



## Jednou cyklista Navždy cyklista

Bratři Plavci se vydali v plné sestavě na Moravianman 2019 aby ukázali, že triatlonových sil je dost. Jako důkaz uvádíme, že například v cyklistice i přes malé rozdíly v technickém vybavení, ani po letech neztrácí nikdo z nich na elánu a mladickém nadšení.



1985 Heřmanův  
Městec



2019 Otrokovice

# Nahlédli jsme pod pokličku

**Jako obvykle** přináší Triatlonoviny nahlédnutí do sportovní kuchyně našich vrcholových triatletů. Jaké ingredience obsahuje jejich tréninkový guláš? Jaké objemy mají jejich každodenní porce na kole, v běhu i ve vodě? A jaké jsou jejich tajné recepty na cestě za putovní bandaskou?

Nejprve jsme navštívili naše závodnice. Zásadní otázka je na snadě. Která se letos postaví na dlouhou trať? Je to osvědčený, avšak ne bezbolestný způsob, jak získat hodnotnou medaili. Nejprve jsme se samozřejmě museli zeptat Andulky, jestli se po roční mateřské přestávce bude ucházet o svůj osiřelý trůn. Zastihli jsme ji na rodinném tréninkovém kempu uprostřed zátěžového workoutu. Na pravé ruce 25 kg, na levé ruce 19 kg a v tréninkovém tlačném vozítku 15 kg živé váhy. „Plavání si Užívám, i když nemám čas trénovat. Kolo bude v pohodě i bez přípravy, a v běhu využiji právě ty naběhané objemy se zátěží. Jestli mi někdo pohlídá závaží, nic mě nezastaví.“



Andulčino prohlášení tak bere vítr z plachet například Azalce, která každý rok říká „Když na mě počkáte do večera tak já tu dlouhou trať zajedu jako nic.“

Zdá se tedy, že ženy se opět utkají spíše na sprint trati a uvidíme, zda přemožitelku najde Šuna ať už v osobě své mladší sestry nebo Markéty, případně Míši, pokud Filip bude dělat jedinou disciplínu která mu jakžtakž jde, tedy hlídání dětí.

Tím se dostáváme k mužům. Ponechme stranou sprint, který je doménou tanečního mistra Lukáše a malých dětí a podívejme se na hlavní trať. Čelo závodu se stále více zahušťuje. Zatímco Jeník zvolňuje tréninkové úsilí a sestupuje tak mezi své rivaly, zpátky vzhůru se drápour jak Vítek, tak Pekari, kteří trénují naopak snad až moc v poměru k očekávaným výsledkům. Favoritem každopádně zůstává úřadující Bandaskaman Pavel, byt statistiky ukazují oproti loňsku snížení tréninkových objemů.

Nezapomínejme ovšem, že závodní pole bude daleko širší a ne ke každému závodníkovi máme podrobná data. A tak platí jako vždy: stát se může všechno!

# Rodinné triatlonoviny - magazín

V tomto čísle

Velký rozhovor  
s velkou  
triatlonistkouPropozice a  
mapy„Sport mám rád proto, že nezvykle chutná a  
nejde ničím nahradit podobně jako pivo.“

■ Ota Pavel

**Soutěž – Napiš nám 20 důvodů proč se zúčastnit Rodinného triatlonu.**

## Dvacet let trišunou

Triatlonoviny jsou prvním sportovním periodikem, které získalo exkluzivní rozhovor s pamětnicí, mnohonásobnou šampionkou a držitelkou traťového rekordu ve sprintu, Lenkou Plavcovou. Mezi triatlonisty jí nikdo neřekne jinak než Šuna.

**Letos slavíme dvacet let od založení RTT. Ty sama jsi jednou z hrstky pamětníků prvního závodu v roce 2000. Jaké to v tobě vyvolává pocity? Jsem pyšná, že jsem zvládla svůj první triatlonový závod již v předškolním věku. Počkat! Nebo že by mi už nebylo pětadvacet?**

**Vzpomínáš si na své triatlonové začátky? Můžeš je srovnat se současností?**

To je nebe a dudy. Svě první závody jsem absolvovala v mladickém nadšení a v překotné rychlosti. Zato teď si každého absolvovaného závodu vážím a snažím si ho vychutnat co nejdéle.

