



## POKYNY PRE PRETEKÁROV INLINE A HANDBIKE

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

### CESTUJTE POHODLNE A EKOLOGICKY

Využite Maratónsky Expres, špeciálny vlak, ktorý odchádza z Bratislavy do Košíc v sobotu 30.9. o 9:12 hod. Spiatočná jazda 1.10. o 15:50 z Košíc. Stojí v staniciach v Trnave, Trenčíne, Žiline a Liptovský Mikuláš. Cestovné lístky si môžete zakúpiť tu: [Maratónsky expres - Výlety v Košickom kraji \(kosciceregion.com\)](http://kosciceregion.com)

### ŠTART MMM – INLINE A HANDBIKE

Štart MMM disciplín Inline a Handbike sa uskutoční v nedeľu, 1.10.2023 na Hlavnej ul. v priestore štartu pred hotelom DoubleTree by Hilton o 8:45 h.

### VYZDVIHNUTIE ŠTARTOVÉHO ČÍSLA

Miesto: Kulturpark / Alfa, Kukučínova 2, Košice  
Termín: 29.09.2023 (piatok) 10:00 – 19:00 h.  
30.09.2023 (sobota) 09:00 – 19:00 h.

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 ho tlačiť, stačí umožniť naskenovanie kódu z mobilného telefónu.  
Pretekári mladší ako 18 rokov predložia Akceptáciu štartu vytlačenú 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 osobe inej než je registrovaný pretekár.

### ČO SI VYZDVIHNE ÚČASTNÍK NA PRACOVISKU PREZENTÁCIE PRETEKÁROV MMM

- Štartovné číslo a vratný čip
- Obálku s kľúčovými pokynmi k podujatiu
- Programový magazín MMM 2023
- Pokiaľ si pretekár v procese registrácie objednal prémiové tričko, vyzdvihne si ho priamo po prevzatí štartového čísla na označenom mieste v Kulturparku.

### NEZABUDNITE

- Všetci bežci, ktorí sa preukážu platným štartovým číslom MMM 2023 majú možnosť využívať v Košiciach mestskú hromadnú dopravu bezplatne a to od piatka 29. septembra do nedele 1. októbra.
- V potravinách Fajne a v Bistre Fajne (OD Dargov - Štúrova ulica alebo Cassovar – Žriedlová ulica) nakupujte od 29.9. do 7.10. so skvelou 20% zľavou na všetky produkty značky Fajne. Jediné, čo k tomu potrebujete, je mať pri sebe platné štartové číslo MMM 2023.

### ČO POTREBUJETE MAŤ NA ŠTARTE

- Štartové číslo – pripnite si ho na hrud' alebo vpredu na športový opasok. Vratný čip si pripnite na členok pomocou integrovanej samolepky.
- Bez preukázania sa štartovým číslom nebude nikomu umožnený vstup do štartového sektora a účasť na pretekoch.
- Úprava a zásah do štartového čísla sú zakázané. Bez čipu nebude váš výkon zmeraný a zaznamenaný. Pretekár je povinný čip v priestore cieľa vrátiť.
- 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 hod., v mieste vyzdvihnutia štartových čísel. Vreca na uloženie vecí dostane každý pretekár od obsluhy.

V priestore cieľa a pri úschovni bude prístavená 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 rozcvičovacia zóna (warm up zóna) na Štúrovej ul. pri hoteli Hilton, v inom priestore než pre bežecké disciplíny (pozri mapku). V tejto zóne sú umiestnené mobilné WC slúžiace pretekárom pred štartom.

