

PROPOZICE TRIATLONOVÉHO ZÁVODU

Zveme Vás na amatérský závod v triatlonu v okolí Města Touškov. Závod je pro všechny, kdo si chtějí zkusit svůj první triatlon, i pro ty zkušené, kteří si chtějí vyzkoušet “odpočinkovou”. Užít si hezké odpoledne a zazávodit si v hezkém prostředí našeho města.

Přijď se zchladit v řece, šlápnout do pedálů a dorazit se během ☺

Datum konání: 28.6.2025

Místo konání: zázemí u jezu Města Touškov

Start závodu: 14:00

Registrace od 13:00, u registrace prosím odevzdejte vyplněné prohlášení závodníka

Porada závodníků: 13:40 – účast povinná!

Startovné je dobrovolné.

Parkování v přilehlých ulicích. Nebude možné parkovat na příjezdových cestách k zázemí ani k depu.

Doporučujeme si dostatečně dopředu uložit kolo a potřebné vybavení do depa (start cyklistické a běžecké části). V tomto prostoru bude k dispozici organizátor který bude pomáhat při výstupu z vody a hlídat vaše věci.

Startovní číslo které dostanete u registrace je nutné mít viditelně na sobě upevněné při běhu do cíle.



Kategorie závodu

Závod je vypsan jako soutěž **jednotlivců** i **štafet**:

- **Jednotlivci – muži a ženy.** Závod pouze pro závodníky starší 16-ti let. Každý závodník 16-18 let musí mít od zákonného zástupce vyplněn souhlas s účastí v závodě
- **Štafeta – 3členné týmy**, kdy **každý člen absolvuje jednu z disciplín** (plavání, kolo, běh). Každý tým si rozdělí disciplíny mezi členy dle svého uvážení.

Vyhlašují se první tři místa v každé kategorii. Nutné je aby v dané kategorii bylo alespoň 10 závodníků či 5 týmů u štafetového závodu.

Bezpečnost a pravidla závodu

- Závodník se účastní závodu **na vlastní nebezpečí**. Musí být zdravotně způsobilý a přijít **dostatečně připravený a vybavený**.
- Každý závodník u registrace odevzdá vyplněné prohlášení závodníka. V případě závodníků mladších 18-ti let je nutný i souhlas zákonného zástupce.
- Je **povinen dodržovat pokyny pořadatelů** během celého závodu.
- Závodník musí být zdravotně způsobilý a přijít **dostatečně připravený**.
- Měří se celkový čas start-cíl. Tzn. od startu plavce až po proběhnutí cíle běžcem.
- Na přejezdech silnice budou přítomni pořadatelé pro zajištění bezpečnosti. Cyklista musí po celou dobu cyklistického závodu řádně připevněnou **helmu**.
- Závodník při proběhnutí startem musí mít viditelně upevněné startovací číslo které dostane u registrace.
- Symbolické předání štafety se provádí v označeném prostoru (start/cíl v depu) plácnutím ruky mezi závodníky.
- Na startu a kontrole u rybníka bude zásoba vody pro případ nouze.

Upozornění pro závodníky

- **Závodníci mohou na trati potkat i procházející osoby a jejich psy.**
Veřejnost bude o konání závodu informována, nicméně žádáme všechny účastníky o **ohleduplnost k lidem i zvířatům na trati**.
-

Disciplíny a trať

Plavání

- Probíhá v řece Mži.
- Délka trasy k plavání **cca 100 m**. Startuje se přímo z vody od hrany jezu na povel startujícího (po bezpečném vstupu do vody).
- Plave se ve směru proti proudu.
- Teplota vody bude přibližně **14 °C** – povoleno použití neoprenu nebo jiného plaveckého úboru pro lepší tepelný komfort.
- V řece se nacházejí kameny – **doporučujeme boty do vody**.
- Start po skupinách **po 5 plavcích v intervalu 2 minut**.
- Konec tratě bude vyznačen a stejně tak i směr výstupu z řeky.
- Výstup z vody bude přímo do prostoru depa.

