



**MATTONI
1/2MARATON
ČESKÉ
BUDĚJOVICE**



#CBHALF

INFORMACE PRO BĚŽCE
INFORMATION FOR RUNNERS



ČTĚTE POZORNĚ / PLEASE READ CAREFULLY

Start / Cíl | Start / Finish:
Technické zázení | Technical area:

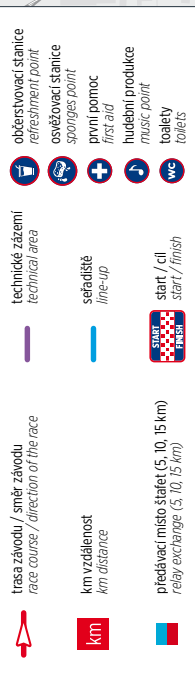
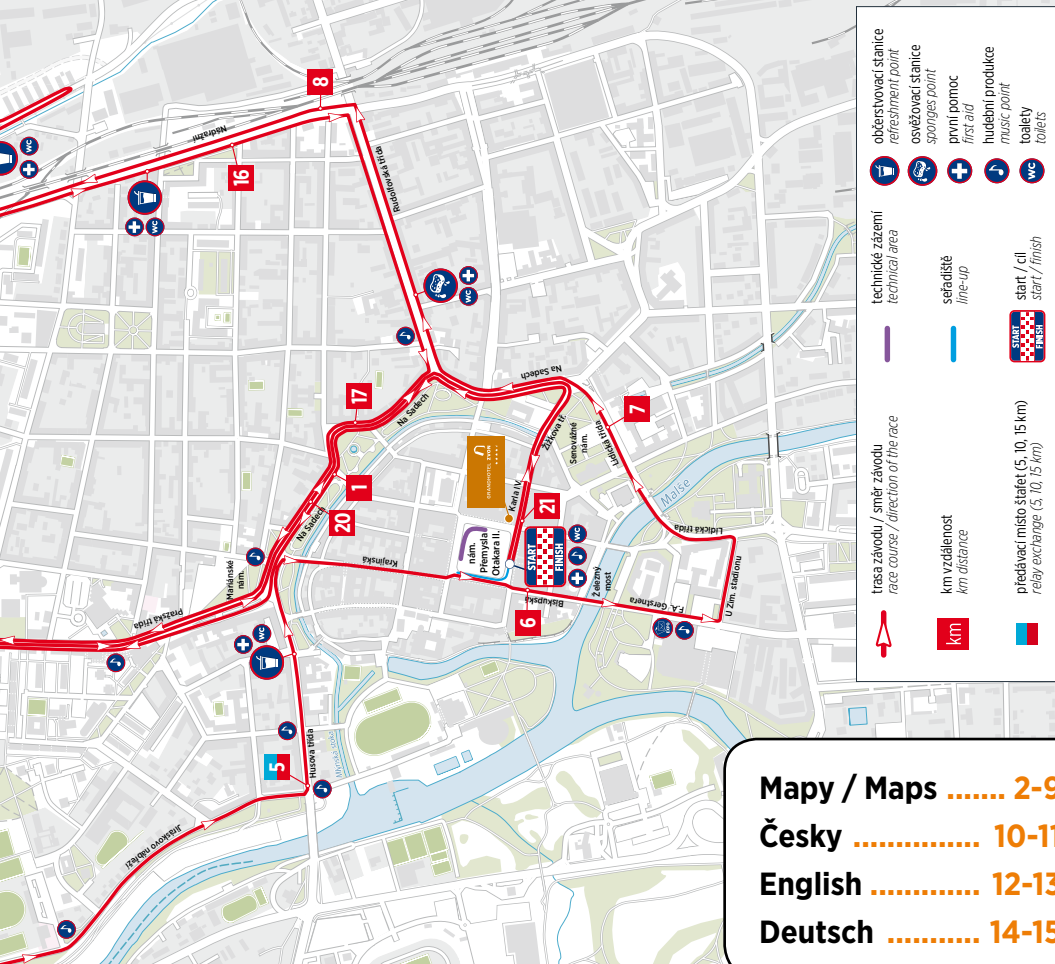
náměstí Přemysla Otakara II. | Přemyslův Otakar II. square