## ZORADISKO / ŠTARTOVÉ SEKTORY / NÁSTUP NA ŠTART / OSTRÝ ŠTART

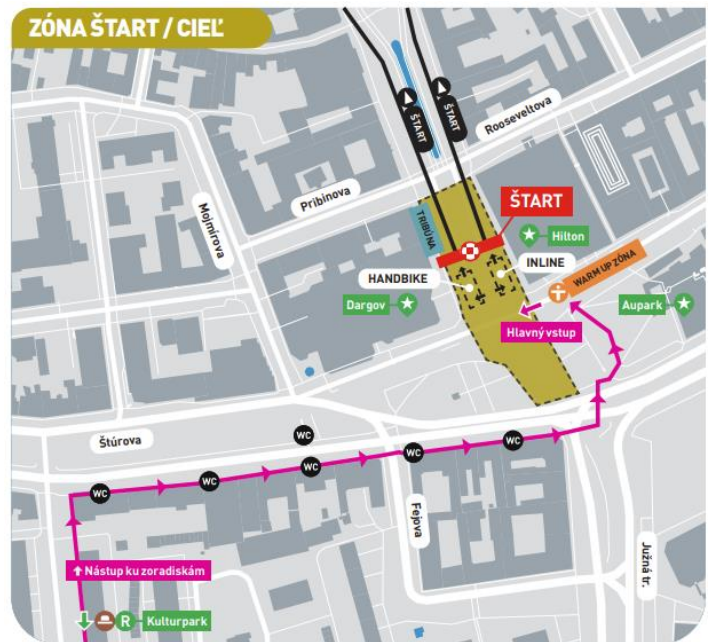
Štartová čiara sa nachádza na Hlavnej ul. pri hoteli Doubletree by Hilton.

Pre pretekárov v tejto disciplíne je určené príslušné Zoradisko a Štartové sektory v zóne Štart / Cieľ, so vstupom z východnej 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 na 8:45 hod.

Ostrý štart tejto disciplíny sa z bezpečnostných dôvodov uskutoční až na konci Hlavnej ulice, na Námestí Maratóna mieru a to na pokyn povereného rozhodcu, resp. pretekára na čele štartového poľa.



## OBČERSTVOVACIE STANICE

### Občerstvovacie stanice:

Nachádzajú sa na každom 5. km trate. Na občerstvovacích stanicach bude k dispozícii voda v pohároch, jontový nápoj v pohároch a voda v 0,33l fľašiach. Na stoloch v druhej časti stanice budú k dispozícii banány, cukor, soľ, nakrájané proteínové tyčinky, za nimi ešte stôl s vodou.

### Osviežovacie stanice:

Nachádzajú sa medzi občerstvovacími 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 a 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 stanicach 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. kilometri, 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 v prvom aj druhom kole.

## TRATĽ INLINE A HANDBIKE

Trať disciplíny Inline a Handbike pozostáva z jedného okruhu so štartom a cieľom na Hlavnej ul, pred hotelom Doubletree by Hilton a s cieľom pred križovatkou Moyzesova/Bačíkova pri Športovej hale. Je dlhá 20 km a čiastočne zhodná s traťou Maratónu (cca do 13,8 km). Potom pokračuje po Južnej triede - obrátka most VSS – Holubyho a vracia sa na trať Maratónu.

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 nájdete na konci týchto pokynov a na webe MMM ([www.kosicemarathon.com](http://www.kosicemarathon.com)).

## DOJAZD DO CIEĽA

Cieľ pre disciplíny Inline a Handbike sa nachádza na Moyzesovej ul., na 20. km trate disciplíny, cca 30 m pred križovatkou Moyzesova / Bačíkova. Každý pretekár, ktorý prekročí cieľovú čiaru sa neodkladne presúva do cieľového servisu. Tam si vyzdvihne účastnícku medailu, občerstvenie, odovzdá vratný čip a pokračuje ďalej bez zdržania von zo zóny cieľového servisu. Po dojazde do cieľa už v žiadnom prípade nevstupuje na trať bežeckej časti pretekov.

## VYHLÁSENIE VÍTAZOV

Vyhlasenie víťazov sa uskutoční v priestore štartu a cieľa.

V prípade, že ste sa umiestnili v niektorej z disciplín a kategórií na oceňovanom mieste v zmysle propozícií (prví traja pretekári v každej disciplíne a prvý pretekár v jednotlivých vekových kategóriách disciplíny Maratón), dostavte sa v uvedenom čase k hlásateľskej veži a stanu „Ceremoniály MMM“.

- 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 VÍTAZOV

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 stanovený limit je povinný opustiť trať a odovzdať štartové číslo najbližšiemu 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 2024. Táto možnosť je v zmysle propozícií k dispozícii najneskôr 96 hodín pred štartom konkrétnej disciplíny Podujatia, t. j. do stredy 27.9.2023. Za týmto účelom vstúpte do svojho účtu pretekára a vykonajte príslušné kroky.

## PARLAMENTNÉ VOĽBY 2023

Pre tých účastníkov alebo návštevníkov MMM, ktorí sa rozhodnú hlasovať v parlamentných voľbách po príchode do Košíc, mimo svojho bydliska, na základe hlasovacieho preukazu, spresňujeme, že Mestská časť Košice Juh zriadi za týmto účelom osobitnú volebnú miestnosť priamo v areáli Kulturparku, konkrétne na jeho Bielom námestí. Otváracie hodiny tejto volebnej miestnosti budú v sobotu 30. septembra od 7:00 do 22:00 hod.

