



## HOLEŠOV

Adresa: Zámecký park

GPS: 49.3365506N, 17.5888108E

Organizátoři: ACEU s.r.o.

**POUZE REGISTROVANÍ ONLINE** se můžou zúčastnit workoutu. V den závodu není možné udělat registraci nebo záměnu.

Každý účastník před zahájením workoutu obdrží speciální tričko, v kterém bude cvičit. Velikost trička si každý účastník zvolil při registraci a záměna v den workoutu není možná.

## TRIKO - ČSOB NA ZDRAVÍ 2019 WORKOUT TOUR



### POPIS WORKOUTU

Začátek workoutu je v 10:00 a předběžný konec ve 13:00.

Registrace (převzetí triček) bude otevřena od 10:00 do 10:50.

Doporučujeme všem účastníkům být v místě konání nejpozději v 10:15. Pokud někdo dorazí později než 10:50, už neobdrží dané tričko. Děkujeme za pochopení.

Workout bude trvat asi 2 hodiny. Skládá se z rozcvičení, hlavního tréninku a protažení. Účastníci workoutu budou po rozcvičení rozděleni do 3 skupin, které se budou střídát na 3 stanovištích workoutu. Stanoviště budou zaměřena na různé oblasti spartan tréninku a to – silové, rychlostní, obratnost a týmová spolupráce. Na každém stanovišti budou STG trenéři, kteří vás celým stanovištěm provedou a budou trénovat.

Rozdělení do skupin je náhodné, nejedná se o výkonnostní skupiny.

### PITNÝ REŽIM

Doporučujeme účastníkům mít vlastní pitný režim, pořadatel nezajišťuje pitný režim.

### VÝŽIVA

Každý účastník obdrží tyčinku od SENS FOOD a po workoutu zákys od AGROLA

### **ÚSCHOVNA**

Není v místě konání

### **SPRCHY**

Nejsou k dispozici

### **PARKOVÁNÍ**

Využijte veřejných parkovacích ploch

### **DIVÁCI**

Diváci si mohou přinést s sebou svoje fotoaparáty, ale musí při focení dávat pozor, aby svým konáním neohrozili zdraví ostatních účastníků akce. Divákům se zakazuje vstup do závodní dráhy a prostorů, které pro ně nejsou určené.

### **SOCIÁLNÍ A HYGIENICKÉ ZAŘÍZENÍ**

V místě konání budou sociální zařízení

### **NEPŘÍZNIVÉ POČASÍ A JINÉ OKOLNOSTI**

V případě velmi nepříznivého počasí, přírodních katastrof, organizačních i technických komplikací, si SPARTAN vyhrazuje právo změnit, upravit část nebo celý workout zrušit z důvodu zachování bezpečnosti závodníků, diváků a organizátorů.

### **AKREDITACE NOVINÁŘŮ A FOTOGRAFŮ**

Jen akreditovaní novináři, fotoafové a filmaři budou mít povolení filmovat, fotit a pohybovat se po všech úsecích tratě.

O akreditaci si můžete požádat dopředu e-mailem na [marketing@spartan-race.cz](mailto:marketing@spartan-race.cz) a to minimálně 2 dni před konáním akce.

### **KONTAKTY NA ORGANIZÁTORY**

S jakýmkoli dotazy týkajícími se nejen závodu se obraťte na nás prostřednictvím e-mailu – [info@cz.spartan.com](mailto:info@cz.spartan.com), nebo pomocí kontaktního formuláře, který najdete na naší web stránce.

Dokument byl naposledy upraven 1.5.2019

HLAVNÍ PARTNER



PARTNER

