

# Rodinné Triatlonoviny

Vše o Rodinném triatlonu 2. 9. 2017

Velký rozhovor s Pekarim

## Triatlonistou po čtyřicítce

**Petr Plavec zvaný Pekari** si těsně před triatlonem odkroutil svůj čtyřicátý rok života a o své zkušenosti se s námi podělil v exkluzivním

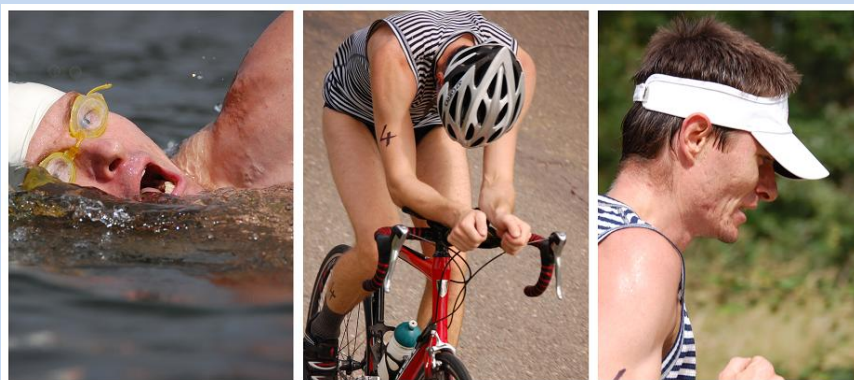
**Od roku 2002 jsi každý rok absolvoval Mělický triatlon a vždy s velkým nasazením. Co pro tebe triatlon a zvláště tento závod znamená?**

Závod pro mě znamená hlavně velké nasazení v oblasti plánování tréninku a výsledků, kterých s tréninkem dosáhnou. Ještě větší nasazení mívám při diskuzích s ostatními závodníky. To vše však zvládám s lehkostí. Největší nasazení používám při oblékání ponožek a bot před běžeckou částí. V tomto ještě cítím rezervy.

**A pojďme rovnou k jednotlivým disciplínám. Plavání nepatří k tvé specializaci, ale loni jsi přešel na kraul, můžeme čekat, že se to projeví ve výsledcích?**

Nedávno jsem v bazénu krauloval 1,5 km, takže bych se snad už neměl utopit a na výsledcích by se to projevit nemělo.

**Když se podíváme do statistik, vidíme naopak, že na kole dosahuješ nadprůměrných výsledků. Budeš i tak něco měnit v přípravě, výbavě, nebo taktice?**



Překvapuje mě, že výsledky jsou nadprůměrné. Kde by asi tak mohl být ten průměr? Tuto sezónu budu pečlivě hledat, kde se válí v příkopě.

**Do času kola se započítává také čas strávený v depu. Nedala by se zde ušetřit nějaká ta minutka?**

Na času v depu bych rozhodně nešetřil. To radím i ostatním. Je to jediný smysluplně využitý čas od startovního výstřelu až k cílové pásce.

**A je tu běh. Opět se dívám do tabulek a vidím velké rozdíly v jednotlivých letech. Běháš pěkné časy okolo padesáti minut, ale už jsi byl na trati také přes hodinu. Naše čtenáře bude jistě zajímat, čím je to způsobeno.**

Ještě to budu důkladně analyzovat a hlavně diskutovat s ostatními závodníky. Můj první dojem však je, že by to mohlo být způsobeno rychlostí běhu. Svůj podíl by na tom mohl mít i objem tréninku a celkový fyzický a psychický stav po cyklistické části...

**Prý se letos chystáš na MČR v dlouhém triatlonu, neboli na Ironmana. Projeví se účast skvělou kondicí na Mělicích, a nebo naopak může přetrvat únava z náročného závodu?**

Protože svoje odpovědi připravuji až po MČR, mohu s jistotou konstatovat, že závod mi žádné komplikace ani nadměrné vyčerpání nezpůsobil. Na druhou stranu od něj realisticky nečekám ani žádné výrazné zlepšení.

