáciách v deň konania pretekov.

ŠTART MMM – POLMARATÓN – 10:30 – 10:50

Štart MMM – disciplíny Polmaratón sa uskutoční v nedeľu, 6.10.2024 na Hlavnej ul. v priestore štartu pred hotelom DoubleTree by Hilton od 10:30 do 10:50 hod. (viď. nižšie v sekcii „Zoradisko / Štartové sektory / Nástup na štart“)

VYZDVIHNUTIE ŠTARTOVÉHO ČÍSLA

Miesto: Kulturpark / Alfa Kukučínova 2, Košice
Termín: 4.10.2024 (piatok) 10:00 – 19:00 h.
5.10.2024 (sobota) 09:00 – 19:00 h.

Účastníkom disciplíny Polmaratón bude umožnené vyzdvihnutie štartového čísla aj v nedeľu 6.10.2024 v čase od 07:30 do 9:30 h. Odporúčame však využiť túto možnosť iba v nevyhnutnom prípade, aby nedošlo k zahlteniu registračného centra pred štartom podujatia, čo by mohlo spôsobiť, že sa nedostanú všetci pretekári včas na štart. V prípade preberania štartového čísla v nedeľu nebudú umožnené žiadne zmeny v registráciách.

Na vyzdvihnutie štartového čísla si nezabudnite priniesť:

- Akceptáciu štartu – každý pretekár, ktorý splnil podmienky účasti na podujatí obdrží tento dokument na svoju e-mailovú adresu. Nie je potrebné ju tlačiť, stačí umožniť naskenovanie kódu z mobilného telefónu. Pretekári mladší ako 18 rokov predložia Akceptáciu štartu vytylačenú a podpísanú zákonným zástupcom!
- Občiansky preukaz alebo pas

Preberanie štartového čísla na základe plnej moci

Pretekár môže splnomocniť inú osobu na prevzatie svojho štartového čísla vyplnením a odoslaním formulára, ktorý nájde na svojom účte pretekára. (<https://registration.kosicemarathon.com>)

Bez uvedeného splnomocnenia nie je možné štartové číslo vydať inej osobe než samotnému registrovanému pretekárovi.

ČO SI VYZDVIHNE ÚČASTNÍK NA PRACOVISKU PREZENTÁCIE PRETEKÁROV MMM

- Štartové číslo s čipom
- Obálku s kľúčovými pokynmi k podujatiu
- Programový magazín MMM 2024
- Pokiaľ si pretekár v procese registrácie objednal prémiové tričko, vyzdvihne si ho priamo po prevzatí štartového čísla na označenom mieste v Kulturparku.
- Pokiaľ si pretekár rezervoval v systéme Startlab knižnú publikáciu „Storočie maratónu v Košiciach“, vyzdvihne si ju v stánku Merch MMM.

NEZABUDNITE

- Všetci bežci, ktorí sa preukážu platným štartovým číslom MMM 2024 majú možnosť využívať v Košiciach mestskú hromadnú dopravu bezplatne a to od soboty 5.októbra do nedele 6.októbra.
- Vo Fajne potravínach (OD Dargov - Štúrova ulica alebo Cassovar – Žriedlová ulica) nakupujte od 4.10. do 12.10. so skvelou 20% zľavou na všetky produkty značky Fajne. Jediné, čo k tomu potrebujete, je mať pri sebe platné štartové číslo MMM 2024.

ČO POTREBUJETE MAŤ NA ŠTARTE

- Štartové číslo – pripnite si ho na hrud' alebo vpredu na športový opasok. Nevratný čip je nalepený na štartovom čísle.
- Bez preukázania sa štartovým číslom nebude nikomu umožnený vstup do štartového sektora a účasť na pretekoch.

- Úprava a zásah do štartového čísla sú zakázané. Čip neprehýbajte a neodstraňujte z neho neoprénový podložku! Bez čipu nebude váš výkon zmeraný a zaznamenaný.
- Vyplňte svoje zdravotné informácie a kontaktný telefón na zadnej strane štartového čísla!

ÚSCHOVŇA

Najnutnejšie veci si môže pretekár uložiť v úschovni, ktorá bude v prevádzke v deň pretekov v Kulturparku od 7:30 do 16:00 h., v mieste vyzdvihnutia štartových čísel. Vreco na uloženie vecí dostane každý pretekár od obsluhy úschovne.

V priestore cieľa a pri úschovni bude pristavená cisterna, resp. nádrže s vodou. Po pretekoch budú v priestoroch úschovne (budova Alfa) v Kulturparku v limitovanom počte k dispozícii sprchy.

Pre viac informácií kontaktujte v tomto mieste náš personál.

WARM UP / ROZCVIČOVACIA ZÓNA

Pre pretekárov je v deň pretekov od 8:00 hod vytvorená rozvíčovacia zóna (warm up zóna) na Štúrovej ulici (pozri mapku). V tejto zóne sú umiestnené mobilné WC slúžiace pretekárom pred štartom. Z priestorových dôvodov sa mobilné WC nebudú nachádzať priamo pri štartových sektoroch.

ZORADISKO / ŠTARTOVÉ SEKTORY / NÁSTUP NA ŠTART

Štartová čiara sa nachádza na Hlavnej ul. pri hoteli Doubletree by Hilton.

Pre pretekárov v tejto disciplíne je určené príslušné Zoradisko a Štartové sektory situované v zóne Štart / Cieľ, so vstupom z južnej strany Námestia Osloboditeľov (pozri mapku). Vstup do štartových sektorov je možný iba s platným štartovým číslom pre danú disciplínu.

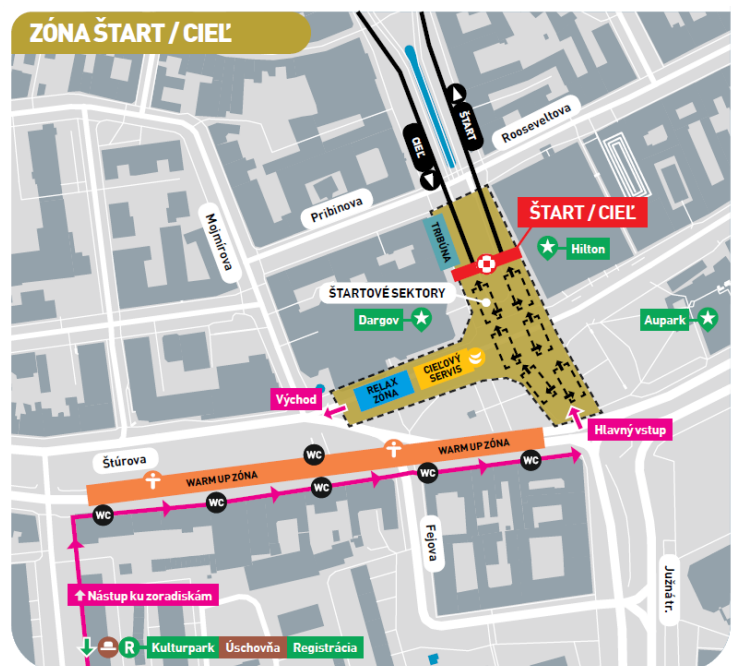
Štartové sektory budú otvorené v primeranom predstihu pred štartom danej disciplíny, najneskôr 30 minút pred štartom.

V zóne štartu budú vytvorené sektory označené podľa jednotlivých intervalov štartových čísel. Vstupujte iba do sektoru, ktorý je označený zhodne s vaším štartovým číslom.

Štart tejto disciplíny je stanovený nasledovne:

- Štartové čísla 10001 – 11000 o 10:30
- Štartové čísla 11001 – 12000 o 10:34
- Štartové čísla 12001 – 13000 o 10:38
- Štartové čísla 13001 – 14000 o 10:42
- Štartové čísla 14001 – 15000 o 10:46
- Štartové čísla 15001 a vyššie o 10:50

Dbajte na všetky pokyny a usmernenia usporiadateľov.



OBČERSTVOVACIE STANICE

Občerstvovacie stanice:

Nachádzajú sa na každom 5. km trate. Na občerstvovacích stanicach bude k dispozícii voda v pohároch, jontový nápoj v pohároch. Na stoloch v druhej časti stanice budú k dispozícii banány, cukor, soľ, nakrájané proteínové tyčinky, za nimi ešte ďalší stôl s vodou.

Osviežovacie stanice:

Nachádzajú sa medzi občerstvovacimi stanicami. K dispozícii bude voda v pohároch.

V prípade individuálnej potreby si iné občerstvenie, napr. energetické gély alebo tyčinky, vezmite na trať so sebou!

UPOZORNENIE: Prázdne poháre (príp. fľaše) odhadzujte mimo trate alebo priamo do zberných kontajnerov, ktoré sú za každou občerstvovacou a osviežovacou stanicou. Neodhadzujte poháre a fľaše na trať pod nohy! Môže dôjsť k zraneniu za vami bežiacich pretekárov!

Na občerstvovacích staniciach dodržiavajte základné pravidlá a neobmedzujte ostatných bežcov prudkým, nečakaným zastavením pri stoloch. Ak potrebujete zastať, urobte tak obozretne a na mieste, kde nikoho neohrozíte.

Občerstvovacie a osviežovacie stanice sú vzhľadom na priestorové podmienky jednostranné, vždy po pravej ruke pretekára. Výnimkou je stanica na 5. km, ktorá je vzhľadom na očakávaný nápor bežcov dvojstranná, so stolmi na pravej i ľavej strane.

ZDRAVOTNÁ POMOC

Zdravotná pomoc bude poskytovaná na stacionárnych pracoviskách umiestnených v priestore štartu a cieľa a na trati v blízkosti občerstvovacích staníc. NEZABUDNITE VYPLNIŤ SVOJE ZDRAVOTNÉ INDIKÁCIE A KONTAKTNÝ TELEFÓN NA ZADNEJ STRANE ŠTARTOVÉHO ČÍSLA. Tieto údaje budú slúžiť výlučne pre potrebu lekárskej a záchrannej služby počas pretekov.

V prípade, ak je potrebné poskytnúť zdravotnú pomoc vám alebo inému bežcovi, máte pri sebe telefón a v blízkosti nie je usporiadateľská služba, volajte na číslo 155. Operátorovi treba oznámiť číslo pretekára, ktorý potrebuje pomoc a miesto, kde sa na trati nachádza (približný kilometer trate). Tento postup zvolte iba v závažných prípadoch.

TOALETY

Prenosné toalety budú k dispozícii v rozcvičovacej zóne (Warm up) ako je uvedené vyššie a na trati vždy pri občerstvovacích a osviežovacích staniciach.

TRATĽ MMM - POLMARATÓN

TratĽ Polmaratónu je zhodná s tratĽou Maratónu. Pretekári v disciplíne Polmaratón absolvujú iba jeden okruh. Štart a cieľ je na Hlavnej ul. pred hotelom Doubletree by Hilton. Zmeny smeru sú vyznačené modrou vodiacou čiarou, smerovými tabuľami, zábranami a smerovými páskami. Jednotlivé kilometre sú vyznačené na asfalte a na vertikálnom paneli.

Mapu trate polmaratónu nájdete na konci týchto pokynov a na www.kosicemarathon.com.

OPTIMALIZÁCIA TEMPA - VODIČI

Pre optimalizáciu tempa menej skúsených pretekárov budú v disciplíne Polmaratón nasadení bežci vodiči. Vodiči budú mať výrazné označenie vlajkou plánovaného cieľového času a to 1:30; 1:45, 2:00 a 2:15 hod.

DOBEH DO CIEĽA

Cieľ sa nachádza na rovnakom mieste ako štart.

Každý pretekár, ktorý prebehne cieľovou čiarou sa neodkladne presúva do cieľového servisu. Tam si vyzdvihne medailu, vodu a základné občerstvenie v taške. Pokračuje ďalej bez zdržania, von zo zóny cieľového servisu, ktorý je kapacitne obmedzený.

VÝSLEDKY ONLINE

Výsledky budú počas podujatia priebežne zverejňované na www.championchip.cz.

Každý pretekár má na svojom štartovom čísle QR kód s odkazom na webovú stránku s týmito výsledkami. Tu si môže prípadne skontrolovať, či sa umiestnil na pozícii, ktorá ho oprávňuje k účasti na vyhlasovaní víťazov. (pozri vyhlasované kategórie nižšie)



VYHLÁSENIE VÍŤAZOV

Vyhlásenie víťazov sa uskutoční v priestore štartu a cieľa. Upozorňujeme na zmenu miesta. To sa v roku 2024 nachádza za štartovou bránou, ktorá stojí bližšie k hotelu Hilton.

V prípade, že ste sa umiestnili v niektorej z disciplín a kategórií na oceňovanom mieste v zmysle propozícií (prvých traja pretekári v každej disciplíne a prvý pretekár v jednotlivých vekových kategóriách disciplíny Maratón), dostavte sa v uvedenom čase na dané miesto.

- 11:30 Maratón muži (1.- 3. miesto)
- 11:45 Maratón ženy (1.-3. miesto)
- 12:00 Handbike muži (1.-3. miesto)
- Handbike ženy (1.-3. miesto)
- Inline muži (1.-3. miesto)
- Inline ženy (1.-3. miesto)
- 12:15 MSR v maratóne muži (1.-3. miesto)
- Štafeta Magna Maratón 4x1/4 (1.-3. miesto)
- MSR v maratóne ženy (1.-3. miesto)

13:00 V. blok ceremoniálov na stupňoch víťazov
Polmaratón muži (1.-3. miesto)
Polmaratón ženy (1.-3. miesto)
Maratón vekové kategórie muži (M40, M50, M60, M70)
Maratón vekové kategórie ženy (Z40, Z50, Z60, Z70)

ODMENY PRE VÍŤAZOV

Vyplácanie finančných odmien pre prvých pretekárov v absolútnom poradí maratónu sa uskutoční po skončení podujatia a spracovaní administratívnych náležitostí poukázaním prostriedkov na bankový účet pretekára. Víťazov ostatných disciplín a vekových kategórií v Maratóne, ktorí majú v zmysle aktuálnych propozícií nárok na finančnú odmenu bude organizátor kontaktovať do 30 dní po skončení pretekov. Následne im po podpise príslušného protokolu zašle prislúchajúcu finančnú odmenu na určený bankový účet.

UKONČENIE PODUJATIA

Časový limit pretekov 6 hodín. Preteky budú ukončené o 15:00 hod. Pretekár, ktorý nesplní tento limit je povinný opustiť trať a odovzdať štartové číslo na to určenému rozhodcovi.

ĎALŠIE PODMIENKY A UPOZORNENIA

Podrobné podmienky účasti na MMM upravujú Všeobecné podmienky, ktoré sú záväzné pre každého registrovaného Účastníka Podujatia.

