

VŠERUBSKÝ ŽELEZNÝ MUŽ A ŽENA

XXIII. ročník tradičního terénního triatlonu



KDY: 22. 7. 2023

KDE: Všeruby u Kdyně, autobusová zastávka, 49°20'29.517"N, 12°59'5.613"E

POŘADATEL: Městys Všeruby ve spolupráci s SDH Všeruby

KATEGORIE:

Předpokládané rozdělení kategorií je následující (rozšíření není vyloučeno!)

Kategorie	Označení	Určení	Poznámka
Děti do 17 let	D	Ročník 2006 a výše	
Muži 1	M1	Ročník 1984 - 2005	
Muži 2	M2	Ročník 1983 - 1973	
Senioři	S	Ročník 1972 a níže	
Ženy 1	Ž1	Ročník 1989 - 2005	
Ženy 2	Ž2	Ročník 1988 a níže	
IZS	IZS	Bez rozdílu pohlaví a věku	Pro zaměstnance Policie, HZS, ZZS
Štafeta	ŠT	Bez rozdílu věku a pohlaví	3 členná družstva

TRATĚ:

Plavání: Plave se ve Všerubském rybníce. Touto dobou bývá průměrná teplota vody cca 20°C. Plavání bude probíhat v jednom okruhu pro všechny kategorie. Start je hromadný z vody.

Plave se do trojúhelníku proti směru hodinových ručiček – bójky po levé ruce. Délka je 400 m.

Neoprén bude povolen dle aktuální teploty vody – bude upřesněno při prezenci.

Cyklistika: Cyklistická trať je vedena po lesních cestách a po asfaltu. Technicky nenáročná se zvlněným profilem. Doporučujeme horské kolo nebo minimálně trekové. Trasa vede z části po území Spolkové republiky Německo. Z tohoto důvodu by měl mít každý závodník u sebe platný cestovní doklad (občanka nebo pas). Na trati bude 1x pitná občerstvovačka. Délka trati je 21,5 km. Nastoupáno 291 m

Běh: Běžecká trať je vedena po lesních a asfaltových cestách v okolí Všerub se zvlněným profilem. Na trati bude 2x pitná občerstvovačka. Délka trati je 3,6 km. Nastoupáno 71 m

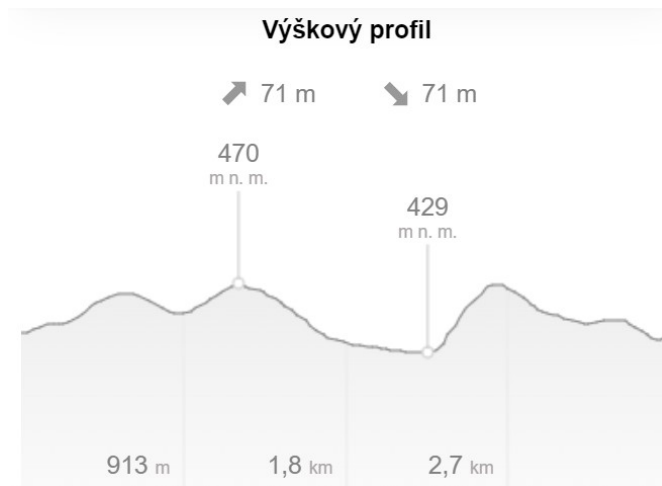
Profily:

Cyklistika:



<https://mapy.cz/s/kovanovuma>

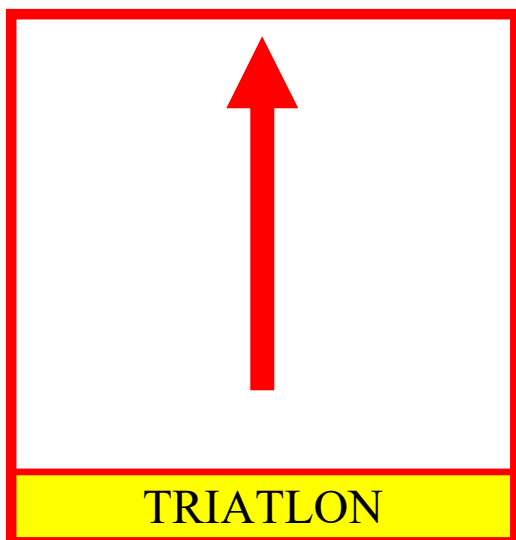
Běh:



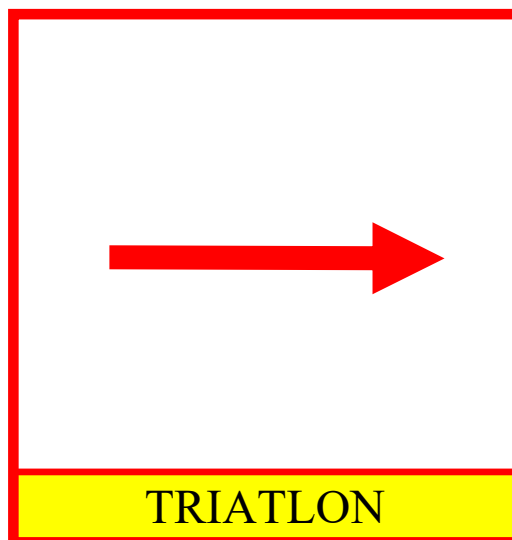
<https://mapy.cz/s/fotojemaza>

Značení trati:

Značení trati je provedeno pomocí namalovaných šipek na silnici, v terénu pomocí šrafované pásy (mléka) a dále pomocí informačních tabulí.



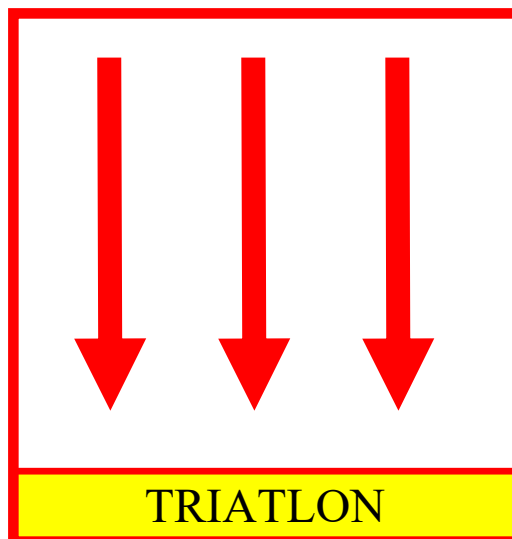
Stále rovně



Změna směru



Špatný směr



Nebezpečí pomalu



ČASOVÝ HARMONOGRAM	
11:00-12:45	Prezentace
12:45-13:00	Rozprava
13:00	Hromadný start z vody
16:00	Vyhlášení výsledků

STARTOVNÉ A PŘIHLÁŠKY:

Přihlašovat se můžete v den závodu v místě prezentace nebo předem na stránkách <http://vserubsky-zelezny-muz.webnode.cz/prihlaseni-na-zavod/>
 Startovné činí 200 Kč pro předem přihlášené přes web, email atd. Uzavření elektronických přihlášek bude 18.7. a 250 Kč pro přihlášené v místě závodu. Startovné za štafetu 300 Kč pro předem přihlášené / 350 Kč při přihlášení na místě. Částka se bude hradit při prezentaci v den závodu. V ceně je zahrnuto 3x občerstvení na tratích, občerstvení v cíli.

PREZENEC:

Prezence bude rozdělena na dvě části – **Předem přihlášení** – zde se odprezentují ti, kteří se předem přihlásili přes internet – startovné 200 Kč, štafeta 300 Kč. **Příchozí** – pro nově příchozí, předem nepřihlášené – startovné 250 Kč, štafeta 350 Kč

STARTOVNÍ ČÍSLA:

Závodník bude označen na ruce a noze nesmyvatelným fixem. Při cyklistické části bude zalaminované číslo upnuté plastovými pásky čitelně na řídítkách. Při běžecké části bude textilní číslo upevněno vpředu na dresu nebo v pase na gumové přehazovačce. Číslo dostane závodník při prezentaci. Zde bude možné zapůjčit i gumovou přehazovačku. Textilní číslo a zapůjčenou přehazovačku je třeba po ukončení závodu vrátit v prostoru cíle.

ŠTAFETA

Jedná se o 3 členné teamy – můžou být mužské, ženské, smíšené. První člen štafety po odstartování provede disciplínu plavání, v depu předá (pomyslnou štafetu) druhému členu teamu, který odjede trasu kola a následně předá třetímu členu štafety, který proběhne běžeckou trať. Předávací úseky budou předem upřesněné. Štafety budou od běžných závodníků odlišeny jiným číslem.

Člen, který absolvuje první úsek plavání, může po předání štafety dále absolvovat samostatný závod za jednotlivce.

CENY:

Máme pro vás připraveny věcné odměny. Oceníme vždy první tři v každé z uvedených kategorií a v celkovém pořadí. Ve štafetě bude oceněn nejlepší team. Dále bude probíhat oceňování dle absolutního pořadí - výběr ceny závodníkem.

UPOZORNĚNÍ:

Každý startuje na **vlastní nebezpečí**, cyklistická přilba je **povinná** ve všech kategoriích!!!
Pokud závodník během cyklistické části nepoužije cyklistickou přilbu, bude ze závodu vyloučen.

