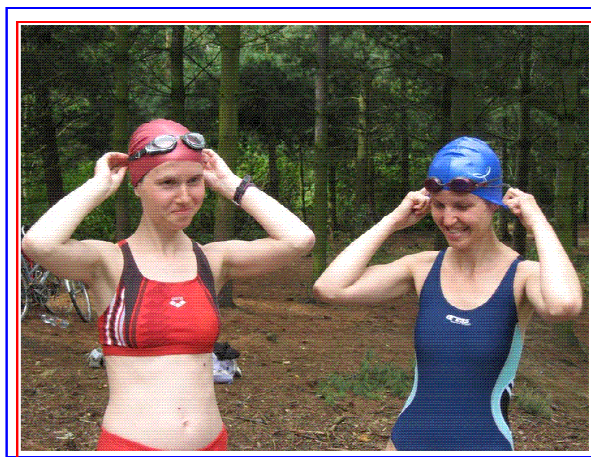

ASTROMAN MĚLICE 2010
(rodinný triatlon Mělice)



- TERMÍN:** sobota 4. 9. v 10:00 na hrázi mezi Lohenickými rybníky
- KATEGORIE:** Olympijský triatlon – ženy, muži; Sprinttriathlon – ženy, muži
- TRATĚ:** plavání – kolo – běh; Olympijský triatlon 1,5 – 36 – 10,5 km; Sprinttriathlon 0,75 – 24 – 5,25 km
- PŘIHLÁŠKY:** účastníci předchozích ročníků emailem na qitek@seznam.cz, ostatní po domluvě
- CENY:** každý přinese drobnou cenu; dle pořadí si budou závodníci vybírat z dodaných cen; tradiční putovní bandasky pro vítěze jednotlivých kategorií
- OBČERSTVENÍ:** Občerstvovací stůl je v prostoru startu a cíle, každý na něj může přispět dle libosti (dostupný po plavání, po jízdě na kole a při každém kole běhu.
-

PRŮBĚH A PRAVIDLA ZÁVODU

Závodníci se registrují od 9:30 do 9:50 v prostoru startu (depo). Každému je přiděleno startovní číslo, které se vyznačí fixou na pravé rameno. V depu si závodníci dle libosti připraví převlékání, kola a občerstvení.

Start do plavecké části je v 10:00. Plave se proti směru hodinových ručiček podél ostrůvků jak je vyznačeno v plánu. Proplouvá se tedy mezi posledním a předposledním ostrůvkem a pro Olympijský triatlon se do druhého kola obrací mezi břehem a prvním ostrůvkem. Během plavání je zajištěn dohled z lodí.

Do cyklistické části vyjíždí závodníci z depa na silnici, poté doprava a objíždějí tři resp. dva dvanáctikilometrové okruhy přes Lohenice, okolo Přelouče, přes Břehy a Mělice. Jede se za běžného provozu, dle silničních pravidel. Trať je značena bílými šipkami na silnici. Doporučená je cyklistická přilba. **Jízda v závěsu tzv. „v háku“ je zakázána.** Na cyklistické trati není dostupné občerstvení.

Přechod na běh je opět v prostoru startu. Na trať Olympijského triatlonu se pokračuje po hrázi a obíhá se třikrát velký rybník ve směru hodinových ručiček. Sprinttriatlonisté se z depa vrací zpět k silnici a obíhají jednou oba rybníky ve směru hodinových ručiček. Občerstvení je v depu.

Cíl je v místě startu. Vyhlášení výsledků proběhne do 15 minut po doběhnutí posledního závodníka.

Podrobnosti na www.podvlikacky.cz

Po oslava (after party): odpoledne po závodě (17h) již tradiční zahradní grilování, hodnocení závodu a zdolávání sudu. To vše v Heřmanově Městci čp. 198. Všichni účastníci a organizátoři a diváci jsou zváni.

