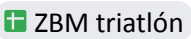


# IX. Nejen oddílový přebor Žabin v triatlónu

**Datum:** 6. 8. 2023 (úterý)  
**Čas startu:** 17:17 (cca)  
**Místo:** [Lažánecký "důl"](#) 49.2854142N, 16.3723556E  
**Přihlášky:** Primárně do dokumentu: :  ZBM triatlón  
**Startovné:** Dobrovolné  
**Vzdálenosti:** Centrum=start=cíl (kolo i běh)  
Start/Cíl plavání - centrum: 30m, 15m převýšení :-)  
Parkování - centrum: do 400m

**Upozornění:** **Závodí se na vlastní nebezpečí!!!**  
**První pomoc v cíli, asi.**  
**Gelíky si doveste do centra, neznečist'ujte les!**  
**Odjezd z centra je po hodně rozbité cestě, jste unavení z plavání! Bacha na ni!**  
**Borci: Bacha na sjezd do Holasic, svádí to jet rychle, ale cesta je úzká a zákeřná se Zatáčkami. Mohou jet auta...**  
**Na cyklistické části při sjezdu je hodně hlubokých/rozbitých drážek pro odtok vody,**

**dávejte na ně bacha!**

**GDPR:** Asi nesmí chybět, takže když vás někdo bude fotit, tak mu to řekněte, že to nechcete.  
**Značení:** Fáborky různých barev, délek i tloušťky. Bude upřesněno při výkladu.  
Oranžový sprej na zemi v kritických místech.  
**Kategorie:** H (muži)  
D (dívky)  
HDD (mladší... je taky možné).  
**Trasa:** Jako obvykle:  
[Kolo H](#) 15 km  
[Kolo D](#) 13 km  
[Společný běh](#) 4,8 km  
[Prezentace tratě](#)  
**Směrný čas:** 70 minut (H i D)

	plavání	kolo	běh
D	5' - 300 m	43' - 13 km	22' - 4,8 km
H	8' - 420 m	41' - 15 km	19' - 4,8 km

**Ředitel závodu:** Drbča

**Časoměřiči:** Uvidí se. (Buď já nebo, budou-li, tak budou osloveni diváci :-)  
Takže pokud váháte s účastí na závěrečnou grilovačku, zároveň nemusíte plovat/jet/běžet/ jste vítáni i bez závodění.)

# Časový harmonogram 6. VIII. 2024

## Shromaždiště

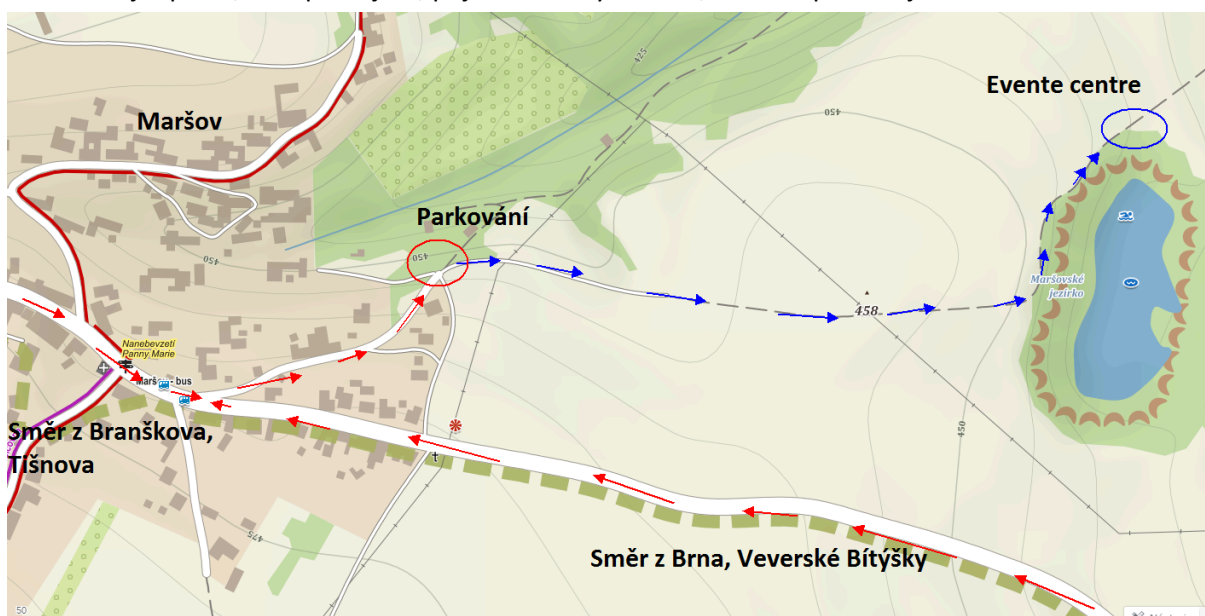
**Místo:** 49°17'7.989"N, 16°22'20.218"E

[mapy.cz](https://mapy.cz)

Hned vedle Dolu, jako loni. Maršov

**Parkování:** Nehlídané, nevybírání se parkovní, neorganizované, jak je označeno, Případně jak dojel Jende loni i předloni.