**Nikdy jsi neskončila hůře než druhá. Znamená to, že jsi tak dobrá? Samozřejmě.**

**Neskromným cílem našeho triatlonu, je inspirovat účastníky ke sportu a k lásce k triatlonu. Je možné, že u tebe to takto zafungovalo?**

Určitě. Rodinnému triatlonu, potažmo jeho organizátorům, vděčím za své pružné tělo, bystrou mysl a nejednu medaili.

**V triatlonovém světě je dobře znám tvůj vztah s legendou RTT Jeníkem. Přináší to ve sportovní přípravě spíše výhody či nevýhody?**

Ve sportovní přípravě je to určitě výhoda, navíc to obohacuje i náš partnerský život. Která z žen netouží na romantické večeri rozebírat cyklistické watt, účinnost intervalového tréninku a vznášivost nejnovějšího modelu neoprenu.

**Dále je znám tvůj blízký vztah s Julíí a Alicí. Má tento poměr nějaký dopad na tvou sportovní kariéru?**

Tento vztah dopadl na mou sportovní kariéru váhou asi tak 5kg navíc. Na druhou stranu jsem ale díky nim naposilovala bicepsy a zlepšila odolnost k dlouhodobé zátěži. A to se v triatlonu určitě hodí.

**Tvoje sestra Aneta se v jednom televizním rozhovoru vyznala, že jsi jejím velkým sportovním vzorem. Kdo je tvůj vzor?**

Chtěla bych plavat jako Mára, jezdit na kole jako Jeník, běhat jako Jeník a být oblečená jako Azalka.

**A nyní konečně k letošnímu roku. Velký nebo malý?**

Tuto otázku nechám otevřenou, ale čtenářům prozradím, že na letošek chystám malé překvapení.

**Které soupeřky považuješ za největší rivaly a tedy favoritky závodu?**

Je známo, že rivalita je v ženském



startovním poli velká. Ve vodě je nebezpečná každá sukně, na kole je potřeba počítat s Míšou, v běhu s Markétou a v oblékání jak jsem již naznačila s Azalkou.

**A prozradíš nám svou taktiku jak přinést zpátky domů bandasku?**

Trénovat není třeba, stačí být nejrychlejší v závodech.

**Co je tvá největší slabina a naopak tvá silná zbraň?**

Slabinou je křehká duše (asi přes zimu v garáži zpuchřela). Silnou zbraní je naopak má vyladěná fyzička.

**Děkujeme za rozhovor, přejeme hodně štěstí. A co bys popřála Rodinnému triatlonu do další dvacítky?**

Děkuji. Rodinnému triatlonu do další dvacítky přeju mnoho spokojených závodníků z řad potomků nás zasloužilých veteránů.

# Propozice STT a OTT – neveřejný závod

**Termín: sobota 7. 9. 2019 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](mailto:vitezslav.plavec@gmail.com) , uveďte zda se zúčastníte odpolední párty v Heřmanově Městci a v jakém počtu. Pokud máte zájem o tričko s logem triatlonu, připojte do přihlášky odkaz na tričko, které chcete potisknout [www.bezpotisku.cz](http://www.bezpotisku.cz)

**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 (dostupné 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](mailto:p.plavec@seznam.cz)

**Podrobnosti, fotky, videa, výsledky, zápisy atd. na [www.podvlikacky.cz](http://www.podvlikacky.cz)**



# DĚTSKÝ RODINNÝ TRIATLON MĚLICE (neveřejný závod)

**TERMÍN:** 7. 9. 2019 start po velkém triatlonu (cca 13:30)

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

	Plavání	Kolo	Běh
Šampióni	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](mailto: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 běhu.

Trať pro šampióny a ty borce, kteří budou plavat, bude určena výhradně pro plavání. Povede přes hloubku k bójce 50 m od břehu a zpět. Šampióni 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 program 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

