



# 1. OTUŽILECKÝ DUATHLON

MEMORIÁL DAVIDA GRYGARA

18. BŘEZNA 2023

JEZ U ŽIDA VE FRÝDKU-MÍSTKU

START 10:00

## PODMÍNKY ZÁVODU:

Do závodu se mohou přihlásit osoby starší 18 let. Přihlášky do závodu na místě nejdříve 2 hodiny a nejpozději 30 minut před startem příslušné kategorie. Startovné 50 Kč.

**TRAŤ: 3 KM BĚH, 100 M PLAVÁNÍ  
PŘES ŘEKU**

**KATEGORIE: MUŽI/ŽENY**

Start závodu u Jezy u Žida, první běžecký okruh 600 m, povinné plavání přes řeku a zpět volným stylem cca 100 m, druhý běžecký okruh 2 400 m. Závodník je povinen běžeckou část závodu absolvovat v oblečení složeném minimálně z trička a kraťasů, plaveckou část v plavkách a před vstupem do vody a druhým běžeckým okruhem se převléct. Trať z větší části po lesní stezce kolem řeky, část po zpevněné cyklostezce.

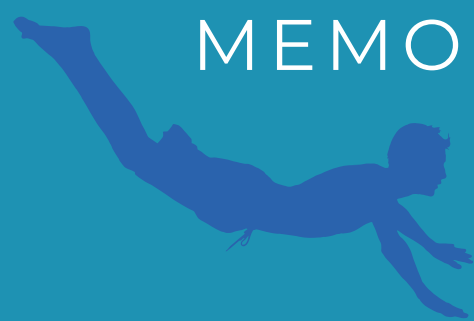
Sleduj informace na [www.otuzilcifm.cz](http://www.otuzilcifm.cz)!

MEDAILE PRO KAŽDÉHO • TOMBOLA



# 1. OTUŽILECKÝ DUATHLON

MEMORIÁL DAVIDA GRYGARA



## PRAVIDLA ZÁVODU:

### A) Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Otužilci Frýdek-Místek

Datum: 18. března 2023 od 10.00 hodin, start 10:00 a 10:30

Místo konání: Jez u Žida na Ostravici (Staroměstský jez ) v Místku a jeho blízké okolí

Přihlášky: Na místě 2 hodiny až 30 minut před startem. V případě nečekaně velkého zájmu bude spuštěna i elektronická registrace předem, proto prosím sledujte web i Facebook události. Počet startujících bude omezen na 50 mužů a 50 žen

Kontakt: Pavla Pavelková (ředitelka závodu) tel. 607 268 273, Otakar Zemek (zakladatel Otužilců FM), tel. 792 349 539, e-mail: zemeck@seznam.cz

### B) Technická ustanovení

Trať: Start – seřadiště otužilců U Žida

1. část – běh cca 600 mů okolo lesíka vlevo od lávky

2. část – plavání cca 100 m přes řeku a zpět

3. část – běh cca 2,4 km polovina proti proudu Ostravice kolem řeky, zpět po cyklostezce

Cíl – na cyklostezce, poblíž startu.

Start nejprve muži, 30 minut po nich ženy

Startovné: 50 Kč, v případě elektronického přihlašování platba na účet, jinak na místě

Ceny: Medaile a diplom / účastnický list pro každého, první tři v kategorii možná něco navíc.

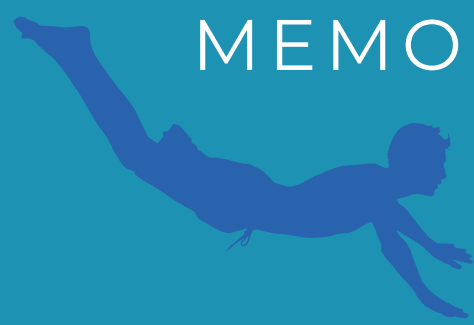
Tombola: Všechna startovní čísla budou lístkem do tomboly o zajímavé ceny

Doprava: Pěšky, vlakem či autobusem, obě nádraží jsou v docházkové vzdálenosti, pokud nelze jinak tak autem do navigace zadejte Otužilci Frýdek-Místek. GPS parkoviště 49.669427173733595, 18.35839021203972.



# 1. OTUŽILECKÝ DUATHLON

MEMORIÁL DAVIDA GRYGARA



## PRAVIDLA ZÁVODU:

### C) Průběh závodu

První část se běží v plavkách plus nejméně 1 vrchní vrstva oblečení na spodek i vršek těla. V depu se každý svlékne pouze do plavek, povolena je plavecká čepice a boty pod kotníky. Rukavice ani zateplená čepice přípustné nejsou (podle pravidel zimního plavání). Vstup do vody pouze po schodech, chodí se napravo a na schodech se nepředbíhá. Plave se přes řeku kolem bóje a zpět, vylézá se opět po schodech, opět po pravé straně. V depu je povinné sundání plavek a oblečení nejméně 1 vrstvy oblečení na spodek i vršek těla. Z depa se vybíhá kolem řeky proti proudu, viz mapka závodu.

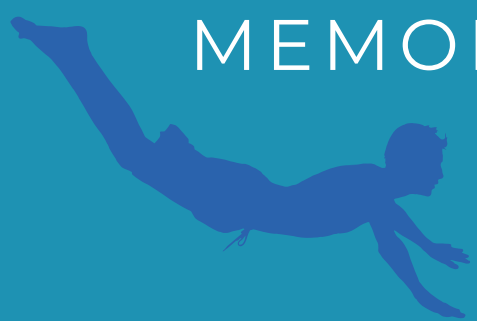
### C) Závěrečná ustanovení

Organizátoři si vyhazují právo nepřipustit k závodu kohokoliv dle vlastního uvážení, zejména osoby opilé, zdravotně zjevně nezpůsobilé atd. K dispozici bude zdravotník, záchranná služba přímo ve vodě, nicméně vzhledem k náročnému charakteru závodu se každý účastní závodu na vlastní riziko. Případné změny a všechny informace najdete na webu [www.otuzilcifm.cz](http://www.otuzilcifm.cz) a na facebooku.



# 1. OTUŽILECKÝ DUATHLON

MEMORIÁL DAVIDA GRYGARA



## TRAŤ:

