ПЪТЕВОДИТЕЛ

КЪМ ТВОЕТО ЛЪВСКО СЪРЦЕ

TRIATHLETE'S GUIDE

TO ONE'S LION HEART

Presented by ANDREWS

ТРИ БИБЛИЯТА

THE TRI BIBLE

законът

1. Спазвай правилата.
2. Уважавай майката Земя, не замърсявай!
3. Води чрез пример.
4. Просвети непросветените.
5. Спазвай своето темпо.
6. Сложи слънцезащитен крем.
7. Освободи ума си и краката ще последват.
8. Не подценявай екипировката.
9. Прегледай се преди да му дадеш.
10. Използвай правилния инструмент по правилния начин.
11. Не плувай, колоезди, бягай със слушалки.
12. #ДАЙМО бързо и плавно!

the law

1. Obey the rules.
2. Respect Mother Earth, do not litter!
3. Lead by example.
4. Guide the uninitiated.
5. The chase is only with yourself.
6. Wear sunscreen.
7. Free your mind and your legs will follow.
8. Be prepared!
9. Check yourself before you wreck yourself.
10. Use the correct tool, and use it correctly.
11. You shall not swim, bike, run with headphones.
12. #GO4IT fast and smooth!

И помни - най-важното е

да си тегав!

And remember to

harden the fuck up!

ANDREWS/

КМЕТЪТ И ПРИМОРСКО

THE MAYOR & PRIMORSKO

Какво е за Вас Лъвско сърце?

Лъвско сърце е нещо истинско. Има ли нещо по-истинско от спорт съчетан с природа и с история?

Как се справяте с трудностите на ежедневието?

Всеки, който има амбицията да работи среща трудности. Спорта ми помага да разтоварвам отрицателната енергия, за да бъда максимално концентриран и отговорен в изпълнение на служебните ми задължения.

What is Lion Heart to you?

Lion Heart is something tangible. Is there anything more tangible than sport combined with nature and history?

How do you deal with life's hardships?

Everyone who desires to do good work goes through its trials and tribulations. Sports helps me exude the negative energy and be as focused and responsible as I need to to fulfill my duties.

What is the price of the dream?

The price of the dream is something that keeps me moving forward. Every human has an inner need to fulfil their dreams, no matter the price.

Dimitar Germanov
Mayor of Primorsko

Каква е за вас цената на мечтата?

Цената на мечтата е нещо, което ме води напред и ме движи. Човек трябва да сбъдне мечтата си, независимо от цената.

Как виждате бъдещето на район Приморско?

Светло.

Димитър Германов
кмет на Приморско

Истинският кмет

ГРАДИ

How do you see the future of Primorsko?

Bright.

ПРОГРАМА ТРИ

TRI AGENDA

ден -1

Предаване на задължителни документи /договор за участие, декларация, мед. бележка, валидна застраховка/

Регистрация /получаване на стартов пакет със спортни номера и BIB/

Техническа конференция изключително препоръчителна /следете си пощата/

day -1

Submitting registration documents /participation contract, declaration, medical note, valid insurance/

Registration /get your starters' package with racing numbers and BIB/

Technical conference extremely recommended /check your e-mail/

състезателен ден

5:00 Базов лагер отваря /проверка на екипировка, достъп до зона за смяна/

7:00 Старт /плаж Перла, Приморско/

9:00 Контрола 1 /плуване/

17:00 Контрола 2 /колоездене/

20:00 Финал /плаж Перла, Приморско/

race day

5:00 Base camp opens /equipment check, transition zone access/

7:00 Start /Perla beach, Primorsko/

9:00 Cut-off 1 /swimming/

17:00 Cut-off 2 /mountain biking/

20:00 Final /Perla beach, Primorsko/

ден +1

Награждаване

Афтърпарти /свободна програма/

day +1

Awards ceremony

Afterparty /time to take in the scenery and enjoy/

ANDREWS/

БАЗОВ ЛАГЕР

BASE CAMP

плаж Перла Приморско
Perla Beach
8180 Primorsko
42.289164, 27.757238

РЕГЛАМЕНТ

REGULATIONS

1. Следвай маркировката.

Follow the markers.

2. Придържай се вдясно.

Keep to the right hand side.

3. Носи си гривната и номера.

Wear your timing bracelet and BIB number.

4. Не губи GPS-а!

Don't lose the GPS!

5. Спазвай указанията ни.

Follow our instructions.

6. Не излизай от трасето.

Don't get lost.

7. Ако преценим, отпадаш.

If we decide, you're out.

8. Трасето зависи от климата.

The track may change according to the weather.

9. Ела поне час преди старта.

Come at least an hour early.

10. Подпиши и предай декларация.

Sign and hand in the declaration form.

11. Прегледай се.

Check yourself.

12. Спри и помогни.

Stop and help.

13. Спазвай правилата за движение по пътищата.

Obey the traffic laws.

14. Щафетата се предава в съответната зона.

Pass on the relay at the designated place.

15. В зоната за смяна се тича дори с колелото.

In the transition zone, you run, even with the bike.

16. Повикай помощ когато бедстваш.

When you're struggling, call for help.

За истинския триатлет, битката е само със

СЕБЕ СИ

LION HEART™
ULTRA CROSS TRIATHLON

ANDREWS/

ПЛУВАНЕ
SWIMMING

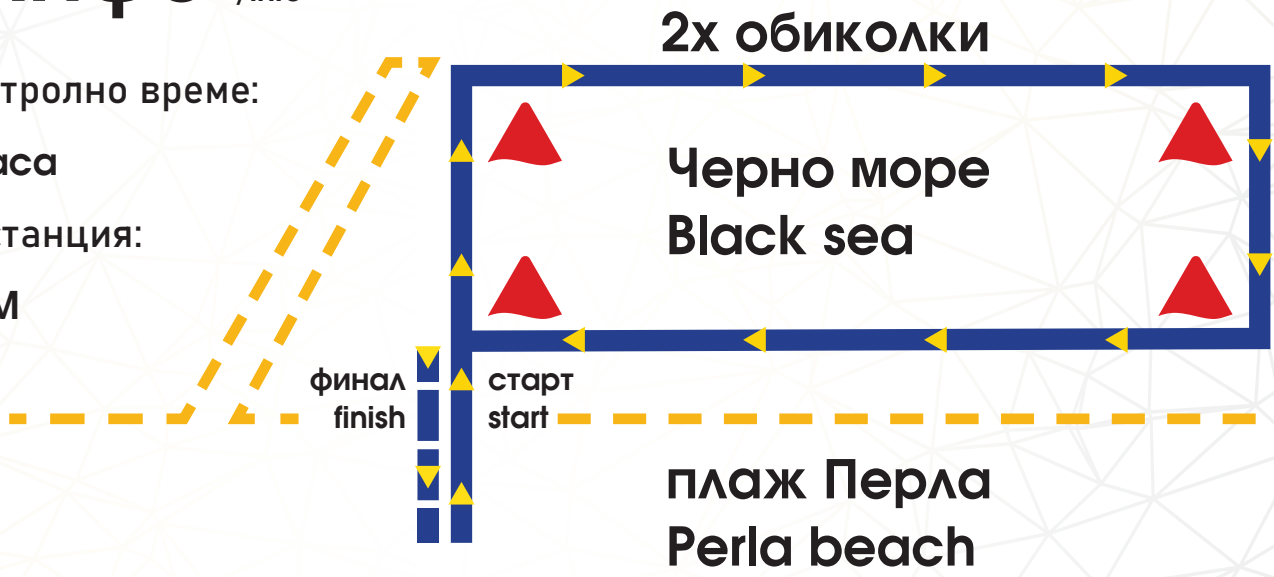
Инфо /info

Контролно време:

2 часа

Дистанция:

3 КМ



Екипировка /equipment

плувна шапка
/swimming cap/

плувни очила
/swimming goggles/

Истинският триатлет
не плува, колоезди, бяга, а

ЛЕТИ

True triathletes
don't swim, bike, run, they

FLY

LION HEART

КОЛОЕЗДЕНЕ

BIKE

Инфо /info

Контроли /cut-off times/:

с. Заберново - 12:00ч

/Zabernovo - Checkpoint 2/

с. Костѝ - 15:00ч

/Kosti - Checkpoint 3/

Най-висока точка:

/Highest point/

391 M

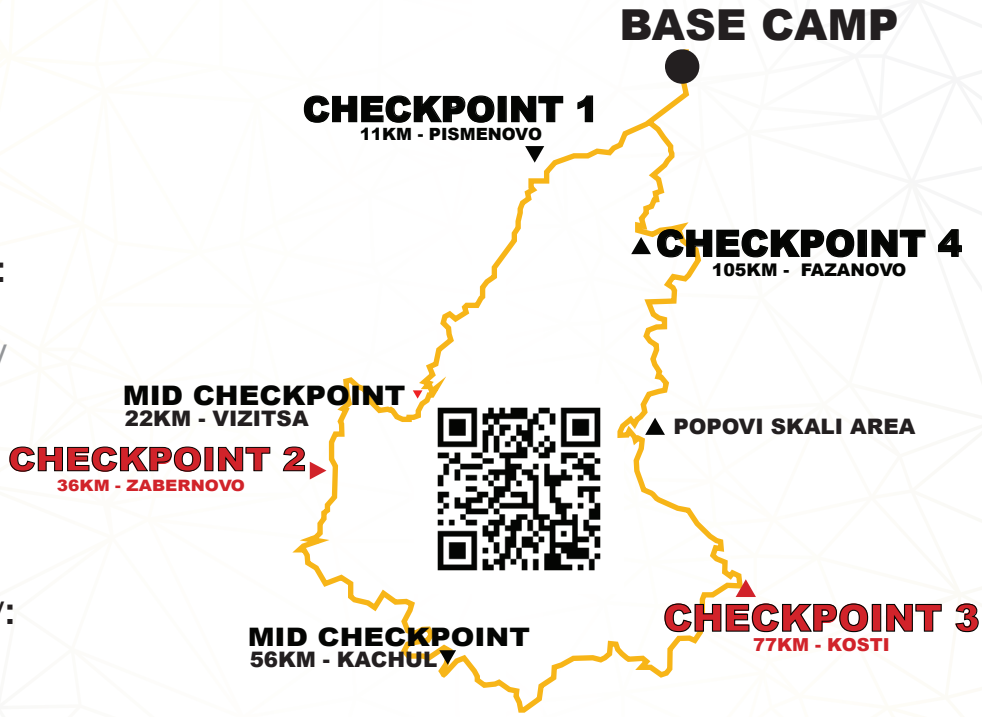
Пол. денивелация/D+/:

1574 M

Обща дистанция:

/Total distance/

116 KM



1. Трябва да завършиш със собствения си велосипед.
2. Пейсърите са **забранени**.

Базов лагер – с. Писменово – с. Визица – с. Заберново – м. Тракийски лагер – м. Качул – с. Кости – КПП Българи – м. Попови скали – с. Фазаново – Базов лагер, плаж Перла

Екипировка

equipment

каска /helmet/

очила за колоездене /cycling glasses/

ръкавици /riding gloves/

рез. гума, помпа, лепенки, тулче /spare tire, pump, tire stickers, tool set/

вода 750 мл /water 750 ml/

1. You have to finish with your own bicycle.
2. Pacers are **forbidden**.

To real triathletes

SIZE

DOESN'T MATTER

За истинските триатлети

РАЗМЕРЪТ

НЯМА ЗНАЧЕНИЕ

ANDREWS/

БЯГАНЕ
RUN

Инфо /info

Контроли /cut-off times/:
Беглик Таш- 18:00ч
/Beglik Tash - Checkpoint 1/

Най-висока точка:
/Highest point/
214 M
Пол. денивелация/D+/:
453 M
Обща дистанция:
/Total distance/
21 KM

Базов лагер – Маслен нос – Беглик Таш – плаж Св. Параскева – Вечният пост на героя – Лъвската глава – Финал, Базов лагер, плаж Перла

Истинските триатлети
БЯГАТ
УСМИХНАТИ

Екипировка
equipment

Real triathletes
RUN
SMILING

вода 0,5л
/water 0.5l/

ИСТИНСКИЯТ ТРИАТЛЕТ

THE REAL TRIATHLETE

не чака до последния момент.

doesn't wait for the last moment.

се готви усърдно (въз основа на възможностите си).

trains hard (to the best of his/her ability).

познава своите граници.

knows his/her own limits.

спазва правилата.

follows the rules.

се преглежда преди състезание.

checks his/herself before a race.

носи всичката необходима екипировка.

brings all the required sports equipment.

помага на другите.

helps others.

се доверява на преценката на организаторите.

trusts the decisions of the organizers.

уважава околната среда.

respects nature and the environment.

Истинският триатлет е на първо място **ИСТИНСКИ ЧОВЕК.**

The true triathlete is **A TRUE HUMAN BEING.**

Истинският триатлет **Е С(Т)ИЛЕН** по трасето и извън него.

The true triathlete is **STRONG & STYLISH** on and off the track.

Истинският триатлет **никога не се отказва.**

The true triathlete **NEVER GIVES UP.**

ANDREWS/

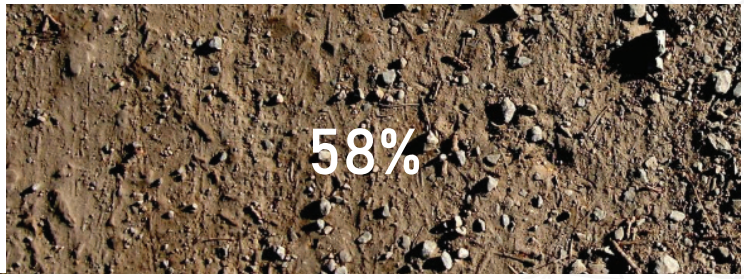
вдъхновен от
inspired by ANDREWS/

ТРАСЕ
COURSE

Плуване /swim

медузи - течение - вълни - масов старт - навигация
jellyfish - currents - sea waves - mass start - navigation

Колоездене /bike



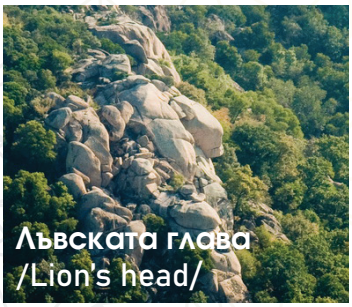
автомобили - горещина - мухички - комари - коловози - диви животни
vehicles - heat - flies - mosquitoes- deep dirt tracks - game

Бягане /run

комари - горещина - свечеряване
mosquitoes - heat - twilight

РЕГИОНЪТ

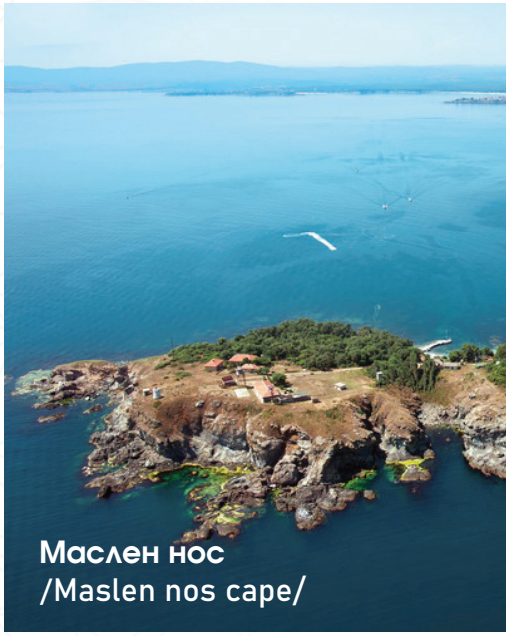
THE REGION

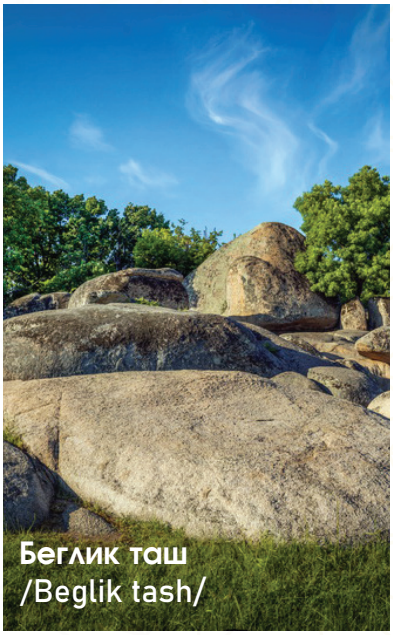

Лъвската глава
/Lion's head/

резерват Силкосия
/Silkosia reserve/

резерват Парория
/Paroria reserve/

резерват Ропотамо
/Ropotamo reserve/


Маслен нос
/Maslen nos cape/


Беглик таш
/Beglik tash/

ANDREWS/

МАРКИРОВКАТА

THE MARKERS

ЛЪВСКО СЪРЦЕ
УЛТРА КРОС ТРИАТЛОН

МОЛЯ, НЕ ПРЕМАХВАЙТЕ
временна състезателна маркировка

ЛЪВСКО СЪРЦЕ
УЛТРА КРОС ТРИАТЛОН

плаж Перла
/Perla beach/

Видове/types

Маркировка по растителността

Markers on vegetation

Табели

Signs

Спрей маркировка

Spray paint markers

Видиш ли този знак, намали - опасен участък напред!

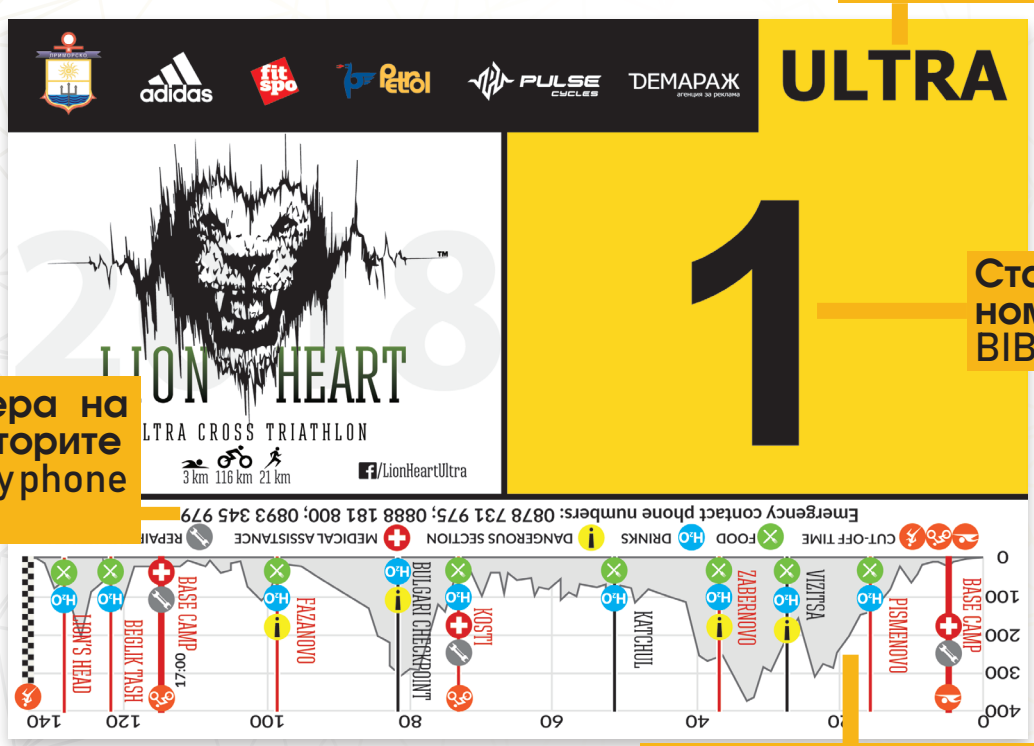
When you see this sign – slow down immediately - dangerous section ahead!

LION HEART

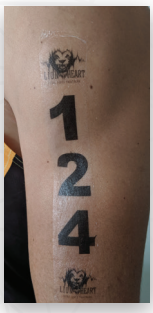
СТАРТОВИЯТ ПАКЕТ

STARTER PACK

Номер/BIB



Стикери/stickers



Чип/race BIB

Получаваш го със стартовия си пакет и трябва да е с теб на старта.

The device is in your starter's pack and must be carried at all times during the race.

GPS tracker

Получаваш го сутринта на Базов лагер и го връщаш след финала.

You get your GPS device at Base camp on race day and return it at the finish line.

ANDREWS/

изработен от
designed by cosmonavt

ЕКИПЪТ
THE CREW

За истинските триатлети
ЕКИПЪТ
Е СЕМЕЙСТВО

To true triathletes
THE TEAM
IS FAMILY

БЛАГОДАРИМ ВИ!

THANK YOU!

Д-р Германов, Димитър Шавов, Емил Стойнев Йордан Нечев Камен Тончев Евгени Василев Димитър Карабахчиев Светослав Казаков Райко Николов Георги Вълчев Мартин Кръстев Марсел Лайкеб Михаил Степанов Мартин Панайотов Емил Атанасов Николай Кабаджов Васил Динев Олег Давиденко Румен Игнатов Виктор Ерменков Никола Пенчев Станимир Маринов Ивелин Кръстев Светослав Нейков Цветан Георгиев Даниел Дилков Мирослав Иорданов Павлин Георгиев Тома Янчев Галин Велчев Иожеф Биро Атанас Атанасов Николай Архангелов Георги Иванов Николай Петков Данчо Данов Любомир Павлов Мартин Мургин Иван Фурнаджиев Крум Крумов Христина Козарова – Лайкеб Анелия Карагьозян Ася Мицева Альона Аскиркина Мария Михнева Юлия Михайлович Михаела Накова Евелини Зватанова –Казакова Евелина Чакърова Атанас АтанасовЦветан Георгиев Калоян Илиев Марио Илиев Виктория Данова Сергей Райков Светослав Трайков Мартин Мургин Даниел Дилков Калин Веждаров Калоян Лобутов Борислав Миланов Радослав Свирецов Иконом Филипов Николай Иончев Михаил Димитров Генади Чуканов Димитър Георгиев Емил Филипов Павел Матеев Венцислава Цачева Светослав Нейков Боян Бъчваров Дмитрий Ярошенко Николай Петков Jean-Baptiste Brasseur Максим Мутафчиев Драгомир Драгнев Михаил Милев Мирослав Мирчев Кънчо Цвятков Philipp Cotinaut Иван Михалев Данаил Иванов Станимир Маринов Cyril Cressy Борислав Илийков Христо Цветков Николай Калчев Николай Беджев Слави Несторов Кристиян Кирилов Атанас Миланов Теодор Цветков Христо Шавов Димитър Томов Иван Тачев Цветослав Георгиев Александър Димитров Иво Илиев Мартин Георгиев Диляна Димова Момчил Златарев Илиян Лазаров Мирослав Спасов Калоян Николов Георги Дойчев Веселин Делииванов Петьо Петков Теодор Милков Александър Иванов Милен Цанов Людмил Лозов Владимир Мутафчиев Асен Радов Радослав Радов Васил Кьосев Борислав Божанков Павлин Тодоров Николай Колев Цанко Цанков Георги Николов Петко Чиков Георги Палазов Владислав Гюров Евгени Георгиев Николай Архангелов Марин Марков Милен Ковачков Георги Желев Дамиен Сен-Жан Самуел Папо Савина Станкова Миряна Цветанова Огнян Димитро Радослав Маринов Калин Русев Виктор Танков Зорница Даскалова Стоян Стоянов Детелина Динева Добромир Добрев Димитър Желязков Добрин Добрев Спас Николов Аспарух Вълчев Денис Рафаилов Александър Цветков Севелина Кирова Бо Камп Дудек Димитър Маринов Ангел Иванов Андрей Касев Станимира Делева Николай Ванев Стоил Димитров Яна Казакова Младен Славчев Николай