

Rodinné

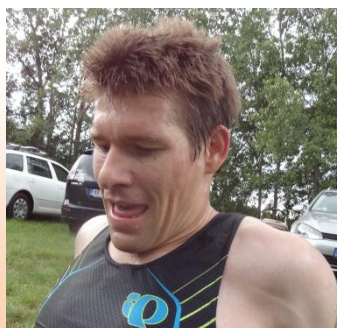
Triatlonoviny

Vše o Rodinném triatlonu 8. 9. 2018

S rozborem závodnických šancí

Souboj čtyř bláznů

závěrečná bitva války
v cyklozbrojení a
v tréninkových objemech



Fil

Úřadující šampion a nejlepší z klubu na letošním Konopáčském triatlonu. Ambice a sebevědomí ho neopouští ani po roce. Doslova uvádí: „obecně neplánuju nějaké transfery bandasky, dělalo by to jen zmatek.“

Pája

Loni stříbrný a letos sběratel prvenství. Vítěz Cvičného triatlonu Černochoů, nejlepší na Moraviámanu, vítěz 50 mil železnohorských atd. atd. Filipovi nezbývá než doufat, že pro Pavla je to prostě moc krátký závod a nestihne se zahřát.

Jeník

Věčný šampion (13 zlatých, dvě stříbrné a loni bronz) držitel rekordů na kole, v běhu i celkového času. V poslední době zaznamenává propad formy, ale vždy dokáže překvapit a zjevit se vám těsně před cílem za zády.

Vítek

Věčně čtvrtý a stále lačnicí po bandasce. Letos v zoufalství zašel tak daleko, že začal trénovat i kolo a statistiky ukazují, že od května nakroutil nejvíce kilometrů. Myslí na bronz a v případě štěstí svého a neštěstí soupeřů i na víc.



A další... Když je řeč o statistikách, není bez zajímavosti, že Pekari má mezi sledovanými muži nejvíce naběháno, věnuje se i kolu a v Jaderském moři naplavoval mnoho kilometrů (5,5), zda by se ho měl bát jen Šaman nebo i další závodníci na špici, to se uvidí. Po letech se nám také na trať vrací Peter Tandlich, který mezitím trénoval na všemožné skyultratetratolony. A koneckonců krásou Rodinného triatlonu je, že překvapit může každý, takže nic není předem dáno a vše se dozvíme 8. 9.

Pozor, Pozor! Letos start již v 10:00

KUPON

Chcete umožnit start kamarádovi, který si touží vyzkoušet triatlon? Nehrozí, že předjede organizátory? Pozvěte ho na „Rodinný triatlon – pouze pro zvané“.

Nová kategorie



Šampióni, tak se jmenuje nová trať ustanovená pro děti, kterým už bylo mezi Borci těсно. Zde si mohou zdatní plavci odplavat 200 metrů na hloubce, zajet 5 km na kole a uběhnout 2 km. Protože už je to slušná porce, je tato trať otevřená také nesoutěžně pro

dospělé začínající triatlonisty, kteří si chtějí tuto trojkombinaci nejprve vyzkoušet, než napřesrok opanují pole na hlavní trati.

Podrobné propozice Dětského triatlonu naleznete na straně 4. Start Dětského triatlonu je po skončení závodu dospělých tedy okolo půl druhé. Nezapomeňte si proto s sebou přibalit svačinu.

Triatlon v číslech

18 závodů proběhlo od roku 2000 do dneška. Vítek se zúčastnil všech, Pekari, Jeník a Martin 16 a Šaman 15.

72 dospělých účastníků prošlo Mělickým utrpením. Z toho bylo 24 žen. V roce 2009 nás bylo 36.

14270 kilometrů jsme společně naplavali, najezdili a naběhali

16 medailí získal Jeník, z toho 13 zlatých. 14 medailí má Andulka, z toho 10 zlatých

0:48:38 je nejlepší osobní zlepšení, kterého dosáhl Šaman mezi roky 2006 a 2015

4 země světa vyslali své reprezentanty (Česko, Slovensko, Kanada, USA)

Soutěž krásy a elegance



Aneta

co start to medaile a ta loňská měla zlatou barvu. V současné době se ovšem jedná o jejím přestupu do Švédské reprezentace a tak by mohl nejvyšší stupínek osiřet.



Azalka

po roce opět zpět na trati a srší sebevědomím. Podle statistik nasbírala největší objemy mluvení o tréninku. Navíc podědila po Vítkovi závodní kolo a pomýšlí na medaili.



Markéta

Letos obrázela běžecké závody a byla také na Cvičném triatlonu. Mezi znalci triatlonového prostředí se říká, že je skrytá favoritka. Jak hodně skrytá uvidíme v den závodu.



