

rodinné Triatlonoviny

23. ročník – memoriál Karla Plavce

Intimní zpověď Zdeničky uvnitř tohoto čísla...

2022 - stručně

Černochoch obhájil Tománková bodovala na dlouhé trati

Filip si loni připsal svůj třetí titul, potvrdil tak svou skvělou formu z loňského roku. O obhajobě by se dalo hovořit i u Anety, ale ta si pro zlato tentokrát poprvé dojela na olympijské distanci. Gratulujeme!

Bratrský souboj na sprintu a Šuna tradičně zlatá

Viktor svým výborným výkonem na kole odskočil obhájci loňské sprint-bandasky Oskarovi o pět minut a Oskymu už pak k vítězství nepomohl už ani běžecký traťový rekord.

Šuna zaváhala jen trochu v plavání, ale potom už si Evu předjela a také ujela Zdeničce, která krásně běžela, ale už stíhala „jen“ bronz.

Děti přitvrzují

Jak je známo, v dětském triatlonu vítězí každý, ale i tak letos bylo vidět řadu strhujících soubojů o všechna ta vítězství.

Například na nejdelší trati Šampionů se Zuzka s Jolčou pěkně předvedly v plavání, kde si připravily velký náskok na Vítu a ten nám pak předváděl strhující stíhací jízdu a běh, aby se do cíle dostal před děvčaty.

2023

Nemoci kosí řady favoritů

Jeník borelióza, Filip lumbago, Pája monoplegie, Vítek lemróza a další výmluvy jistě brzy přijdou. Letošní marodka zkrátka dává velké šance každému, kdo nastoupí na start bez berlí.

Bandasky leží v písku Mělic, stačí je jen sebrat!

Hlavně se nezapomeňte [přihlásit...](#)

Kája

V posledních ročnících našich novin jsem se rozplýval nad nástupem nových ročníků triatlonistů z řad našich dětí. Nyní bohužel nevyhnutelně přišel čas, kdy se naše triatlonová rodina z druhé strany zmenšila.

Kája byl vždy jeden z prvních kdo odpovídal na mé triatlonové pozvánky. K závodu se přihlásil dvakrát (je také zapsán na malé bandasce z roku 2006), ale jinak se každý rok hlásil s nabídkou pomoci s organizací a s dotazem co má přinést na občerstvení a na zahradní slavnost.

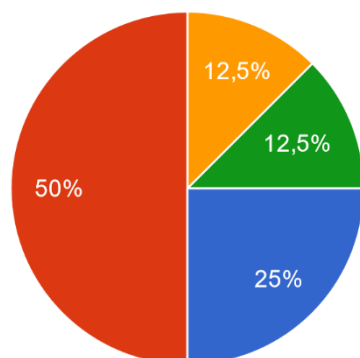
Pro tuto vzpomínku jsem chtěl najít Kájovu fotku a říkal jsem si jestlipak nějakou vůbec mám. A víte co? On je skoro všude. Obvykle ne jako hlavní objekt zájmu fotografa, ale někde v pozadí. Jak podává občerstvení, zapisuje časy, drží cílovou pásku, odebírá kola závodníků, tleská, povídá si s námi. To mluví samo za sebe. Kájo díky!



Výsledky ankety po závodě 2022

Jak se ti líbila upravená cyklotrať?

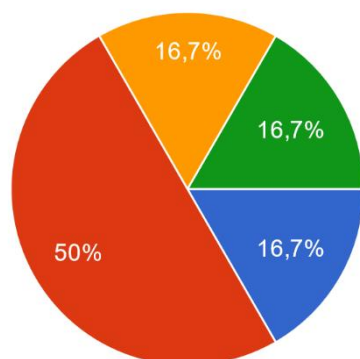
8 odpovědí



- Super klidně bych to nechal do budoucna
- Dobrá, ale těším se na standardní trať
- Byl to opruz
- Klidně bych ji nechal do budoucna ze společenského hlediska. Otáčení je potenciálně nebezpečné, zvláště až na trať budeme vypouštět větší a větší množství našich ratolestí. Tož nevím.

Trénoval jsi na letošní triatlon?

