

Otázky a odpovede

Čo je to Tvrďák?

Tvrďák je beh na 5km kde prekonávaš prírodné aj umelé prekážky. Plazíš sa, šplháš, nosíš ťažké predmety, brodíš sa v blate. Cieľom preteku je otestovať tvoju silu, vytrvalosť mentálnu a fyzickú odolnosť.

Ako sa súťaží?

Môžeš súťažiť v kategórii jednotliviec alebo tím. Ak ideš v tíme musíte byť aspoň traja. Do výsledkov tímu sa počíta čas prvých troch členov tímu v cieľi.

Môžem ísť aj nesúťažne?

Tvrďák je určený pre každého, kto má odhodlanie zdolávať prekážky. Ak nechceš súťažiť, môžeš si Tvrďák odbehnúť vo vlastnom tempe, bez merania času, vtedy nebudeš vo výsledkovej listine. Pri registrácii zvol, že chceš ísť fitness.

Ako preteky prebiehajú?

Štartuje sa vo vlnách v 30 minútových intervaloch. Každá vlna má 150 pretekárov. Vlnu ďalej delíme na 10 členné skupiny, aby sme zabránili hromadeniu pretekárov na prekážkach. 5km prejdeš od 30 do 90 min, záleží od tvojej kondičky. Ideme za každého počasia. Trasu preteku nepublikujeme, aby si sa musel vysporiadať s neistotou.

Čo sa stane keď prekážku nezdolám?

Ak sa na niektorú prekážku necítiš, alebo je nad tvoje sily, tak si musíš dať trestný cvik za nezdolanie prekážky. Muži 30 klikov a 30 výskokov, ženy 15. Fitness nemá trestné cviky.

Čo si mám priniesť na preteky?

Prines si dobrú náladu, odhodlanie, staré bežecké obutie, môžu sa hodiť rukavice ak budeš šplhať, suché veci a deku ak by ti bolo po preteku chladno. Veci si necháš v aute na parkovisku, alebo v šatni pre pretekárov v mieste preteku.

Čo je v štartovnom?

Popri fantastickom zážitku, dostaneš na pamiatku kvalitné Tvrďák tričko a občerstvenie po preteku.

Ako sa prihlásim?

Na stránke Tvrďák.sk, vyplníš registračný formulár a zaplatíš štartovné. Dostaneš potvrdzovací email. Ten si ulož, vytlač, podpíš a prines na preteky. Ak si zaplatil uvidíš sa v zozname [prihlásených účastníkov](#). Pridaj si nás na [Facebooku](#) medzi obľúbené stránky, aby si bol v kontakte.

Otázky a odpovede

Som registrovaný, ako si zmením svoje údaje?

Ak by si chcel zmeniť svoje registračné údaje klikni na linku v registračnom emaily, ktorý sme ti poslali pri registrácii.

Nemôžem sa zúčastniť ako prevediem svoju registráciu?

Klikni na linku v registračnom emaily, ktorý sme ti poslali pri registrácii a zmeň všetky svoje údaje vrátane emailovej adresy na nového účastníka pretekov.

Čo je to Tvrdá Liga?

Do výsledkov Tvrdej Ligy sa zapojíš, keď absolvuješ všetky preteky v danom roku a bežíš na čas. Výsledné poradie je určené na základe súčtu dosiahnutých časov v každom preteku. [Viac info](#).

Aké sú ceny pre účastníkov Tvrdej Ligy?

Prvý traja víťazi kategórii jednotlivcov (muži, ženy) a tímovej súťaže (muži, ženy) dostanú ceny a na ďalšom ročníku môžu ísť zadarmo v prvej vlne Tsunami.

Celkový víťaz v kategórii jednotlivcov a tímov dostane Tvrďák pohár, Tvrďák zástavu a dostane sa do Siene Slávy. Všetci účastníci Tvrdej Ligy (aj fitness) dostanú medailu.

Ako sa prihlásim do Tvrdej Ligy?

Do Tvrdej Ligy sa nemusíš prihlasovať, stačí ak sa zúčastníš všetkých pretekov v danom roku.