Trasa závodu | List of streets

Start » nám. Přemysla Otakara II. » Karla IV. » Žitkova tř. » Senovážné nám. » Na Sadech (1 km) » Mariánské nám. » Pražská tř. (2 km) » Strakonická » Pizenská (3 km) » Pizenská (4 km) » Jiráskovo nábř. » Husova tř. (5 km) » Mariánské nám. » Krajinská » nám. Přemysla Otakara II. » Biskupská (6 km) » Železný most » F.A. Gerstnera » U Zimního stadionu » Lelická tř. (7 km) » Senovážné nám. » Na Sadech » Rudolfovská tř. » Nádražní (8 km) » Nádražní (9 km) » Generála Píky » Vodní (10 km) » Trocnovská (11 km) » Trocnovská (12 km) » Okružní (13 km) » Generála Píky (14 km) » Generála Píky » Nádražní (15 km) » Nádražní (16 km) » Rudolfovská tř. » Na Sadech (17 km) » Na Sadech » Mariánské nám. » Pražská tř. (18 km) » Pražská tř. – otočka/turn » Pražská tř. (19 km) » Pražská tř. » Mariánské nám. » Na Sadech (20 km) » Na Sadech » Senovážné nám. » Žitkova tř. » Karla IV. (21 km) » nám. Přemysla Otakara II. » Cíl / Finish

Předpokládaný čas prvního a posledního běžce (časový limit)
Estimated time of the first and the last runner (cutoff time)

km	8	15	16	17	18	19	20	21
1	19:03 / 19:14	19:23 / 20:12	19:26 / 20:20	19:28 / 20:28	19:31 / 20:36	19:34 / 20:45	19:37 / 20:53	19:40 / 21:01
2	19:06 / 19:22	19:26 / 20:20	19:28 / 20:28	19:31 / 20:36	19:34 / 20:45	19:37 / 20:53	19:40 / 21:01	19:43 / 21:10
3	19:09 / 19:30	19:26 / 20:20	19:28 / 20:28	19:31 / 20:36	19:34 / 20:45	19:37 / 20:53	19:40 / 21:01	19:46 / 21:18
4	19:11 / 19:39	19:26 / 20:20	19:28 / 20:28	19:31 / 20:36	19:34 / 20:45	19:37 / 20:53	19:40 / 21:01	19:48 / 21:26
5	19:14 / 19:47	19:26 / 20:20	19:28 / 20:28	19:31 / 20:36	19:34 / 20:45	19:37 / 20:53	19:40 / 21:01	19:51 / 21:34
6	19:17 / 19:55	19:26 / 20:20	19:28 / 20:28	19:31 / 20:36	19:34 / 20:45	19:37 / 20:53	19:40 / 21:01	19:54 / 21:43
7	19:20 / 20:03	19:26 / 20:20	19:28 / 20:28	19:31 / 20:36	19:34 / 20:45	19:37 / 20:53	19:40 / 21:01	19:57 / 21:51



Mapy / Maps 2-9

Česky 10-11

English 12-13

Deutsch 14-15

Legenda mapy

Map legend

Kartenlegende



Start



Vchod
Entrance
Eintritt



První pomoc
First aid
Erste Hilfe



Cíl / Finish
Ziel



Východ
Exit
Ausgang



Vyhlášení vítězů
Award ceremony
Preisverleihung



Medaile
Medals
Medaillen



Občerstvení
Refreshment
Erfrischungsstation



Šatna
Changing rooms
Umkleiden



Úschovna zavazadel
Bag deposit
Gepäckaufbewahrung



Sprchy
Showers
Duschen



Masáže
Massage
Massagen



Vyrývání na medaile
Medal engraving
Medaillegravur



Tejpování
Taping



Voda
Water
Wasser



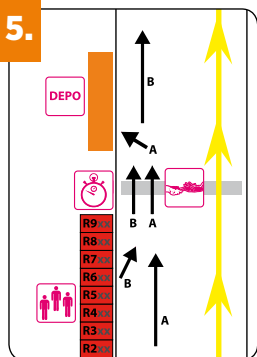
Toalety
Toilets
Toiletten

Ukázka štafetové předávky

Relay changeover

MAPA Č.
MAP NO.

5.



Předávka štafety
Changeover point
Übergabestationen



Čekací místo na předávce
Waiting place
Warteplatz



Koberec časomíry
Timekeeping carpet
Teppich mit der Zeitmessung






DEPO
Depot for the relays
Depot für Stafetten

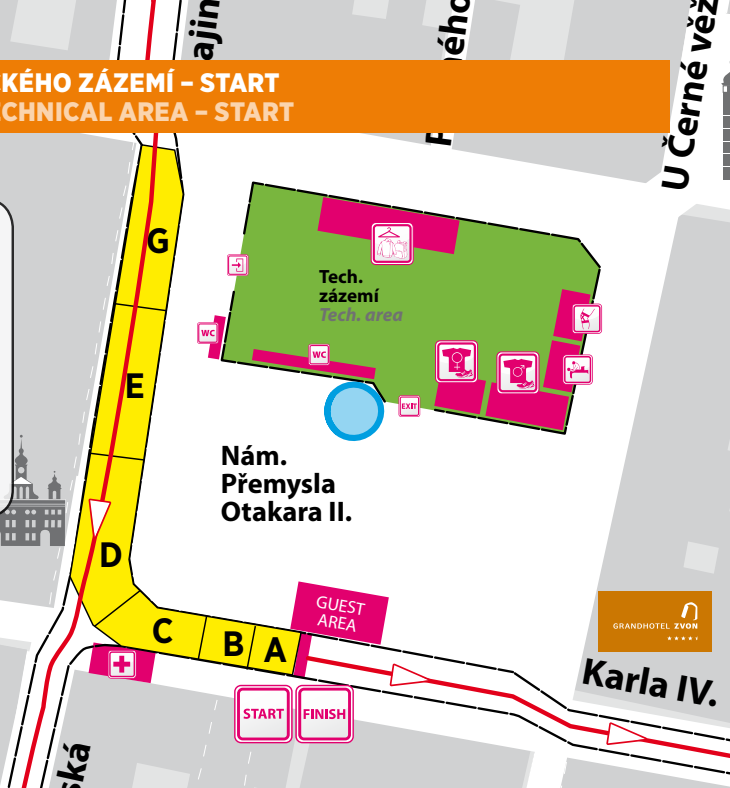
MAPA Č.
MAP NO. 2.