6 odpovědí



- Ano jako cvok
- Ano trochu
- Ne, ale chtěl jsem
- Ani mě to nenapadlo

Co pro tebe Rodinný triatlon znamená:

Transcendentální zážitek přesahující utrpení, touhu po cíli i nenaplněná předsevzetí.

motivaci zlepšovat své výkony a příležitost potkat širokou rodinu a kamarády. taky je to bezva prostředí pro děti, aby si odmala budovaly vztah k pohybu a závodění.

Potkat fajn lidi a spolutáborníky z Prorubek. Hecnout se na trasu asi tak 3x delší, než na jakou kdy běžně trénuji - dokázat si 1x ročně, že nejsem máčka. Pevný bod v roce, s nímž natuty počítám. Příležitost dát potomstvu čichnout ke sportu a že je vlastně fajn.

Já jsem taková náplava náplavy Rodinného triatlonu. Je pro mě ctí se ho účastnit. S borci rodu Plavců se nemohu rovnat, a tak závodím sám se sebou. Jiných závodů se neúčastním. Celé roky jezdím na stejném kole, vidím tedy velmi přesně, jak se moje fyzická s lety někdy zhoršuje, někdy zlepšuje. Těším se na další ročník. Díky.

Nejdůležitější událost roku!!!

Možnost potkat se se spoustou fajn lidí před závodem, během něj i potom.

Radost a motivaci.

Pokud chceš naps svůj zážitek z letošního závodu:

Vynechal jsem ponožky.

Hecnul jsem se a překonal řadu svých jiných časů, čili velká spokojenost. Budu si pamatovat klikování mezi sluncem a stínem ve 3. kole běhu, kdy už toho měl plné brejle. A taky vzájemné povzbuzování a výbornou náladu na společensky laděném kole:-)

Přežil jsem, pod 3 hodiny, super!

Kdybych já byla býval více trénovala!!!

Na kole mě málem srazil starší mercedes, který se vyhýbal cyklistovi kterého předjížděl v protisměru. Naštěstí si včas všimnul a vrátil se do svého jízdního pruhu.

Největší závod ze všech předvedl Vít a Jolanka. Jako jedni z mála šli až za hranici svých možností. Oba mají můj obdiv.

Ryze subjektivní zápisky z tradičního rodinného triatlonu

V naší rodině se celý rok nemluví o ničem jiném než o triatlonu. Je to



svátek větší než Vánoce, už 22 let se vždy první víkend v září sjede asi šedesát příbuzných a rodinných přátel, abychom si společně zaspotovali a vše následně probrali a oslavili u společného grilování. Za ta léta se z původního sraná závodu, co uspořádali sestřenice a pak brácha, aby nás povzbudili ke sportu a na kterém lidi běhali v džínových kraťasech a jezdili na starých horských a trekových kolech, stala soutěž plná nabušených

borců a borkyň s odlehčenými silničními speciálkami, co trénují ve velkém a někteří by se svými časy dali zabrat i leccjakým profíkům. Ti se však stále míchají s námi obyčejnými smrtelníky, co to nebereme tak vážně, cpeme se čokoládou a závodíme jen jednou ročně - a to právě tady.

Poslední roky už se zapojuje také stále rostoucí počet našich dětí, které mají svou vlastní trať, teda hned tři, podle věku. Některé děti tedy už dorostli do dospělácké formy závodu a postupně tak obměnili naše rodiče, strejdy a tety, kteří se až donedávna také aktivně účastnili, ale teď po sedmdesátce už jim to tolik neběhá. Každopádně je radost pozorovat sportovní nadšení nově nastupující generace, dokonce i Inka, která dlouho závodění odolávala, už podlehla tomuto triatlonovému šílenství, dala do toho letos všechno a teď mluví o tom, že spolu budeme chodit běhat.

Ženské intermezzo

Ženy, určitě to znáte. Menstruace přijde občas v moment, kdy se to opravdu nehodí, třeba v den závodu, na který se už pár měsíců těšíte. Není to tak dávno, co jsem si uvědomila, že pojem cyklická žena se týká i mě a že první den měsíčku je lepší někam zalézt a nic po sobě nechít. Žáda pobolívají a energie je na nule. Ale přece o ten triatlon nepříjdu. Jak to asi dělají profesionální sportovkyně? Nepochybně si nějak upravují cyklus. Nakonec se rozhodnu důvěřovat svému tělu, že to zvládne. Beru si tampón a jdu na to.

