

Rodinné TRIATLONOVINY

přinášíme

Informace o úpravách trati
Exkluzivní rozhovor
Propozice a nový způsob přihlašování

E. V. A.

Efektivní Výkonná Amatérka na str. 2

22. Rodinný triatlon od roku 2000

Vo co? Vobjížďka

Telegraficky

Digitalizace sportovní správy

pokročila i k nám. Přihlášky na Rodinný triatlon se letos podávají elektronickou formou přes Google formulář, který najdete na webu podvlíkačky.cz Pokud čtete elektronickou verzi Triatlonovin můžete jít rovnou na [tento odkaz](#).



Registrace - Rodinný triatlon Mělice 2021

Watty, watty, watty

V dlouhém triatlonu jsou závody ve zbrojení již koloritem posledních let. Letos se mezi zájemci o bednu rozšířila další technická vymoženost. Wattmetry.

Když vidíte cyklistu jak místo na silnici hledí na cyklocomputer přidělaný na řídítkách, poznáte, že drží výkon a nic jiného ho nezajímá. Na watty už jezdí Filip, Vítek i Pekari. Ostatní jedou pořád spíš na pivo a klobásu.



Rodinný triatlon pronásledují cyklistické objížďky od nepaměti. Ať už to byly stavební úpravy nebo motozávody, vždy to narušilo naši trasu, ale vždy jsme se s tím také dokázali vyrovnat. Letos to také zvládneme. Trať povede stylem „Tam a Zpět“ tak, abychom udrželi tradiční vzdálenost. Pokračování na straně 2...



Eva triatlonistka do každého počasí

V seriálu rozhovorů se zajímavými triatlonisty a triatlonistkami jsme se na žádost čtenářů tentokrát vydali za Evičkou. Její jméno se vyjímá na velké bandasce (2011) a její zeď slávy zdobí další řádka medailí. Svou sportovní kariéru rozhodně nekončí. Zajímá vás její pohled do budoucna?

Jaké bude letos na Triatlonu počasí? Zajímá nás teplota vzduchu, vody, rychlost a směr větru atd.

To jsem ráda, že se mě ptáte. V tom já se vyznám, to vám můžu říct překvapivě přesně. Teplotu vzduchu očekávám někde mezi 2,6 a 29,3 °C, teplotu vody bezpečně nad bodem mrazu a rychlost i směr větru přesně tak akorát, že na části trati bude jemně foukat do zad.

Triatlonu ses poprvé zúčastnila v roce 2008 a hned sis vytvořila osobní rekord, který stále drží. V posledních letech se mu ovšem přibližuješ. Máš ambici se dále zlepšovat?

V tomto bodě jsem poměrně konzervativní. Jako každý rok mám hlavně ambici přežít.

Jsi držitelka velké bandasky z roku 2011. Chtěla bys, aby se na ní opět skvělo tvé jméno? A co jsi pro to ochotna udělat?

A to zas jó, to by se mi líbilo, kdyby se moje jméno opět na bandasce objevilo. Stejně jako by měl zajisté radost i ten, kdo by ho tam musel vtěsnat. Jsem pro to ochotna přesvědčovat soupeřky, ať se letos z jakéhokoliv důvodu závodu neúčastní.

Co pro tebe Rodinný triatlon znamená?

Rodinný triatlon pro mě znamená intenzivní prožití krásného dne ve výtečné společnosti.

Na co se nejvíc těšíš a na co nejméně?

Nejvíc se těším na ten výtečný pocit po doběhu a úlevu, že jsem to přežila. Nejméně se těším na své výčitky a litování, že kdybych aspoň trochu trénovala, že by to bylo jednodušší.

Jak se připravuje tvůj manžel a jakou přípravu podstupují vaše děti?