Dejte pozor, kam parkujete, pojedete se tudy na kole, tudíž nepřekážete!



**Sraz:** cca 16:46-17:20

**Prezentace:** Výklad tratě, diskuze nad taktikou, špekulování nad plaváním, chystání věcí...

**Start:** Hromadný společně kategorie H a D

Cca 17:17:17 CEST (+- jak se budeme cítit) skokem/vchodem do vody

**Vyznačení tratě:**

Bude fáborkováno+sprej na zemi, kromě asfaltky v lese, upřesním. (Jako obvykle.)

Běh modrá barva fáborků

Kolo borců zelená barva fáborků

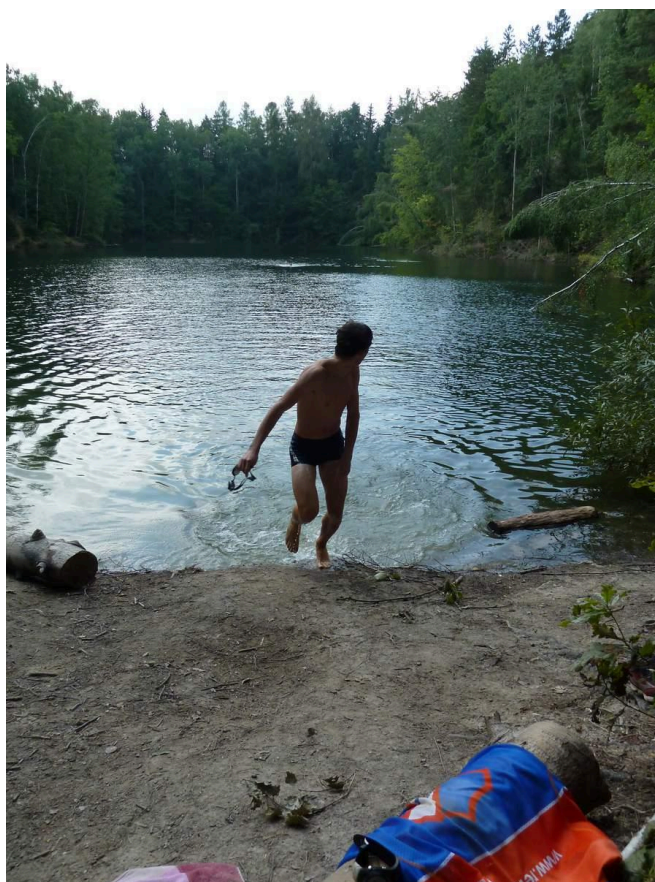
Kolo holek červená barva fáborků

## Plování

**Vzdálenosti:** D: cca 300 metrů  
H: cca 420 metrů  
Bývalý zatopený kaolinový důl, voda je tedy zelená, ale rozhodně né sinicemi, ale podložím!  
(Zajímavostí je, že za 1. Republiky odsud vedla lanovka do Veverské Bítýšky a odtud úzkokolejná trať do Kuřimi, bohužel vše je už zrušeno...)  
Zákaz použití ploutví, šnorchlů a plavek alá Sydney 2000, (nebo kde padaly ty svěťáky jak na běžícím pásu).



**Převlékání:** Není zakázáno plavat v helmě. (Ušetříte čas v depu.)  
Podle počasí budou i fanoušci, doporučuji tedy zůstat v plavkách :-)  
Samosebou si můžete oblečení, helmu, boty rozvěsit cestou ke kolu



## Kolistická část

**Tratř:** Kolo H: <https://mapy.cz/s/razusehoho>  
Kolo D: <https://mapy.cz/s/jucefogado>  
Depo nad lomem.

Trasa značeno fáborkami a i sprejem na zemi na kritických místech.

Doporučuji projít [brožuru](#) s hlavními odbočkami, fakt se hodí.

**Helma na kolo na cyklistickou část je povinná!**

Vesměs vedlejší silničky v dědinách, asfaltka v lese a polňačky a lesní cesty. Překonává se jedenkrát okrska 3. třídy, malý provoz, ale víte jak.