Plavání

Prý bude voda v pískovně po chladném týdnu studená, ale připadá mi teplejší než kdy jindy. Že by se projevilo moje letošní otužování? Z přemítání mě vytrhne výstřel startovní pistole. Všichni se vrhají do vody. Po zkušenosti z loňska zůstávám vzadu, chci si ušetřit kopance do žeber. Této volby následně trochu lituji, protože přede mnou se vytvoří hráz ze dvou plavkyň a nedaří se mi dostat před ně. Nedá se nic dělat, nutno nasadit kraula. A už jsem před nimi, ó jaký je to rozdíl oproti loňsku, kdy se mi brýle každou minutu plnily mlhou i vodou. Po této zkušenosti jsem investovala do nových Speedo za šest stovek, ty jsem ovšem při odjezdu nemohla najít. Nakonec mám tedy na sobě Inky dětské brýle z Decathlonu za 50 Kč a kupodivu mi těsní skvěle, snad i lépe než ty značkové. A tak plavu a plavu a Áňa i Alča jsou stále za mnou. Myslim na kraulovou zásadu, co jsme si před startem opakovali se synovcem - před každým nádechem vydechnout opravdu všechen zbytkový vzduch z plic. Funguje to, vůbec se nezadýchávám. A konečně půlka tratě, obkroužíme ostrůvky a i na zpáteční cestě se mi daří držet pozici. V to jsem ani nedoufala, tréninku kraula jsem letos zase tak moc nedala. Přece jen v ledové vodě se sice skvěle otužuje, ale na velké plavání to (alespoň pro mě) není. Nicméně poslední dva měsíce posiluju střed těla a to je asi znát. Core mi drží tělo i dech. A už vybíhám z vody, kde mi nadšeně fandí Medička i neteře. Jdu se honem převléct na kolo.

Převlékání - ženské intermezzo číslo dvě

Ne nadarmo se říká, že převlékání je čtvrtá disciplína triatlonu. Každý rok jsem si jen obula boty a běžela v plavkách, letos jsem se rozhodla dopřát si trochu pohodlí a převléct se do běžeckého, vždyť to bude sotva minuta. Začnu sportovní podprsenkou. Navlékám jí na mokré tělo, trochu to drhne... Najednou zjišťuju, že jsem se v tom stresu do těch šňůrek zamotala a mám ji obráceně. Sakra. Nedá se nic dělat,

snažím se zklidnit, prádlo si přes hlavu znovu svléknout a obléct znovu, jenže v tu chvíli se tento fešný Adidas kousek na mokrém těle zasekne, ruce se zapletou do ramínek a nejde to. Bezmocně tedy stojím v depu s nahými prsy, ruce svázané nad hlavou mokrou podprsenkou a sprostě nadávám. V tu chvíli si všimnu, že pár metrů přede mnou zrovna parkuje autem můj bratránek z Brna, co jsem ho léta neviděla a přijel se na nás podívat. Hahaha... Naštěstí decentně odvrátí pohled. Než se mi nakonec podaří nasoukat do všeho oblečení, na trať už vyjíždějí některé kolegyně ze sprint tratě, co jsem je pracně trhla na plavání. Sakra. Příští rok běžím zase v plavkách.

Kolo

Holky, co mi ujely, už zmizely v nenávratnu. To nevdá, šlápnu do pedálů a třeba je doženu. Letos jsme byli nuceni kvůli opravě silnice pozměnit tradiční trať, a tak jezdíme mezi dvěma vesnicemi tam a zpět celkem čtyřikrát, abychom najely obligátních 24 km. Machři (a machryně) z olympijské tratě dvakrát tolik. Výhodou je, že se tak z vcelku osamělé cyklistické disciplíny stává společenská záležitost. Všichni kroužíme stále dokola, zdravíme se a fandíme si navzájem.