MAPA TECHNICKÉHO ZÁZEMÍ - START MAP OF THE TECHNICAL AREA - START

Legenda / Key

-  Trasa závodu
Race course
-  Seřadiště Mattoni 1/2Maraton
Č. Budějovice
Line Up Mattoni Č. Budějovice
Half Marathon
-  Technické zázemí
Technical area

MAPY.CZ



MAPA Č.
MAP NO. 3.

MAPA TECHNICKÉHO ZÁZEMÍ - CÍL MAP OF THE TECHNICAL AREA - FINISH

MAPY.CZ




Legenda / Key

-  Trasa závodu
Race course
-  Cesta z EXPA
Way from EXPO
-  Seřadisko Mattoni 1/2Maraton
Č. Budějovice
Line Up Mattoni Č. Budějovice
Half Marathon
-  Technické zázemí
Technical area

MAPY.CZ




Startovní číslo
Start number

MATTONI 

MATTONI ČESKÉ BUDĚJOVICE HALF MARATHON (RUNNERS) CZECH RUNNING LEAGUE 2018

9999






Startovní koridor
Starting corridor



Časový program / Time schedule

Pátek 3. června 2016 / Friday 3 June 2016

- 14:00–18:00** Running Expo České Budějovice / Running Expo České Budějovice
17:00 Předzávodní proběhnutí / Pre-Race Run

Sobota 4. června 2016 / Saturday 4 June 2016

- 10:00–17:00** Running Expo České Budějovice / Running Expo České Budějovice
12:00 Doprovodný program / Entertainment programme (Running Expo České Budějovice)
17:00 Start dm rodinného běhu / dm family run
19:00 Start: Mattoni 1/2Maraton České Budějovice (21,0975 km) / Mattoni České Budějovice Half Marathon, Štafetový 1/2Maraton (3 x 5km + 1 x 6,0975km) / Half Marathon Relay 2Run (10 + 11,0975km), Běh o pohár rektora Jihočeské univerzity (21,0975 km)
20:30 Běžecká party / Runners Party
21:30 Vyhlášení vítězů, štafeta, 2Run, Běh o pohár rektora Jihočeské univerzity / Award ceremony, relay, 2Run



REKORDY RECORDS

MATTONI 1/2MARATON ČESKÉ BUDĚJOVICE / MATTONI ČESKÉ BUDĚJOVICE HALF MARATHON

REKORDY ZÁVODU / EVENT RECORDS

Muži / Men: **0:59:49** (2012), **Daniel Chebii** (KEN)
Ženy / Women: **1:10:54** (2012), **Tadelech Bekele** (ETH)

NEJRYCHLEJŠÍ ČEŠI / THE FASTEST CZECHS

Muži / Men: **1:08:52** (2014), **Jan Kreisinger**
Ženy / Women: **1:17:57** (2012), **Ivana Sekyrová**

OBECNÉ / GENERAL

SVĚTOVÉ REKORDY NA PŮLMARATON / WORLD RECORDS IN HALF MARATHON:

Muži / Men: **58:23** (2010), **Zersenay Tadesse** (ERI)
Ženy / Women: **1:05:09** (2015), **Florence Kiplagat** (KEN)

ČESKÉ NÁRODNÍ REKORDY NA PŮLMARATON / CZECH NATIONAL RECORDS IN HALF MARATHON:

Muži / Men: **1:01:31** (1997), **Jan Pešava**
Ženy / Women: **1:11:02** (1994), **Alena Peterková**



Správná hydratace na půlmaraton

Trénink na půlmaraton je velmi náročný, a aby byl později v závodech náš potenciál využit zcela naplno a dosáhli jsme těch nejlepších možných výsledků, je třeba se řídit některými pravidly. Dodržování speciálního pitného režimu bude pro organismus živou vodou a pomůže zužitkovat všechnu dosavadní dřinu.

