

MS Lima U20

manuál pro účastníky výpravy

WORLD ATHLETICS
U20 CHAMPIONSHIPS
LIMA 24

Tento materiál je určen pro **předpokládané** účastníky, atlety a trenéry, na MS v Limě. Soutěže budou probíhat ve dnech 27. 8. – 31. 8. 2024. Účast v soutěži schvaluje Předsednictvo ČAS.

Vedoucí výpravy Mgr. Jan Koutník

Technický vedoucí Ing. Tomáš Taubr

Vedoucí týmu PhDr. Jana Sobčíková

Lékař MUDr. Michael Lujc

Odlety a přílet

Odlety

Jsou plánované ve třech skupinách z aklimatizačních a organizačních důvodů. Let bude účastníkům sdělen v nominačním dopise na základě rozhodnutí vedení výpravy.

19. 8. (cca 18 osob) – Let primárně pro závodníky, kteří budou dle redukovaných tabulek soutěžit o finálová umístění; a dále pro účastníky, kteří budou soutěžit v první části šampionátu, a pro úvodní část doprovodu.

24. 8. (cca 25 osob) – Let pro většinu závodníků, kteří budou soutěžit v první části šampionátu, a pro většinu doprovodu.

26. 8. (cca 7 osob) – Let pro závodníky, kteří budou soutěžit ve druhé části šampionátu, a doprovod.

Zpět do ČR

1. 9. – společný let výpravy zpět

Cesta – sraz, let a přílet do Limy, kontroly

Sraz a odlet

- Pro nominované mimopražské bude možnost ubytování v Praze noc před odletem.
- Sraz na Letišti Václava Havla cca 2 hod. před odletem



Lety a přestupy

- Praha – 1:30 – Amsterdam
 - přestup cca 2 hod
 - Amsterdam – 12:30 – Lima.
- Celkem tedy asi 16 hodin od nástupu do výstupu z letadla.

Letiště Lima: aeropuerto Jorge Chavez

General partner
of Czech Athletic Federation



Official partners of Czech Athletic Federation



- Pro vstup do Peru je nutná minimální platnost pasu 6 měsíců od vstupu do země! (Tzn. platnost vašeho pasu by měla být cca do února 2025). Pro Peru platí s Českou republikou bezvízový styk, standardně do 90 dnů, který s největší pravděpodobností využijeme.¹
- Při příletu je dobré počítat až s 1–1,5 h kontrolami ve frontě (pasová, imigrační kontrola)
- Vyzvednutí zavazadel a cesta do hotelu 1-1,5 hod.

Celkem tedy okolo 20 hodin cestování!

Doporučujeme zásadní potřeby pro vlastní závod balit do příručního zavazadla pro případ ztráty odbaveného zavazadla.

Časový posun

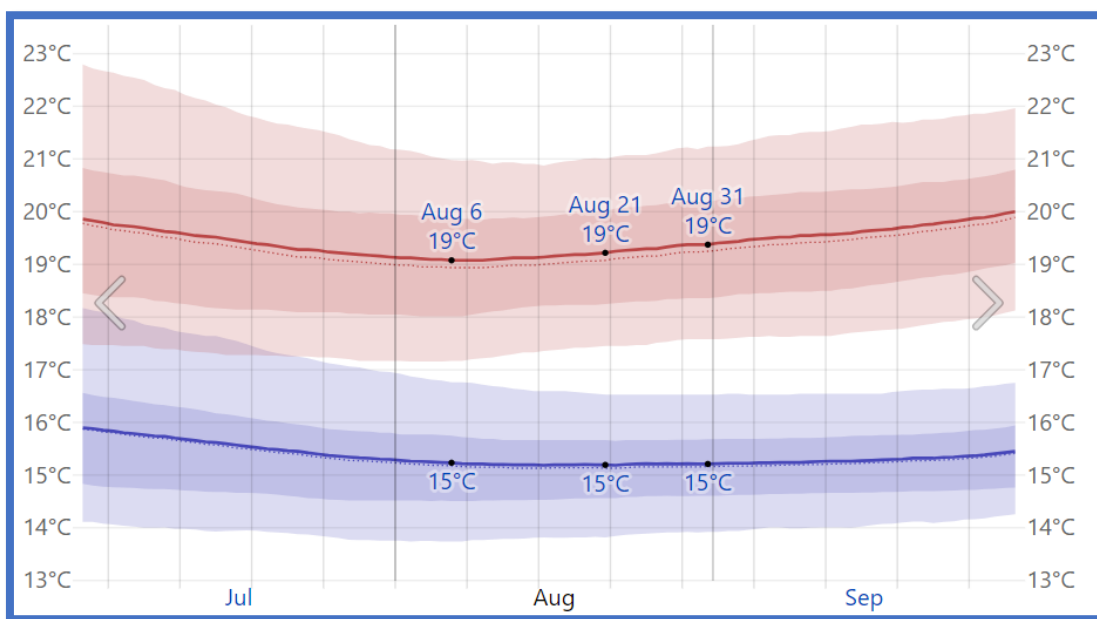
Časový rozdíl ČR – Peru bude srpnu 7 hodin (tj. 8:00 a.m. v ČR = 1:00 a.m. v Peru).

Pro atlety doporučujeme proto prostudovat Materiál ČAS - [Jet lag](#), pro trenéry doporučujeme detailnější materiál k [fungování cirkadiánních rytmů ČOV](#).

Doporučujeme zvážit předchozí aklimatizační režim, a to zejména pro skupiny, které budou cestovat menší počet dní před závodem.

Teplota a podnebí

V Peru je v období srpna období **zimy**. Je třeba se tedy připravit **na podstatně chladnější podnebí, než které bude tou dobou v Česku**. Pro konec srpna platí v Limě přibližně následující podmínky:



¹ Při pasové kontrole na migrační přepážce je vhodné nechat zaznamenat dobu pobytu o několik dní delší, než je plánovaný odlet, cca +5 dní navíc. V případě neočekávaného setrvání v zemi déle (např. kvůli hospitalizaci) by pak mohly být zbytečné problémy s peruánskou policií.

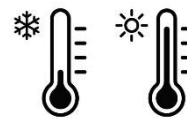
General partner
of Czech Athletic Federation



Official partners of Czech Athletic Federation



- Průměrná teplota: 17 °C, vlhkost 74 %, převážně oblačno a mlha, bez srážek
- Maxima 21 °C / Minima 14 °C
- Vítr mírný, stabilně okolo 2,7 m/s
- Východ slunce cca 6:00 / západ cca 18:00



Lima leží v relativně mírném oceánském podnebí, který je silně ovlivněn Tichým oceánem a pouští Atacama, proto je zde celoročně sucho. Můžeme ovšem zaznamenávat větší rozdíly v teplotách dopoledne a večer po západu slunce (pokles z 19 °C až k 14 °C). Většinu dní bývá šedá obloha, bez přímého slunce. Zároveň ovzduší bývá silně ovlivněno smogem (Lima je 10 mil.+ metropole).

Doprava – po městě – komunikace

Lima je velmi rušná metropole s hustou automobilovou dopravou. Typické jsou velké kolony, které brzdí plynulou dopravu. Prozatím nemáme informace o tom, kde budou umístěné týmové hotely, rozvíčovací stadion atp. V každém případě lze očekávat, že cestování shuttle busy, které bude zajišťovat pořadatel, bude časově náročné. Doprava bývá nejpomalejší v době tzv. peak hours 8-9 am a 3-7 pm. Bližší informaci o dopravě doplníme po zveřejnění Team manuálu. I tak je dobré předem počítat s možnými komplikacemi.

Alternativou k dopravě zajištěné pořadatelem mohou být taxi aplikace, které fungují celkem spolehlivě, doporučujeme jejich stažení a přípravu před samotnou akcí.

Taxi aplikace:

- **Ověřené:** [Uber](#), [InDrive](#), [Cabify](#). Aplikace Uber a InDrive mají dobré pokrytí a jsou dobře přístupné.
- **Nedoporučuje se využívat místní hromadnou dopravu (krádeže, zpoždění).**

Data a připojení

Wi-Fi služby a mobilní data jsou dostupná na letišti, nákupních a sportovních centrech atp. rychlost a kvalita připojení se však může značně lišit. Pokrytí mobilní datovou sítí je dobré, ale její využití závisí na datových možnostech.

Tarify pro místní komunikaci

- Koupit SIM na místě je nejlevnější strategie, nutné je však zakoupit v místní kamenné prodejně² - [Claro](#), [BiTel](#), [entel](#)
- Další možností je koupit eSIM např. od společností [Airalo](#) nebo [Holafly](#) jednoduše bez nutnosti zařizování nové SIM
- Možnosti rozšířeného roamingu a datových tarifů nabízí také čeští operátoři, zpravidla se však jedná o nákladnější varianty.

Nabíjení a zásuvky

² Na letišti je cena karty mnohokrát dražší. Při kupování SIM karty je potřeba předložit pas.

General partner
of Czech Athletic Federation



Official partners of Czech Athletic Federation



- V Peru se používají zásuvky typu A, B i evropské C, nicméně pro Evropany je vhodné mít s sebou adaptér na typ A a B.

Stadiony a ubytování

Prozatím nebyl vydán team manuál, k lokacím nemáme bližší informace.

- Soutěžní stadion by měl být [Estadio Nacional](#)

O rozcvičovacích stadionech informaci nemáme, ale je zřejmé, že se bude jednat o stadiony vzdálenější. Lze předpokládat systém dvou call roomů, tj. 1. call room na rozcvičovacím stadionu a 2. call room na soutěžním stadionu. Doporučujeme se tedy připravit na tento specifický způsob přípravy před vlastním závodem – rozcvičení déle před vlastním výkonem, proložení cestou na hlavní stadion, čekání v call roomu na stadionu s omezenou možností pohybu před vlastním startem.

Stejně tak není zatím zřejmé místo ubytování, podle kterého bude odvislá doba dopravy na klíčová sportoviště.

Časový pořad

Zde je časový pořad schválený WA. Nemusí se jednat o finální verzi.

<https://worldathletics.org/competitions/world-athletics-u20-championships/lima24>

World Athletics U20 Championships

Lima, Peru - 27-31 August 2024

DAY 1 - Tuesday Morning, 27 August	DAY 2 - Wednesday Morning, 28 August	DAY 3 - Thursday Morning, 29 August	DAY 4 - Friday Morning, 30 August	DAY 5 - Saturday Morning 31 August
9:00 Hammer Throw M QA	9:00 Javelin Throw W QA	9:00 100m Dec M Heats	9:00 110m H Dec M Heats	
9:05 100m H Hep W Heats	9:10 400m H W R1	9:10 Hammer Throw W QA	9:20 Shot Put W QAB	
9:15 Long Jump W QAB	9:40 Long Jump Hep W	9:25 100m H W R1	9:25 10,000m R.Walk M F	
9:35 4 x 400m Relay X R1	10:05 400m H M R1	9:35 Long Jump Dec M	9:40 Discus Throw Dec M A	
10:10 100m W R1	10:30 High Jump M AB	10:20 110m H M R1	10:25 10,000m R.Walk W F	
10:10 High Jump Hep W	10:35 Javelin Throw W QB	10:25 Hammer Throw W QB	10:50 Discus Throw Dec M B	
10:15 Hammer Throw M QB	11:05 400m W R1	11:05 High Jump W QAB	11:30 4 x 400m Relay W R1	
11:10 100m M R1	11:50 Triple Jump W QAB	11:10 Shot Put Dec M	11:35 Pole Vault Dec M A	
11:00 Shot Put M QAB	12:00 400m M R1	11:15 200m W R1	11:55 Discus Throw M QA	
11:35 Discus Throw W QA	12:05 Javelin Throw Hep W	11:45 Long Jump M QAB	12:00 4 x 400m Relay M R1	
12:05 Triple Jump M QAB	12:50 3000m SC M R1	12:10 200m M R1	12:35 4 x 100m Relay W R1	
12:10 800m M R1			12:25 Pole Vault Dec M B	
13:00 Discus Throw W QB			13:05 4 x 100m Relay M R1	
13:05 800m W R1			13:05 Discus Throw M QB	

DAY 1 - Tuesday Afternoon 27 August	DAY 2 - Wednesday Afternoon 28 August	DAY 3 - Thursday Afternoon 29 August	DAY 4 - Friday Afternoon 30 August	DAY 5 - Saturday Afternoon 31 August
16:00 Pole Vault W AB	16:05 1500m M R1	15:00 100m H W SF	15:30 Javelin Throw Dec M A	16:00 Discus Throw M F
16:05 Shot Put Hep W 0	16:29 Discus Throw W F	15:25 Hammer Throw M F	15:35 400m H W SF	16:35 400m H W F
16:00 3000m SC W R1	16:40 1500m W R1	15:30 110m H M SF	16:00 Pole Vault M F	16:45 400m H M F
16:20 Javelin Throw M QA	17:20 Long Jump W F	15:50 High Jump Dec M	16:05 400m H M SF	16:25 High Jump W F
16:45 100m W SF	17:20 400m M SF	15:55 800m W SF	16:10 Shot Put W F	17:00 1500m W F
17:07 100m M SF	17:45 400m W SF	16:00 Pole Vault W F	16:35 Javelin Throw Dec M B	17:10 Triple Jump W F
17:35 Shot Put M F	18:10 800m Hep W F	16:20 800m M SF	16:35 800m M F	17:15 3000m SC M F
17:40 Javelin Throw M QB	18:30 100m W F	16:47 200m W SF	16:50 800m W F	17:40 Hammer Throw W F
18:50 4 x 400m Relay X F	18:47 100m M F	17:10 200m M SF	16:55 High Jump M F	17:45 4 x 100m Relay W F
17:30 5000m W F		17:20 Triple Jump M F	17:10 100m H W F	17:55 4 x 100m Relay M F
18:25 200m Hep W Heats		17:30 Javelin Throw M F	17:15 Long Jump M F	18:10 1500m M F
17:55 5000m M F		17:35 3000m SC W F	17:25 110m H M F	18:30 4 x 400m Relay W F
		17:55 400m Dec M Heats	17:45 Javelin Throw W F	18:50 4 x 400m Relay M F
		18:15 3000m M F	17:50 3000m W F	
		18:43 400m W F	18:15 1500m Dec M F	
			18:35 200m W F	
			18:50 200m M F	