Moc rychle mi to ovšem nejede. Moje bazarové trekové kolo za dva tisíce je sice skvělé na ježdění po Praze (nikdo mi ho narozdíl od těch předchozích neukradne), nicméně pro silniční závodění není zrovna optimální. Vrže, drhne a celkově je zkrátka těžké. S tímhle opravdu ty holky nedoženu. Vzpomínám na karbonovou speciálku, co jsem měla loni půjčenou od bráchy Jeníka. To byl panečku jiný požitek z jízdy! Příště musím sehnat nějaký silniční stroj stůj co stůj. Z frustrace mě vytrhne nějaký fešný cyklista. "Vy tu závodíte? Tak zaber!", snaží se mě povzbudit, zatímco mě předjíždí. Následně jede těsně přede mnou, zjevně mi chce pomoci držet tempo. "Nemůžeš jet trochu rychleji? Nesmíme jezdit v závěsu...", prosím ho. Pán se usměje a říká, že by rád, ale že už má v nohou od včerejška dvě stě kilometrů a že už zase tak moc nezrychlí. Nakonec jedeme vedle sebe a sportovec mi dělá společnost, až dokud se nemusím opět otočit.

Běh

Když sesednu z kola, nohy jsou těžké a do běhu se jim moc nechce. Dám jim chvíli na vzpamatování, než přepnu aktivitu na Garmin hodinkách, a vybíhám. Sestřenku a švagrovou asi nedoženu, tak mám jediný cíl, držet si své oblíbené tempo okolo 6 min/km. Moc nečekám, že se mi to po plavání a kole podaří, no, uvidíme. Míjím kiosky, kde mi fandí nějaké maminky s dětmi, a běžím dál okolo vody. A ono to kupodivu běží. Chvíli se mi u nohou motá nějaký štěkající pes, ale to mě naštěstí nerozhodí a stále si držím svůj rytmus. Nádech, výdech, tělo mírně dopředu, to půjde, jo. Koukám na hodinky a tempo fajn, 6.30. Je krásný den, začíná být horko, až doběhnu, půjdu se koupát. A tak mi běhají myšlenky hlavou stejně jako nohy po pískové cestě a mě samotnou překvapuje, že mě nic nebolí, nepíchá a že už jsem zrychlila na 5.45. Nakonec to nebude tak špatná disciplína, jak jsem si celá léta myslela. Postupně oběhnu celou zatopenou pískovnu, míjím další pláž a vzpomínám, jak jsme se tu s bráchama jako malí vyhazovali do vody, to bylo super. A najednou už se blíží cíl, nasadím závěrečný sprint a za mohutného halekání táty, mámy, strejdy, tety a dalších finišuju skrz cílovou pásku. Vrhá se na mě Inka, mazlíme se a já si užívám ten slastný pocit plný dopaminu z dokončení závodu. Teda jen do té chvíle, než se dostaví menstruační bolesti. Jsem vděčná, že až teď.

Reflexe

Získala jsem třetí místo, mám radost. Nicméně pomohla mi okolnost, že některé borkyně šly na olympijskou trať a jedné chuděrci z naší tratě se zasekl řetěz. Naštěstí můžu závodit i sama se sebou. Brácha eviduje výsledky za všech 22 let, a tak vím, že v běhu jsem dala svůj traťový rekord a mám lepší čas, než když mi bylo dvacet pět. Ani v plavání jsem nikdy nekraulovala rychleji. Takže nějakým řečem o stárnutí přestávám věřit, stačí trochu trénovat (a pořídít si plavecké brýle za padesát korun :).

Poděkování

Díky bráchově za organizaci i za to, že dáváte rodině příležitost se potkat jinak než u chlebičků nebo v hospodě :) Díky tati za časomíru a mamí za fotky, díky Jani za toleranci kupy závodníků na vaší zahradě a díky všem ostatním, co dáváte do závodu tolik podpůrné atmosféry plné nadšení.

Rodinné Triatlonoviny

Propozice 2023

... a mapy

Propozice STT a OTT 2023

RODINNÝ TRIATLON MĚLICE

TERMÍN:

9. 9. 2023 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](#) nebo na <http://podvlikacky.cz/>

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 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 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: 9. 9. 2023 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](#) nebo na <http://podvlikacky.cz/rodniny-triatlon/trat-a-propozice/>

Právo účasti mají všichni, kdo se zúčastnili některého z předchozích ročníků, děti účastníků Rodinného triatlonu 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 písčivých 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 písčivé 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

