



JUNE 29. 2025

Útmutató Résztevőknek – Transylvania Triathlon Festival 2025 – Triatlon Távok

1 Versenycsomag átvétele

A versenycsomagokat **Erdőszentgyörgyön, a Rhédeyi kastély udvarán** lehet átvenni, a hivatalos programban megadott időpontok szerint. Ez az első lépés minden versenyző számára!

📍 Google Térkép link a kastélyhoz: <https://maps.app.goo.gl/gdVE6PUKZUuhV4Bs8>

👉 **Fontos:** Itt kapjátok meg:

- rajtszámot
- időmérő chipet
- ajándékcsomagot
- információs anyagokat

2 Parkolás

A városban **négy kijelölt parkolóhely (P1, P2, P3, P4)** fog rendelkezésre állni a verseny idején. Amennyiben megérkeznek a verseny helyszínére, kérjük kövessék a helyi rendőrség és az önkéntesek utasításait.

👉 *Kérünk mindenkit, hogy kizárólag ezeket a helyeket használja parkolásra!*

Q&A: Kérdezz-felelek – nem kötelező a részvétel!

📅 **Időpont:** Szombat, 2025. június 28., **19:00**

📍 **Helyszín:** Erdőszentgyörgy, **Rhédey Kastély**

🌐 Google Térkép link: <https://maps.app.goo.gl/gdVE6PUKZUuhV4Bs8>

🔔 Ez egy kötelező versenyzői eligazítás, ahol:





JUNE 29. 2025

- átbeszéljük a pályákat és a szabályokat
- tisztázzuk a tranzíciós zónák működését
- lehet kérdezni a szervezőktől, Q&A.

⚠ Fontos:

A Művelődési Ház közvetlen szomszédságában található a T2 zóna és a célterület (Finish), így ide fogtok visszaérkezni a verseny végén.

4 VERSENYNAP – Vasárnap, 2025. június 29.

📍 Első lépés: T2 felszerelés leadása

Amikor megérkezel Erdőszentgyörgyre **vasárnap reggel**, miután leparkoltál, a **legelső dolgod**, hogy:

- **gyalogosan vagy biciklivel menj el a T2 zónába**, ami a Művelődési Ház mellett, a **Malom utcában** található.

📦 A T2 zónában minden versenyzőnek saját számmal ellátott helye van, amit a rajtszámod alapján találsz meg. A kijelölt helyeden:

- Egy **számozott doboz** vár rád, amelybe **azokat a dolgokat kell elhelyezned, amiket a futás alatt nem fogsz használni** (pl. bringás sisak, kulacs, kesztyű, stb.)
- A doboz **előtt helyezheted el a futáshoz szükséges felszerelést**, például:
 - Futócipő
 - Futószám-aki úgy dönt, hogy nem akarja viselni biciklizés közben
 - napellenző vagy sapka
 - napszemüveg
 - frissítés (pl. zselé, kulacs – ha hozol külön a futáshoz)

⚠ Fontos: Ne hagyj semmit szétszórva a dobozon kívül, kivéve a futófelszerelést – a **széthagyott tárgyak időbüntetést (time penalty) vonhatnak maguk után!**

🚲 T2 → T1 – Hogy jutsz el az úszás rajtjára?


A T2 és T1 közötti távolság kb. **2,2 km**, amelyet minden versenyzőnek és kísérőnek **gyalogosan vagy kerékpárral** kell megtennie.



JUNE 29. 2025

 **Az út reggel 7:00-tól le lesz zárva a gépjárműforgalom előtt, így:**


- **autóval nem lehet megközelíteni a T1 zónát** (Bözödújfalusi-tó, úszásrajtpont)
- csak **gyalog vagy biciklivel** lehet közlekedni a **T2 (Művelődési Ház) és a T1 (tópart)** közötti szakaszon

 Ez az útvonal le lesz zárva, de azon nézőket, hozzátartozókat akik az úszó, illetve biciklis próba után vissza szeretnének menni a finish zónába megkérjük, hogy csak az út baloldalát használják és végig a Petőfi utcán menjenek vissza a finish zónához!

T1 – BECSEKKOLÁS ÉS ELŐKÉSZÜLETEK (ÚSZÁS/BRINGA TRANZÍCIÓ)

A T1 zóna a Bözödújfalusi-tó gátjának felső töltésén kerül kialakításra. A váltózóna két sorban elhelyezett biciklis rácsokból áll, és minden versenyzőnek számozott helye van, amit a rajtszám alapján lehet megtalálni.

 A helyednél egy **számozott doboz** is rendelkezésedre áll – ugyanúgy, mint a T2-ben.

 **Fontos!** A T1 becsekkolást **kizárólag a versenybírók által kijelölt úton keresztül** szabad megközelíteni, **hogy ne zavarjuk az előző futamban induló versenyzőket!**
(Részletek a programban szereplő startidők szerint.)

Mit hová tegyél a T1-ben?

 A dobozon **KÍVÜL** helyezd el:

- kerékpáros cipő
- **bukósisak – ne becsatolva**, hanem **a kormányra akasztva!**
- szemüveg (ha más, mint futáshoz)
- rajtszámtartó öv (ha nem úszás alatt van rajtad)

 A dobozba **KERÜLJÖN:**

- törölköző
- napkrém
- egyéb kiegészítők, amiket a bringázás során nem használsz, de szükséged lehet rájuk



TRANSYLVANIA
TRIATHLON FESTIVAL



JUNE 29. 2025

⚠️ A T1-ben is ugyanaz a szabály él, mint a T2-ben:
széthagyott felszerelés időbüntetést vonhat maga után!

Start előtti felkészülés – ÚSZÁS

Mielőtt elindulnál a vízbe, kérünk, figyelj a következő három **kötelező érvényű** szabályra:

Három alapvető dolog:

- 1. Az időmérő chip legyen biztosan a bokádon**
– Bármelyik bokán viselheted, a lényeg, hogy **szorosan és biztonságosan legyen rögzítve**, különben nem rögzül az idő!
- 2. Viseld a szervezők által biztosított úszósapkát**
– Ez nemcsak az egységes megjelenés és azonosítás miatt fontos, hanem biztonsági okokból is (vízből könnyebb kiszúrni).
- 3. Figyelj a versenybírók utasításaira**
– A start előtt, a vízben és a rajtvonalnál is követni kell az instrukcióikat. Ha bármi változás van (pl. rajtidő, hullám eltolás), ők mondják be.

Rajt: program szerint, több futamban

- A rajtok **több hullámban** történnek, a **program szerint meghatározott időpontokban**.
- A futamok indulásáról a **versenybírók szólnak hangosbemondón keresztül**, és a **starthoz sorakozva lehet belépni a vízbe**.

Úszás pályája

- A pálya a **Bözödújfalusi-tó kijelölt szakaszán** van, **bójakkal egyértelműen jelölve**.
- Az úszás irányát, fordítóit, illetve körszámokat a **briefingen** és a verseny előtti eligazításon részletesen elmagyarázzuk.

Fontos szabályok úszás közben:

- **Minden bóját kívülről kell kerülni**, hacsak a versenybíró másképp nem jelzi.



JUNE 29. 2025

- Ha **segítségre van szükséged**, emeld magasra a kezed – a vízimentők figyelnek!
- Amint kiérsz a vízből, **kövessd a kijelölt futósávot a T1 zónába**.

T1 → Kerékpározás – Váltás az úszás után

Amint kijössz a vízből, futsz fel a kijelölt útvonalon a **T1 zónába**, ahol a **kerékpáros felszerelésed** már elő van készítve (kormányra akasztott sisak, cipő stb.).


Amit tenned kell a váltáskor:

1. **Vedd fel a bukósisakot, és MIELŐTT megérinted a kerékpárt, csatold be!**
2. **Öltözz át, ha szükséges, és készítsd el magad a bringázásra.**
3. **MINDENT, amit az úszáshoz használtál (úszósapka, szemüveg, törölköző, stb.) valamint a tranzit alatt használt dolgokat is, tedd vissza a dobozodba.**

 **Figyelem:** A széthagyott holmik itt is **időbüntetést (time penalty)** vonnak maguk után – **tartsd rendben a saját helyedet!**

Fontos megjegyzés:

Miután mindenki elhagyta a T1 zónát, a **szervezők a számozott dobozok tartalmát átpakolják egy-egy számozott nylonzsákba, és leviszik a célzónába (Finish Zone, T2 mellé).**

 Ez azt jelenti, hogy a verseny végén ott veheted majd át **az úszásnál és T1-ben használt dolgaidat** – ne aggódj, nem veszik el semmi!

Kerékpáros szakasz – Általános szabályok minden távhoz

Miután a T1-ben átváltottál kerékpárra és **minden úszáshoz kapcsolódó felszerelést elpakoltál**, kilépsz a bringával a kijelölt kijáraton keresztül. **Mielőtt felülnél a kerékpárra, nagyon fontos:**

 **Bringára csak a kijelölt "Mount Line" után szabad felülni!**

- A **Mount Line** egy jól látható, **felfestett vonal**, amit versenybírók őriznek.
- **TILOS előtte felülni a kerékpárra** – ezt a szabályt szigorúan ellenőrzik, és megsértése **időbüntetéssel jár!**



JUNE 29. 2025

Kerékpározás – alapvető közlekedési szabályok

- **Az út jobb oldalán kell haladni, az európai versenyeken megszokott rend szerint.**
- A kerékpáros útvonal **körpályás**, azaz **minden táv esetében adott számú kört kell teljesíteni**, ezt még **pontosítani fogjuk** távonként.
- A körpálya **le van zárva a forgalom előtt**, de **minden résztvevőnek kötelessége figyelmesen és szabályosan haladni.**

Kerékpáros frissítőpontok száma kettő – Bözöd falu letérőnél, illetve a fordulópontnál

A kerékpáros szakasz során egy **fő frissítőpont** áll rendelkezésre:

Helyszín: Bözöd falu letérője

Itt a versenyzők számára biztosított:

- **víz** – a **narancsszínű mellényt viselő önkéntesektől, egyszerhasználatos pohár, kulacs újratöltés**
- **izotóniás ital** – a **kék mellényt viselő önkéntesektől, egyszerhasználatos pohár, kulacs újratöltés**

Kulacscsere lehetőség – csak féltáv és olimpiai táv esetén

A **féltáv** és **olimpiai táv** versenyzők számára itt **kulacscsere** is biztosított. Ez azt jelenti:

1. A kijelölt zónában **eldobhatod a kiürült kulacsod**, vagy **kézbe adhatod az önkénteseknek**
2. Cserébe **egy új, tele kulacsot kapsz** (vízzel vagy izotóniás itallal)

Fontos szabályok a kulacscseréhez:

- Kulacsot **csak a kijelölt dobózónában vagy önkéntes kezébe szabad leadni**
- A frissítőzóna után **nem szabad visszafordulni** – ha kihagyod, a következő körben vehetsz fel újra

Szemetelési szabály – Littering Area





JUNE 29. 2025

A verseny teljes területén **szigorúan tilos a szemetelés**, kivéve a **kijelölt dobózónákban**:

✔ **Szemetet CSAK itt szabad eldobni:**

- **Littering Area START**
- **Littering Area END**

Ez a zóna **minden frissítőpont környezetében egyértelműen jelölve lesz**, és a versenybírók figyelik is.

🔄 **Ide lehet eldobni:**

- használt géltasakot
- kulacsot (ha van csere)
- papír zsebkendőt vagy egyéb csomagolást

🚫 **Fontos:** A zónán kívüli szemetelés **automatikus időbüntetést** (time penalty) von maga után.

Másodlagos frissítőpont – fordulópontnál

A pálya **fordulópontjánál** egy **másodlagos, kisebb frissítőpont** is rendelkezésre áll:

- Itt **csak víz** érhető el
- **Egyszer használatos poharakból** adják az önkéntesek
- Ez egy gyors, minimál frissítési lehetőség azoknak, akik nem használnak kulacsot vagy csak kiegészítenének

⚠️ **Fontos:** Itt **nincs kulacscsere**, és **nincs izotóniás ital** – csak víz, gyors áthaladásra optimalizálva.

🚫 **Szemetelési szabály itt is érvényes:**

- **Csak a kijelölt Littering Area START és END szakasz között szabad szemetelni**
- Dobózónán kívül eldobott pohár, gél, csomagolás **időbüntetést von maga után**

🚴 **DRAFTING / BOLYOZÁS SZABÁLYAI**

- A **bolyozás (drafting)** – azaz a szélárnyékban való tekerés – **egyes távokon megengedett, másokon szigorúan tilos**. Kérünk, hogy ezt **mindenki tartsa be**, mert a



JUNE 29. 2025

versenybírók fokozottan figyelik ugyanakkor 4 felszerelt kamera figyeli a versenyzőket, az olyan helyeken ahol bolyozni lehet.