General partner
of Czech Athletic Federation



Official partners of Czech Athletic Federation

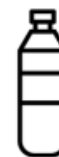


Pobyt, voda, jídlo, měna

Výhodná je **znalost španělštiny**. Anglicky se lze domluvit ve větších hotelech, jinak na angličtinu nelze spoléhat.

Voda

Voda v Limě není pitná (může vyvolávat střevní potíže, proto neriskovat). Pořadatel by měl zajistit pitnou balenou vodu, někdy s tím však bývají problémy. Lze tedy kupovat balenou nebo používat filtr.



Stravování

Stravování je během mistrovství zajištěno v týmových hotelech. Kvalita i kvantita stravy se však může lišit od potřeb a zvyklostí jednotlivých atletů. Stravování se obvykle řídí jednotlivými nutričními normami WA. Lišit se mohou také hygienické standardy od evropské praxe. Doporučujeme alespoň v prvních dnech obezřetnost při výběru jídel, zejména čerstvých. Doporučujeme jíst spíše převařené či tepelně upravené potraviny.

Stravování během cesty je nutné zajistit po vlastní linii. Vzhledem k délce cesty doporučujeme mít s sebou základní trvanlivou svačinu.

Jinak je obvykle v Peru kuchyně velmi dobrá, zejména mořské plody, mezinárodní kuchyně, asijská kuchyně a samozřejmě i místní typická jídla – Ceviche, Ají de gallina, Papas a la Huancía. Stejně jako u nás jsou v Limě větší obchodní centra, kde jsou různé druhy rychlého občerstvení, zde bývá možnost platba kartou, jinak spíše hotově!

Další doporučení doplníme podle dostupných informací o místě pobytu.

Měna:

PEN (Peruánský sol) → 1USD = 3,9 PEN // 6CZK = 1 PEN (měnit ve směnárnách je výhodnější než v bance – po celém městě, ale !!! opatrně s velkými částkami – podvody a krádeže → ideálně USD na PEN)



Lékařská pomoc

K dispozici budou fyzioterapeuti (min. jeden bude cestovat již s první skupinou). Lékař bude cestovat s druhou skupinou. Ohledně vašeho zdravotního stavu vás budeme kontaktovat před odletem, abychom poskytli našemu zdravotnímu personálu dobré podklady.

Nemocnice a lékárny

Zdravotní zabezpečení budeme vždy řešit dle rozhodnutí lékaře výpravy. Informačně je ale dobré vědět, že v případě potřeby rozhodně doporučujeme využít soukromé kliniky (Clinicas), které ve zdravotnictví dosahují evropské úrovně. Což nelze říci o státních nemocnicích (Hospital), které jsou určené spíše široké veřejnosti.

Pokud někdo užívá trvalou medikaci, nebo pro akutní případy potřebuje specifickou medikaci (alergické reakce apod.), měl by ji mít v dostatečném množství s sebou a informovat o tom lékaře výpravy.

Lékárny jsou dostupné po celé Limě (INKAFARMA, MI FARMA, ...) a mívají i větší dostupnost různé medicíny oproti českému standardu (např. antibiotika jsou dostupnější a nepodléhají tak velké regulaci).

General partner
of Czech Athletic Federation



Official partners of Czech Athletic Federation



Onemocnění a rizika:

Střevní potíže, nachlazení, maladaptace na klimatické podmínky a časový posun (především vysoká vlhkost, smog a pocitový větší chlad po západu slunce).

Vzhledem ke střevním potížím lze po konzultaci s lékařem zvážit užívání probiotik před samotným odletem.

Doporučené očkování (do Peru nejsou povinná očkování) šéflékařky ČAS

- žloutenka typu A
- břišní tyfus

Důležité je mimo jiné důsledné dodržování standardních hygienických opatření.

Důležité kontakty v případě nouze

Předvolba +51

Policie 105

Hasiči 116

První pomoc 911

Červený kříž 01-266 04 81

Turistická policie: 0800-22221

Clínica Anglo-Americana - pohotovost: (511) 616 8902

IPeru (511) 574-8000 nebo iperu@promperu.gob.pe (Turistická asistence).

Vydalo
Oddělení mládeže ČAS (26.3.2024)

General partner
of Czech Athletic Federation



Official partners of Czech Athletic Federation