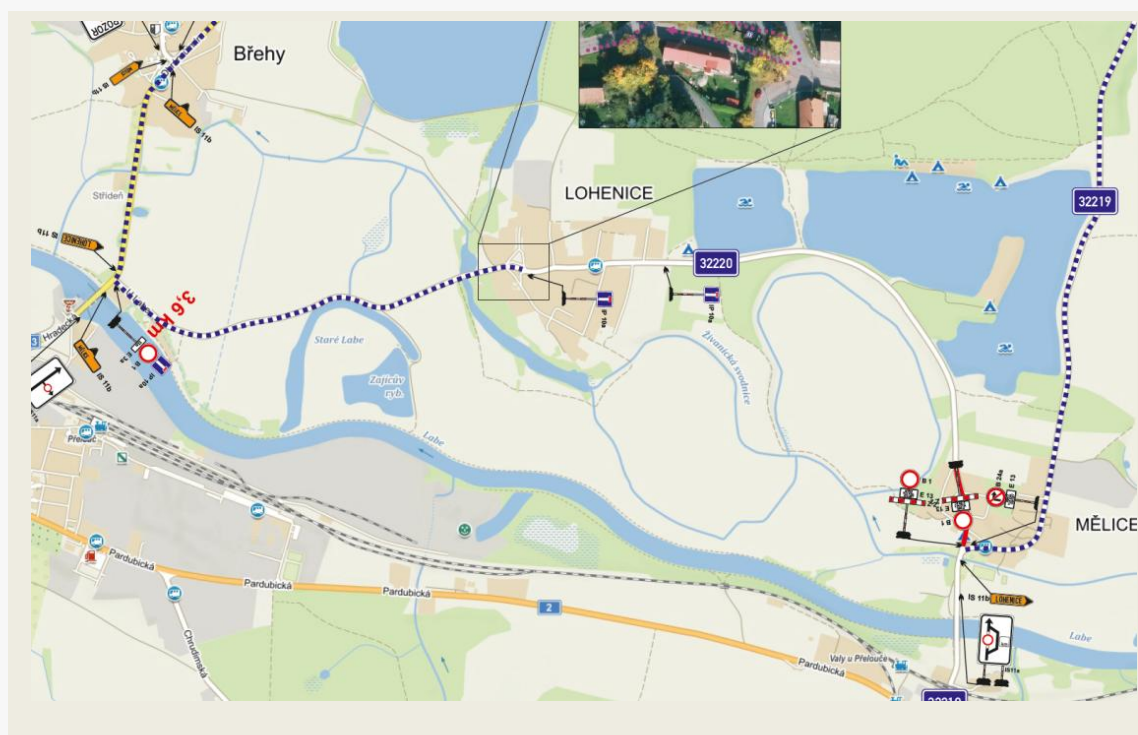
Můj muž se připravuje intenzivně. Pro zlepšení běhu chodí pravidelně běhat, pro zlepšení v cyklistické části se občas jede projet na kole, pro zlepšení v plavecké části už si letos jednou vyzkoušel před zrcadlem plavky. Děti trénují zejména na odpolední party.

Co si vezmeš na sebe?

Tak to je dobrá otázka a asi jako každou ženu mě tím uvádíte do rozpaků. Samozřejmě že nevím, co si na sebe vezmu. Nejpravděpodobněji to vidím na plavky a pak kraťasy, triko a boty. Ale jsem si bohužel vědoma, že v disciplíně rychlého převlékání po plavání velice zaostávám a upřímně závidím všem, co se vůbec nepřevlékají.

Co bys ráda vzkázala ostatním závodnicím a závodníkům?

Tak všem závodníkům bych popřála hodně zdaru a radosti z úspěšného závodu. Všechny závodnice bych chtěla poprosit, ať letos jedou jinou kategorií než já, nebo ať radši odpočívají.



Pokračování ze strany 1

Uzavřena bude silnice v Mělicích směrem k prostoru startu. Nezapomínejte na to při cestě na závod. Naopak nyní uzavřený most z Přelouče do Břehů by se měl do 31. 8. otevřít. Doufejme, že pozitivním efektem uzavírky bude menší provoz. Oblíbený bonus také bývá, že se s ostatními závodníky vidíte víckrát než na startu a v cíli.

Propozice STT a OTT 2021

RODINNÝ TRIATLON MĚLICE (NEVEŘEJNÝ ZÁVOD)

TERMÍN:

4. 9. 2021 v 10:00 na hrázi mezi Lohenickými rybníky

KATEGORIE:

Olympijský triatlon – ženy, muži (1,5 – 35 – 10,5 km)

Sprinttriatlon – ženy, muži (0,75 – 24 – 4,25 km)

PŘIHLÁŠKY:

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

Přihlášky prostřednictvím webového formuláře na <http://podvlikacky.cz/rodninny-triatlon/trat-a-propozice/>

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. Pořadatel zajistí vodu a banány, ostatní sortiment si doplňují závodníci dle svých možností a chutí.

Dostupné po plavání, po jízdě na kole a při každém kole běhu.

PRŮBĚH ZÁVODU:

start dospělých v 10:30

V depu si závodníci dle libosti připraví převlékání, kola a občerstvení.

Plave se levotočivě podél ostrůvků, jak je vyznačeno v mapě (prvoučastníci prostudujte mapy, bude se to hodit). 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, poté doprava a jedou přes Lohenice a Břehy směr Mělice.

Obrátka pro OTT je v místě kde po pravé straně opět spatříte písňík. <https://mapy.cz/s/betahucube>

Obrátka pro STT na křižovatce směr Vlčí Habřina. <https://mapy.cz/s/fumuzalere>

Otáčí se a jede se zpět (otočka u startu je na silnici nikoliv v depu) a toto ještě jednou (celkem čtyři úseky).

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 společné občerstvení.

Přechod na běh je opět v prostoru startu. Na trať Olympijského triatlonu se pokračuje 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, ale pravidlem je, že je nutné libovolnou cestou oběhnout rybník(y). Občerstvení je v depu.

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

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

PÁRTY:

odpoledne (cca 16h) při zahradním posezení s grilem, pivem a kytarou v Heřmanově

Městci, čp. 198

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

DĚTSKÝ RODINNÝ TRIATLON MĚLICE (neveřejný závod)

TERMÍN: 4. 9. 2021 start po velkém triatlonu (cca 14:00)

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 prostřednictvím webového formuláře na <http://podvlikacky.cz/rodniny-triatlon/trat-a-propozice/>

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:

Běžecká trať bude vedena po pískové nebo lesní cestě k obrátce a zpět.

CÍL:

Na stejném 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

