# Swim-Run Golf Hostivař

Informace a pravidla závodu

### **Termín a místo závodu**

* 17. 6. 2021, start v 18:30
* Areál Golf Hostivař, U Golf 565, 109 00 Praha 10

### **Formát závodu**

* opakované střídání 150 m plaveckého a 800 m běžeckého úseku bez přestávky
* závod jednotlivců o celkové délce 450m plavání a cca 3 km běhu
* Pořadí úseků:
  + 300m běh okolo jezírka ze startovní brány proti směru hod. ručiček
  + 3 x kombinovaný úsek (150m plavání + 800m běh)
* Závod začíná a končí proběhnutím startovní/cílové brány

### **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 možné použít neopren a plavecký "piškot" (mezi nohy), jiné pomůcky (např. packy a ploutve) nejsou povolené z důvodu bezpečnosti
* je možné běžet v jakémkoli oblečení (vč. neoprenu) a botách
* nově nebudeme mít žádné depo (jen převlékací zónu)
* ideální závodník je oblečen pouze v plavkách (či triatlonové kombinéze) a běžeckou 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 ☺

Každý závodník závodí na své vlastní nebezpečí, jeho zdravotní stav mu musí dovolovat tento náročný závod absolvovat.

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

soutěžní výbor: Pavel Mužíček, Jiří Martinka

změny a doplnění vyhrazeny, verze 11. 3. 2021

**DETAILNÍ POPIS ÚSEKŮ**

### **Úvodní běžecké kolečko (cca 300 m)** Jedno úvodní kolečko kolem jezírka v protisměru hod. ručiček.



### **Plavecký úsek (cca 150 m)** Po modrém koberci jdu do vody, plavu kolem 3 bojí (po pravé ruce), před výlezem obeplavu plovoucí ponton (po levé ruce), vylézám po koberci z vody.



### **Běžecký úsek (cca 800 m)** Jde o zkrácenou trasu hlavního běžeckého závodu, https://mapy.cz/s/2EwJ6