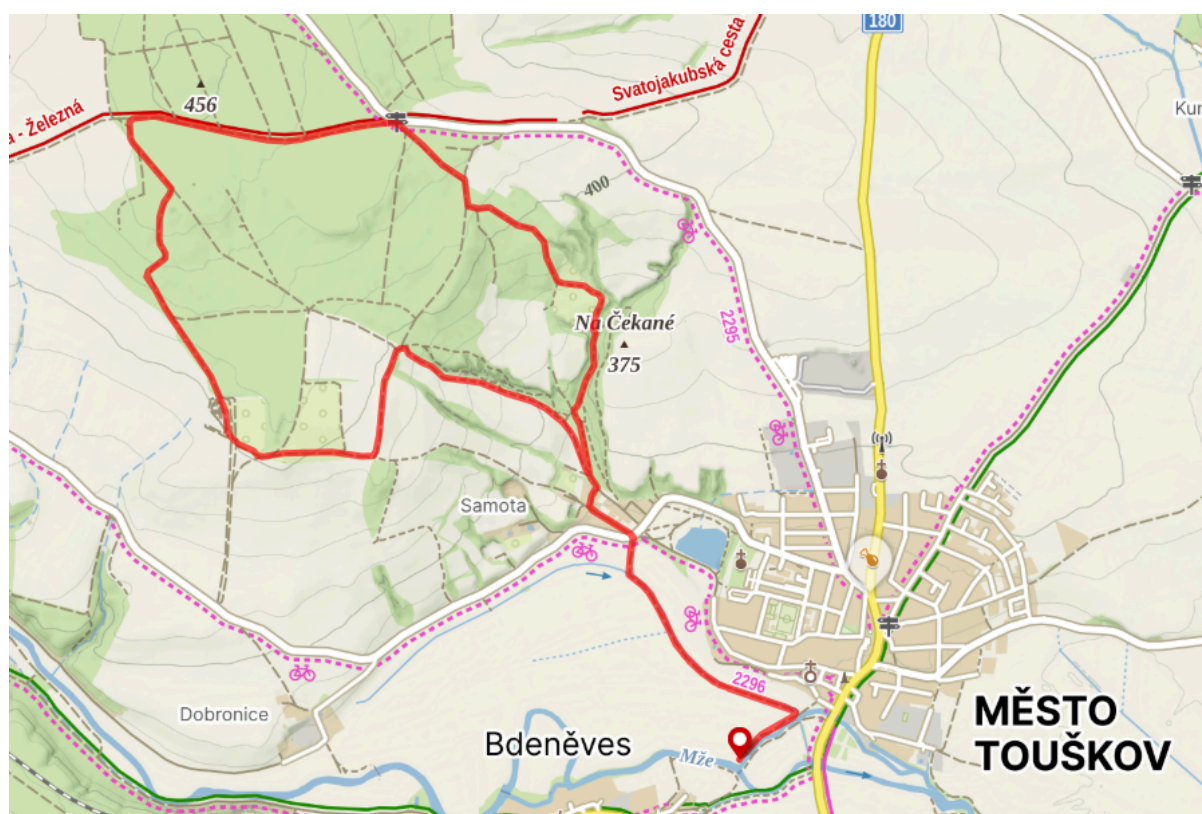


Cyklistika

- Délka trasy **9,3 km**.
- **Start i cíl je v depu.**
- Trasa vede převážně po **polních a lesních cestách**.
Na trase je přejezd silnice – nutná maximální opatrnost! V tomto místě bude organizátor připraven pomoci s bezpečným přejezdem.
- Trasa bude označena “mlíkem”, sprejem a fábory.
- Kritická místa budou označena dvěma fábory vedle sebe.
- V lesních úsecích se mohou nacházet **kořeny a nerovnosti** – přizpůsobte tedy prosím kolo, styl jízdy a vybavení!
- Závod není možné absolvovat na elektrokole 😊

trasa:

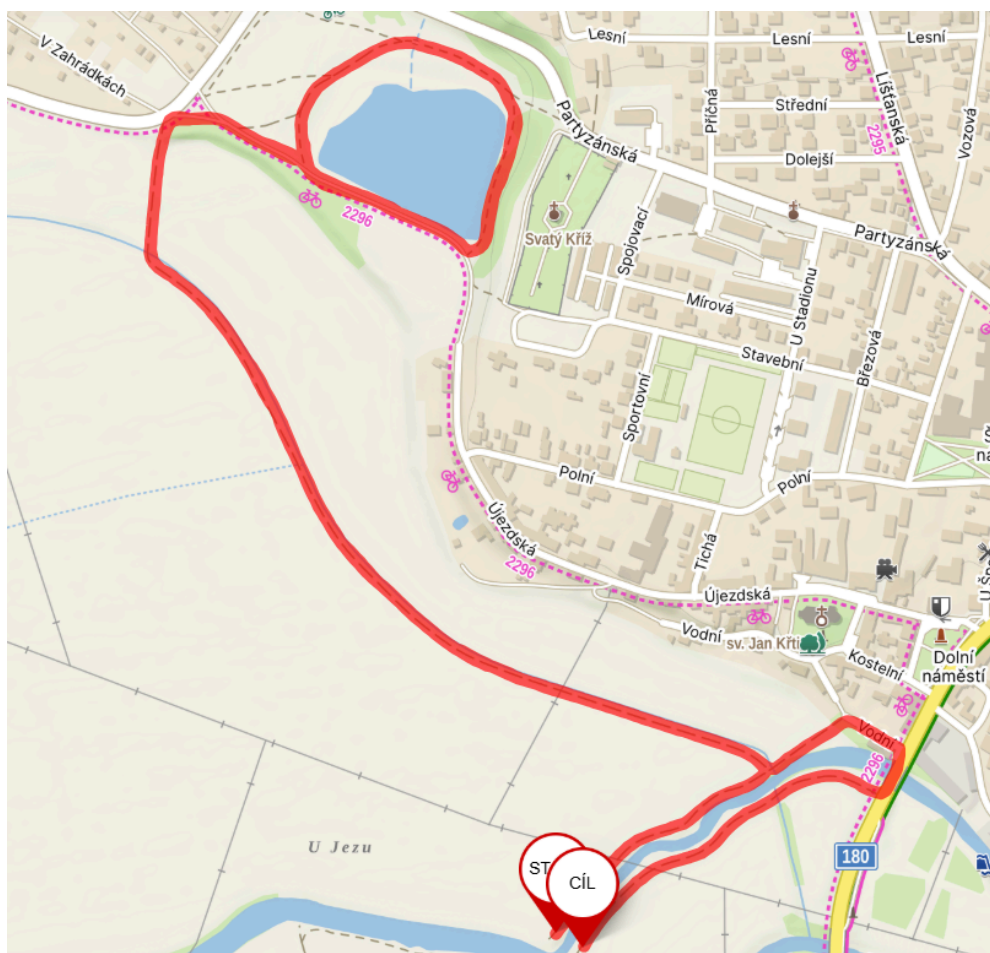
<https://mapy.cz/turisticka?x=13.2264072&y=49.7824461&z=14>



Běh

- Trasa **4,4 km**.
- **Start je z depa a cíl je v zázemí závodu.**
- Vede převážně po **polních cestách**, z nichž cca **200 metrů tvoří asfaltová cesta**.
- Rybník se obíhá dvakrát. To bude označeno na trase.
- **Krátký přeběh (20 m) vede podél hlavní silnice** – zvýšená opatrnost je nezbytná!

<https://mapy.cz/turisticka?dim=681fa9f2d6a435936c37ea10&x=13.2435344&y=49.7753604&z=15>



Prohlášení účastníka závodu

Já, níže podepsaný/á, tímto prohlašuji, že:

1. Závodu se účastním dobrovolně a na vlastní odpovědnost.
2. Jsem zdravotně i fyzicky způsobilý/á k účasti v závodu a přicházím dostatečně připraven/a.
3. Budu dodržovat veškeré pokyny pořadatelů závodu.
4. Během závodu se budu řídit pravidly silničního provozu, pokud se závod koná na veřejných komunikacích.
5. Budu se chovat ohleduplně k ostatním účastníkům závodu, pořadatelům a okolnímu prostředí.
6. Beru na vědomí, že pořadatel nenese odpovědnost za případné škody na zdraví nebo majetku vzniklé během závodu.
7. Účastníci závodu ve věku 16 až 18 let jsou povinni předložit písemný souhlas zákonného zástupce s účastí v závodu.

Souhlasím s výše uvedenými podmínkami a zavazuji se je dodržovat.

Jméno a příjmení účastníka:

Rok narození:

Podpis účastníka:

Datum:

Pro účastníky ve věku 16–18 let:

Souhlasím s účastí mého dítěte na tomto závodu a potvrzuji, že je zdravotně a fyzicky způsobilé k účasti.

Jméno zákonného zástupce:

Podpis zákonného zástupce:

Datum:
