

# SwimRun Golf Hostivař

## Informace a pravidla závodu

### Termín závodu

- 17. 5. 2018
- Start 19:30

### Formát závodu

- opakované střídání 150m plaveckého a 800m běžeckého úseku bez přestávky
- závod jednotlivců o celkové délce 450m plavání a 3 km běhu
- 350m běh + 3x(150m plavání + 800m běh)
- možnost závodu štafet (1x plavec a 1x běžec)

### Úvodní tradiční běžecké kolečko kolem jezírka v protisměru

- 350m



### Plavecká trasa

- 150m (3x bojka po pravé ruce, 1x plovoucí green po levé ruce)



## Běžecká trasa po směru (zkrácený okruh ČSOB Hostivařského běhu)

- 800m (<https://mapy.cz/s/2sWKI>)



## Pravidla závodu

V podstatě nejsou žádná specifická, snad jen dodržování fair-play.

Smyslem závodu je zažít absolutní svobodu při pohybu ve vodě i na běhu.

- je tedy možné použít jakékoli pomůcky na plavání (s výjimkou těch, co by ohrožovali ostatní, tj. packy, ploutve)
- je možné běžet v jakémkoli oblečení (klidně i v neoprenu) a botách
- nově nebudeme mít žádné depo (jen převlékací zónu)
- ideální závodník je oblečen pouze v plavkách (či triatlonové kombinéze) a běžecskou část absolvuje v plaveckém vybavení naboso
- závodníci budou mít na noze upevněn čip, takže není potřeba mít sebou startovní číslo - každý závodník bude řádně označen při presenci (číslo fixem na paži a ruku)
- nudismus nepodporujeme, otužilectví ano ☺

soutěžní výbor: Pavel Mužíček, Jiří Martinka

organizátor závodu: TTT, z.s. & Golf Club Hostivař, z.s.

změny a doplnění vyhrazeny, verze 13. 4. 2018