Jízda na kole v depu je zakázána – nedodržení bude trestáno penalizací 1 minuty

Závod probíhá za plného silničního provozu. Pořadatel **neručí** za ztráty či škody na majetku ani za případné újmy na zdraví.

Závodník je povinen řídit se a dbát pokynů pořadatelů!

Více na webu: Vserubsky-zelezny-muz.webnode.cz

Po závodě vás čeká malé občerstvení.

Těšíme se na vás!!! :-)

Informace k závodu

Jiří Beran

Tel.: +420723625275

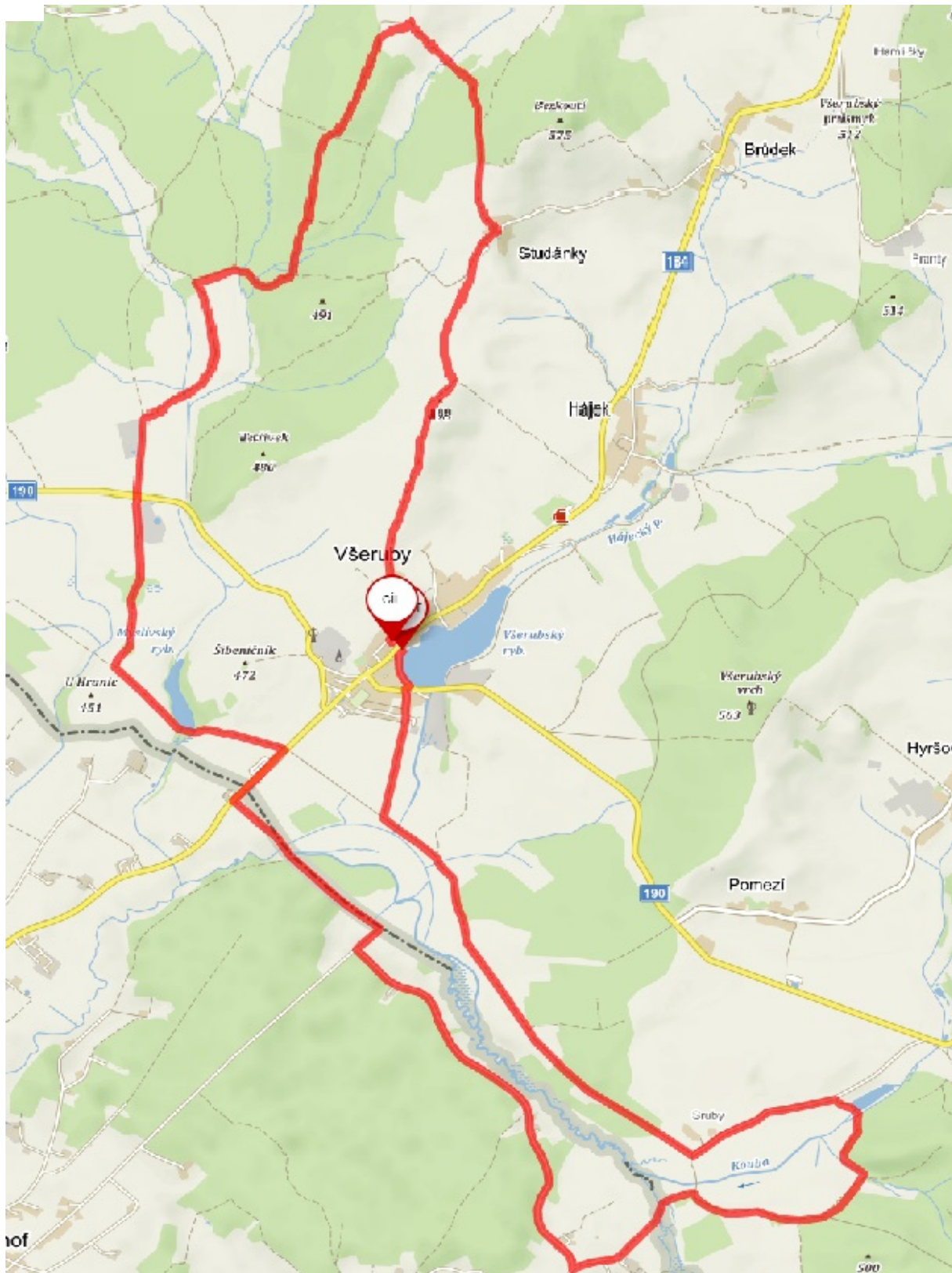
e-mail: JirkaBe@seznam.cz

:

Mapa Všerub u autobusové zastávky



mapa kolo



mapa běh