Den před půlmaratonem bychom měli pravidelně v krátkých časových intervalech pít přírodní minerální vodu a udržovat se tak dostatečně hydratovaní.

V den samotného závodu je vhodné kromě předzávodního jídla vypít 350-500ml minerální vody 2-4 hodiny před tím, než se postavíme na trať. Následně bychom ideálně měli vypít 125-250ml minerální vody 45 minut před startem. Doplnění tekutin v průběhu závodu je velmi individuální a závisí na tom, jak moc se potíme, což se může měnit i podle aktuálního počasí. Především je třeba vyhnout se nebezpečné dehydrataci, která může zcela pokazit váš běh i vás ohrozit na životě. Znaky blížící se dehydratace, kterým je nutné se vyhnout, jsou: sucho v ústech, extrémní žízeň, ztráta energie, křeče a bolesti hlavy. Ihned po závodu je pak nepsaným pravidlem vypít až 500ml minerální vody a postupně doplňovat všechny ztracené tekutiny a minerály.

Proper hydration at half marathon

Training for a half marathon is very demanding, and to be able to utilize your potential fully later in the race and achieve the best results possible, you should follow certain rules. Observing a special drinking regimen will be like a living water for your body and will help you draw on all the hard work invested into the training so far.

One day preceding the half marathon, you should keep drinking natural mineral water regularly in short intervals to keep the body adequately hydrated. On the day of the race itself, it is good besides eating the pre-race meal, to drink also about 350-500ml of mineral water some 2-4 hours before going to the track. Afterwards, it would be ideal to drink about 125-250ml of mineral water some 45 minutes before the start. Further replenishment of liquids during the race is highly individual and depends on how much you sweat, which may change in line with the current weather. Primarily, you must avoid dangerous dehydration which can spoil your run and be even dangerous to your health. The signs of coming dehydration you must avoid are: dry feeling in the mouth, extreme thirst, loss of energy, cramps and headaches. There is an unwritten rule of drinking up to 500ml of mineral water immediately after the race and gradually replenishing your body with all the liquids and minerals it lost.



1. Půlmaraton není sprint. Je to více než 21 km. / The half marathon isn't a sprint. It's more than 21 km.
2. Před závodem absolvujte preventivní sportovní zdravotní prohlídku. / Go for a sports-health check-up before the race.
3. Sledujte předpověď počasí a na závod se oblékněte tak, jako by bylo o 5 °C více. Na start si můžete přibléct starší bundu či mikinu. Všechno oblečení, které zůstane ve startovním koridoru, poputuje k potřebným. / Keep an eye on the weather forecast and dress as if the temperature were 5 °C higher. You can put on an old coat or t-shirt at the start. All clothing left in the start lanes will go to the needy.
4. Startovní číslo si připněte na viditelné místo na hrud' a vyplňte jeho zadní stranu. Usnadní to případné poskytnutí zdravotnické pomoci. / Fix your start number to a visible place on your chest and complete the details required on the reverse side. This will make it easier to provide health assistance if necessary.
5. Potřebu vykonávejte na místech k tomu určených. / Use the designated toilet areas.
6. Dodržujte pokyny organizátorů. / Adhere to the instructions of the organisers.
7. Předtím, než zahodíte kelímek, odplivnete si nebo se vysmrkáte, koukněte se kolem sebe. / Make sure you look around you before throwing away your cup, spitting or blowing your nose.
8. Pokud už nemůžete, přeběhněte nejdříve k okraji trasy a potom teprve zastavte. Zabráníte tak srážkám a nečekaným střetnutím. / If you can't go on any more, first cross to the edge of the course before stopping. This will prevent collisions and unexpected encounters.
9. Občerstvovací stanice jsou dlouhé několik desítek metrů. Využijte celé délky a nezastavujte se hned u prvního stolu. / The refreshment stations are many metres long. Use the whole length of the space and don't stop right at the first table.
10. Můžete běžet se sluchátky na uších, pokud chcete, ale podél trati je spousta kapel, a tak je škoda o ně přijít. / You can run with headphones if you want, but many bands and music points are located along the course so it would be a pity to miss them.
11. Radost z dokončení závodu sdílejte se svými blízkými až po proběhnutí cílem. / Share your joy about completing the run with your fans only after you've crossed the finish line.
12. Každý je vítěz. Užívejte si běh a radost z něj bez ohledu na výsledný čas. / Everyone's a winner. Enjoy the run and the happiness it gives you regardless the time.

Co všechno patří do zásad zodpovědného běžce? Více na www.runczech.com/etiketa
/ What else counts on the list of a responsible runner? Share your ideas with us!

Mattoni 1/2Maraton České Budějovice

sobota 4. června 2016 | náměstí Přemysla Otakara II.

Start: 19:00

PŘED ZÁVODEM

Zúčastnit se mohou pouze osoby starší 18 let.

Je přísný zákaz používat brusle, jízdní kolo a jiné jízdní prostředky a také vjíždět na trasu s dětskými kočárky.

Závod se účastníte **na vlastní riziko**. Zvažte svůj zdravotní stav. Na samotných běžcích leží osobní odpovědnost za rozhodnutí o své fyzické připravenosti a schopnosti uběhnout celou vzdálenost. Časový limit je 3 hodiny od startu závodu.

Čip a časomíra

Čas je měřený pomocí čipů, které jsou připevněny na zadní straně startovního čísla a nesmí být po celou dobu závodu odděleny.

Pamatujte – ŽÁDNÝ ČIP = ŽÁDNÝ ČAS!

Startovní číslo musí být připevněno k tričku na viditelném místě **na hrudi**.

DEN ZÁVODU

Jak se dostat na start

Všechny závody (půlmaraton, štafety) startují na náměstí Přemysla Otakara II. v centru města, které je snadno dostupné pěšky. MHD – startovní číslo je vaší jízdenkou na MHD v den závodu od 15:00 hod. do 24:00 hod. Parkování v blízkosti startu a cíle není pro běžce zajištěno.

Technické zázemí (mapa č. 2 a 3)

Umístěno na náměstí Přemysla Otakara II. **Vstup jen se startovním číslem na půlmaraton, štafetu a 2Run!** Otevřeno od 17:00 do 23:00. Naleznete zde toalety, šatny, úschovnu zavazadel, masáže (poskytuje Emspoma), vyrývání medailí, tejpování a sprchy.

Úschovna

Otevřena od 17:00 do 22:30; řazení v úschovně dle posledního dvojčíslí vašeho startovního čísla. Max. rozměry zavazadla 25×35×50 cm. Doporučujeme využít oficiální batoh.

Jak se dostat na start a do koridoru (mapa č. 4)

Koridory otevřeny od 18:30 hodin, řazení dle označení

“group” na vašem startovním čísle. Přístup z technického zázemí. Vstup pouze pro běžce.

Vodiči

Viditelně označení s časy 1:30; 1:40; 1:50; 2:00; 2:10; 2:30. Sraz v jednotlivých koridorech.

Občerstvovací stanice

Umístěny na 5. – 10. – 15. km a v prostoru cíle.

VODA MATTONI / HYPOTONICKÝ NÁPOJ / OVOCE.

Osvěžovací stanice

Na 7,5. - 12,5 - 17,5. km VODA MATTONI / HOUBIČKY S VODOU

Toalety

K dispozici u každé občerstvovací a osvěžovací stanice, v technickém zázemí a v prostoru startu a cíle.

Kilometrovníky

Každý kilometr je viditelně označen kilometrovníkem.

Zdravotní služba

Je k dispozici na startu, v cíli a podél trasy. V případě zdravotních problémů kontaktujte dobrovolníky nebo volejte 155 a nahlašte startovní číslo závodníka. Pokud se necítíte dobře nebo jste nedávno prodělali nemoc, závodu se raději neúčastněte. Do závodu vstupujete na vlastní riziko.



Vyplňte informace o vás na rubovou stranu startovního čísla – důležité.

PO ZÁVODĚ

Fotografie a personalizované video ze závodu

Usmívejte se do kamer na 5., 10. a 15. km a získáte pěknou vzpomínku na závod v podobě videa a fotografií ze závodu. Informace dostanete emailem do 3 dnů po skončení závodu.

INFORMACE PRO ŠTAFETY A 2RUN

Start

Start Štafetového 1/2Maratonu a závodu dvojic 2Run je společně s běžci celého závodu, tedy **v 19:00**. Start je

na náměstí Přemysla Otakara II.

Štafetový kolík

Štafetový kolík = čip s páskou, který si předáváte mezi jednotlivými členy štafety na předávacích místech. První člen štafety si nesmí zapomenout **vzít tento kolík s sebou na start.**

1. člen štafety

Bude pro vás připraven speciální koridor v přední části seřadiště s označením písmenem uvedeným na vašem startovním čísle. Koridor otevřen od 18:30 hodin.

2. – 4. člen štafety

Koridory jsou umístěny před kobercem (který snímá váš čas) ve směru běhu.

Předávací místa

Štafetový 1/2Maraton (mapa č. 1)

1. předávka – Husova třída. **2. předávka** – Vodní. **3. předávka** – Nádražní.

Předávací místo 2Run (mapa č. 1)

1. předávka 10 km – Vodní

Předávka (mapa č. 5)

VĚNUJTE, PROSÍME, POZORNOST GRAFICKÉMU ZNÁZORNĚNÍ PŘEDÁVEK! Na svého kolegu (A) z týmu čekáte v koridoru na předávce před kobercem, který měří čas. Jakmile spatříte kolegu (A), společně vyběháte směrem ke koberci. OBA (A+B) MUSÍTE PŘEBĚHNOUT PŘES KOBEREC ČASOMÍRY SOUČASNĚ. Tento koberec je položen na zemi a má černou barvu. Kolega (A) skončí v prostoru

za kobercem, vy (B) pokračujete na další předávku nebo do cíle.

