

# Swim-Run Galerie Golf Hostivař

## Informace a pravidla závodu

### Termín a místo závodu

- 16. 6. 2022, start v 19:30
- Areál Galerie 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 19. 4. 2022

## 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 bojů (po pravé ruce), před výlezem obeplavu plovoucí ponton (po levé ruce), vylézám po koberci z vody.



## Běžecský úsek (cca 800 m)

Jde o zkrácenou trasu hlavního běžecského závodu, <https://mapy.cz/s/2EwJ6>