Šuna

se vrací posílená hormonální terapií a zocelená náročnou mateřskou rolí. Její soupeřky se jí ještě pokusí přesvědčit, aby přešla na dlouhou trať a nechala malou bandasku fíflnám.



Jana

prodlouží nepřetržitou řadu účastí od roku 2008 a všem ukáže, co udělá, když najedete před závodem 1000 km podél Labe. Zvítězí ve své neexistující kategorii Dámy?



A další a další...

Na stupně vítězů se ovšem stojí delší fronta a přihlášky ještě nejsou uzavřeny. Zdeňka V. se v průběhu roku zaměřila především na psychologii sportu, proto pozor aby vás v depu nerozebrala. Loni do triatlonového kolotoče naskočila i druhá Zdeňka B. a vrací se také Evička, jejíž jméno zdobí dvakrát malou bandasku. Je tu také Marjánka nebo Míša a Andulka, které by mohly nejen promlouvat do pořadí sprinttriatlonu, ale možná si doběhnout pro velkou bandasku. Záleží, zda organizátor zřídí kojící koutek.

Rodinné triatlonoviny - magazín

V tomto čísle

Velký rozhovor se
stálíci RTPropozice a
mapyYou must first find your limits,
before you can exceed them.

Triatlon 2018 přinese nové výzvy, nové účastníky, nové šampióny

Vítek chce být zase dobrý

Při hledání osobnosti pro toto vydání Triatlonovin jsme neuspěli s žádostí o interwiev u hlavního favorita Páji, a proto jsme vzali zavděk Vítkem, o kterém je známo, že nemluví prakticky o ničem jiném.

Je to tak?

Triatlon? Ne, triatlon mě nezajímá, triatlon. Triatlon vlastně ani triatlon nevím. Triatlon co to triatlon je triatlon. Nemyslím na triatlon nemluví o triatlonu a triatlonové sny se mi triatlon nezdaří. Triatlon!

Chápu. Tak tedy triatlon nejprve z pohledu organizátora. Jak je to náročné?

Rodinný triatlon je, jak název napovídá, záležitostí celé rodiny a přátel a v tomto duchu je takzvané samoorganizační. Ten přiveze to a ten zas tohle a všichni dohromady uděláme závod. Já pak slíznu smetanu.

Co tě vlastně vede k udržování této sportovní tradice?

Je veřejně známo, že hlavní důvod je má chorobná soutěživost. Každý rok doufám, že konečně natrénuji a vyhraji. Naštěstí se to nedaří a tak se musí znovu a znovu závodit rok co rok.

To je zajímavé. Čím to je, že už léta se ti nepodařilo zvítězit?

To je dobrá otázka. V té to věci jsem provedl rozsáhlé analýzy. Z nich jednoznačně vyplynulo, že chyba není na mé straně, nýbrž na straně soupeřů. Jsou rychlejší než já.

Nedalo by se s tím něco udělat?

Vím co myslíte, ale diskvalifikovat tolik závodníků by bylo přeci jen příliš okaté.

Možná by byla cesta v lepší přípravě. Trénuješ dost?

To je relativní. Z mého pohledu trénuju málo. Z pohledu mé ženy trénuju jako blázen. Také je to relativní v porovnání s ostatními účastníky. Obávám se, že to stále nebude stačit.

Když jsme u tvé manželky, nabízí se otázka, nakolik ona sdílí tvé nadšení pro triatlon?

Azalka se nechala mou vášní strhnout a triatlon jí pohltit. Ze začátku jí to moc nešlo, ale šla na to metodicky a podstoupila různé fyzické testy, rozboru techniky, studovala odbornou literaturu a nechala si zpracovat tréninkové plány a analýzy. Nakonec se jasně ukázalo, že došlo k zásadnímu podcenění vybavenosti jejího sportovního šatníku. Na nápravě začala tvrdě pracovat a myslím, že už letos se to na Mělicích projeví.

Zpět k tobě. Naši čtenáři se na úvodní stránce mohli dočíst o tvém záberu na kole. Jak se ti to podařilo?

To bylo tak. V květnu jsme si chatovali s Filipem a já si stěžoval, jak mi to na tom kole nejde, a že mě všichni ujedou a že by to chtělo lepší kolo. Filip pak poznamenal, že by to mohl vylepšit nějaký ten trénink. To mě zaujalo a od té doby jezdím na kole co to dá. Děkuji Filipe, jednou tě to bude mrzet.



Koho tedy ty považuješ letos za největšího favorita?

Samozřejmě to hodně sleduji. Letošní výsledky hodně mluvily ve prospěch Páji, ale na Konopáči se Filip urval. Teď zase Páju těsně nestíhal na Dárku. Zkrátka očekávám strhující souboj.

A mezi ženami?