**Poslední roky se věnuješ v rámci Rodinného triatlonu organizování dětského závodu. Co je cílem této části programu a co nás čeká v letošním roce za novinky?**

...pokračování na straně 2

Propozice na 2. straně

Včetně rozpisu závodního dne



## Dětský triatlon a oslava



**Pokračování ze strany 1**  
Letos budu ještě pilovat trasu plavání, dětské depo a medaile. Mám však dojem, že i přes některé dětské neduhy přináší Dětský triatlon radost všem.

**Již nedílnou částí triatlonového dne bývají tvé vyhlášené zahradní oslavy. Za prvé děkujeme a za druhé na co dobrého se můžeme letos těšit?**

Protože letos budu slavit 40, budu přemýšlet nad něčím výjimečným. A když mě nic výjimečného nenapadne, bude to zase jako obvykle.

## Klíšťata provětrají startovní pole

**Epidemie** boreliózy decimuje triatlonisty a značně na poslední chvíli zamíchává kartami před velkým závodem. Kromě Pekariho, kterého stíhají následky zákeřné nemoci již delší dobu, se s boreliózou vytasil také Jeník a po antibiotikách se už jen stěží vrací do tréninkového programu. Také v dětském triatlonu zkomplikovalo klíště přípravu jednomu z favoritů. Jedná se o Viktora z Průhonic, ale zdá se, že mladé tělo se s následky rychle vyrovnává a

v sobotu už bude na trati v plné síle.

V ženské kategorii nelze hovořit přímo o parazitech, ale je pravdou, že elitní Šuna má po porodu, zasloužilá matka Azalka marně shání hlídání a taktéž Zdenička s Ondrou budou muset zřejmě závod absolvovat štafetově, nebo s děvčaty za krkem. Vypadá to tedy, že letos není nic předem jasné, zvláště když mužům připomenu, že na start se po loňské pauze vrací vynikající triatlonista Honza Ryzner.

## Propozice a ještě více

**Termín: sobota 2. 9. 2017 v 10:00** na hrázi mezi Lohenickými rybníky

**Tratě:** Olympijský triatlon 1,5 – 36 – 10,5 km, Sprinttriatlon 0,75 – 24 – 4,25 km

**Dětský triatlon:** machři (50 – 1300 – 400 m) plavání lze absolvovat broděním borci (0,1 – 5 – 1 km) zařazení do kategorie záleží na závodnících a rodičích.

**Přihlaste se na:** vitezslav.plavec@gmail.com

**Ceny:** Každý přinese drobnou odměnu do fondu cen (také za děti). Tradiční putovní bandasky pro vítěze jednotlivých kategorií (šampioni nezapomenou přivést)

**Občerstvení:** Občerstvovací stůl je v prostoru startu a cíle. Mimo vody a banánů (zajistí pořadatel) může každý přispět dle libosti (dostupno po plavání, po jízdě na kole a při každém kole běhu).

**Průběh závodu:** start dospělých v 10:30

V depu si závodníci připraví převlékání, kola a občerstvení.

**Plave se** levotočivě podél ostrůvků jak je vyznačeno v mapě. Proplouvá se tedy mezi posledním a předposledním ostrůvkem a pro Olympijský triatlon se do druhého kola obrací mezi břehem a prvním ostrůvkem. Neoprény nejsou povoleny. V případě příliš chladné vody se plavání může zkrátit nebo zrušit.

**Do cyklistické části** vyjíždí závodníci z depa na silnici a doprava a objíždějí tři resp. dva dvanáctikilometrové pravotočivé okruhy přes Lohence, okolo Přelouče, přes Břehy a Mělice. Jede se za běžného provozu, dle silničních pravidel. Trať je značena šipkami na silnici.

**Povinná je cyklistická přilba.** Jízda v závěsu tzv. „v háku“ je zakázána.

Na cyklistické trati není dostupné občerstvení.

