

ČSOB NA ZDRAVÍ WORKOUT TOUR 2018

powered by  SPARTAN™

04 / 08 OSTRAVA



Komenského sady

GPS Souřadnice Festivalky:

49°50'56.2"N, 18°17'20.9"E

Organizátoři: ESR Enterprises Czech s.r.o.

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

**ČSOB NA ZDRAVÍ
WORKOUT TOUR 2018**

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.



POPIS WORKOUTU

Začátek workoutu je v 11:00 a předběžný konec ve 13:00.

Registrace (převzetí triček a pitného režimu) bude otevřeno 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 ani pitný režim. Děkujeme za pochopení.

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

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

PITNÝ REŽIM

Pitný režim zajistí firma ISOLINE. Každý účastník obdrží 0,5l vody, funkční nápoj ESCALATE a energetickou tyčinku. Doporučujeme účastníkům mít i vlastní pitný režim.

**ČSOB NA ZDRAVÍ
WORKOUT TOUR 2018**



ÚSCHOVNA

Není v místě konání

SPRCHY

Nejsou k dispozici

PARKOVÁNÍ

Parkovat se dá na ulicích Vítězná, Sadová a Budečská

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, fotografové a filmaři budou mít povolení filmovat, fotit a pohybovat se po všech úsecích tratě.

O akreditaci si můžete požádat dopředu e-mailem na info@spartan-race.cz a to minimálně 2 dni před konáním akce.

**ČSOB NA ZDRAVÍ
WORKOUT TOUR 2018**

KONTAKTY NA ORGANIZÁTORY

S jakýmikoli dotazy týkajícími se nejen závodu se obraťte na nás prostřednictvím e-mailu - info@cz.spartan.com, nebo pomocí kontaktního formuláře, který najdete na naší web stránce.

Dokument byl naposledy upraven 19.7.2018

**ČSOB NA ZDRAVÍ
WORKOUT TOUR 2018**