✅ MEGENGEDETT bolyozás az alábbi távokon:

- **Supersprint**
- **Sprint**
- **Olimpiai táv**

👉 Fontos kitétel:

Bolyozni **csak azonos nemű és azonos versenyszámban** induló versenyzőkkel lehet!

Például:

- férfi sprintes férfival
- női olimpikon női olimpikkal

Tilos:

- nő és férfi között
- különböző távon indulók között (pl. sprint és olimpiai keverve)

❌ TILOS a bolyozás az alábbi távon:

- **Féltáv / középtáv (Half)**

A bolyozás tilalma itt szigorú:

- **legalább 12 méteres követési távolságot** kell tartani a kerékpárosok között
- **manőverezés (előzés) maximum 25 másodperc alatt** történhet meg
- az előzőnek kötelessége **kiválni a szélárnyékból**

⚠️ A szabályok megszegése azonnali büntetést vonhat maga után!
(Az időbüntetés mértékét a bírók a szabálykönyv szerint állapítják meg.)

JUNE 29. 2025



KERÉKPÁROS SZAKASZ BEFEJEZÉSE – VISSZAÉRKEZÉS A T2-BE

A kerékpáros szakasz minden táv esetében **körpályás**, és minden résztvevőnek **a saját távjához tartozó számú kört** kell teljesítenie:

Körrendszer:

- **Féltáv (Half):** 4 kör
- **Olimpiai táv:** 2 kör
- **Sprint táv:** 1 kör
- **Supersprint táv:** ½ kör
(a fordulópont a fő frissítőzóna környékén lesz megjelölve)

Fordulópont – ellenőrzés

A **bringapálya fordulópontjánál elektronikus mérőszőnyeg** lesz elhelyezve.

 Ez biztosítja, hogy:

- minden versenyző valóban végigtekerte a teljes távot
- a körszámokat valós időben ellenőrizni tudják a bírók

 **Ha valaki nem megy át a fordulónál a szőnyegen, nem regisztrálódik a köre, és ez kizáráshoz vezethet.**

Beérkezés a T2-be (Bringáról futásra váltás)

Miután teljesítetted az összes körödet:

1. A kijelölt **T1–T2 összekötő szakaszon** keresztül haladsz vissza Erdőszentgyörgyre





JUNE 29. 2025

2. **Kötelező figyelni és követni a bírót, illetve az önkéntesek utasításait és irányítását**
3. **A T2 előtt egyértelműen felfestett vonal (Dismount Line) jelzi, ahol LE KELL SZÁLLNI a kerékpárról**

 **Figyelem:**

- A bringáról való leszállás **csak a Dismount Line után tilos!**
- Aki átlépi a vonalat még nyeregben, **automatikus időbüntetést** kap.

FONTOS – MINDENKI KÖTELES SZÁMOLNI A SAJÁT KÖREIT. KI hányadik körben van sem az önkéntesek sem a versenybírók nem tudnak válaszolni.

Időbüntetés letöltése a T1- vagy T2 ben

T2 – BRINGÁRÓL FUTÁSRA VÁLTÁS

Amint **leszálltál a kerékpárról a Dismount Line-nál**, betolod a bringádat a **T2 zónába**, amely a **Művelődési Ház melletti Malom utcában** található.

T2 teendők – lépésről lépésre:

1. **A kerékpárt a kijelölt rácsra kell visszaakasztani** – a saját számodnak megfelelő helyre
2. **MINDENT, amit a kerékpározás során használtál, beleértve a bukósisakot is, a számozott dobozodba kell tenni**
3. **Futófelszerelésed (cipő, sapka, napszemüveg stb.) a doboz előtt helyezhető el, ha még nem vetted fel**

!! Fontos: rajtszám használata a futásnál kötelező!

- A **rajtszámot** elől, jól látható módon **kell viselni** a futószakaszon
- Ha rajtszámtartó övet használsz, **forgasd előre**, mielőtt elindulsz

Ugyanaz a szabály él, mint a T1-ben:



JUNE 29. 2025

- **A széthagyott felszerelés időbüntetést von maga után!**
- **Ne hagyj semmit a földön,**

FUTÁS – ÚTVONAL, KÖRSZÁMOK ÉS FRISSÍTÉS

A futószakasz **körpályán zajlik**, egy **2,5 km hosszú körön**. Az ót baloldalán kell szaladni. Minden versenyző a saját távjához tartozó körszámot teljesíti:

Körszámok versenytípusonként:

- **Supersprint:** 1 kör (2,5 km)
- **Sprint:** 2 kör (5 km)
- **Olimpiai táv:** 4 kör (10 km)
- **Féltáv (Half):** 8 kör (20 km)

Időmérés

- **Minden kör fordulópontjánál időmérő szőnyegek** lesznek kihelyezve
- Ez biztosítja, hogy a körök valóban teljesítve legyenek, és segít a bírónak ellenőrizni az esetleges hiányzó szakaszokat

Frissítőpontok – kb. 800 méterenként

Egy körön **három frissítőállomás** vár a versenyzőkre, vagyis kb. **800 méterenként lehet frissíteni** – ideális meleg idő esetén.

Az állomások kínálata:

1. **Víz** – egyszer használatos pohárból
2. **Izotóniás ital** – pohárból
3. **Pepsi Cola** – koffeines frissítő (pohárban)
4. **Szivacs** – hideg vízzel átitatva
5. **Jég** – igény szerint, önkénteseknél
6. **Vízpermet** – csak akkor, ha az időjárási körülmények (hőség) indokoltá teszik



JUNE 29. 2025

✔ **Szemetelés itt is szabályozott:**

- Minden frissítőállomás mellett **kijelölt Littering Area** lesz
- **Csak ezek között** szabad eldobni poharat, szivacsot, csomagolást

🚫 A zónán kívüli szemetelés automatikusan időbüntetést von maga után.

PENALTY BOX

Időbüntetés letöltése az erre kijelölt helyen történik, ahol lesz egy clipboard.

Akinek a versenyszáma fel van ide írva az köteles megállni és letölteni az időbüntetést.

A nem letöltött időbüntetés kizárással jár.

🚩 **FINISHELÉS – CÉLBA ÉRKEZÉS**

A futópályán mindenkinek **saját magának kell számolnia a köröket!**

🎯 **Amint teljesítetted az előírt körszámot:**

- Fordulj be a **finish kapuhoz**
- Fuss át a **célvonal alatt elhelyezett utolsó időmérő szőnyegen**
- Itt rögzül a **hivatalos befutóidőd**

🏆 **A célban:**

🏆 **Minden célba érkező versenyző:**

- **Finisher érmet** mindeki a nyakába
- **Le kell adnia az időmérő chipet** –
 - 👉 vagy **levenni saját maga**, vagy
 - 👉 **megengedni az önkénteseknek, hogy levegyék**

💧 **A célban rendelkezésre áll:**

- Hideg víz
- Jég
- Szivacs
- Elsősegély , ha szükséges



TRANSYLVANIA
TRIATHLON FESTIVAL




JUNE 29. 2025

Athlete Zone – Frissülés és regeneráció

A cél után azonnal továbbhaladsz az **Athlete Zone-ba**, ahol minden megtalálható a felfrissüléshez:

- Víz, izotóniás ital, kóla
- Gyümölcs, snack, szendvics
- Árnyékos pihenőzóna, ülőhelyek
- Elsősegély , ha szükséges

DÍJKIOSZTÓ ÜNNEPSÉG




 A hivatalos eredményhirdetés és díjkiosztó a **Rhédeyi kastély udvarán** kerül megrendezésre, a **programban megjelölt időpontban**.

<https://transylvaniatrithlonfestival.ro/athlete-info/general-information/?lang=hu>

Minden célba érkezőt – **nem csak a dobogósokat!** – szeretettel várunk!

A díjkiosztón lesz:

- Hideg **víz** és **Pepsi Cola**
- **Zene**, kellemes hangulat
- Jó társaság, élménymegosztás, fotók, beszélgetések
- És persze: **ünneplés!**

   A versenyszámok győztesei külön díjazásban részesülnek, de a közösségi élmény **mindenkinek szól** – akár első, akár utolsó voltál, a célba érés mindenki győzelme!

SOK SZERENCSET!