Стамболийски Николай Николов Найден Цанков Николай Костадинов Георги Огнянов Борислав Иванов Христо Янчев Николай Пенев Гергина Сугарева Стоян Мицев Ивайло Димитров Диана Алексиева Иванина Томова Мария Истаткова Станимир Борисов Станислав Савов Радка Василева Валентин Милев Нора Братованова Иван Петков Люсиен Гешев Николина Андонова Моника Станкова Мартина Кондова Велислава Михайлова Георги Футлев Ростислав Алексиев Иван Цветков Красимир Милчев Веселин Николов Георги Цветков Теодора Златева Наталия Станкова Мариела Вдовичина Мария Трифонова Димитър Христов Марин Колев Христина Вутова Златомира Шопова Теодора Петкова Петьо Петров Красимир Русев Пламен Димитров Мирослав Георгиев Борислав Йовчев Антонио Миланов Михаел Кирилов Николай Петров Жулиета Полихронова Георги Сапинев Емил Костадинов Марио Димитров Живко Желев Иван Иванов Кирил Неделчев Анна Вдовичина Еманоела Радева Васил Ангелов Венелин Хаджиев Димитър Димитров Иван МинчевНеделчо Андреев Глория Петкова Николай Кошничаров Невен Боянов Петко Иотов Тихомира Методиева Росица Стойчева Теодора Чокова Мартина Чокова Жасмина Манавян Ангел Златков Ребека ОссесМартин Димитров Иван Хлебаров Мама Мира Мама Веси Мама Мария Динко Морфов Иван Стаматов Димо Бенев Иван Нейчев Wojciech Taraszkiewicz Ewa Poljanska Mateusz Sołtys Aleksandra Gładecka Michał Krajewski Цветомир Младенов Надежда Терзиева Виктория Златкова Емилия Ангелова Ивайло Йорданов Емил Маринов Анита Борисова Диана Николова Диан Киров Оги Ковачев Веселка Великова Александър Ненов Валентин Николов Елица Николова Николай Стамболийски Адриана Божанкова Иво Ябанджиев Иоан Георгиев Анна Вдовичина Надежда Брашнянова Десислава Спилкова Екатерина Леондиева Цвета Конова Диана Рангелова Александър Киричев Катерина Киричева Тодор Младенов Ива Ванкова Велина Бакърджиева Стефан Чифчийски Людмила Константинова Зоя Янкова-Червенкова Елица Иванова Женя Виделова Мартин Мерджанов Теодор Петров Мирелла Калоянова Емануил Глушков Николай Младенов Силвия Панайотова Александър Серафимов Асен Боков Биляна Бокова Ралица Георгиеви Светлана Гаджемова Виктория Гаджемова Сияна Гаджемова Стефка Стоянова Николай Стоянов Гергана Велинова Wim Sterckx Arion Tsourgiannis Georgios Fragkoulis Красимир Стоименов Руслан Палазов Калоян Лобутов Никифор Георгиев Симеон Иванов Петър Иванов Николай Стоянов Стилиян СтояновБорис Андреев Александър Янев Филип Николов Мариян Василев Stoyan Petkov Kaloyan Iliev Radoslav Sviretsov Марин Колев Ирена Стоянова Румен Павлов Радослав Маринов Иван Иванов Виктор Цачев Николай Петков Любомир Райков Людмил Тончев Атанас Тончев Daniel Ivanov Слави Костов Тони Тонков Ivan Mihalev Явор Димитров Никола Христов Plamen Momchilov Велизар Багаров Teodor Tsvetkov Бранимир Бахаров Георги Петров Енчо Дойков Венцислава Цачева Йордан Шурелов Николай Цанев Георги Богданов Атанас Атанасов Николай Архангелов Mario Iliev Живко Кочев Станимир Маринов Филип Баров Мирослав Калудов Борис Недев Панайот Видинов Лъчезар Ковачев Оги Москов Лъчезар Каймакански Александър Ангелов Валентин Парков Денис Рафаилов Григор Върбанов Станил Добрев Тихомир Банов Николай Банкин Даниил Дукат Милен Калчев Любомир Христов Валентин Костадинов Борислав Божанков Димо Кондов Константин Константинов Явор Цолов Калин Иванов Красимира-Ан Петрова Paulina Szmidt Niels Vunderink Стефан Велкушанов Албена Крушкова Ивайло Добрев Vladislav Fedulov Данаил Иванов Калин Русев Мирослав Спасов Петър Божилов Бойко Танчев Александър Срандев Драгомир Драгнев Людмил Лозов Владимир Мутафчиев Райко Николов Георги Николов Веселин Цочев Добромир Добрев Минко Банчев Димитър Желязков Тони Михайлов Фьодор Драголов Plamen Ivanov Станислав Матеев Борислав Камилов Александър Владимиров Петър Пировски Дамян Калагларски Стоян Ганчев Христо Добрев Стоил Тетимов Владимир Златков Gwenaelle Page Петър Матов Eric Delville Илия Илиев Георги Марков Костадин Драганов Калин Стоянов Виктор Танков Надя Младенова Мария Василева Жеко Стойчев Милена Младенова Кристиан Данчев Ради Арнаудов Pavel Petrov Петьо Петков Теодор Милков Александър Иванов Николай Ванев Стоил Димитров Яна Казакова Корнелия Венева Иван Атанасов Димитър Михайлов Георги Желев Damien Saint-James Patrick Vieux Йордан Димитров Тодор Азманов Мирослав Дяков Иван Манчев Никола Марков Rumen Manev Ненчо Калев Румен Панайотов лави Шишманов Дарий Михайлов Младен Диков Васил Ангелов Петър Порязов Атанас Попов Атанас Дизов Димитър Стаматов Стоян Стоянов Детелина Динева Olivier Martin David Chatelon Lucile Chatelon Димитър Димитров Тодор Тодоров Philip Nasr Любомир Андреев Йордан Андреев Андрей Андреев Иво Цветков Данаил Денчев Ирина Павлова Мария Истаткова Георги Кожухаров Виктор Маринов Теодор Кехайов Денислав Стоянов Севелина Кирова Андрей Войнов Цветослав Ангелов Кирил Панчев Георги Георгиев Иван Вълчев Станимир Костадинов Мартин Стоев Тодор Манев Стоян Рачев Свилен Стоянов Станислав Гьошев Калин Чиновски Пламен Цанев Емил Рашков Дафинка Тодорова Грета Ганчева Христо Христов Станислав Попкостадинов Климентина Страка Диан Илиев Александър Велчев Георги Бисолнев Илияна Бисолнева Георги Димитров Женя Виделова Динко Йорданов Димитър Делибалтов Ива Мечкунова Владимир Алексиев Ивайло Кабаков Михаил Милев Диян Недев Георги Цеков Димитър Морфов Любомир Тошев Невен Боянов Ивелина Колева Емилияна Стоилова Светослав Сашов Петя Димитрова-Горанова Георги Иванов Ралица Креси-Манева Димитър Димитров Христо Царев Костадин Ганчев Георги Манов Иво Груев Емилия Брадистилова Ангел Ангелов Росен Русев Мартин Бачев Борислав Йорданов Емил Георгиев Василен Цанев Гергина Сугарева Стоян Мицев Моника Филипова Jeremy di Maio Damien Dupuy Jean-Baptiste Brasseur Станимир Порязов Димитър Георгиев Николай Нейчев Петър Маринов Николай Маринов Явор Маринов Пламен Славов Максим Христов Николай Кирилов Ралица Ангелова Петър Петров Ивета Симеонова Ангел Тричков Димитър Христов Александър Петков Мариела Вдовичина Христина Вутова Златомира Шопова Цветина Цветанова Румяна Христова Мартин Гаджев Александър Вълчев Надя Младенова Калин Стоянов Мартин Гаджев Ивета Костадинова Игнат Дяволов Мариян Георгиев