Doprava na předávací místa

Pěšky, popřípadě autobusem. Na 10 km a 15 km odjíždí dva autobusy od Expa ze zastávky U Zimního stadionu v 18:15 a v 18:30. Návrat 1. autobusu v 20:30, 2. autobus ve 21:00.

3 nejdůležitější pravidla, které je nutno dodržet

1) Členové týmu si nesmějí navzájem prohodit startovní čísla.

2) První člen štafety si nesmí zapomenout vzít s sebou na start štafetový kolík, který je tvořen čipem.

ŽÁDNÝ ŠTAFETOVÝ KOLÍK = ŽÁDNÝ ČAS!

3) Za žádných okolností se nesmí měnit pořadí běžců na jednotlivých úsecích. Tak, jak jste jména uvedli na přihlášku, musíte dodržet i pořadí jednotlivých předávek.

Respektujte pokyny organizátorů a dobrovolníků, aby celý závod proběhl v pořádku! Děkujeme.

HODNĚ ŠTĚSTÍ!

Mattoni České Budějovice Half Marathon

Saturday 4 June 2016 | Přemysl Otakar II. Square

START: 7 pm

BEFORE THE RACE

Only people who are aged 18 and above may take part. **It is strictly forbidden to use roller-skates, bicycles or other means of transport, or to go on the course with a child's pram.** Participation in the race is at **participants' own risk.** Time limit is 3 hours from start. Cutoff times are listed for each km on the map.

Chip and Timekeeping

Timekeeping will be tracked through chips, which will be attached to the back of the start number, and which must not be removed at any time during the race.

Remember – **NO CHIP = NO TIME!**

Your start number must be fixed to your T-shirt and be visible on your chest.

RACE DAY

Public Transport

The start of all races is on the Přemysl Otakar II. Square, in the city center, easily accessible by foot. Public transport (on the race day, your starting number is your ticket for the public transports from 3 p.m. to 12 p.m.).

Technical Area (map no. 2 and 3)

Placed on Přemysl Otakar II. Square. Entry only with a start number. Open from 5 p.m. until 11 p.m. There are toilets, changing rooms, bag deposit, massages, shower, taping and after the race medal engraving.

Entry only with a start number of Half Marathon, Relay or 2Run.

Bag Deposit

Open from 5 p.m. until 10:30 p.m. Hand over your belongings to a volunteer standing at the appropriate box corresponding to the last two digits of your bib number. Maximum accepted size of bags 25×35×50 cm. We recommend to use the official race bags.

Start area (map no. 4)

The starting gate is on the Přemysl Otakar II Square. Only runners with their start numbers will be allowed

access to the corridors.

How to get to the Start and your Corridor (map no. 2)

Corridors are open from 6:30 p.m. Your corridor is according to **“group” on your start number.** Enter to the corridors from technical area. Entrance only for runners.

Pacemakers

Are clearly visible according to times: 1:30; 1:40; 1:50; 2:00; 2:10; 2:30. The pacemakers will be standing in the appropriate corridors according to times.

Refreshment Points

Will be located at the 5. – 10. – 15. km marks and at the finish. MATTONI WATER / HYPOTONIC DRINK / FRUITS.

Refreshing / Sponge Points

Will be located at the 7,5. – 12,5. – 17,5. km mark and at the finish. MATTONI WATER AND WATER SPONGES

Toilets

Are placed at every refreshment point, technical area, at the start and finish.

Kilometre Markers

Each kilometre is **clearly indicated** with a kilometre marker.

Medical Service

Will be available **at the start, the finish and along the course.** If you need to call an ambulance, ask a volunteer or call the emergency services on number **155.** If you are not feeling well or have recently been ill it's best not to take part in the race.



On the back of your number write any important information about your state of health.

AFTER THE RACE

Finish Photographs and video

Smile at the camera on 5 km, 10 km and 15 km and get a race video and photos as a nice memory from

the race. You will get information by e-mail within 3 days after the race.

INFORMATION FOR RELAY TEAMS & 2RUN

Start

The Mattoni České Budějovice Half Marathon – relay race and the race 2Run start at the same time as the runners in the main race, i.e. **at 7 pm**. The start is on the Přemysl Otakar II. Square.

Relay Baton

The relay baton = a chip which measures your time and which individual relay members hand over to one another at the change-over points.

The first relay member mustn't forget to take this baton along with him/her to the start line.

NO RELAY BATON = NO TIME!

1st Member of the Relay Team

There will be a special corridor towards the front of the line-up area on the Přemysl Otakar II. Square, indicated with the letter on your start number. Corridors are open from 6:30 p.m.