**H: Bacha při sjezdu do Holasic, úzká nepřehledná silnice!** Jde jet dost rychle.

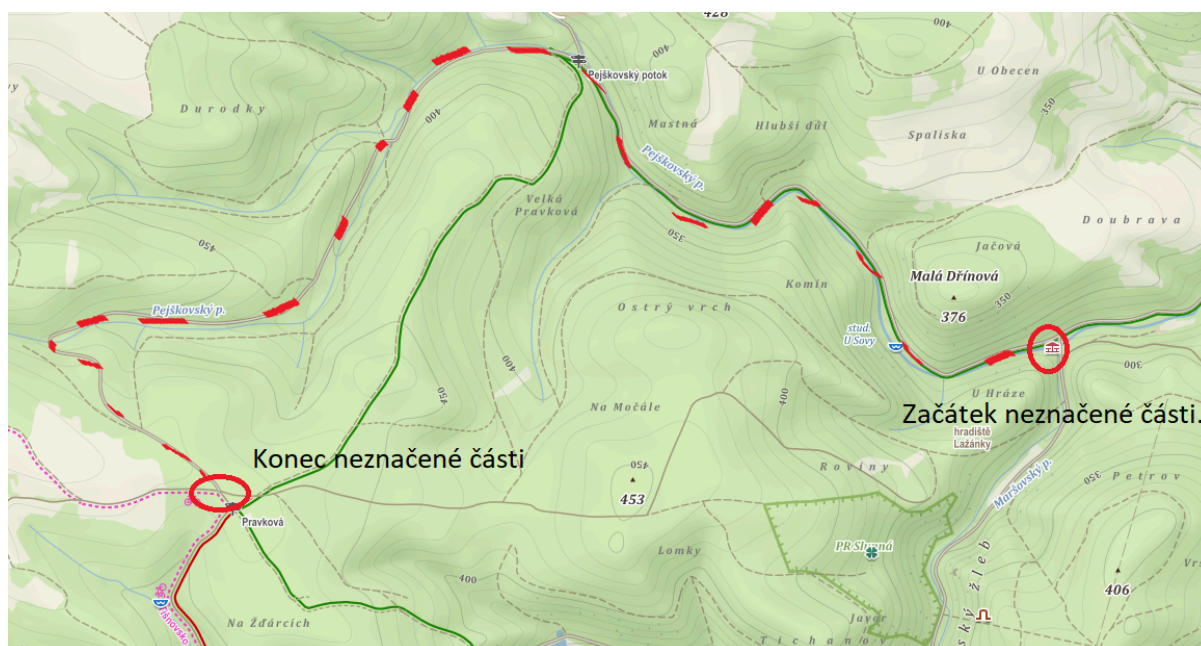
H: Rozhodně doporučuji *horské kolo!*

D: *Horské je plus*, ale jde to objet i na krosovém kole.

Jeďte opatrně, zatím to bylo bez nehod tak ať to tak i zůstaně!



**Neznačená část:**



Pokud v této části **nesjedete** z asfaltky, tak nemůžete zabloudit.

Stále mírné stoupání podél potoka, na konci už prudčí.

## Běh

**Trať:**

H i D stejná trať: <https://mapy.cz/s/2O1Ds>

Depo je totožné s deppem na kolo.

Přijíždíte dost z kopce, tak v klidu.

Boty: spíše krosové, ale jde to oběhnout asi v čemkoliv.

Části jsou asfaltové, pak ujeté lesní nebo polní cesty.



Hřeby rozhodně nedoporučuji!

Značeno modré fáborky + budete znát z kolistické části.

## Obecné

**Oblečení:**

Z vlastní zkušenosti, jde to absolvovat v plavkách. (I plavecká část:-)

Krytí dolních končetin není třeba.

**Cíl:**

Bude jasně označen.

**Výzva:**

Kdo bude v cíli dřív H nebo D? Zatím je to 5:2.

- I. ročník: Majda doběhla před Pallym.
- II. ročník: Jenda na závěr ofinišoval Majdu.
- III. ročník: Adélka porazila Drbču.
- IV. ročník: Drbča jsem Jindru, ale jen díky tomu, že jsme na trati měnili duši...
- V. ročník: Drbča jsem Barču.
- VI. ročník: Svatoš porazil Zuzku
- VII. ročník: Drbča porazil Natálku
- VIII. ročník: Drbča porazil Báru S.

Kdo bude letos v cíli první? Holka či kluk?

**Uzavření cíle:** Po doběhu posledního závodníka (Tedy pokud nebude nad námi bouřit a on někdo stále v lese...)

**Doprava:** Pořadatel nezajišťuje.

**Upozornění:** (Ještě jednou, ale opakování je matka moudrosti.)

Závodí se za plného provozu, i když úterý k večeru, by mohla být klidná.

Kus závodu je po lesní silničce, nepředpokládám nějaký provoz (lesáci), ale v protisměru může jet někdo dolů. I když to není vůbec značená cyklostezka...

Dbejte Fair play\* ;-)) a jeďte s rozumem.

Pokud bude nějak moc horko, bude připravena na trati běhu občerstvovačka, tak petku za sebou zavřít, ať voda zbyde i na ostatní.

**Každý závodí na vlastní nebezpečí.**

**Jinak je to zcela náhodná, neorganizovaná a spontánní akce, na které jsme se náhodou sešli! :-)**

*\*Na píchlou duši soupeře asi nemusíte reagovat, na rozbitou hlavu jo.*

**Po doběhu:** Vyhodnocení závodu

Vyhlášení

Koupačka, flákání, případně nějaký sporadický sběr fáborků,

Přesun na Braníškov.

---

Nějaké fotky třeba z prvního ročníku [zde](#) a z [druhého](#) či [čtvrtého](#), [sedmého](#) nebo [osmého](#).

**Těším se na vás!**  
**Ať se vám závod líbí!**