



Nie je dôležité vyhrať ale zvíťaziť sám nad sebou

Na pretek si prines



Vytlačené a podpísané potvrdenie čo si dostal na tvoj email pri registrácii.



Staré veci vhodné na behanie



Suché veci + prezutie



Veci si necháš v aute

Kamošov s kamerou



Môžeš súťažiť o naj 1 min. video z preteku

Prezentácia na pretek

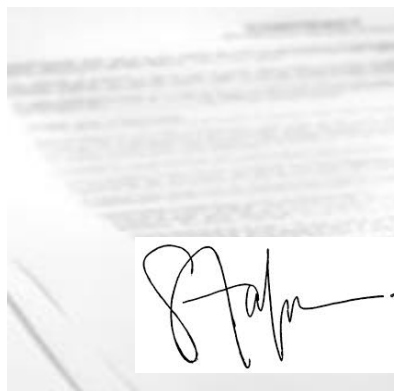


Povieš svoj Tvrdák kód

051

Tvoj kód z registrácie = štartové číslo

Odovzdáš vyhlásenie



Vyhlásenie o súhlase s podmienkami

Dostaneš číslo



Fixka na telo

Povieš ako ideš



Súťažne



Dostaneš čip, ideš na čas
Dobre si ho upevni !!!
Nezdolaná prekážka = trestný cvik

Fitness

Chcem si preveriť svoju kondičku, nesúťažiš



Nebežíš na čas, nedostaneš čip

Pomaluj sa



V areáli sponzori robia
zadarmo bodypainting



5KM



Bojuješ sám so sebou

15 Prekážok



Prijmi a daj pomoc ak treba

Ideš férovo



Hraj fér, aby si mal dobrý pocit

Na trati rešpektuj



Tabule



Výstrahy



Dávaj pozor, buď v strehu

Traťového dozorcú*



Keď na teba zapíska stoj, rob čo ti povie

* Ak ideš na čas a porušíš pravidlá

- Dozorca ťa zapíše a oznámi komisárovi
- Na trati môžu byť skryté kamery

Pravidlá



Nezdolaná prekážka



Kolesá



Pieskové vrece



Skrátenie trate




Súťažne Muži 30 klik + 30 výskok
Ženy 15 klik + 15 výskok

Fitness Muži 15 klik + 15 výskok
Ženy 7 klik + 7 výskok

* Deti nemajú trestné cviky

Muži nesú 2 kolesá
Ženy nesú 1 koleso

Muži berú  vrece
Ženy berú  vrece

Diskvalifikácia
z preteku

Cieľ



Dokázal si to



Kto hral fér vyhrál

Zapózuješ



Urobíme foto z preteku, pošleme linku

Otlačíš ruku



Všetci na Tvrďák billboard



Po preteku

Spracha



(nechaj si štartovné číslo !!!)

Vrátiš čip



Chod' na registráciu

Zobereš si tričko



Chod' na registráciu, podpíš prevzatie

(prezentuj sa štartovným číslom !!!)

Hodnotíme



Naj čas



Sólo

Tímy: súčet časov najlepších troch

Kategórie: muži, ženy

Výsledky publikujeme na [FB/tvrdak.sk](https://www.facebook.com/tvrdak.sk)

Naj fun



Naj video



Ak nafilmuješ zaujímavé video z preteku môžeš sa prihlásiť do súťaže, kde ľudia hlasovaním určia víťaza.

Ostaň v kontakte, pridaj sa k našim fanúšikom