Hlasovací preukaz oprávňujúci občana voliť mimo miesta svojho trvalého bydliska si môže každý volič vyžiadať osobne na svojom obecnom úrade v pracovných hodinách, najneskôr však v piatok 29. septembra.

Samotná činnosť a prevádzka volebnej miestnosti je plne v kompetencii jej zriaďovateľa, a teda mimo kompetencií organizátora Medzinárodného maratónu mieru.

## TELEVÍZNE VYSIELANIE

Pre všetkých záujemcov je tu možnosť sledovať živé televízne vysielanie z Medzinárodného maratónu mieru na okruhoch RTVS. Pre divákov v zahraničí na webovej stránke [www.rtvsk.sk](http://www.rtvsk.sk).

**PROSÍME, DÔKLADNE SI PREČÍTAJTE ÚPLNÉ ZNENIE POKYNOV PRE PRETEKÁROV NA  
[WWW.KOSICEMARATHON.COM](http://WWW.KOSICEMARATHON.COM).**

**Prajeme všetkým príjemný a úspešný maratónsky víkend v Košiciach.**



## INLINE A HANDBIKE · MAPA TRATE



### DÔLEŽITÉ

**DÔKLADNE SI PREČÍTAJTE ÚPLNÉ ZNENIE POKÝNOV PRE PRETEKÁROV NA [WWW.KOSICEMARATHON.COM](http://WWW.KOSICEMARATHON.COM)**

**VYPLŇTE SVOJE ZDRAVOTNÉ INDIKÁCIE NA ŠTARTOVOM ČÍSLE**

**PRE ZDRAVOTNÚ POMOC VOLAJTE 155**

**POČAS PRETEKOV JE ZAKÁZANÉ POUŽÍVAŤ SLÚCHADLÁ**

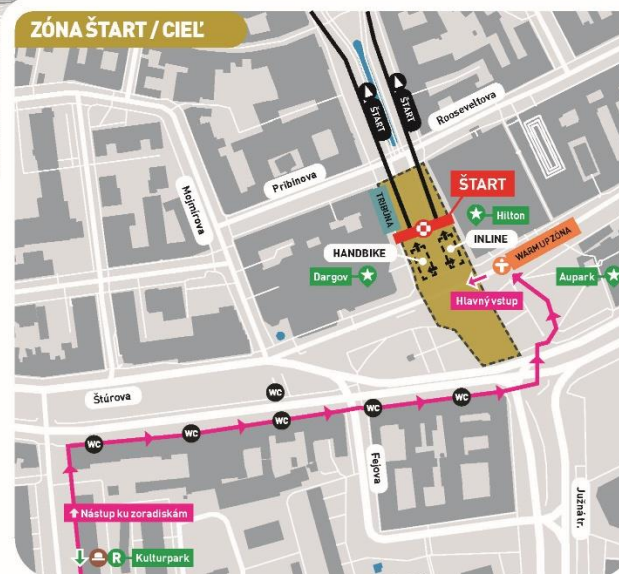
**SNAŽTE SA VŽDY SÚŤAŽIŤ FAIR PLAY A REŠPEKTUJTE SVOJICH PRIATELOV NA TRATI**



#KOSICEMARATHON #MARATONSKEMESTO  
#EUROPESOLDEST #KOSICE

- ŠTART
- CIEĽ
- TRATĽ
- KM VZDIALENOSŤ
- OBČERSTVOVACIA STANICA
- OSVIEŽOVACIA STANICA
- ZDRAVOTNÁ SLUŽBA
- REGISTRÁCIA, ŠTART. ČÍSLA, EXPO
- KULTÚRPARK
- ÚSCHOVŇA
- KULTÚRPARK
- SMER JAZDY PO ŠTARTE
- ŠTARTOVÝ SEKTOR / ZORADISKO
- WARM UP / ROZVIČOVACIA ZÓNA
- VEREJNÁ TRIBÚNA
- TOALETY
- BOD ZÁUJMU
- ŽELEZNIČNÁ STANICA
- AUTOBUSOVÁ STANICA

### ZÓNA ŠTART / CIEĽ



**VELA ŠŤASTIA NA TRATI!**

**KOSICEMARATHON.COM**