2nd – 4th Members of the Relay Team

The corridor is located before the carpet (which records your time) in the direction of the race.

Changeover Points (map no. 1)

1st changeover – on the Husova třída. **2nd changeover** – Vodní street. **3rd changeover** – Nádražní Street

Changeover point for 2Run

1 changeover 10. Km – Vodní street.

Changeover (map no. 5)

PLEASE PAY ATTENTION TO THE GRAPHICAL ILLUSTRATION OF THE CHANGEOVERS!

Wait for your team-mate (A) in the corridor at the

changeover in front of the carpet that measures your time. As soon as you (B) see your team-mate, run together towards the carpet. **BOTH OF YOU (A+B) MUST RUN OVER THE TIMEKEEPING CARPET AT THE SAME TIME.** This carpet is laid on the ground and is black. The incoming runner (A) finishes in the area beyond the carpet, you continue on to the next changeover or to the finish line.

Transport to the Changeover Points

Walking or by bus. At the 10km and 15 km there are two buses departing from the Expo from the station U Zimního stadionu at 18:15 and 18:30. The first bus goes back at 20:30, another one at 21:00.

The 3 Most Important Rules that you must Follow

- 1)** Team members are not allowed to swap start numbers.
- 2)** Under no circumstances is it allowed to change the order of the runners on the individual legs. You must run in the order that your names are listed on the application form.
- 3)** The first relay member mustn't forget to bring along the relay baton which is made using a chip.

NO RELAY BATON = NO TIME!

Please follow the instructions of the organizers and volunteers! Thank you.

GOOD LUCK!

Mattoni České Budějovice Half Marathon

Samstag, 4. Juni 2016 | Přemysl Otakar II. Platz (náměstí Přemysla Otakara II.)

START - 19:00

VOR DEM RENNEN

Teilnahmeberechtigt sind nur Personen über 18 Jahre.

Es ist strengstens verboten Rollschuhe, Fahrräder oder andere Fortbewegungsmittel zu benutzen. Das Rennen mit Kinderwagen und mit Tieren ist ebenfalls untersagt. Die Teilnahme am Rennen findet **auf eigene Gefahr** statt.

Chip und Zeitmessung

Die Zeitmessung wird mit Hilfe von Chips durchgeführt, welche auf der Rückseite der Startnummer angebracht werden und während des gesamten Laufes auf keinen Fall entfernt werden dürfen. Es gilt: **KEIN CHIP – KEINE ZEITMESSUNG!** Die Startnummer muss auf sichtbar vorne auf dem T- Shirt befestigt werden. Sicherheitsnadeln erhalten Sie im Umschlag mit der Startnummer.

RENNTAG

Anfahrt zum Start

Alle Rennen des Mattoni České Budějovice Half Marathon starten am Přemysl Otakar II. Platz, den man sehr leicht zu Fuß erreichen kann. Öffentliche Verkehrsmittel (am Tag des Rennen ist Ihre Startnummer die Fahrkarte für die Öffentliche Verkehrsmittel ab 15:00 bis 24:00 Uhr). In der Nähe des Start- und Zielbereichs gibt es keine Parkplätze.

Technischer Service Bereich (Karte Nr. 2 und 3) befindet sich **am Přemysl Otakar II. Platz** es ist ab 16 Uhr bis 23 Uhr geöffnet. Der Zutritt **ist nur mit der Startnummer möglich**. Toiletten, Umkleiden, Gepäckaufbewahrung, Massagen und nach dem Rennen Medaillengravierungsservice.

Gepäckaufbewahrung

Ist geöffnet ab 17:00 bis 21:30. Übergeben Sie Ihre Sachen an der Taschenablage an einen Freiwilligen, der an der passenden **Box mit den letzten beiden Ziffern Ihrer Startnummer** steht. Die Masse 25x35x50 cm nicht überschreiten. Wir empfehlen Ihnen **die offiziell Rucksäcke zu benutzen**.

Wie Sie zum Start und zu Ihrem Korridor gelangen (Karte Nr. 4)

Alle Korridore sind ab 18:30 geöffnet; sortiert nach der "Gruppe" auf der Startnummer. Eintritt aus dem Technischen Service Bereich möglich; nur für Läufer zuständig.

Die Schrittmacher

Klar ersichtlich mit den Zeiten: 1:30; 1:40; 1:50; 2:00; 2:10; 2:30. Die Schrittmacher werden in den entsprechenden Korridoren stehen.

Erfrischungsstellen

bei den Kilometermarken 5; 10; 15 km. MATTONI MINERALWASSER / HYPOTONIC GETRÄNK / OBST.

Kleine Erfrischungsstellen

Bei den Kilometermarken 7,5. - 12,5. - 18,5. km. MATTONI MINERALWASSER / NASSE SCHWÄME

Toiletten

Befinden sich an jeder Erfrischungsstelle und im technischen Service Bereich und im Start-/Zielbereich.

Kilometer Marker

Jeder Kilometer ist durch einen Kilometermarker klar gekennzeichnet.

Medizinischer Dienst

Am Start und Ziel sowie entlang der Strecke zur Verfügung; sollte es nötig sein eine Ambulanz zu rufen, fordern Sie einen freiwilligen Helfer zu einen medizinischen Notruf unter der Nummer **155** auf. Falls Sie sich nicht gut fühlen oder kürzlich krank waren, wäre es besser nicht am Rennen teilzunehmen. Die Teilnahme am Rennen erfolgt auf eigene Gefahr.



Füllen Sie bitte der Rückseite der Startnummer für einen eventuellen sofortigen medizinischen Dienstauss.

NACH DEM RENNEN

Zielfotos

Lächeln Sie in die Kameras bei Kilometer 5, 10 und 15. So bekommen Sie eine schöne Erinnerung an das

Rennen in Form von Videos und Fotos, welche Sie innerhalb von 3 Tagen nach dem Rennen per e-Mail erhalten.

INFORMATIONEN FÜR STAFFETENLÄUFER

Start

Der Mattoni České Budějovice Half Marathon – Stafettenlauf und 2Run beginnt gleichzeitig mit dem Start des Hauptrennens **um 19:00 Uhr**. Der Start ist auf dem Přemysl Otakar II. Platz.

Staffelstab

Der Staffelstab = ein Chip, misst Ihre Zeit und muss daher von den einzelnen Staffelläufern an den Übergabestellen weitergegeben wird. Der erste Läufer darf nicht vergessen, **den Stab mit an den Start zu nehmen. KEIN STAFFELSTAB = KEINE ZEITMESSUNG!**

Erstes Mitglied im Team = Startläufer

Der Start ist um 19 Uhr und es gibt einen speziellen Korridor am Anfang der Aufstellungszone, gekennzeichnet mit dem Buchstaben auf ihrer Startnummer. Die Startkorridore sind geöffnet ab 18:30 Uhr

Zweites, drittes und viertes

Mitglied im Team

Die Korridore sind vor den Messteppichen platziert (welche Ihre Zeit aufnehmen) in Richtung des Rennens.

Übergabestationen Stafettenlauf (Karte Nr. 1)

1. **Übergabe 5. km** – am Husova třída.
2. **Übergabe 10. km** – die Vodní Strasse.
3. **Übergabe 15. km** – die Nádražní Strasse.

Übergabestationen 2run

1. **Übergabe 10. km** am der Kreuzung der Strassen Pekárenská und U Sirkárny.

Transport zu den Übergabestationen

Zu Fuss, ggf. mit dem Bus. Bus Transport zum 10. und 15.Kilometer sichergestellt – Abfahrt um 18:15 Uhr und um 18:30 Uhr vom EXPO, Station „U Zimního stadionu“. Rückfahrt des ersten Busses um 20.30 Uhr, Rückfahrt des zweiten Busses um 21.00 Uhr.

Die drei wichtigsten regeln

- 1) Team - Mitglieder dürfen keine Startnummern austauschen.
- 2) Es ist unter keinen Umständen erlaubt die Reihenfolge der Läufer auf den einzelnen Abschnitten zu ändern. Sie müssen in der Reihenfolge laufen, in welcher die Namen im Anmeldeformular aufgeführt sind.
- 3) Das erste Mitglied darf den Staffelstab, der aus dem Chip besteht, nicht beim Start vergessen!

KEIN STAFFELSTAB = KEINE ZEITMESSUNG!

Bitte folgen Sie den Anweisungen der Veranstalter und der freiwilligen Helfer! Danke!

VIEL GLÜCK!

21. KVĚTNA 2016



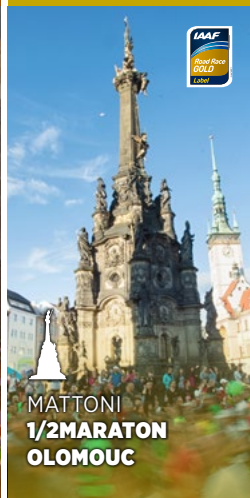
MATTONI
1/2MARATON
KARLOVY VARY

4. ČERVNA 2016



MATTONI
1/2MARATON
ČESKÉ BUDĚJOVICE

25. ČERVNA 2016



MATTONI
1/2MARATON
OLOMOUC

17. ZÁŘÍ 2016



MATTONI
1/2MARATON
ÚSTÍ NAD LABEM

Součástí závodů RunCzech jsou také dm rodinné běhy! | www.runczech.com



BIRELL
GRAND PRIX PRAHA
ADIDAS
BĚH PRO ŽENY 5KM

10. ZÁŘÍ 2016



BĚŽ ZAPADAJÍCÍMU
SLUNCI NAPROTI!