

Duathlon 2025 – pravidla závodu

1. **Přihlášky** nejpozději do 28.3.2025 16:00 následujícími způsoby
 - Formulářem na adrese
 - <https://forms.gle/rvCW38Ze8odeuYzg9>
 - Emailem na adresu zemeck@seznam.cz
 - Whatsapp 792 349 539
 - Osobně někomu z organizátorů (Paseka, Jiřík, Pavelková, Zemek)
 - Přihláška je platná po jejím odsouhlasení organizátory a zaplacení startovního.



2. **Startovné** 100 Kč uhradí závodník na účet nebo hotově, pokud se závodník přihlašuje osobně.
3. **Prezence** na místě závodu v 8 až 9 hodin, závodník obdrží startovní číslo a fixem mu bude napsáno na pravé rameno.
4. **Závod začne** v sobotu 29.3.2025 u splavu u Žida
5. **Počet startujících** je omezen na 50 mužů a 50 žen
6. **Zúčastnit se může** pouze ten, kdo se přes zimu kvalifikoval, takže je průkazné, že bez problémů uplave závodní trať a bude schopen pokračovat v závodu. V případě pochybností rozhodnou organizátoři.
7. **Startovní číslo** bude mít každý závodník viditelně na hrudi a černou fixou na pravém rameni.
8. **Průběh závodu:** Po odstartování se poběží 1 kolo kolem lesoparku směr Krmelec, trať bude dostatečně vyznačená. Po uběhnutí 1 kola následuje plavání přes řeku a zpět. Do vody závodníci vlezou kudy chtějí do „bazénku“ a musí se do hlavního toku řeky dostat z něj. Je povoleno jak přes zeď, tak vstupem proti schodům. Na druhém břehu bude kontrolováno plácnutí rukou o kámen. Návrat na břeh probíhá stejně, tedy libovolnou cestou tak, aby závodník vylezl ven z „bazénku“. Po dokončení plavecké části je povinné převlečení, tedy svléknutí plavek (obou dílů u dvojdílných) a oblečení suchého oděvu. Následně závodníci vyběhnou k dalšímu, poslednímu kolu běhu, a směřují do cíle.
9. **Disciplína plavání** probíhá podle pravidel zimního plavání, není povolena žádná pomůcka zvyšující tepelný komfort, jako například rukavice, neopren, jiná než plavecká čepice.
10. **Medaile.** První tři muži a první tři ženy ve své kategorii obdrží medaile pro vítěze, všichni účastníci kteří dokončí závod obdrží účastnické medaile.
11. **Účastníci prohlašují,** že závod absolvují na vlastní riziko a k závodu přistoupí pouze ve zdravotním stavu, který jim umožní jeho bezpečné absolvování.