

Ahoj,

historicky první Příbramský půlmaraton je již tuto sobotu 18.6.2016. Posíláme Ti důležité informace o závodě, aby vše v den D klapalo, jak má. Pokud by Tě ještě něco zajímalo, zeptej se nás nebo dalších závodníků na naší [Facebook stránce](#) nebo na e-mailu info@brdskypohar.cz. Pevně věříme, že si závod užiješ a sejde se v cíli. K tomu, aby se tak stalo, je dobré vědět několik základních informací.

Počasí

Mělo by být slunečno, teplota okolo 22st. Je třeba dbát na pitný režim jak před závodem tak při závodě a případně se na trati ochlazovat, k dispozici budou houbičky.

Jak se k nám dostaneš a kde zaparkuješ v den závodu:

Dostaneš se k nám a na parkoviště podle [této mapy](#), která zohledňuje dopravní omezení, která budou po 15té hodině.

Mapu parkovišť, startu, cíle a zázemí vidíš níže, každý červený bod je možné parkování.



Hlavní závod - 1/2maraton + štafety

Prezence/registrace

Sobota 18.6. přímo na náměstí T.G.Masaryka od 15:00 do 17:30hod. S sebou ideálně občanský průkaz nebo jiný doklad totožnosti. Přihlášky na místě vyplňuj pomalu a čitelně.

Start závodu

Hlavní závod i závod štafet bude odstartován ve stejný čas tj. v sobotu 18.6. 2016 v 18:00 na Dvořákově nábřeží (Obora).

Cíl obou závodů je pak na náměstí T.G. Masaryka. Na náměstí T.G.Masaryka v prostoru zastávky MHD u kostela Sv. Jakuba bude probíhat i předávání štafet.

Vyhlášení výsledků

20:30 na náměstí T.G. Masaryka

Občerstvení na trati

Během závodu je důležité nezapomenout doplňovat energii, v každém okruhu bude možnost se 2x občerstvit. První občerstvovací stanice bude na náměstí 17.listopadu, druhá pak bude v místě startu na Dvořákově nábřeží. Po doběhnutí bude připraveno občerstvení i na náměstí T.G. Masaryka. Na všech občerstvovačkách nalezneš dostatek vody, iontových nápojů, banány, meloun, sůl, colu.

Úschovna

Své věci budeš moci uložit v připraveném stanu. Do úschovny budou přijímány pouze zapnuté a zalepené věci - k tomuto účelu každý startující obdrží pásku s číslem, které bude shodné s jeho startovním číslem. Touto "plombou" před uložením přelep zip svého zavazadla....vyzvednutí bude posléze možné pouze se startovním číslem. Do úschovny nebudou přijímány otevřená zavazadla jako igelitové tašky, kabelky, atd. Děkujeme za pochopení.

Závody dětí

Prezence/registrace

Sobota 18.6. od 8:30 na Dvořákově nábřeží (Hořejší Obora, Příbram).

Start závodu

Závody dětí budou probíhat v sobotu 18.6. od 10:00 na Dvořákově nábřeží.

Vyhlášení výsledků

Vyhlášení výsledků závodu dětí, proběhne ve 13:00 na náměstí T.G. Masaryka

Fitness běh

Prezence/registrace

sobota 18.6. od 15:00 na náměstí T.G.Masaryka, Příbram

Start závodu

16:30 na Dvořákově nábřeží

Cíl závodu

Náměstí T.G.Masaryka

Důležité informace

nezapomeň pít a jíst, na občerstvovací stanici klidně raději zastav, gel vždy zapij dostatkem tekutiny

proti křečím pomůže sůl

oblečení zvol jako kdyby bylo o 8-10st více, během se zahřeješ

nepřepal tempo, závod je dlouhý, sprintovat můžeš posledních pár kilometrů

v případě zranění či indispozice zkus dorazit na občerstvovačku, tam Ti pomohou

pokud uvidíš či potkáš kohokoliv v problémech zapomeň na závod a pomoz parťákovi

opatrně, trať probíhá sice na uzavřené komunikaci, ale stát se může cokoliv...proto dávejte pozor !