Ženy se poslední roky soustředí spíše na sprint, ale možná některá překvapí. Jinak se samozřejmě všechny dívky obávají návratu nezdolné Šuny.

Kde mohou naši čtenáři závod sledovat?

Přímo na místě, ale také v reportáži Rodinné televize a jistě se o všem dočteme i ve vašich Triatlonovinách.

A nějaký vzkaz na závěr?

Trénujte a těšte se!

Propozice STT a OTT

Termín: sobota 8. 9. 2018 v 9:30 (registrace) na hrázi mezi Lohenickými rybníky

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

Přihlaste se na: vitezslav.plavec@gmail.com , uveďte zda se zúčastníte odpolední párty v Heřmanově Městci a v jakém počtu.

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

Občerstvení: Občerstvovací stůl je v prostoru startu a cíle. Každý může přispět dle libosti, organizátor dodá banány a vodu (dostupno po plavání, po jízdě na kole a při každém kole běhu).

Průběh závodu: start dospělých v 10:00

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 Lohenice, 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 tedy pokud dojedete závodníka, musíte ho předjet a on za vámi nesmí zůstat blíže než 10 metrů

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 fáborky. Není nutné běžet přesně danou stopu jen je třeba oběhnout rybníky. Občerstvení je v depu.

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

Dětský triatlon odstartuje po vyhlášení dospělých cca ve 13:30 h. Viz samostatné propozice od Pekariho na další straně.

Oslava přežití a rozbor závodu: odpoledne (cca 17h) při zahradním posezení s grilem, pivem a kytarou v Heřmanově Městci, čp. 198. Dotazy a ohlášení účasti na party směřujte na pekariho p.plavec@seznam.cz

Podrobnosti, fotky, videa, výsledky, zápisy atd. na www.podvlikacky.cz



DĚTSKÝ RODINNÝ TRIATLON MĚLICE (neveřejný závod)

TERMÍN: 8. 9. 2018 start po velkém triatlonu (cca 13:30)

KATEGORIE: závod pro děti (trať Šampionů i pro začínající triatlonisty do 99 let)

	Plavání	Kolo	Běh
Šampioni	200 m	5 km	2 km
Borci	100 m (lze i brodit)	5 km	1 km
Machři	50 m (lze i brodit)	1 km	250 m

Pozn. Machři mohou závod absolvovat s doprovodem a dopomocí dospělých.

PŘIHLÁŠKY: Přihlášky posílejte emailem na p.plavec@seznam.cz. Uveďte jméno, trať a počet osob, které se zúčastní odpolední párty v Heřmanově Městci.

Právo účasti mají všichni, kdo se zúčastnili některého z předchozích ročníků nebo na pozvání pořadatele.

REGISTRACE: Registrace závodníků před startem bude probíhat ihned po doběhnutí posledního dospělého z dopoledního závodu.

PLAVÁNÍ: Plaveckou část mohou machři a borci neplavci absolvovat broděním při břehu.

Trať pro šampiony a ty borce, kteří budou plavat, bude určena výhradně pro plavání. Povede přes hloubku k bójce 50 m od břehu a zpět. Šampioni mají 2 okruhy a borci 1 okruh.

V případě příliš chladné vody se plavání může zkrátit nebo zrušit a nahradit krátkým během nebo jinak.

KOLO: Trať povede po lesních a měkkých pískových cestách, proto je nutné horské kolo. Kola s postranními pomocnými kolečky zapadají do písku a je potřeba pomoci dospělých. Odrážedla jsou povolena. Pro všechny je povinná cyklistická přilba. Vysvětlete dětem zásady při bezpečném předjíždění mladších závodníků.

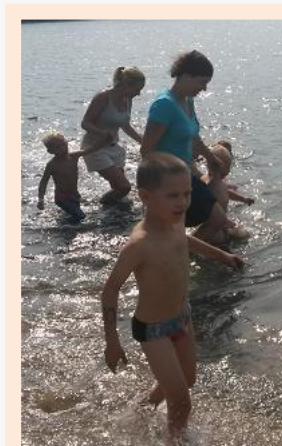
BĚH: Běžecská trať bude vedena po pískové nebo lesní cestě k obrátce a zpět.

CÍL: Na stejném v místě jako cíl dospělých.

CENY: Pořadí v kategoriích se nevyhlašuje. Každý závodník si zaslouží medaili, odměnu ze společného fondu a fotku na stupni vítězů. Každý závodník proto přinese drobnost do společného fondu odměn.

PÁRTY: po skončení dětského závodu na zahradě v Heřmanově Městci (od cca 16h). Na programu dětské hry, grilování, pivo a kytara u ohně. Nahlaste prosím účast.

MAPA: místo registrace a cíle zde <https://mapy.cz/s/2UYGd>



Mapy pro zbloudilce: plavání – kolo - běh