**Běží se** na trať Olympijského triatlonu dál po hrázi a obíhá se třikrát velký rybník pravotočivě. Sprinttriatlonisté se z depa vrací zpět k silnici a obíhají jednou oba rybníky pravotočivě. Trať je značena dle možností šipkami a fáborcky. Občerstvení je v depu.

**Cíl** je v místě startu. Vyhlášení výsledků proběhne po doběhnutí posledního závodníka.

**Dětský triatlon** odstartuje po vyhlášení dospělých cca ve 14h. Viz samostatné propozice od Pekariho.

Podrobnosti na [www.podvlikacky.cz](http://www.podvlikacky.cz)

Oslava přežití a rozbor závodu: odpoledne (cca 16h) při zahradním posezení s grilem, pivem a kytarou v Heřmanově Městci, čp. 198



# Dětský triatlon v osvědčeném provedení

2. září ve 13.30 hod. (registrace u Pekariho).

## KATEGORIE:

Machři (kratší trať): plavání nebo brodění 50 m - kolo 1,3 km – běh 400 m.

Borci (delší trať): plavání 100 m – kolo 5 km – běh 1 km.

Míchačka (mix obou tratí). Zejména u mladších dětí, lze tratě libovolně kombinovat podle přání závodníků.

Machři mohou závod absolvovat s doprovodem a dopomocí.

## CENY:

Každý dětský závodník přinese drobnou odměnu do fondu cen pro děti.

## TRAŤ:

Start všech kategorií je v 14:00 hod. plus / minus 15 minut.

Plaveckou část mohou machři absolvovat plaváním nebo broděním. Mohou mít také plavecké pomůcky. Trať pro borce bude určena pro plavání bez pomůcek, povede podél břehu menšího rybníka na pomezí hloubky a mělčiny (cca 10 m od břehu).

V případě příliš chladné vody se plavání může zkrátit nebo zrušit.

Cyklistická trať bude značena fáborky a barevnými šipkami. Pozor, povede po lesních a pískových cestách, proto je nutné horské kolo. Kola s postranními pomocnými kolečky zapadají do písku a je potřeba pomoci dospělých. Machři jedou 1 okruh. Borci jedou 2 okruhy. Pro všechny je povinná cyklistická přilba.

Běžecská trať bude vedena po pískové cestě k obrátce a zpět. Machři se otáčí u obrátky na 200 m, borci mají obrátku po 500 m.

Cíl je v místě depa (nikoliv v místě startu).

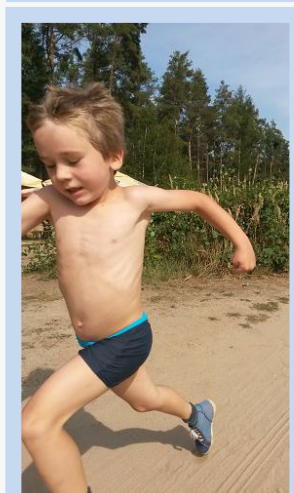
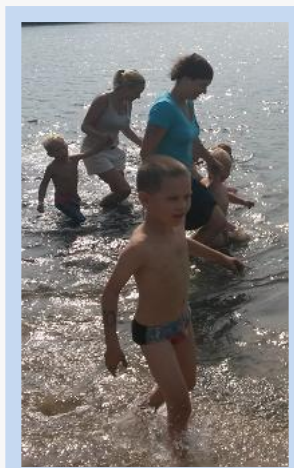
## VÝSLEDKY:

Časový limit pro závod je 50 min. (vyhrazujeme si právo limit prodloužit). Vyhlášení výsledků proběhne do 10 minut po doběhnutí posledního závodníka nebo po uplynutí časového limitu. Vyhrává každý účastník, časy budou k dispozici až následně na webu.

Vyhodnocení a rozbor závodu: odpoledne (od cca 16h) při zahradním posezení s grilem, pivem a kytarou v Heřmanově Městci, čp. 198.

## MAPA:

<https://mapy.cz/s/Ykce>



# Mapy pro zbloudilce: plavání – kolo - běh