- Všetci pretekári štartujú na vlastnú zodpovednosť.
- Každý pretekár je osobne zodpovedný za rozhodnutie o svojej fyzickej pripravenosti a schopnosti absolvovať celú vzdialenosť ním zvolenej disciplíny.
- Sprevádzanie Účastníkov inými osobami po trati Podujatia chôdzou, behom, na bicykloch a obdobných prepravných zariadeniach je zakázané a môže mať za následok diskvalifikáciu takto sprevádzaného Účastníka. Na bicykloch alebo obdobných prepravných zariadeniach sa môžu po trati pohybovať iba osoby akreditované a riadne označené Organizátorom, za účelom plnenia úloh definovaných Organizátorom.
- Pretekári musia počas celého podujatia rešpektovať pokyny organizátorov, rozhodcov, traťových komisárov a usporiadateľov.
- Štartové číslo pridelené Účastníkovi Podujatia je neprenosné na inú osobu. V prípade porušenia tohto ustanovenia Všeobecných podmienok sa osoby, ktorým bude toto porušenie preukázané vystavujú riziku diskvalifikácie v danom ročníku Podujatia a tiež zákazu štartu na Podujatiach v budúcom období.
- Z bezpečnostných dôvodov je zakázané mať počas pretekov na ušiach slúchadlá a používať prehrávače hudby. Porušenie tohto zákazu dáva organizátorovi právo na diskvalifikáciu pretekára.

Pretekárska obuv musí spĺňať kritériá pravidiel WA (technické pravidlá – pravidlo 5 a 5.5 – max. hrúbka podrážky 40 mm); pretekár je povinný pri vstupe do štartového sektora na požiadanie príslušného rozhodcu predložiť obuv na kontrolu. Zoznam povolenej bežeckej a atletickej obuvi nájdete na tomto linku: [Zoznam povolenej obuvi](#).

PRESUN ŠTARTU

V prípade ak vám zdravotné alebo iné prekážky bránia zúčastniť sa podujatia, môžete svoj štart presunúť na rok 2025. Takýto presun je v zmysle propozícií možný najneskôr 96 hodín pred štartom konkrétnej disciplíny Podujatia, t. j. do stredy 2.10.2024. Za týmto účelom vstúpte do svojho účtu pretekára a vykonajte príslušné kroky.

TELEVÍZNE VYSIELANIE

Pre všetkých záujemcov je tu možnosť sledovať živé televízne vysielanie z Medzinárodného maratónu mieru na Jednotke a Športe Slovenskej televízie. Pre divákov v zahraničí na webovej stránke www.rtvs.sk.

**PROSÍME, DÔKLADNE SI PREČÍTAJTE ÚPLNÉ ZNENIE POKYNOV PRE PRETEKÁROV NA
WWW.KOSICEMARATHON.COM.**

Prajeme všetkým príjemný a úspešný maratónsky víkend v Košiciach.

POLMARATÓN · MAPA TRATE



DÔLEŽITÉ

- DÔKLADNE SI PREČÍTAJTE ÚPLNÉ ZNENIE POKYNOV PRE PRETEKÁROV NA WWW.KOSICEMARATHON.COM
- VYPLŇTE SVOJE ZDRAVOTNÉ INDIKÁCIE NA ŠTARTOVOM ČÍSLE
- ZDRAVOTNÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA 155
- POČAS PRETEKOV JE ZAKÁZANÉ POUŽÍVAŤ SLÚCHADLÁ
- SNAŽTE SA VŽDY SÚŤAŽIŤ FAIR PLAY A REŠPEKTUJTE SVOJICH PRIATEĽOV NA TRATI

#KOSICEMARATHON #KOSICE
 #EUROPESOLDEST #VISITKOSICE
 #MARATONSKEMESTO #SLOVAKIA



- ŠTART / CIEĽ
- TRÁŤ
- KM VZDIALENOSŤ
- OBČERSTVOVACIA STANICA
- LEKÁRSKA POMOC
- REGISTRÁCIA, ŠTART. ČÍSLA, EXPO
- ÚSCHOVŇA
- SMER BEHU PO ŠTARTE A DO CIEĽA
- ŠTARTOVÝ SEKTOR / ZORADISKO
- WARM UP / ROZVIČOVACIA ZÓNA
- RELAX ZÓNA
- VEREJNÁ TRIBÚNA
- CIEĽOVÝ SERVIS
- TOALETY
- BOD ZÁUJMU
- ŽELEZNIČNÁ STANICA
- AUTOBUSOVÁ STANICA



VEĽA ŠŤASTIA NA TRATI!

KOSICEMARATHON.COM