

RODINNÝ TRIATLON MĚLICE (NEVEŘEJNÝ ZÁVOD)

TERMÍN: vždy první sobota po letních prázdninách 10:00 na hrázi mezi Lohenickými rybníky

KATEGORIE: Olympijský triatlon – ženy, muži (1,5 – 36 – 10,5 km)
Sprinttriatlon – ženy, muži (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

PŘIHLÁŠKY: Právo účasti mají všichni kdo se zúčastnili některého z předchozích ročníků nebo na pozvání pořadatele. Přihlášky se podávají prostřednictvím webového formuláře na webu www.podvlikacky.cz

CENY: Každý přinese drobnou odměnu do fondu cen (také za děti).
Tradiční putovní bandasky pro vítěze jednotlivých kategorií (šampióni nezapomenou přivézt)

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 plánu (prvoúčastníci 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 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 přílba. **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.

Podrobnosti na www.podvlikacky.cz

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

Plavání:



Kolo:



Běh:

